



OKAN EĞİTİM KURUMLARI

BAKİS

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi

Çocuk ve Oyun

Dağınık
Beyin
Sendromu

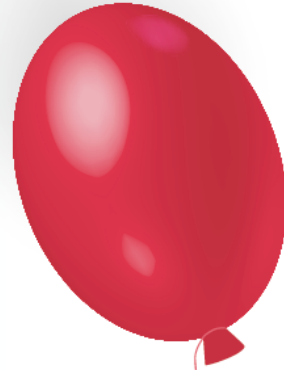
Dijital
Detoks

Çocuklarda
Pozitif Disiplin

Doyumsuz
Çocuklar
Ergenlerle
İletişim

Şefkat ve
Yorgunluğu

Yaşam
Döngüleriyle
Aile



İÇİNDEKİLER

ÇOCUK VE OYUN.....	6-11
DAĞINIK BEYİN SENDROMU.....	12-15
DİJİTAL DETOKS.....	16-19
DOYUMSUZ ÇOCUKLAR.....	20-23
ERGENLERLE İLETİŞİM VE ÇATIŞMA ÇÖZME.....	24-29
ÇOCUKLARDA POZİTİF DİSİPLİN.....	30-35
ŞEFKAT VE YORGUNLUĞU.....	36-39
YAŞAM DÖNGÜLERİYLE AİLE.....	40-43



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İmtiyaz Sahibi:

İşıl OKAN GÜLEN (Kurucu Temsilcisi)

Yayın Kurulu:

Aslı YILMAZ (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölüm Başkanı-Psikolojik Danışman)

Aycan Daştemir (Psikolojik Danışman)

Esra AKDOĞAN (Psikolojik Danışman)

Miray ENGİN (Psikolojik Danışman)

Kurumsal İletişim:

Müge ÖZGÜR DOĞANCI (Kurumsal İletişim Sorumlusu)

Meltem DEVRİM (Grafik Tasarım Uzmanı)

Yayın Türü: Süreli (Yılda 1 Kez)

Yıl: 2023

Sayı: 11

Ücretsizdir.

İletişim

Okan Koleji

Tepeören Mahallesi, Bilek Sokak, No:5

Tuzla / İSTANBUL

Tel: (0216) 677 18 30

www.okankoleji.com

kurumsaliletisim@okankoleji.com

Merhaba,

Okan Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nün hazırlamış olduğu O'Bakış Dergimizin 11. Sayısıyla yeniden sizlerle birlikteyiz.

Bu sayımızda güncel ve merak edilen önemli konuları sizlerle paylaşmak istedik:

- Çocuk ve Oyun
- Çocuklarda Pozitif Disiplin
- Dağınık Beyin Sendromu
- Dijital Detoks
- Doyumsuz Çocuklar
- Ergenlerle İletişim ve Çatışma Çözme
- Şefkat ve Yorgunluğu
- Yaşam Döngüleriyle Aile

Belirlediğimiz konularda özellikle çocuklarımızı merkeze alarak ebeveynleri olarak onlara destek olma yolları, sağlıklı aile ortamı, mutlu ve kendine güvenen çocuk yetiştirmek için ipuçlarına yer verdik.

"Bir ebeveynin çocuğuna verebileceği en büyük hediye, ona her koşulda ayağa kalkabilecek gücü kendinde bulabilme yetisi kazandırmaktır."
Doğan Cüceloğlu (Var mısın? Kitabından alıntıdır.)

