



OKAN EĞİTİM KURUMLARI

BAKİS

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi

BAĞLANMA STİLLERİ
İLİŞKİLERİMİZİ
NASIL ETKİLER?

ÇOCUKLARDA
YAS SÜRECİ

DİSİPLİN
İÇTEN Mİ GELMELİ,
DIŞTAN MI
OLUŞTURULMALI?

KAYGILARIMLA
NASIL BAŞA ÇIKARIM?

İLİŞKİLERDE
ZORBACA
YAKLAŞIMLAR

KONUŞ Kİ DİNLESİN
DİNLE Kİ KONUŞSUN

MUTLU OLMA
SANATI



İÇİNDEKİLER

BAĞLANMA STİLLERİ İLİŞKİLERİMİZİ NASIL ETKİLER?.....	6-11
ÇOCUKLARDA YAS SÜRECİ.....	12-15
MUTLU OLMA SANATI.....	16-21
KONUŞ KI DİNLESİN DİNLE KI KONUŞSUN	22-25
KAYGILARIMLA NASIL BAŞA ÇIKARIM?	26-29
İLİŞKİLERDE ZORBACA YAKLAŞIMLAR.....	30-35
DİSİPLİN İÇTEN Mİ GELMELİ, DIŞTAN MI OLUŞTURULMALI?.....	36-39



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İmtiyaz Sahibi:

Işıl OKAN GÜLEN (Kurucu Temsilcisi)

Yayın Kurulu:

Esra USTA (Rehberlik Zümre Başkanı- Psikolojik Danışman)

Aslı YILMAZ (Psikolojik Danışman)

Betül DEMİRCİ (Uzman Psikolojik Danışman)

Büşra AKBEZ (Uzman Psikolog)

Neslihan AYDINYÜZ (Psikolojik Danışman)

Zeynep GÖKALP TAV (Uzman Psikolog)

Zeynep AYBAKAN YALDIZ (Psikolojik Danışman)

Kurumsal İletişim:

Müge ÖZGÜR DOĞANCI (Kurumsal İletişim Sorumlusu)

Meltem DEVRİM (Grafik Tasarım Uzmanı)

Yayın Türü: Süreli (Yılda 1 Kez)

Yıl: 2022

Sayı: 10

Ücretsizdir.

İletişim

Okan Koleji Tuzla Kampüsü

Tepeören Mahallesi, Bilek Sokak, No:5

Tuzla / İSTANBUL

Tel: (0216) 677 18 30

İletişim

Okan Koleji Ataşehir Kampüsü

Küçükbakkalköy Mahallesi, Başar Sokak, No:7

Ataşehir/İSTANBUL

Tel: (0216) 677 18 30

www.okankoleji.com

kurumsaliletisim@okankoleji.com

Merhaba,

“Çocuk dünyanın en büyük mutluluğudur” diyor Dostoyevski. Varlıklarıyla mutlu olduğumuz çocuklarımızın sağlıklı ve mutlu bireyler olarak yetişmesine katkı sağlamayı ve onları daha iyi anlamayı amaçlayarak yayınladığımız dergimizin 10.sayısında yeniden sizlerle birlikteyiz. Keyifle okumanız dileğiyle...

“Eğer bir gün yolunuzu kaybederseniz bir çocuğun gözlerinin içine bakın; çünkü bir çocuğun bir yetişkine öğretebileceği her zaman üç şey vardır: nedensiz yere mutlu olmak, her zaman meşgul olabilecek bir şey bulmak ve elde etmek istediği şey için var gücüyle dayatmaktır.”
Paulo Coelho

Esra USTA

Okan Eğitim Kurumları
Rehberlik Zümre Başkanı

BAĞLANMA STİLLERİ İLİŞKİLERİMİZİ NASIL ETKİLER?



Bağlanma, insanların hayatlarında kendileri için önemli buldukları kişilere karşı geliştirdikleri kuvvetli duygusal bağlar olarak tanımlanmaktadır. İnsan sosyal bir varlıktır ve yaşamı boyunca diğer insanlarla ilişki kurar. Hepimizin bildiği en önemli ve en temel bağ, anne ve çocuk arasında bebeklik döneminde kurulan bağdır. Annenin, bebeğin verdiği işaretleri ve onun ihtiyaçlarını fark etmesi, algılaması ve karşılamasıyla verdiği tepkiye göre kurulan bu bağ zaman içerisinde şekillenir. Anne ile bebek arasında doğumdan itibaren gelişen bağ, bireyin diğer bireylerle olan uyumunu etkileyerek yaşam boyu devam eder.

Anne ile bebek arasındaki iletişimin şekline göre bağlanma stilleri de kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Anne bebek arasındaki bağlanma ilişkisi olumluysa, yetişkinlikte kurulan yakın ilişkilerin de olumlu olduğu, erken dönemdeki bu bağ olumsuzsa sonraki yakın ilişkilerin de problemlili olduğu dair kanıtlar bulunmaktadır.



Anne babalık tutumu ile ilgili olarak, üzerinde en çok çalışılmış olan kuramlardan biri olan bağlanma kuramı, daha çok çocukluk yılları ile ilgilidir ve çocukla, kendisini yetiştiren kişi (genellikle anne) arasındaki ilişkiye odaklanır. Ancak bu ilişkinin, daha sonraki ilişkilere de yansıdığını öne sürer. Psikolojide önemli bir yere sahip olan bağlanma teorisi açısından çocukluğumuzdaki tecrübelerimiz oldukça önemlidir.

Bağlanma teorisi, bebeğin yanında duran ve onun gereksinmelerini karşılayan anne-babaların (özellikle annelerin), çocuklarına dünyayı büyük bir güven içinde keşfetmek üzere yola çıkmayı göze aldıkları, sonra yeniden rahatlık alanına dönebildikleri bir zemin hazırladıklarını öne sürer. Böylece çocuklar, kendilerine bir gelecek oluştururlar. Bu teoride özellikle vurgulanan şudur:

- Anne-babaların, çocuklarını onların yanında olduğu güvenliğini vererek büyütmesi; bu çocukların, böyle büyütülmeyen çocuklara göre daha az korku duymalarına yol açar.
- Bu değerli güven duygusu, bebeklik, çocukluk ve ergenlik yıllarında oluşur ve sonraki ilişkileri de etkiler.
- Çocukların yetiştirilme yaşantıları olumlu olunca, başkalarının da benzer tutumları olabileceğine ilişkin bir güven duyarlar.



Her birimiz biyolojik olarak doğuştan itibaren bir bağlanma sistemi ile dünyaya geliriz ve bu sistem yaşam boyunca karşılaştığımız diğer insanlarla bağ kurmamızı sağlar. Duygusal ya da fiziksel açıdan bir tehdit durumu hissettiğimizde, kaygılanırız veya üzülürüz ve bağlanma sistemlerimiz aktif hale gelir. Bağlanma teorisine göre bağlanma figürünün ulaşılmazlığı hem çocuk hem de yetişkinlerin kaygı göstermesinin

nedeni olabilir çünkü bağlanma sistemi koruyucu rolünü yerine getirememektedir ve destek alamayan çocuk kendisini güvende hissetmez. Bu sebeple, güvenli bağlanma geliştiremeyen çocuklar dünyayı tehlikeli, beklenmeyen tehditlerle dolu bir yer olarak algılar. Güvende olma, anlaşılma ve sakinleşme gibi temel ihtiyaçlarını karşılamasını sekteye uğratır.

Bağlanma stilleri, ilişkilerde farklı etkileşim ve davranış biçimleriyle karakterize edilebilir. Bağlanmanın erken yaşlarda oluşan özellikleri, yetişkinlikteki yakın ilişkilere de yansımaktadır. Birçok insan, hayatının ilk döneminde bakım veren kişiyle oluşturduğu bağlanma stiline benzerini, yetişkin hayatındaki ilişkilerine de yansıtmaktadır. Erken çocukluk döneminde, bu bağlanma stilleri, çocukların ve ebeveynlerin nasıl etkileşime girdiğine odaklanır. 3 farklı bağlanma stili vardı:

- Güvenli Bağlanma
- Kaygılı Kararsız Bağlanma
- Kaçınmacı Bağlanma



Güvenli Bağlanma

Bu bağlanma türünde bebeklikteki ihtiyaçlar bekletilmeden giderilmiş, bakımı üstlenen kişiyle güvenli ve sağlıklı bir bağ kurulmuştur. Güvenli bağlanmanın gelişmesi için çocuğun keşintisiz, tutarlı tepki veren, duyarlı ve her zaman ulaşılabilir bir bakım verene sahip olması gerekir. Güvenli bağlanan çocukların ebeveynleri genellikle çocukları ile daha çok vakit geçirir ve diğer bağlanma stillerine kıyasla çocuğun ihtiyaçlarına daha hızlı yanıt verirler. Güvenli bağlanmış çocuk, ebeveyni gittiğinde üzülür ve geri döndüğünde kolayca sakinleşir. Yabancılar yerine, her zaman ebeveynlerini tercih ederler. Güvenli bağlanma deneyimleyen çocukların özgüvenleri ve sosyal ilişkileri kuvvetli olurken, yakın sosyal ilişkilerden keyif alır, duygularını ve düşüncelerini insanlarda paylaşmakta daha rahat olurlar. Yetişkinlikte ise, uzun vadeli ilişkilere güvenmek, yüksek özgüvene sahip olmak, yakın ilişkilerden keyif almak, ihtiyacı olduğunda sosyal destek aramak ve diğer insanlara duygularını paylaşma yeteneğine sahip olmak gibi özelliklere sahiptir.