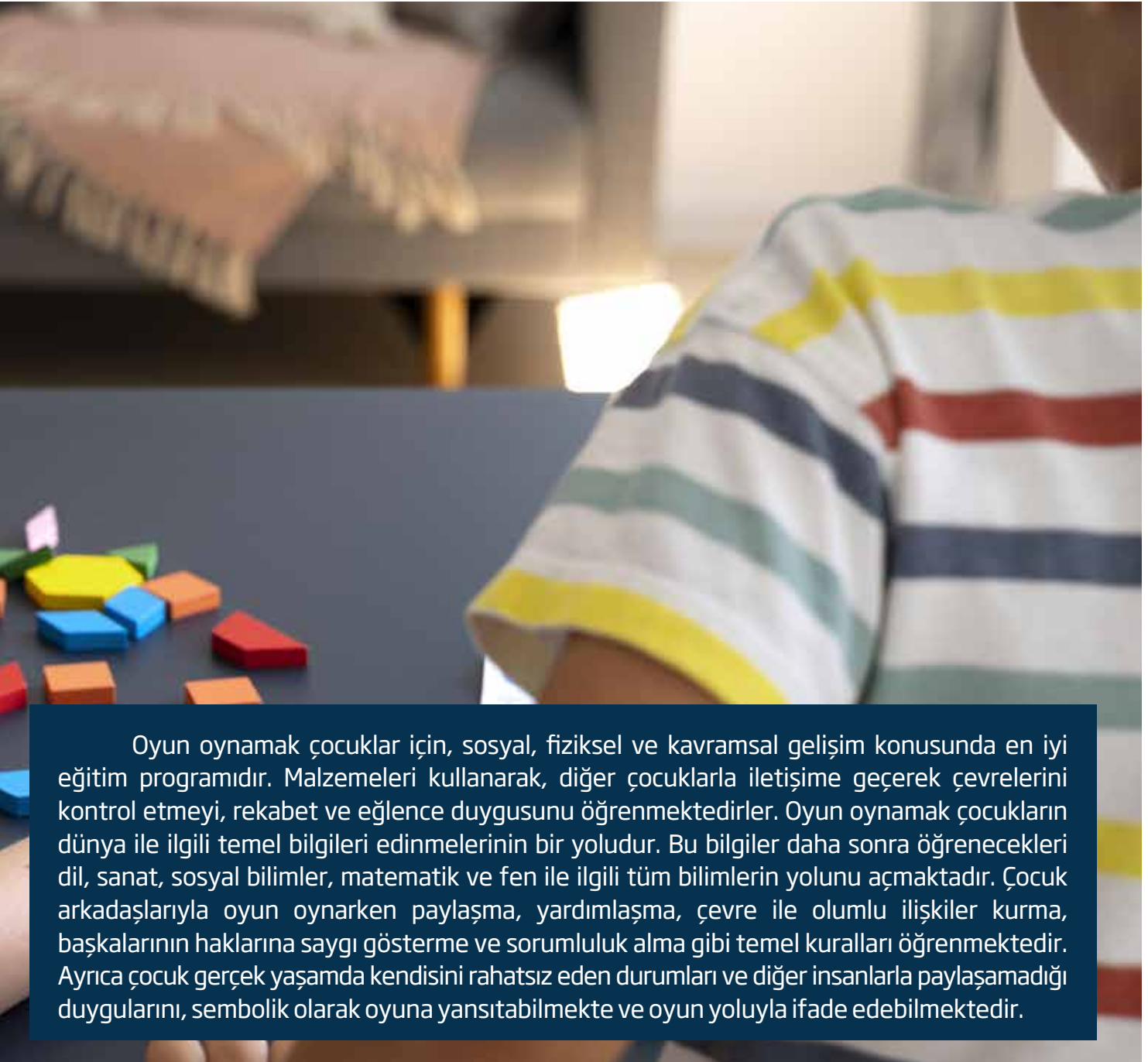
Keyifle okumanız dileğiyle...

Aslı YILMAZ
Okan Eğitim Kurumları
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölüm Başkanı

OYUN DEYİP GEÇME! ÇOCUK VE OYUN



Oyun, genel tanımıyla belli bir amaca yönelik olan veya olmayan, kurallı ya da kuralsız gerçekleştirilen, her durumda çocuğun isteyerek ve hoşlanarak yer aldığı, fiziksel, bilişsel, dil, duygusal ve sosyal gelişimin temeli olan, gerçek hayatın bir parçası ve çocuk için en etkin öğrenme süreci olarak ifade edilmektedir. Oyun sağlıklı, sosyal, fiziksel ve zihinsel olarak çocuğun gelişimi için başlıca bileşen ve çocuğun yaparken öğrendiği, sosyal ve fiziksel çevreyle uzlaştığı bir işlemdir. Çocuğun dünyaya uyum sağlamasında önemli bir araçtır. Çocuk oyun oynadıkça duyguları keskinleşir, yetenekleri serpilir, becerileri artar. Çünkü oyun, çocuğun en doğal öğrenme ortamıdır. Duyduklarını, gördüklerini sınavı, denediği, öğrendiklerini pekiştirdiği bir deney odasıdır. Oyun, çocuğun özgürlüğüdür.



Oyun oynamak çocuklar için, sosyal, fiziksel ve kavramsal gelişim konusunda en iyi eğitim programıdır. Malzemeleri kullanarak, diğer çocuklarla iletişime geçerek çevrelerini kontrol etmeyi, rekabet ve eğlence duygusunu öğrenmektedirler. Oyun oynamak çocukların dünya ile ilgili temel bilgileri edinmelerinin bir yoludur. Bu bilgiler daha sonra öğrenecekleri dil, sanat, sosyal bilimler, matematik ve fen ile ilgili tüm bilimlerin yolunu açmaktadır. Çocuk arkadaşlarıyla oyun oynarken paylaşma, yardımlaşma, çevre ile olumlu ilişkiler kurma, başkalarının haklarına saygı gösterme ve sorumluluk alma gibi temel kuralları öğrenmektedir. Ayrıca çocuk gerçek yaşamda kendisini rahatsız eden durumları ve diğer insanlarla paylaşmadığı duygularını, sembolik olarak oyuna yansıtabilmekte ve oyun yoluyla ifade edebilmektedir.

Oyunun Çocuk Gelişimine Etkileri

Gelişim, bireyin fonksiyonel değişmelerini ifade eder. Çocuğun yüksek düzeyde performans gösterebilmesi için yeteneğinin meydana çıkması ve ilerlemesi gerekir. Olgunlaşma ve öğrenme, gelişimsel süreçlerde anahtar rolü oynayan elementlerdir. Öğrenme, yaşantıların ürünü olarak karşımıza çıkan bir kavramdır. Oyun, çocuğun fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimine katkıda bulunur. Çocuğun devamlı oynama isteği, onun geleceğe yönelik hareketlerinin ifadesidir. Çocuk kavramları, cisimleri, toplumsal kuralları, haklarını ve mücadele etmeyi oyun içerisinde önce algılar, sonra anlar, daha sonra da öğrenir ve geliştirir. Oyun, genel olarak çocuğu bir çok yönden etkiler ve gelişmesine katkıda bulunur. Oyunların türlerine göre etkileri farklılık gösterirken genel etkileri şu şekilde sıralanabilir:

- 1- Oyunun fiziksel açıdan etkisi,
- 2- Oyunun sosyal açıdan etkisi,
- 3- Oyunun psikolojik ve duygusal açıdan etkisi,
- 4- Oyunun zihinsel açıdan etkisi.

Oyunun Fiziksel Açıdan Etkisi

Oyunun içerisinde, özellikle mücadele oyunları içerisinde çocuklar sürekli olarak koşmak, zıplamak, tırmanmak, çekmek, itmek, boğuşmak, taşımak kısaca vücut özellikleriyle mücadele etmek durumundadırlar. Çocuk, sahip olduğu fiziksel yetenekleriyle diğer oyunculara karşı bir yarış halindedir. Bu mücadelede çocuğun içerisine girmiş olduğu hareketlilik öncelikle solunum, dolaşım ve sindirim sistemini olumlu etkilemektedir, ayrıca iç salgı bezlerinden daha fazla salgılama yapılmasına katkıda bulunarak gelişmesini hızlandırmaktadır.

Bisiklete binmek, ip atlamak, tırmanmak ve top oyunları çocukta büyük kas gelişimini hızlandırır. Özellikle okul öncesi dönemde bu oyunların yanı sıra bloklarla oynama, çeşitli el faaliyetleri küçük kas gelişimine katkıda bulunur.

Açık havada oynanan oyunlar sayesinde güneş ışınlarından yararlanarak D vitamini alır, oksijen ve temiz hava sayesinde iştahı artar ve daha rahat uyur. Denge oyunları, top oyunları ve benzer çalışmalar çocuğa gücünü yerinde ve zamanında kullanma alışkanlığı kazandırır.

Hareketli oyunlar gelişme çağındaki çocuklarda şu sistemlerin gelişmesini sağlar:

- Büyük ve küçük kas sistemleri
- Dolaşım sistemleri
- Solunum sistemi
- Kemik ve eklem yapıları
- Sinir sistemi.

Bu sistemlerin gelişmesi kendini şu şekilde gösterir;

- Kuvvet gelişimi
- Çabukluk gelişimi
- Hareketlilik ve esneklik gelişimi
- Dayanıklılık gelişimi
- Koordinasyon ve beceri gelişimi olarak gösterir .



Oyunun Sosyal Açıdan Etkisi

Toplumsal yaşamın sürekliliğini ve düzenini sağlayan kurallar insan yaşamında davranış alışkanlıkları sağlar. Çocuk da yaşadığı sosyal çevre içindeki görev ve sorumlulukları oyun içinde yaşayarak öğrenir. Anne, baba ve kardeşler arasındaki rolü, yakın çevresindeki büyüklerine, arkadaşlarına yönelik davranışları oyun içinde belirginleşir. Toplum kuralları öğüt vererek veya baskıcı bir biçimde öğretmeye çalışmak çoğu zaman sonuç vermez. Çocuğun ailesi ve toplum içinde verimli, yararlı bir kişiliğe sahip olabilmesi için sosyal gelişimine katkıda bulunacak oyunlar, doğum günü, yılbaşı kutlamaları, çeşitli meslekleri canlandırma oyunları sayılabilir.