Kaygılı Bağlanma

Kaygılı bağlanan çocuklar ise yabancılara karşı çok daha şüpheli yaklaşır. Bu çocuklar, bir ebeveyninden veya bakıcıdan ayrıldıklarında önemli ölçüde tepki gösterirler, ancak ebeveynlerinin geri dönüşüyle rahatlamış görünmezler. Güvenli bağlanan çocukların aksine, bu çocuklar yaşadıkları güvensizlik duygusundan ötürü huzurlu bir şekilde çevreyi keşfedemez ya da sosyal çevreye uyum sağlayamazlar. Kaygılı-kararsız bağlanma geliştirmiş çocukların ebeveynleri tepkilerinde tutarlı olmayan ve sıklıkla kontrol amaçlı terk etme tehdidinde bulunan kişilerdir. Yetişkinlikte ise kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler, genellikle başkalarına yakın olma konusunda isteksiz hissederler.



Kaçınmacı Bağlanma

Kaçınmacı güvensiz bağlanan çocuklarda ise ebeveynlerinden kaçınma gözlemlenir. Bu çocuklar ebeveyninden gelen ilgiyi reddetmeyebilir fakat özellikle de aramazlar. Ayrıca güvenli bağlanma stiline farklı olarak ebeveyn ve yabancı arasında bir tercihte bulunmazlar. Yetişkinlikte, kaçınmacı bağlanmaya sahip kişiler, yakın ilişkilerde zorluk çekme eğilimindedirler.

Çocuklukta geliştirilen bağlanma stiline ilerideki yetişkinlik hayatımızdaki ilişkilerimizde kesin bir belirleyici olarak düşünülmesinin yanlış olduğunu da unutmamalıyız. Çocukluk döneminde kaygılı ya da kaçınan olarak tanımlananlar yetişkin olduklarında güvenli bir şekilde bağlanırken, çocukluklarında güvenli bağlananlar yetişkinliklerinde güvensiz bağlanma örüntüleri de sergileyebilirler. Temel mizacın da bağlanmada kısmi bir rol oynadığı düşünülmektedir.





Bağlanma Stilleri, Çocuğun Yaşamını Nasıl Etkiler



Anne-babasından değer gördüğü ile duyusal mesajları alan çocuğun, kabul edildiğini hissetmesi, güveli bağlanması hem kendine hem de çevresine uyumla birlikte desteklenmektedir. Yapılan araştırmalar, yaşamın ilk yıllarında güvenli bağlanan çocukların, diğer akranlarına göre daha az bağımlı olduklarını ve bunun sonucu olarak çevreyi keşfetmekte daha meraklı ve ilgi düzeyi yüksek olduklarını göstermektedir. Güvenli çocuklar, zorluklar karşısında mücadeleci bir tavırdadır ve ben yapabilirim duygusunda olmaktadır. Stres yaratan durumlar karşısında ise yaşadıkları duygularla baş etme konusunda daha ustaca davranış örüntüleri geliştirebilmektedirler. Güvenli bağlanan çocuklar sezgilerini kullanarak çevresini yönetmek konusunda daha başarılı olurlar. Güvensiz bağlanan çocuklar ise, çevrelerine karşı daha az merak duyar ve çekinik tavırlar gösterirler. Yapılan çalışmalar, erken çocukluk döneminde güvenli bağlanan çocukların ileriki yıllarda daha yetkin olduklarını göstermektedir. Güvenli bağlanan çocukların, akranlarına göre daha iyi sosyal beceriler geliştirdikleri, kolay uyum sağladıkları, arkadaşları arasında daha çok kabul edildikleri ve daha fazla arkadaşlarının olduğunu ortaya çıkartmıştır. Güvensiz bağlanan çocuklara göre kendilerini daha az yalnız hissettikleri bilinmektedir.

Erken çocukluk döneminde kurulan olumlu ve güvenli bağlanmanın ileriki kişisel ve sosyal alandaki etkisi dışında akademik yaşantıda da dikkati odaklama, sürdürme ve tüm öğrenme süreçleriyle bile ilgili olduğunu kanıtlayan çalışmalar yer almaktadır. Güvenli bağlanan çocukların ders notlarının daha yüksek olduğu, hedef odaklı ve iş birliğine açık oldukları bulunmuştur. Kaygılı ya da kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan çocukların ise akademik süreçlerle ilgili zorluk yaşadıkları görülmüştür. Güvenli bağlanan çocukların öğretmenleriyle de olumlu bir bağ kurdukları, başarılı olacaklarına dair kendilerine güvendikleri görülmüştür. Bu çocuklar sınıf ortamında zorlu görevleri almaya isteklidir, öğrenmeye açıktır.

Aslı YILMAZ
Okan Eğitim Kurumları
Ataşehir Kampüsü Ortaokul Rehber Öğretmeni

Kaynakça

- Subaşı N. G., Kazan H. (2020). Çocukluk Dönemi Bağlanma Stillerinin Yetişkin İletişimindeki Etkisi, The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde Bağlanma Stilleri Ve Yalnızlık Arasındaki İlişki. Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi, 2.sayı, s. 33-46
- Schoore Allan N. (2011). Gelişimsel Nörobiyoloji ve Bağlanma Kuramı.

ÇOCUKLARDA YAS SÜRECİ

Değerli anne babalar; Ölüm yaşamın doğal dengesinde olan, bir varlığın yaşam döngüsünün tamamen sona ermesi, canlı bir varlığın canlılığını kaybetmesi durumudur. Yas ise kişinin sevdiği bir nesneyi kaybetmesi ya da bir yakınının kaybetmesi durumunda verdiği tepkilerin tümünü içeren bir duygu, düşünce ve davranış sürecidir. Yas her türlü kayıp algısına verilen doğal bir tepkidir. "Derin ve şiddetli keder" olarak tanımlanır. Yaşamın doğal döngüsünde mutlaka kayıplarda olacaktır. Sevilen bir yakının kaybı yaşam döngüsünde yaşanan oldukça travmatik bir durumdur. Çocuklarda bir yakının kaybı ve yas sürecine baktığımızda çocuğun gelişim dönemine göre farklı tepkiler verdiğini görmekteyiz. Çocuklarda zaman algısı yetişkinlerdeki gibi gelişmemiştir. Yetişkinler hayat döngüsüne hakimdir ve yaşam döngüsünün nasıl iler-

leyeceğini bilirler. Çocuklar yaşam döngüsünün ve zamanın farkında olmadıkları için ve soyut kavramları kafalarında canlandıramadıkları için yas sürecini yetişkinlerden farklı bir şekilde geçirirler. Çocuklarda ben merkezci düşünce hakimdir ve neden-sonuç ilişkisi kısıtlıdır. Çocuk canlıyı ve cansızı ayırt edemez. Bu yüzden de çocukların bu süreci gerçek bir şekilde değerlendirmesi beklenemez. Çocuklarda yas sürecini etkileyen birçok faktör vardır. Çocuğun kişilik özellikleri, kaybettiği yakını ile olan ilişkisi, sosyal çevresi, ölümü algılama biçimi, çocuğun yaşı bu faktörlerdendir. Çocuklar yas sürecinde sürekli ayrılık kaygısı yaşayabilirler, kendi yaşlarından daha küçük davranışlar sergileyebilirler. Uzun süreli mutsuzluk, keyifsizlik, ilgi kaybı görülebilir. Duygu ve davranışlarını düzenlemede, öfkelerini kontrol etmede zorlanabilirler.





Çocukların Ölüm Anındaki Tepkileri:

- 1) Şok ve İnanmama: Ölüm karşısında verilen ilk tepkidir. Çocuk bu evrede umursamaz bir duygu durumu içerisinde olabilir. Çocuğun bu tepkisi kendisini savunmaya almasından kaynaklıdır. Bu evrede çocuğun dikkatini dağıtmaya çalışmak, üzüntüsünü bastırmak yerine ağlamasına izin vermek, sarılmak ve konuşmak isterse bu konuda onunla konuşmak gerekmektedir.
- 2) Arama ve İsyan Dönemi: Çocuk bir şeyi kaybettikten sonra o şeyi aramaya başlar. Bulamadığında ise hırçınlaşmaya, öfkesini kontrol edememeye, uykusuzluk ve huzursuzluk yaşamaya başlar. Öfkesini çok çeşitli yollarla gösterebilir. Etrafındaki varlıkları kaybetmekten korkmaya başladığı görülebilir.
- 3) Umutsuzluk, Çökkünlük Dönemi: Çocuk giden kişinin geri gelmeyeceğini anlar ve bir umutsuzluk dönemi içine girer. Her şeye tepki göstermeye ve kendisini suçalamaya başlar. Bu dönemde çocuğa karşı sabır, sevgi ve şefkat gerekmektedir.
- 4) Her Zamanki Etkinliklere Devam Etme: Çocuk zamanla uyum sağlar ama bu süreç yavaş gelişir.



Yetişkinlere Öneriler:

-Çocuklar küçük yaş dönemlerinde ölüm, doğum gibi soyut kavramları kafalarında canlandıramazlar. Bu konuları ne kadar derin anlatırsak anlatalım onun bakış açısında bu tamamen anlaşılmayacaktır.

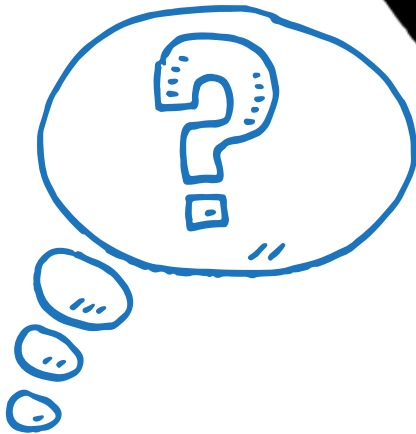
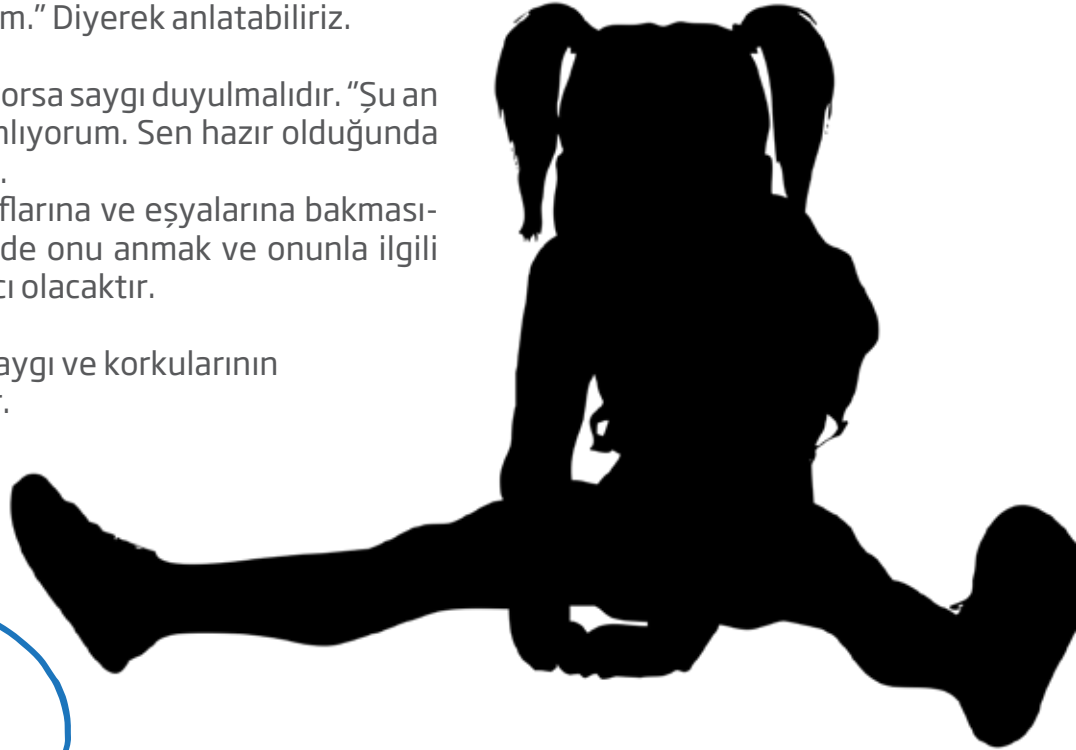
-Yaşanan ölümü çocuğun başkasından duyması yerine güvendiği bir yakınından duyması daha sağlıklı olacaktır.

-Çocuklarda soyut düşünce gelişmediği için ölüm kavramını anlamlandıramazlar. Bu yüzden hastalandı, öldü kavramı kullanmak doğru olmayacaktır. Mümkün olduğunca sorularını yanıtlamak ve kafasında soru işareti bırakmamak önemli olacaktır. Ölümü somut bir şekilde anlattığınızda onun için daha net olacaktır. "Eski ve çalışmayan bir telefon göstererek, artık babanının bedeni bu telefon gibi çalışmıyor. Bizim gibi yemek yiyemez, konuşamaz, oyun oynayamaz. Şu an canı yanmıyor ve acı çekmiyor. Sevgisi bizimle olmaya devam edecek. Ben mümkün olduğunca senin yanında olacağım ama baban bizimle birlikte değil, bu bizi üzebilir ve ağlayabiliriz. Bu çok normal, bazen ben de ağlıyorum." Diyerek anlatabiliriz.

-Eğer çocuk konuşmak istemiyorsa saygı duyulmalıdır. "Şu an konuşmak istemiyor olmanı anlıyorum. Sen hazır olduğunda bunu konuşabiliriz." Diyebiliriz.

-Çocuğun ölen kişinin fotoğraflarına ve eşyalarına bakmasına izin verin. Bazı özel günlerde onu anmak ve onunla ilgili konuşmak çocuk için rahatlatıcı olacaktır.

-Her insan gibi çocukların da kaygı ve korkularının dinlenmesine ihtiyaçları vardır. Onların ölüm hakkında konuşmasına izin verin.



Betül DEMİRCİ
Okan Eğitim Kurumları
Tuzla Kampüsü Anaokulu Rehber Öğretmeni

KAYNAKÇA:

<https://www.kimpsikoloji.com/cocuklarda-olum-ve-kavrami-ve-yas/>
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/381434>

MUTLU OLMA SANATI

Yazımıza başlamadan önce hep birlikte mutluluğun anlamına bakalım; Türk Dil Kurumuna göre mutluluk; bir isteğin yerine geldiğinde duyulan sevinçtir. Psikolojiye göre mutluluk; olumlu bir ruh halinden daha fazlasıdır. Mutluluğu tanımlamak için psikologlar genelde iyi oluşa değinirler. Başka bir deyişle, mutluluk; "insanların yaşamları

hakkındaki değerlendirmeleridir ve hem bilişsel tatmin yargılarını hem de ruh halleri ve duyguların duygusal değerlendirmelerini kapsar". Bu tanımlardan mutluluk ile ilgili önemli bir detaya değinebiliriz; mutluluk bir durumdur, bir özellik değil. Başka bir deyişle, uzun süreli, kalıcı bir özellik veya kişilik özelliği değil, daha geçici, değişken bir durumdur.



Sahip Olduğumuz Hangi Kaynaklar Mutluluğumuzu Yaratır?

Mutluluk ile ilgili çeşitli kaynaklara, araştırmalara baktığımızda mutluluk için önemli olduğunu gördüğümüz birkaç faktöre rastlıyoruz; fiziksel sağlık, aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, iş yaşamı, okul, ahlaki değerler vb. Kuşkusuz bu faktörlerin hepsi mutlu bir yaşama ciddi bir katkıda bulunuyor. Ancak araştırmalar "iyi ilişkilerin" mutluluk konusunda hayati bir öneme sahip olduğunu gösteriyor. Hepimizin bildiği ve deneyimlediği üzere, en önemli ilişkilerimiz (anne babamızla ilişkilerimiz, arkadaşlarımızla ilişkilerimiz) yolunda gittiğinde daha mutlu olma eğilimi içerisindeyiz. Bu da bizi şu soruya yönlendiriyor; ilişkilerimiz üzerinde kontrolümüz olduğu için kendi mutluluğumuzu arttırabilir miyiz? Aslında cevap evet, nasıl daha mutlu olunacağını öğrenebiliriz.



Peki, Mutlu Olmak İçin Kendimizi Nasıl Eğitebiliriz?

Araştırmalara göre doğduğumuz andan itibaren genetik faktörler mutlu olma halimizin %40'ını belirliyor. Yeterli yiyeceğe, bir eve ve güvenli bir ortama sahip olmak ise %10'luk bir etkiye sahip. Geriye kalan %50'lilik kısım ise tamamen bizim elimizde, bizim onu nasıl işlediğimiz ile alakalı. Kendimizi daha mutlu, daha iyimser ve daha esnek bir şekilde düşünmek için farkındalık ve egzersizler yolu ile eğitebiliriz. Fiziksel sağlığımızın, psikolojik olarak esenliğimizin (iyi olma halimizin) "iyi hissetmeyi" "mutlu olmayı" nasıl öğrendiğimiz ile ilişkili olduğunu biliyoruz. Mutlu olma konusunda karşımıza çıkan tuzaklar sırasıyla şöyle;

- Mükemmeliyetçilik; genelde uygun olmayan düzeyde beklentiler ve somut olmayan hedefleri içerir. İşte bu hedefler de mutlu olma durumumuzda hem yetişkinler, hem ergenler hem de çocuklar için sorun yaratır.
- Sosyal karşılaştırma; kendimizi başkalarıyla karşılaştırdığımızda, genellikle kendimizi eksik buluruz. Sağlıklı sosyal karşılaştırma, başkalarında neye hayran olduğunuzun farkına varmak, o kişiyi neden rol model olarak seçtiğinizi bulmak ve kendinizde bu niteliklere sahip olmak için çabalamayı öğrenmekle ilgilidir. Şayet yapılabilecek bir karşılaştırma var ise en iyisi kişinin kendisini geçmişteki kendisi ile karşılaştırması ile ilgilidir. Ne kadar değiştim, hedeflerime, ulaşmak istediklerime ne kadar yakınlaştım? sorusunu kendisine sormasıdır.
- Materyalizm; mutluluğumuzu dışsal faktörlere ve maddi servete bağlamak tehlikelidir, çünkü maddi koşullarımız değişirse mutluluğumuzu kaybedebiliriz. Bu kadar hassas bir dengeye sahip faktöre bağlanmak da hiç akıllıca değildir.
- Maksimize etme; maksimize edenler, kendi koydukları hedeflere ulaştıklarında, her istediklerini elde ettiklerinde bile her zaman ulaşılabilecek daha iyi bir seçenek, hedef olduğunu düşünürler. Bu sebeple hayatlarındaki güzel anların tadını çıkarma konusunda başarılı değildirler, anı yaşayamazlar. Ve bununla ilgili olarak çok az minnet duyarlar. Ve haliyle mutluluğun tadına da varamazlar.