Oyun bir grup çalışmasıdır ve kendine özgü kuralları vardır. Bu kurallara uymayanlar oyun dışında kalırlar. Bütün çocuklar kurallara uymayanlarla oyun oynamak istemezler ve onları oyun dışı bırakırlar. Hiçbir çocuk bu duruma düşmek istemez. Oyunun bu niteliği, çocuklara kurallara uyumayı öğretir. Birey büyüdüğünde de toplumun kurallarına uyar ve toplumla uyumlu hale gelir. Çocuklar oyun içerisinde başkalarının haklarına saygı göstermek, mağlubiyeti kabullenmek zorundadırlar, aksi halde yine oyun dışı kalırlar böylelikle başkalarına saygıyı ve kabullenmeyi öğrenirler. Bu da toplum hayatında oldukça önemlidir ve oyun içerisinde öğrenilir.



Oyunda çocuk, kendi özgür dünyası içindedir. İsteddiği gibi sınırsızca özgürlüğünü tadar, kendi koyduğu kurallar ile o dünyaya egemendir. Oyun içinde çocuk, etrafından gördükleri ile sınırlı kalmayıp onlara ek olarak kendi düşüncelerini de katarak, oyuna kendince şekil, hareket ve canlılık verir, bundan da büyük haz ve neşe duyar. Ebeveyn ve çevresinden gördüklerini kaynaştırıp, oyun ortamında kendine has kurallarıyla oyunu şekillendirir. Birbirini tanımayan çocuklar oyun ortamında bir araya gelip kaynaşırlar. Çünkü oyun onların en doğal anlaşma ortamıdır, ortak dilidir. Oyun, çocukları iş birliğine sevk eder, onlara paylaşmayı öğretir. Oyun, çocuğun toplumsal bir varlık olarak gelişmesinde en doğal ortam olur.

Çocuğun aile içinde aldığı eğitim, oyunlardaki davranışında etkili olur. Ebeveynler tarafından çocukların her isteklerinin yerine getirilmesi, çocukları bencilliğe sevk eder, paylaşma duygusunu yitirir. Kendi yaşlıları ile oynama imkanı bulamayan çocuklarda bu durum sıkça görülür. Kendi hakkını korumak, başkalarını hakkını gözetmek, iş birliği ve paylaşma evde değil ancak oyun ilişkilerinde kazanılan toplumsal özelliklerdir. Bu nedenle çocuk için eğitici bir işlevi vardır.

Oyunun Psikolojik Ve Duygusal Gelişim Üzerine Etkisi

Çocukta duygusal yapı bedensel ve zihinsel gelişimine paralel olarak gelişir ve olgunlaşır. Çocuğun duygusal gelişimini en çok yakın çevresindeki insanlarla, anne, baba, öğretmenleriyle olan ilişkileri etkiler. Psikolojik gelişim ile sosyal gelişim birbirinden bağımsız değildir. Çocuk, toplumu, kuralları, meslekleri, gelenek ve görenekleri, iyiyi ve kötüyü, doğruyu-yanlışı öğrenirken, yani sosyal olarak gelişirken, bu öğrendikleri kendi kişiliğini de şekillendirir. Oyunun kurallarına bağlı olarak oyuncu, rakibine saygı duymaya, disiplinli olamaya mecburdur. Fakat bu tür kurallar sadece sınırlamamakta, aynı zamanda mesafeli özgürlüğü de sağlamaktadır. Bu da, oyuncuya kendi karakterini gerçekleştirme imkanı vermektedir.

Çocuk, oyun ortamında özgür olmalıdır, oyundaki bütün problemleri kendi başına çözmelidir. Çözemediği taktirde dışarıdan birinin değil, oyun arkadaşlarının yardımcı olmasını ister. Bu davranışlar çocuğun büyüdüğünde karşılaştığı güçlükleri kendi kendine çözmesi için hazırlıktır. Çocuğun oyunu, oyun içindeki davranışları büyükler tarafından kısıtlanır ve engellenirse büyüdüğünde özgürce davranamayan, kararsız bir kişilik ortaya koyar.