Kendimizi, beynimizi eğitmemiz ile ilgili bazı algılar var ki biz bunlara çürütülmesi gereken efsaneler diyebiliriz. Öncelikle;

- Genetik faktörler çok önemli, istesek de kontrol edemeyeceğiz ve değiştiremeyeceğimiz bir süreç. Hayır, zihinlerimiz esnektir, istediğimiz değişikliği elde etmek genetik faktörlere rağmen mümkündür.

- Çok mutlu olursak, aşırı iyimser olma riski ile karşı karşıya kalırız. Aşırı iyimser olma diye bir şey yoktur. Bilim pozitif ve mutlu olma hedefi ile egzersizler yapılmasını söyler. Ve hiç bir şekilde bu tutumun aşırıya kaçacağını söylemez.

Mutluluğa Bir Bakış

Elbette ki insanların hayatlarında ve deneyimlerinde farklılıklar mevcut. Ancak bilim mutluluğu açıklamanın en güvenilir yolu. Olumlu duygu anlarında, olumlu tepkilerle salınan nörokimyasallar (endorfin, dopamin, serotonin, oksitosin)daha sık olumlu duygulara yol açarlar. Yani olumlu hissetmek konusunda önemli bir etkiye sahiptirler. Böylelikle pozitif duygu deneyimi için davranışın önemini bir kez daha görüyoruz. Öte yandan yaşam doyumumuz diğer insanlarla olan ilişkilerimiz ile çoğu insanın düşündüğünden daha çok ilişkilidir. Zihnimizin başkalarını nasıl algıladığı ve bu algıda esnek ve doğru olmanın önemi aslında mutlu olmanın yollarından biri. Yukarıda da değindiğimiz gibi, çünkü diğer insanlar ve onların fikirleri bizim için önemlidir. Kendini kabullenmeyi anlamak, başkalarını sevgi dolu, şefkatle algılamak, sürekli gelişen bir hayatın yolunu açar. İnsanlar pozitif psikoloji kavramlarına ne kadar hâkim olurlarsa, mutluluklarına etkisi olan kimyasalları arttırma olasılıkları o kadar artar.



Hayatı anlamlı kılan pek çok bileşen olduğundan mutluluğun neden bu kadar önemli kabul edildiğini merak ediyordunuz. Mutluluk herkes için bir hedef olmayabilir ancak yine de bazı inkâr edilemez faydaları olduğu için önemli sayılmaktadır. Mutluluğun sağladıkları üzerine yapılan araştırmalardan;

- Mutlu insanların pek çok yaşam alanında (evlilik, iş, arkadaşlık vb.) daha başarılı oldukları,
- Mutlu insanların daha az hastalandıkları ve hastalandıkları zaman da daha az belirti hissettikleri,
- Mutlu insanların daha fazla arkadaş ve dolayısıyla daha iyi bir sosyal desteğe sahip oldukları,
- Mutlu insanların daha fazla gönüllülük içeren çalışmalara katıldıkları ve yardımsever oldukları,



- Mutlu insanların başkaları üzerinde olumlu etkiye sahip oldukları ve başkalarının da mutluluğu arama konusunda destekleyici oldukları,
- Mutlu insanların sağlığa da iyi gelecek şekilde daha fazla gülümsedikleri,
- Mutlu insanların daha fazla spor yaptıkları ve sağlıklı beslendikleri,
- Mutlu insanların sahip oldukları ile mutlu olmayı bildikleri ve başkalarını bu konuda kıskanmadıkları,
- Mutlu insanların fizyolojik olarak daha uzun yaşadıkları,
- Doğada olmanın, ormanda ya da deniz kenarında, mutluluğa katkı sağladığı,
- Mutlu insanların daha yaratıcı ve üretken oldukları bulunmuştur.

Bu sebeple;

- Sosyalleşmeye daha fazla zaman ayırın. Bu her saatinizi dünyanın en popüler insanı olmaya çalışarak geçirmeniz gerektiği anlamına gelmez. Anlamlı bağlantılar içinde başkalarıyla zaman geçirmek en önemli kısımdır.
- En yakın ilişkilerinizi güçlendirin. Arkadaş ve aile çevrenizde nasıl görüldüğünüz konusunda bilinçli olun. İlişkileri güçlendirmek, daha iyi iletişim ve daha fazla empati gerektirir. Bunlar, biraz çabayla öğrenilebilen ve geliştirilebilen becerilerdir.
- Sürekli zirveye odaklanmak sizi zirveye giden yolculuğun keyfini çıkarmaktan alıko- yuyor olabilir. Hedef belirlemek ve onların peşinde koşmak istenendir, ancak süreçten zevk almıyorsanız peşlerinden koşmak pek de anlamlı değildir. Hedefler, içsel değerlerle eşleşmelidir, yoksa asla memnuniyet sağlamazlar.
- Olumlu ve iyimser düşünce geliştirin. Hayatınıza dair hikâyelerinizi anlatma şekliniz bakış açınız hakkında çok şey söyler. Hikâyenizi gelecek için umutlu ve mutlu ifadelerle anlatmak bu şekilde düşünmenizi sağlar.
- Negatif duyguları azaltın. İlk etapta olumsuz duyguların neden oluştuğunu derinleme- sine araştırmak, başlamak için harika bir yerdir.

Büşra AKBEZ
Okan Eğitim Kurumları
Ataşehir Kampüsü Lise Rehber Öğretmeni

KAYNAKÇA:

- Courtney E. Ackerman, MA, "What Is Happiness And Why is it Important?", Positive Psychology.
- Burns, D.(1980).İyi Hissetmek. Psikonet Yayınları.
- Fredrickson B. L. 2000, Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being, Prevention & Treatment, Volume 3.

KONUŞ KI
DİNLESİN
DİNLE KI
KONUŞSUN



İletişim duygu, düşünce veya bilgilerin başkalarına aktarılması yani kişilerin birbirlerini anlamasıdır. Temel kişilik özelliklerinin kazanıldığı ve bireylerin birbirleriyle ilişki kurmayı öğrendikleri ilk yer ailedir. Aile üyelerinin birbirlerine sözel ve sözel olmayan ifadelerle verdikleri mesajlar aile içi iletişimi oluşturur. Ailede ki iletişim, çocukların gelecek yaşantılarına örnek olmaktadır. Aileye düşen önemli görev ise iletişimde iyi bir rol model olmaktır.

Çocuklarımızın sağlıklı birer yetişkin olması için biz ebeveynlerin omuzlarında ki sorumluluk büyük. Çocuğumuza farkında olmadan verdiğimiz mesajlar, bir ömür boyu onarılması güç yaralar almasına neden olabilir. Oysa hem çocuğumuzu güçlendirmek, hem de hayatımızı kolaylaştırmak mümkün. Çocuğumuza olumsuz duygularıyla baş etmeyi öğreterek, kendi iletişim hatalarımızın farkına vararak, çocuğumuzdan bir şey istediğimizde işbirliği yapmasını sağlayarak, çocuğumuzu kendimize mecbur kılmak yerine, onun elinde ki becerileri tam olarak kullanabilmesi için bağımsızlığını destekleyerek mümkün olmaktadır.



Aile sisteminin önemli ögesi de ebeveyn ile çocuk arasında ki etkili iletişimidir. Etkili bir iletişim, aile üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerinin düşünce ve duygularını anlamaları yoluyla gerçekleşir. Anne ve babanın çocuğu sohbet etmesi ve önerilerde bulunması için teşvik etmesi gerekmektedir. Dinlemek de konuşmak kadar önemlidir. Dinlemek, çocuk konuşurken onu sadece "evet, hı-hı" diyerek onaylamaktan ibaret değildir. Çocuğa, söylediklerinin dinlemeye değer olduğunu, düşüncelerinin önemli olduğunu ve aile kararlarında dikkate alınması gerektiğini hissettirmektedir.

Uzun süre dinlenmeyen çocuklar savunmaya geçebilirler, işbirliğine yatkın olmazlar ve içlerine çekilebilirler. Çocuklar çoğunlukla dinlenmeme nedeniyle gerçekleştirdikleri olumsuz davranışlarla, " Lütfen beni dinle, duygusal bir kırıklık yaşıyorum, dikkatini bana ver" mesajını iletmektedirler. Anne - babalar genellikle çocuklarını dinlediklerini düşünürler, oysa çocuk konuşurken sürekli ikaz, hatırlatma, önerilerde bulunma, fikir yürütme gibi müdahalelerle çocuğu aslında dinlemezler. Sorunu olan veya kendinden bir şey anlatmaya çalışan bir kimseye uyarı, ikaz, yargılama gibi müdahaleler, konuşan kişinin susmasına veya kendini duyulmamış hissederek küsmesine, içine kapanmasına neden olur. Bu gibi müdahalelere iletişim engelleri diyoruz.

ÇOCUĞU DİNLERKEN GENELLİKLE GÖSTERİLEN TEPKİLER VE İLETİŞİM ENGELLERİ

•Öğüt vermek, çözüm getirmek, yönlendirmek.

"Şöyle yap, böyle yapma....", "Bu şekilde hareket etmelisin", "Buna üzüleceğine oturup biraz dersini çalışsan daha iyi edersin...." gibi sözler.

•Yargılamak, eleştirmek, ad takmak

"Sen zaten hep kolaya kaçarsın....", "Bebek gibi davranıyorsun."

•Soru sormak, araştırmak, incelemek

"Neden? ...Sen ona ne yaptın? ...O sana ne dedi? Hanginiz önce söyledi?"

•Teşhis koymak, tahlil etmek

"Aslında sen öyle demek istemiyorsun....", "Ben senin aslında neden öyle yaptığını biliyorum", "Aslında senin derdin başka...."

•Sakinleştirmek, teselli etmek, konuyu değiştirmek

"Aldırma boş ver....", "Düzelir canım, bunu dert etme", "Üzülme..."



Bir insan başkası tarafından olduğu gibi kabullenildiğini hissettiğinde o kişi artık bulunduğu noktadan ilerlemeyi, nasıl değişeceğini, gelişeceğini, farklı olacağını ve olduğundan daha iyi olabileceğini düşünmeye başlayacaktır.

Kabul, içindeki küçücük bir tohumun olabileceği en güzel çiçek olmasını sağlayan verimli bir toprak gibidir. Toprak yalnızca tohumun çiçek açmasına imkan tanır. Sadece tohumun büyüme kapasitesini salıverir ama kapasite tamamen tohumun içindedir. Bir tohum gibi, çocuk da gelişme kapasitesini kendi oluşumunda taşır. Çocuklar önemseyerek dinleyip içlerinde ki acıyı kabullenen canlarını sıkı konu hakkında daha çok konuşmalarını sağlayan birinin desteğine izin verirler.

ÇOCUKLARIN SİZİNLE KONUŞMASI İÇİN ONLARI NASIL DİNLEMELİSİNİZ?

•Dinliyormuş gibi yapmak yerine tüm dikkatinizi vererek dinleyin.

Sorunlarınızı sizi önemseyerek dinleyen bir ebeveyne anlatmak çok daha kolaydır. Bazen bir çocuğun tek ihtiyacı paylaşımcı bir sessizlik olabilir.

•Sorgulamak ve nasihat etmek yerine onu "Hımmm... anlıyorum." diyerek onaylayın.

Anladım, anlıyorum gibi basit sözler onu önemseyişinizi gösterir bir tavırla söylendiğinde, çocuğun kendi düşünce ve hislerini keşfetmesine yön gösterici olup, muhtemelen çözüme ulaşmasını da sağlayacaktır.

•Çocuklarımızın duygularını inkar etmek yerine duygularını adlandırın.

Yaşadığı duygunun ne olduğunu duymak çocuğu son derece rahatlatır. Çünkü birileri onun kendi içinde yaşadıklarını kabullenip, onaylamaktadır.

•Açıklama yapmak ve mantık yürütmek yerine arzularına hayallerine karşılık verin.

Çocuklar istediklerini elde edemediklerinde, yetişkinlerin bu isteklerinin neden olmadığına dair mantıklı açıklamalar yaparlar. Biz ne kadar çok açıklamak için uğraşırsak, onlarda karşı koymak için o kadar uğraşırlar.

•Gördüklerinizi ve sorunu tanımlayın.

Yetişkinler sorunu tanımladıkları zaman, çocuklara da yaptıklarını söyleme imkanı verilmiş olur.

•Bilgilendirin.

Bilgilendirmek suçlamaktan daha kolaydır. "Kim sütü içip de şişeyi dışarıda bıraktı?" yerine "Çocuklar, sütü dolaba koymadığımız zaman bozulur."

•Bir kelimeyle ifade edin.

Çocuklar nutuk, vaaz ve uzun açıklamalar duymaktan hoşlanmazlar. Onlar için uyarı ne kadar kısa olursa o kadar iyidir.

•Duygularınızdan bahsedin.

Çocuğun karakteri ve kişiliği konusunda yorum yapmayın. Anne babalarının gerçek duygularını bilmek çocukların hakkıdır. Hislerinizi ifade ederek, onları incitmeden içtenliğimizi de sergilemiş oluruz.

•Not yazın.

Bazen söylediğimiz hiçbir şey yazılı bir not kadar etkili olamaz.

"Bu akşam 19.30'da hikaye okuma zamanı. Pijamalarını giyip dişlerini fırçalayan çocuklar davetlidir. Sevgiler, annen ve baban

•Yargılayıcı ifadelerden uzak durun.

Yaşanan problemlerde suçlu veya suçsuz aramak yerine sorunun çözümüne odaklanın. Hatta çözümü çocuğunuzun bulmasını sağlayın. Peki yaşanan sorun şu.. sence bunu nasıl çözebiliriz? Ne yaparsan / yaparsak bu sorun ortadan kalkar? gibi.

•Sen diliyle değil, ben diliyle konuşun.

"Yüksek sesle konuşma" yerine "Yüksek sesle konuşman beni üzüyor" veya "Beni rahatsız ediyor" demek sen dili yerine ben dilini kullanmak demektir ve çok daha etkilidir.

•İletişimde sihirli sözcükleri kullanın.

İltifat etmek, lütfen kelimesini kullanmak, cesaretlendirmek iletişimi güçlendiren temel kelimelerdir. Bunların yerinde ve zamanında kullanılması, adeta sihirli bir etki yaparcasına olumlu iletişimi artıracaktır.

•Olumlu davranışları vurgulayın.

Olumlu davranışların vurgulanması davranışların devamlılığını sağlarken olumsuz davranışların da azalmasını sağlayacaktır. Bu durumda aile içi iletişimin olumlu bir yönde artmasını sağlayacaktır. "Temiz bir yer, toplanmış bir yatak ve özenle rafa dizilmiş kitaplar görüyorum.", "Legolarını, arabalarını ve çiftlik hayvanlarını düzenlemiş ayrı ayrı kutulara koymuşsun. İşte düzen diye buna derim!"

Neslihan AYDINYÜZ

Okan Eğitim Kurumları

Tuzla Kampüsü İlkokul Rehber Öğretmeni

KAYNAKÇA:

- Dr. Thomas Gordon (2009). Etkili Anne-Baba Eğitimi . İstanbul. Profil Yayıncılık.
- Adele Faber ,Elaine Mazlish . (2014). Konuş Ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun . İstanbul. Doğan Kitap .
- Leyla Navaro . (2001). Gerçekten Beni Duyuyor Musun? .İstanbul. Remzi Kitabevi
- Sura Hart/Victoria Kindle Hudson .(2019).Saygılı Anne-Baba, Saygılı Çocuk .İstanbul. Remzi Kitabevi
- Prof. Dr. Haluk Yavuzer. (2000).Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu.İstanbul.Remzi Kitabevi

KAYGILARIMLA NASIL BAŞA ÇIKARIM?

İnsanın bedensel ve ruhsal varlığını tehlikede görmesi sonucu yaşadığı huzursuzluk kişide korku ve kaygıya neden olur. Yaşamı tehdit eden gerçek tehlike karşısında hissedilen duygu korku olarak adlandırılmaktadır. Nedeni belli olmayan, ortada hiçbir somut tehlike olmamasına karşın kişinin yaşadığı huzursuzluk, tedirginlik hali ise kaygı olarak adlandırılmaktadır. Korku ve kaygı çağlar boyunca insanoğlunun en önemli sorunları arasında yer almıştır. İnsanlar kendilerini güvende hissetmek ister. Dolayısıyla, kendilerine yabancı olan ve bilinmeyen şeylerden korkarlar.

Kaygı kavramı, her ne kadar olumsuz özelliklere sahip olsa da bir miktar kaygı, gelecekte ortaya çıkabilecek yeni durumlarla ilgili işlevsel planların yapılmasına yardımcı olduğu için uyum sağlayıcı bir işlev de görebilir. Tehlikeli durumlara karşı önlemler alınması, ortaya çıkacak problemlerin öngörülmesi ve çözümler bulunması için kişinin motive olmasını sağlar. Olumlu kaygı, bireyi toplum içinde önemli konumlara gelmeye motive etmekte ve öğrenmeye karşı istekli kılmaktadır. Ki belli bir miktar kaygının performansı artırdığı defalarca doğrulanmıştır. Aşırı kaygının ise performansı olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.

Kaygı, yukarıda da belirttiğimiz gibi günlük hayatta kişi için koruyucu bir işlev ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında önlem alınmasını sağlarken, herhangi bir tetikleyici, yani kaygı nesnesi olmadığı durumda aynı sistem devreye girdiğinde kişi için yaşamını olumsuz yönde etkileyen bir hal almaya başlar. Bu durumda da bahsedilen koruyucu işlev, asıl işlevinden uzaklaşıp, kişinin pek çok alanda sorun yaşamasına, hayatının zorlaşıp kısıtlanmasına neden olabilir.



Kaygının belirtilerine göz atalım:

Fizyolojik Belirtileri:

- Kan basıncı, kalp atışı, solunum hızı artar.
- Mide-bağırsak hareketleri hızlanır, gurultu,
- Karın ağrısı,
- Tükürük salgısı azalır, ağız kurur, adrenalin artar, gözbebekleri genişler,
- Hızlı nefes alıp - verme, nefes darlığı,
- Terleme ve/veya titreme,
- Baş ağrısı, baş dönmesi,
- Huzursuz uyku, kâbus görme, aşırı uyku veya uykusuzluk,
- Konsantrasyon bozuklukları, organize olamama,
- Yorgunluk belirtileri,
- Yeme alışkanlıklarında değişme.