Oyunun Zihinsel Gelişim Üzerine Etkisi

Zihinsel yeteneklerin uygulamada etkili olabilmesi zeka faktörüne bağlıdır. Oyunun zihinsel gelişime en başta gelen etkisi, öğrenmedir. Öğrenme, davranışta nispeten sürekli bir değişikliğin ortaya çıkması sürecidir. Çocuk oyunda her çeşit kavramı ve nesneyi tanıyarak, kullanma özelliklerini, görevlerini öğrenir. Bu öğrenme, zihinde bir bilgi birikimi ve çalışma açısından gelişmedir. Ayrıca öğrenilen kavram ve nesnelerin ifade olarak kullanılması, kelime ve dil dağarcığına katılması, ayrı bir özelliktir ve dil gelişimi sağlamaktadır. Oyun içerisinde çocuk sürekli olarak zihinsel faaliyet içerisinde. Yani oyuna, çocuğun zihinsel antrenmanı da denilebilir. Çünkü, yeni kavramları ve nesneleri tanıma ve kullanmayı öğrenen çocuk, farkında olmadan bu kavramları ve nesneleri birbiri ile mukayese ederek özelliklerini kavramaya çalışır. Oyun anında çocuk sürekli olarak düşünme, algılama, kavrama, ve simgeleme gibi zihinsel yönden, soyut yetenekler açısından bir faaliyet içerisinde. Bu da zihinsel gelişimi etkileyen önemli faktörlerdendir.

Aycan Daştemir
Okan Eğitim Kurumları
Anaokulu Psikolojik Danışmanı

KAYNAKÇA

- Ünal, M. (2009). Çocuk Gelişiminde Oyun Alanlarının Yeri ve Önemi . İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10 (2), 95-110. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/inuefd/issue/8705/108697>
- Egemen, A., Yılmaz, Ö., Akil, İ. (2004). Oyun, oyuncak ve çocuk. Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 5(2), 39-42.
- Özer, A. , Gürkan, A. C. & Ramazanoğlu, O. (2006). OYUNUN ÇOCUK GELİŞİMİ ÜZERİNE ETKİLERİ . Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi , 4 (3) , 54-57. <https://dergipark.org.tr/en/pub/fudad/issue/47088/592221>

DAĞINIK BEYİN SENDROMU

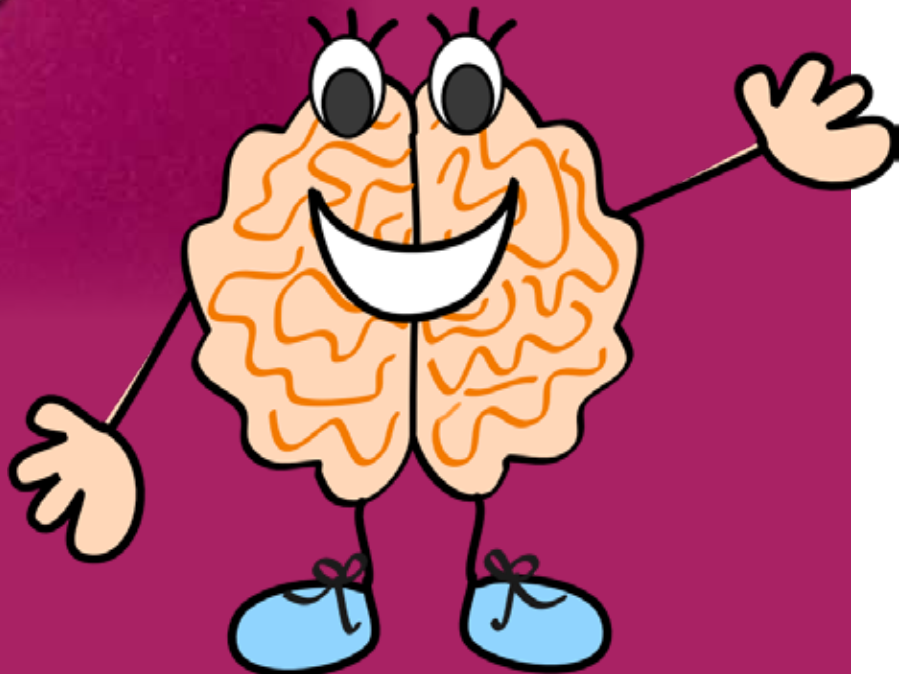
Son yıllarda sıklıkla karşılaşılan psikolojik problemlerden biri olarak bilinen dağınık beyin sendromu, eş zamanlı olarak birden fazla iş ile meşgul olan bireylerde görülen bir durumdur. Birden fazla işin eş zamanlı yapılması, beynin fonksiyonlarını olumsuz yönde etkilemesiyle, dikkatin dağılmasına ve beynin işlevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirememesine neden olmaktadır. Bu durum, insanların hem günlük yaşamını hem de iş hayatını önemli ölçüde etkileyebilmektedir.

Özellikle ofis çalışanları ve bu tarz bir iş yerinde çalışan ve birden fazla işi aynı anda yürüten kişilerde görülmektedir. Bir hastalık olarak kabul edilmeyen dağınık beyin sendromu, birçok olumsuz faktörün birleşiminden dolayı ortaya çıkan bir dışa vurum ya da bir işaret olarak ifade edilmektedir. Pek çok nedene dayalı olarak gelişmesi mümkün olurken, genel olarak kişinin birçok işi aynı anda yürütmesinin beyinde yol açtığı hasar nedeniyle de ortaya çıktığı düşünülmektedir.



DAĞINIK BEYİN SENDROMU NEDENLERİ

Günümüz teknoloji çağının en önemli sorunları arasında yer almayı başaran dağınık beyin sendromu, genellikle mükemmeliyetçi olmaya çalışan, aldığı sorumlulukları fazlasıyla yerine getiren ve oldukça yoğun bir tempoda dinlenmeden çalışan kişilerde ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla tüm bu etkenler, nedenleri olarak gösterilebilmektedir. Diğer yandan beynin aşırı derecede yorulması ve aynı anda birçok işi gerçekleştirmeye çalışması da nedenleri arasında yer almaktadır. Örneğin; yoğun iş temposu, sürekli stres ve baskı altında olma, anksiyete, tek bir işe odaklanmak yerine aynı anda pek çok işi yapmaya çalışmak, düzensiz beslenmek, düzensiz uyku gibi durumlar dağınık beyin sendromuna neden olabilmektedir.



DAĞINIK BEYİN SENDROMU YAŞAYAN KİŞİLERDE NELER GÖRÜLÜR?

- İşleri yaparken dikkatin dağılması,
- Yorgunluk,
- Yoğun çalışma temposu,
- Stres altında çalışma,
- Kaygı,
- İş performansında beklenen verimi alamama,
- Devamlı olarak tekrar eden hatalar,
- Motivasyon kaybı,
- Depresif ruh hali belirtileri arasında yer almaktadır.

Dağınık beyin sendromuna kapılan kişiler genellikle kendilerini yorgun hissetmekte, sebepsiz olduğu düşünülen baş ağrıları çekmekte, tükenmişlik hissine kapılmakta, konsantrasyon kaybı yaşamakta, uykuya dalmada güçlük çekmekte ve hatta bu kişiler uyurken dişlerini sıkılmaktadırlar. Bununla beraber kişinin unutkanlığı, yakın geçmişi dahi hatırlamakta zorlanması, iş performansının düşmesi ve yaptığı hata sayısının artması gibi durumlar da dağınık beyin sendromu belirtilerindendir.

Dağınık Beyin Sendromu ile Nasıl Başa Çıkılır?

Dağınık beyin sendromu pek çok durum ya da olaya bağlı olarak ortaya çıkabildiği için dağınık beyin sendromunu yenmek, çoğu zaman kişinin kendi kendine başa çıkabilmesi için oldukça güç bir durumdur. Bu gibi durumlarda, alanında uzman olan kişilerden profesyonel bir destek alınması gereklidir.

Bu süreçte uygulanan tedavi yöntemleri oldukça başarılı yöntemlerdir. Genellikle psikologlar tarafından yürütülen bu tedavilerde tercih edilen yöntemler terapi ağırlıklıdır. Örneğin; bilişsel davranışçı terapi, bu alanda oldukça başarılı olan tedavi yöntemlerinden biridir.



Diğer yandan dağınık beyin sendromu belirtileri ortaya çıkmadan önce alınacak önlemler sayesinde de beyin sağlığını koruyabilmek mümkündür. Kişinin stres kaynaklarını en aza indirmesi, birden fazla iş yerine, yalnızca bir işe odaklanması, düzenli bir beslenme ve uyku programı oluşturması, kafein alımına dikkat etmesi, çalışma programı hazırlaması ve bunu yazılı olarak bir kâğıda dökmesi gibi önlemler, beyin sağlığını korurken dağınık beyin sendromunun da önüne geçebilmektedir. Ayrıca beyin sağlığına iyi gelen bazı besinlerin tüketilmesi de tavsiye edilebilmektedir.