Psikolojik Belirtileri:

- Bir şeyleri unutma (Örneğin sınav sorusunu yanıtlama)
- Duygusal olarak kararsız ve kontrol dışı hissetme.
- Ortada bir şeyler yokken kızgın hissetme.
- Küçük şeylere sinirlenme.
- Kolayca ağlama.

Davranışsal Belirtileri:

- Kızgınlıktan patlamak,
- Stresli olabileceği için bir şeyler yapmaktan kaçınmak, (Korku ya da başarısızlık yüzünden takım, kulüp ya da bir etkinliğe katılmamak)
- Yardıma ihtiyaç duyduğunuz itiraf etmemek,
- Zor durumlardan kaçınmak,
- Diğer insanları incitici bir şeyler yapmak,
- Anne-baba ile tartışmak,
- İlgi çekmek için probleme yol açıcı şeyler yapmak,



Kaygıyla başa çıkabilmek için neler yapabiliriz?

- Psikolojik dayanıklılığın yüksek ya da düşük olması durumunda, kişiler üzerinde kaygı ile ilişkili olarak belirli farklılıklar gözlenmektedir.
- Kaygıyı olumlu algılama yaklaşımının kişilerde hem fizyolojik hem de psikolojik hastalıklar için koruyucu bir rolü vardır.
- Kaygılı anlarda gösterdiğiniz duygusal tepkilerinizin yoğunluğunu azaltın.
- Kaygı sizin kendinizi fiziksel ya da duygusal olarak tehlikede hissetmenizle başlar. Sizi kaygılandıran durumları gözleyin.
- Daha ılımlı bakış açıları geliştirin; kaygıyı başa çıkabileceğiniz bir durum olarak görmeye çalışın.
- Aşırı duygularınızı hafifletmeye çalışın, durumunuzu değerlendirin, olayların olumsuz yanlarına çaba harcamayın.

- Kaygıyla başa çıkmak için fiziksel dayanıklılığı artırmak, fiziksel gücünüzü oluşturmak önemlidir.
- Bu bağlamda beden sağlığınız için haftada 3-4 defa yürüme, yüzme, bisiklete binme gibi egzersizler yapın. Egzersizler insanın metabolizmasına etki ederek, bireyi rahatlatan bazı kimyasal salgıların salgılanmasına yardımcı olur.
- Ayrıca, kaygıdan kaynaklı olan kas gerginliğini ortadan kaldırarak insanın rahatlamasını sağlar.
- Bunun yanı sıra vücudunuzdaki gerginliği azaltmak için gevşeme egzersizlerini öğrenebilir ve uygulayabilirsiniz. Veya alternatif olarak pilates, yoga gibi aktiviteler yapabilirsiniz.
- Nefes egzersizi yapabilirsiniz.
- Gözlerinizi kapatın, burnunuzdan doğal bir şekilde ve kolayca nefes alın. Aldığınız nefesi karnınıza doğru itin, biraz içerde tutun. Nefesi aldığınız sürenin iki katı sürede verin. Omuz ve boyun kaslarınızı olabildiğince gevşetin. Solunum egzersizlerini otobüs beklerken, asansörde vb. yerlerde de kolayca yapabilirsiniz.
- Yavaş ve derin nefes almanız kalp atışlarınızı ve nefes alıp vermenizi normale getirir.
- Dengeli beslenin, gerekli vitaminleri ve mineralleri alın; özellikle B grubu vitaminleri ve magnezyum eksikliğinizi giderin.
- İdeal kilonuzu muhafaza edin.
- Aşırı kahve ve çay içmekten ve diğer uyarıcılardan kaçınin.
- Yeteri kadar uyuyun. Mümkün olduğunca uyku programınıza uyun.
- Yakın ilişkiler ve dostluklar kurmaya çalışın.
- Başkalarının size uygun gördüğü, sizden beklediği amaçlardan ziyade, kendinize sizin için gerçekten anlamlı olan gerçekçi amaçlar belirleyin ve bunlara ulaşmaya çalışın.
- Yeri geldiğinde üzülebileceğinizi, başarısız olabileceğinizi, hayâl kırıklığına uğrayabileceğinizi hesaba katın.
- Kendinize her zaman için kibar ve nazik olun, arkadaşça yaklaşın.
- Tüm bunların ardından kaygınız halen yoğun bir şekilde devam ediyor ve günlük hayatınızı olumsuz etkiliyorsa mutlaka bir uzmandan destek alın.



Önerilerimiz:

Kaygının ve korkunun yerleşmesinde, ebeveynlerin(bakım verenlerin), çocuğun model aldığı yakınlarının, sosyal çevresinde var olan kişilerin, öğretmenlerin, okul yaşantılarının önemi büyüktür. Çocukluktan itibaren bireyler bir yandan ödül ve ceza yaklaşımı ile hissettikleri duyguları adlandırmayı öğrenirler. Yaşadıkları durumlarla ilgili düşünce ve davranışlarını nasıl ve nerede ifade edebileceklerini ya da edemeyeceklerini, nasıl göz ardı edeceklerini öğrenirler ve pekiştirirler.

Çocuklarda yoğun kaygının oluşmasındaki faktörlerden biri de ebeveynlerin tutumu olduğu için önleyici olması adına sizlere birkaç hatırlatma yapıp öneride bulunmak istedik:

Çocuklar ebeveynleri ve eğitimcileri tarafından koşulsuz kabul edilmelidir. Onların doğuştan getirdikleri gizil güçlerine, yeteneklerine, potansiyellerine saygı gösterilmelidir. Onlar, kendilerini gerçekleştirmeleri için rehberlik yapılırken güçlerini aşan gelişim görevleri için zorlanmamalıdır. Zorlanırlarsa ve bu görevleri yerine getiremezlerse, ileride o görevi yapacak potansiyele ulaştıklarında bile o görevlerden kaçınmaya devam ederek öğrenilmiş çaresizlik, güvensizlik ve kaygı yaşayacaklardır.

Ebeveynler kardeşleri ile diğer çocuklarla kıyaslamamalıdır. Kıyaslamalar çocuklar arasında kıskançlık ve düşmanlık yaratır. Örnek gösterilen diğer çocuk kadar başarılı olmayan çocuk çok incinir, diğer çocuk gibi başarılı olamayacağına dair kaygılanır. Hiçbir çocuğun genetik donanımını diğer çocuğunkine benzemez, o biricik ve eşsizdir. Öyleyse yapılacak tek şey, çocuğu olduğu gibi kabul etmek, ilgi, istek ve yetenekleri doğrultusunda kendini gerçekleştirmesine yardımcı olmaktır.

Çocukların otantik duyguları; öfke, korku, üzüntü, sevinç duygularını tanımasına ve hissetmesine yardımcı olmalıyız, onları duygusal okuryazar olarak yetiştirmeliyiz. Çocukları terörize etmeden duygularımızı göstermeli, onlar bu duyguları yaşadığında tanımalarına ve adlandırmalarına yardımcı olmalıyız. Onların tüm duygularına empati göstermeli ve kendi bakış açımızdan çıkarak; onların zemininden var olan duruma bakarak hissettiklerini anlamalıyız.



Çocuk üzülduğünde şefkat göstermeliyiz;
kızdığında öfkesini ciddiye almalıyız;
korktuğunda güvende hissedebilmesi için alınabilecek önlemler ve bu durumdan korunması konusunda ona rehberlik etmeliyiz.
Sevinçli olduğunda birlikte sevinebilmeliyiz.

Esra USTA
Okan Eğitim Kurumları
Tuzla Kampüsü Lise Rehber Öğretmeni

KAYNAKÇA:

- PERİŞAN, N.(2018). Kaygı, Psikolojik Dayanıklılık ve Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişki: Üst Bilişin Aracı Rolü, Yüksek Lisans tezi.
- ŞAHİN, M.(2019).Korku, Kaygı ve Kaygı Bozuklukları. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi.
- AKTAN, E.(2018). Sosyal Medya ve Sosyal Kaygı: Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma. Ortaöğretim rehberlik ve yönlendirme dersi programı.

İLİŞKİLERDE ZORBACA YAKLAŞIMLAR

Zorbalık, bir ya da daha fazla çocuğun başka bir çocuğu, tekrarlayıcı özellikte, kasıtlı olarak, sözlü ve/veya sözsüz, fiziksel ve duygusal istismarı olarak tanımlanmaktadır. Zorbalıkta belirgin bir güç dengesizliği göze çarpmaktadır. Zorba ve mağdur arasındaki fiziksel veya psikolojik güç dengesizliği zorbalığın devam etmesine neden olmaktadır. Bu durum sadece zorbalığı yapan veya maruz kalanı değil bu duruma şahit olanları ve bir taraf seçmek zorunda bırakılanları da olumsuz yönde etkilemektedir.



Zorbalığa maruz kalan veya zorbaca davranışlarda bulunan öğrencilerin içinde bulunduğu durumda etkisi olan birçok etken sıralanabilir. Anne-baba tutumları, çocuğun kendi karakteristik özellikleri, daha önce maruz kalmış olduğu travmatik durumlar vs. Örneğin evde şiddet gören bir çocuk bu durumu normalleştirerek etrafındaki arkadaşlarına veya yaşça küçük gördüğü çocuklara zorbaca davranışlarda bulunabilir. Veya tam tersi bu durum öğrencinin içine kapanmasına, sessizliğe bürünmesine ve karşı taraf için daha kolay üzerine gidilebilecek bir öğrenci profili oluşmasına neden olabilir. Zorbalık doğrudan ve dolaylı olarak ikiye ayrılabilir. Doğrudan yapılan zorbalıkta sözel veya

fiziksel olarak bir saldırganlık hali mevcuttur ve bu gizlenmeden yapılır. Kurban ve zorba yüz yüzedir ve vurmak, ısırarak, tekmelemek, düşürmek gibi fiziksel saldırıları; küfür, argo, hakaret, aşağılama gibi sözel olan saldırıları ve el kol hareketlerini kapsar. Doğrudan zorbalığa erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla maruz kaldığı bilinmektedir. Dolaylı zorbalıkta ise gruba dahil etmeme, sosyal olarak yalnız bırakma, hakkında dedikodu çıkarma, isim takma, alay etme, göz hapsine alma gibi fiziksel olmayan, mağdurun kendini yalnız hissedeceği psikolojik olarak yapılan bir baskı söz konusudur. Bu zorbalık türüne ise kızların erkeklerden daha fazla maruz kaldığı görülmektedir.



Günümüz koşullarında iletişim artık birçok farklı mecrada farklı şekillerde kullanılabilmektedir. Teknoloji ile geçirilen zamanın çok büyük bir kısmını da iletişim kanalları, sohbet ortamları oluşturmaktadır. Türkiye’de ve dünyada yapılan çalışmalar internet kullanım oranının artmasına paralel olarak yeni bir zorbalık türü olan sanal/siber zorbalığa maruz kalma ya da sanal/siber zorbalık yapma oranlarının arttığını göstermektedir. Bu durum öğrencilerin akademik başarılarını, toplumsal, fiziksel, ahlaki ve duygusal gelişimlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Öğrencilerin artık okullarda bile eğitim görmek için yardım aldığı tabletlerin kullanımının artması, takip ettikleri içeriklerin ve kullandıkları sosyal medya hesaplarının kontrolünü iyice zorlaştırmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde yoğun bir şekilde gözlenen beğenilme arzusu sosyal medya profillerinde de kullanım amacının başında gelmektedir. Paylaşılan içeriklerin kimler tarafından takip edildiği, beğenildiği, nasıl yorumlar aldığı öğrencilerin çok büyük bir gündemini oluşturmaktadır. Bu tarz platformlarda karşılaşacağı küçük bir olumsuzluk bile uzun süre zihnini meşgul edecek ve kendilik algısına zarar verecektir.

Siber zorbalıkta anonim bir kullanıcı hesabıyla kötü içerikler gönderme, olumsuz yorumlar yapma, hakaret etme gibi durumların yanı sıra internet ortamında bulunan fotoğraflar ile ilgili tehdit etme, istemediği şeyleri yapmaya zorlama gibi farklı şekillerde karşımıza çıkabilmektedir. Siber zorbalık yetişkinler arasında da sıklıkla görülen bir durumdur. Fotoğrafın altına olumsuz yorum yazma, herhangi bir fotoğrafı kötü şekillerde düzenleyerek farklı şekillerde paylaşma, izinsiz görüntüleri yayınlama gibi sadece çocukların değil yetişkinlerin de yaşadığı büyük problemler bulunmaktadır. Sanal zorbalığın daha fazla görülmesinin nedenlerinin başında açık bir kimlik paylaşma zorunluluğunun olmaması ve anonim kullanıcılarla işlenen suçların ortaya çıkmayacağı düşüncesi gelmektedir. Ancak 'siber suçlar' diye bir kavramın olması ve emniyet birimlerinin IP adreslerinin tespit edilmesi gibi birçok bilgiye ulaşarak yapılan bir suçun ortaya çıkarılmasını sağlayabildikleri öğrencilere sık sık hatırlatılmalıdır. Bu durumun bilincinde olmak en azından siber zorbalık yapma niyetinde olan bir öğrencinin bilinçlenmesini sağlayacaktır.



İkili ilişkilerinde zorbalığa başvuran çocuklar genellikle;

- Çabuk sinirlenebilen, kendini kontrol etmekte zorluk yaşayan dürtüsel denilebilecek yapılarının olması
- Agresif tutumlarının bazen yetişkinlere bile karşı gelebilecek, meydan okuyabilecek boyutta olması
- Zorbalık yaptıkları mağdura karşı empati hissetmemeleri
- Hepsi için olmasa da birçoğunun fiziksel olarak daha yapılı olmaları
- Hükmetmeye yönelik yoğun ihtiyaçlarının olması gibi özellikleri ile dikkat çekerler

Zorbalığa maruz kalan çocuklar ise;

- Kendi yaşlıtlarından çok yetişkinlerle daha iyi ilişkiler içinde olan ve yakın arkadaş sayısı fazla olmayan
- Özellikle erkek çocuklarda fiziksel olarak daha kısa ve zayıf olan
- Sessiz, sakın yapılı, çekapank, paylaşımları sınırlı, hassas yapıda
- Depresif tavırları ve özgüveni düşük olan çocuklar olduğu görülmektedir.



Mağdur çocukların kendileri ile ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri olduğu için en ufak bir şakaya karşı bile çok hassas ve kırılgan olabiliyorlar. Zorba olan öğrenci tesadüfen de olsa böyle bir çocukla karşılaşırsa bunu keşfetmiş oluyor. Zorbalığa maruz kalan çocuk ise değersizlik hissi ile bunu hak ettiğini düşünüyor ve yetersizlik hissi pekişmiş oluyor. Böyle bir durumu ailesiyle paylaşan öğrenciye karşı davranışlarda çok hassas olunması gerekmektedir. Ailenin söylemlerinde farkında olmadan bile çocuğunu suçlaması öğrencinin daha da içe kapanmasına sebep olabilmektedir.

Zorba çocuğun aile tutumlarında sınırların olmaması, ev içinde şiddetin olması, kullanılan bazı ceza yöntemleri veya tutarsız disiplin anlayışı zorbalığın ortaya çıkmasında büyük rol oynamaktadır. Sınırları olmayan çocuğun herkesten aynı anlayışı ve itaati beklediği için bir yerden sonra akranları üzerinde hakimiyet kurma eğiliminde olduğu görülmektedir. Yine ev içinde şiddetin olması bu durumun normalleşmesine sebep olduğu için çocuğun arkadaşlarına bunu uygulamasında herhangi bir sakınca görmemesine neden olmaktadır. Çocuk yanlış kullanılan ceza yöntemleri veya tutarsız disiplin anlayışında isteklerini elde etmenin bir yolu olarak zorbalığı öğrenir ve bunu kullanmaya başlar. Zorbalığı yapan öğrencilerin bu davranışlarının altında büyük oranda dürtü ve öfke kontrolünün olmamasının da bulunduğu göze çarpmaktadır. Bu şekilde davranan çocukların ilerleyen yaşlarda da suça karışma oranlarının diğer çocuklara göre fazla olduğu görülmüştür.

Çocukların hem zorbalığa başvurmaması hem de zorbalığa maruz kalmaması için her şeyden önce çocuğu iyi tanımak ve kendisindeki değişiklikleri iyi izlemek gerekmektedir. Ebeveyn ile çocuk arasında kurulan iyi iletişimle çocuklardaki ufak bir değişiklik bile hemen dikkat çekecek ve zamanında müdahale etme şansı kaybedilmemiş olacaktır.



ÇOCUĞUM İÇİN NELER YAPABİLİRİM?

•Mağdur çocuk suçlanacağını ya da arkadaşları tarafından dışlanacağını düşünerek, olayı öğretmenlerine ya da ebeveynlerine aktarmak istemeyebilir. Çocuklar çok iyi izlenmeli ve davranış değişiklikleri gözlenirse mutlaka okul rehber öğretmeni ile durum paylaşılmalıdır. Örneğin normalde okula gitmeye çok hevesli pozitif ilişkiler içinde olan bir öğrencinin okula gitmeyi istememesi, yalnız kalmayı tercih etmesi, paylaşımlarının sınırlı olması gibi içe kapanık tavırlarının izlenmesi ve zamanında müdahale edilmesi gerekir.

- Aile içi şiddetin gözlemlendiği durumlarda çocuklar zorbaca davranışlar-
da bulunabilir veya zorbalığa maruz kaldığında sessiz kalabilir. Konu ne
olursa olsun şiddetin bir çözüm olmadığını aile içinde bilmesi ve görme-
si gerekmektedir.

- Mağdur çocukların güçlü yanları ortaya çıkarılarak veya geliştirilerek
özgüveninin artırılması sağlanabilmektedir.

- Zorbalık sadece yapan ve yapılanı ilgilendirmez. Bu durum aileleri ve
hatta tüm toplumu ilgilendirir. Konuya dahil olmayan diğer öğrencilerin
de bilgilendirilmesi, kavramın tanıtılması ve bu duruma kesinlikle göz
yumulmayacağına bilgisinin verilmesi gerekmektedir. Okullarda her
sene zorbalıkla ilgili bilgilendirme çalışmaları, etkinlikler, dramalar uy-
gulanmaktadır ancak bununla birlikte ailelerin de öğretmenler ile ileti-
şim halinde olarak destekleyici tavırlar içinde olması ve bilgi paylaşımlarında bulunması büyük önem arz etmektedir.

- Çocuklara her konuda olduğu gibi bu konuda da rol model olduğu
unutulmamalı; ailenin çocuğun yanında verdiği tepkileri kontrol altın-
da tutması, zorba tutumları yüceltici söylem ve davranışlardan kaçın-
ması mağdurların hak ettiğini düşünmemeleri için çocuklar için koruyu-
cu olacaktır.