Bir işi en ideal yapabilmenin yolu; o işe odaklanabilmektir. Beynimiz aynı anda birden fazla iş ile meşgul olduğunda sanılanın aksine zamandan tasarruf edip, birçok işi bitirmiş olmuyor; yapılacak işe odaklanmada güçlük yaşıyor ve dağılan dikkat sonucunda hatalar yapılabiliyor. Örneğin; Çok uykunuz varken izlediğiniz filme ya da okuduğunuz kitaba nasıl odaklanamaz iseniz, çoklu iş yaparken de beyin birçok işe odaklanmada zorluk çekmektedir.

Dağınık beyin sendromunu önlemek için neler yapılmalı?

- Aynı anda birçok işi yapmak yerine, programınızı tek bir işi bitirdikten sonra diğer işe geçecek şekilde oluşturun.
- Dikkat dağınıklığınız varsa bunu engellemek için; çalışma ortamınızdan dikkatinizi dağıtacak öğeleri uzaklaştırın.
- Zamanı ve yapılacak işleri bölümler halinde yapın.
- Zihniniz, geçmişin bitirilmemiş işleri ya da geleceğin bitirilmeyi bekleyen iş kaygısı arasında kayboluyor ve "an"a odaklanamıyorsanız; "an"da kalmak için egzersizler, nefes çalışmaları yapın.
- Verimli çalışmanızı engelleyen en büyük etkenlerden biri de; strestir. Stres verici öğelerden uzak durarak çalışma veriminizi arttırmanıza katkı sağlayabilirsiniz.
- Yoğun stres ile baş etmekte zorlanıyor ya da depresif belirtiler gösteriyorsanız profesyonel destek alarak bu duygu durum ile baş etmenize katkı sağlayabilirsiniz.



Aslı Yılmaz
Okan Eğitim Kurumları
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Bölüm Başkanı

KAYNAKÇA

- <https://www.bbc.com/worklife/article/20161208-you-probably-suffer-from-scattered-brain-syndrome>
- <https://yasinilker.com/daginik-beyin-sendromu-nedenleri-ve-belirtileri>

DİJİTAL DETOKS



Dijital detoks, kişinin belirlediği bir zaman aralığında dijital aletleri kullanmamasına denir. Kişi bu süre zarfında telefonundan, bilgisayarından ve televizyondan uzak kalır. Ana motivasyon kaynağı ise gerçek hayata odaklanmak ve stresten uzaklaşmaktır. Amerika'da yapılan bir araştırmaya göre, bir yetişkin günde 11 saatini dijital cihazlarla harcıyor. Yani hemen hemen bütün gününü. Bu nedenle birçok kişi bazen dijital detoks yapma ihtiyacı hissediyor.

Birçok insan kendini dijital cihazlara bağımlı hissediyor. Resmi olarak tanı kitaplarında bulunmasa da birçok uzman teknolojik cihazların bağımlılık yaptığını, hatta fiziksel, psikolojik ve sosyal problemlere yol açtığını belirtiyorlar. Hatta bir araştırmaya göre, genç nüfusun tam %78'i her saat telefonuna bakma ihtiyacı hissediyor.

Teknolojik cihazlar hakkında yapılan araştırmalar, teknolojinin stresi arttırdığı, uyku düzenini etkilediği hatta dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi hastalıkları tetiklediğini gösteriyor. Ayrıca sosyal medyayı kontrol etmeyince oluşan "bir şeyler mi kaçırıyorum?" hissi kişinin psikolojik sağlığını olumsuz etkiliyor.



Dijital Detoksa

İhtiyacınız Olduğunun Göstergeleri

- Telefonunuza bakmayınca stresli hissediyorsanız,
- 5-10 dakikda bir telefonunuzu kontrol ediyorsanız,
- Sosyal medyada vakit geçirdikten sonra kendinizi üzgün, kızgın veya rahatsız hissediyorsanız,
- Beğeni, yorum gibi etkileşimleri fazlasıyla önemsiyorsanız,
- Sosyal medyayı kontrol etmediğinizde bir şeyleri kaçırmış gibi hissediyorsanız,
- Telefonunuz sizi uykunuzdan ediyorsa, yatağa girdiğinizde saatler harcıyorsanız,
- Telefonunuz yanınızda olmadığında yaptığınız işe konsantre olamıyorsanız

Dijital bir detoksa ihtiyacınız olduğunu söyleyebiliriz.