- Çocukla her zaman açık iletişim kurulmalı ve önleyici faaliyetlere ağır-
lık verilmelidir.

Çocukların ilişkilerinde zorbaca tutumlara maruz kaldığı veya zorbalığa başvurduğu durumlara müdahale edilmezse / aile tarafın-
dan onaylanırsa bu durumun çocuğun gelecekteki davranışlarını, suça
karışma oranını, depresyona meyilli olmasını etkileyeceği unutulma-
malıdır. Zorbalık derin, güçlü bir konu olmakla birlikte multidisipliner
yaklaşım ve açık iletişimle üstesinden gelinebilecek, çözülebilecek bir
problemdir. Zorbalığın değil karşılıklı anlayışın hakim olduğu ilişkilerde
bir araya gelmek üzere...

Zeynep AYBAKAN YALDIZ

Okan Eğitim Kurumları

Tuzla Kampüsü Ortaokul Rehber Öğretmeni

Kaynakça:

- Tamer, N. Ve Vatanartıran, S. (2015) Ergenlerin Teknolojik Zorbalık
Farkındalığı Eğitimine Yönelik Bir Pilot Uygulama, MEB

- Külcü, P,D. (2015) Çocuklarda Akran Zorbalığı ve Benlik Saygısının
İncelenmesi

- Arslan, Ö,S. Ve Savaşer, S. (2009) Okulda Zorbalık, MEB

DISİPLİN İÇTEN Mİ GELMELİ, DIŞTAN MI OLUŞTURULMALI?

Tüm anne babaların kafa karışıklığı yaşadığı konuların başında disiplin kavramı gelir. Çocuk için disiplin gerekli midir? Çocuk "doğuştan ve içinden gelerek" mi disiplinli olur? Yoksa anne babalar olarak bizler mi çocuğumuzu hayata uyum sağlayabilmesi için disiplinli olarak yetiştiririz?

Aile yaşamında yer alan disiplin, aile bireylerinin günlük yaşamlarını bilinçli ve sağlıklı bir şekilde gerçekleştirmelerini sağlar. Disiplin, aile içindeki denge ve düzenin oluşturulmasında büyük önem taşır.

Uygulama tarzına göre; disiplin iki bölümde ele alınabilir:

- Dış disiplin (ödül ve ceza uygulamaları),
- İç disiplin (öz denetim).

İç kontrollü disiplin (öz denetim) kişinin kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kuralları kendi kendine uygulamasıdır. Çocuklarda varmak istenilen amaç iç kontrolü sağlayabilmesidir. Ancak iç kontrolün çocuk tarafından içselleştirilebilmesi, küçük yaşlardan beri anne babalar tarafından verilen "dengeli ve tutarlı" dış kontrol ile mümkün olabilmektedir.

Sıkça ödül ve cezaya başvurmak çocuğun dıştan denetimli olmasına yol açar. İstenmeyen davranışların tamamen ödül/ceza ile denetim altına alındığı ve çocuğa gerekli açıklamaların yapılmadığı durumlarda, ortamda anne-baba yokken bu davranışlar kolayca ortaya çıkacaktır. Evde disiplin sağlamak için sadece otorite ve güç kullanıldığında, çocuklar zaman içinde cezanın kullanıldığı dış denetimle baş etmek için, bazı istenmeyen davranışlar geliştirirler. Bu istenmeyen davranışlar; isyan etmek, öç almak, saldırgan davranmak, yalan söylemek, suçu başkalarına atmak, kendi içine kapanmak, yağcılık yapmak, umursamaz davranmak vb.'dir. Anne-babanın çocuklar üzerindeki denetimi, çocuklar büyüdükçe sona ermeye başlar. Ergenlik yılları ile birlikte çocuk artık anne-babasının cezasına katlanma zorunluluğu hissetmemeye başlar ve kendi ödül kaynaklarına kendisi ulaşabilir duruma gelir.





Çocuğunuzda İç Disiplini Geliştirmek İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Öz denetim eğitiminde ilk ve temel yaklaşım, çocuğa ne yapıp ne yapmaması gerektiğini iyi açıklamak ve ona yol göstermektir. İstenen ve istenmeyen davranışları, nedenlerini, ne zaman bu davranışların beklenildiğini ona yaşına uygun ve anlayabileceği şekilde anlatın.
- Çocuğa kuralların nedenlerini iyi açıklayın. Çocuklar kuralların nedenlerini anladığında, kuralları çok daha kolay benimserler.
- Çocuğun kendi kendisini denetlemesi için imkân yaratın. Kuralları çocuğunuzla karşılıklı tartışarak onunla birlikte koyun, onun olaylarla ilgili görüşlerini sık sık alın.
- Kuralları çocuğunuzun yaşına, kişiliğine, özel durumlara göre ayarlayın. Çocuğunuz büyüdükçe kurallarınızı güncellemeyi ihmal etmeyin.
- Anne baba olarak çocuğunuza "tutarlı ve kararlı" davranın. Evde disiplinin yürümemesi ve yaşanan sıkıntıların en önemli nedenlerinden biri, disiplin uygulamasındaki devamsızlık ve tutarsızlıktır. Çocuğun kalıcı bir düzen ve disiplin geliştirebilmesi ancak bu konuda doğru modeller görmesi ile mümkündür.
- Çocuğunuzun olumsuz davranışları karşısında duygularınızı ifade edin. Beklentilerinizi dile getirin. Çocuğunuzun davranışını düşünmesini sağlayın.



- Çocuğunuza seçme şansı tanıyın ve ona hatalarını nasıl telafi edeceğini öğretin.
- Çocuğunuza karşı adil ve objektif olmaya özen gösterin.
- Çocuğunuza davranışlarının kendi kontrolünde olduğunu ve davranışlarının sorumluluğunu almayı öğretin.
- Her insan hata yapabilir. Çocuğunuzun kişiliğini değil, davranışını eleştirin.
- Çatışma durumlarında çoğunlukla iki tarafa da iyi gelebilecek çözümler bulmaya çalışın. Bunun için iki tarafın da gereksinimlerini anlamak, seçenekleri görebilmek ve değerlendirmek gerekir.
- Aile içinde olumlu ve saygılı iletişim yolları kullanın. Olumluya odaklanın. Çocuğunuza çabasını ve gelişimini fark ettiğinizi gösterin.
- Çocuğunuzun yaşına uygun kararlar almasını sağlayın.
- Çocuğunuza sorumluluklar verin. Sorumluluk duygusu, çok gevşek ve çok otoriter ortamlarda kaybolur. Yaşına uygun sorumluluklar vermek, bunu yaparken uygun bir dil kullanmak, süreci izlemek, uyum içinde olmak önemlidir. Sıkça sorumluluk verilen çocuklar, iç disiplinli yetişirler. Anne baba olarak sorumlu davranışlar konusunda çocuğunuza model olun.
- Çocuğunuza sevginizi gösterin. Çocukların ne olursa olsun anne babalarının onları sevdiğini bilmeye ihtiyaçları vardır. Sevilen ve kişiliğine saygı duyulan çocuk, başkalarını sever ve onlara saygı duyar. Sevgi ve saygı, disiplinin temelini oluşturur.



Zeynep GÖKALP TAV
Okan Eğitim Kurumları
Ataşehir Kampüsü Anaokulu-İlkokul Rehber Öğretmeni

Kaynakça:

- Clark, L. (1996). SOS! Anababalara Yardım. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Gordon, T. (2007). Çocukta Dış Disiplin mi? İç Disiplin mi? İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Mackenzie, R. J. (2000). Çocuğunuza Sınır Koyma. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Navaro, L. (2000). Beni duyuyor musun? İstanbul: Sistem Yayınevi.
- Yavuzer, H.(1998). Çocuk Eğitimi El Kitabı. İstanbul: Remzi Kitabevi.



İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ

iş yaşamına en yakın üniversite!



444 65 26

okan.edu.tr



İSTANBUL
OKAN ÜNİVERSİTESİ

Kampüslerimiz: Tuzla / Kadıköy / Mecidiyeköy

f t y /okanedu i /okanuniversitesi

KURULUŞ
KASIM-2016

6.YIL

Birlikte Büyüyoruz

SGK
VE ÖZEL SAĞLIK
SİGORTALARI

KURULUŞ
OCAK-2018

4.YIL



İSTANBUL
OKAN ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ

TUZLA - ACIBADEM

TUZLA HASTANESİ:

İÇMELER MAHALLESİ AYDINLI YOLU CADDESİ NO:2 34947 İÇMELER - TUZLA / İSTANBUL

ACIBADEM POLİKLİNİĞİ:

ANKARA ASFALTI NO:2/A 34718 ACIBADEM/KADIKÖY/İSTANBUL

444 98 63



İSTANBUL
OKAN ÜNİVERSİTESİ
DİŞ HASTANESİ

TUZLA - MECİDİYEKÖY

TUZLA HASTANESİ:

AYDINTEPE MAHALLESİ, PROF. DR. NECMETTİN ERBAKAN CADDESİ, NO: 2 TUZLA/İSTANBUL

MECİDİYEKÖY HASTANESİ:

GÜLBAHAR MAHALLESİ OYA SOKAK NO:23/A MECİDİYEKÖY - ŞİŞLİ / İSTANBUL



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Geleceği
yetiştiriyoruz!

TUZLA : 0216 677 18 30
ATAŞEHİR : 0216 455 65 26

www.okankoleji.com

[@](#) [f](#) [t](#) [in](#) /okankoleji