Dijital Detoks ile Zihninizi Sıfırlamanın 7 Yolu

1. Harekete Geçin: Zamanının çoğunu hareketsiz bir biçimde ekran karşısında harcamak hem beyin hem de vücut fonksiyonlarına zarar vermektedir. Bunun yerine zevk aldığınız bir açık hava etkinliği (bisiklete binme, yürüyüş, koşu vb.) keşfetmek ekrana bakma sürenizi azaltacaktır. Her gün en az 30 dakika egzersiz yapmanın sağlığa olan faydaları uzmanlarca kanıtlanmış bir gerçektir. Bu yüzden, hemen, şimdi harekete geçin.

2. Beyninizin Ödül Merkezini Sağlıkla Harekete Geçirin: Beynin derinliklerinde, ödül merkezleriniz birçok nörotransmitere, özellikle dopamine yanıt verir. Dopamin seviyesi azaldığında, düşük ruh hali ve motivasyon kaybının ortaya çıkması çok daha olasıdır. Bunun önüne geçmek için bilgisayar oyunları oynamak yerine yüksek enerjili açık hava oyunlarına yönelmeniz, güneş ışığından da faydalanabileceğiniz eğlenceli açık hava aktivitelerine katılarak doğal yollardan dopamininizi arttırmanızı tavsiye etmekteyiz.

3. Teknolojik Cihazları Kullanım Sürenizi Sınırlandırın: Ebeveynlerin çocuklarının televizyon ya da tablet saatlerini sınırlandırmaları alışık olduğumuz bir koruma yöntemidir. Öyleyse neden aynı kural yetişkinler için geçerli olmasın? Kendinize, gün içerisinde tüm elektronik cihazlarınızı kapatacağınız bir zaman dilimi belirleyin. Bunu yapmanız yalnızca gelen aramalara, mesajlara, internette gezinmeye ya da sosyal medyada zaman geçirmeye ara vermenin yanı sıra ailenizle daha fazla zaman geçirmenize de olanak sağlayacaktır.

4. Ekran Bakma Sürenizi Düzene Koyun: Elektronik cihazları kullanmak veya saatlerce video oyunları oynamak alışkanlık oluşturabilir. Aşırı ekran süresi, dikkat sorunları geliştirme riskinin artmasıyla ilişkilendirilmiştir. Her gün kendinize bir ekran süresi sınırı belirleyin ve size ekrandan ayrılmanızı ve insanlarla etkileşim kurmanızı hatırlatması için bir zamanlayıcı kullanın.



5. Teknolojiden Arındırılmış Bir Yatak Odası: Mavi ışık yayarak beyninizi uyaran ve uykuya dalmanızı engelleyen tüm elektronik cihazları yatak odanızdan çıkartın. Teknolojiden arındırılmış bir yatak odası, uykunuzu etkileyebilecek zararlı elektromanyetik frekansları azaltmaya yardımcı olacaktır. Dış dünyanın elektronik uyaranlarınca rahatsız edilmeyen rahatlatıcı bir uyku ortamı yaratmak, kaliteli bir uykuya uyumanızı kolaylaştıracaktır.

6. Bir Seferde Bir Ekran: İnsanların birden fazla teknolojik cihazı aynı anda kullanması yaygın bir alışkanlıktır. Dikkatinizin birden fazla cihaz tarafından bölünmesini önlemek için, "bir seferde bir ekran" kuralını uygulayın. Yani aynı anda birden fazla elektronik uyarana maruz kalmaktansa her bir teknolojik cihazı farklı zamanlarda kullanmayı deneyin. Bu, odaklanma kabiliyetinizi arttırırken aynı zamanda aşırı uyarılmış beyninize ihtiyaç duyduğu dinlenceyi de sağlayacaktır.

7. Haftada Bir Tam Gün İnternete Girmeyin: Dijital bağımlılığı önlemenin önerilen bir diğer yolu, haftanın bir tam gününü internete girmeden geçirmektir. Bütün gün bir ekrana bakmak yerine, yeni bir hobi bulabilir, sevdiklerinizle vakit geçirebilir, bir egzersiz rutini başlatabilir veya dış mekanların güzelliğinin tadını bir doğa yürüyüşü ile çıkartabilirsiniz.

Bu 7 tavsiyeyi uygulamak, ekran sürenizi sınırlandırmanıza, elektromanyetik dalgalara maruz kalmanızı azaltmanıza ve zihinsel, fiziksel ve genel sağlığınıza iyileştirmenize yardımcı olacak ve teknoloji tarafından kontrol edilmek yerine, teknoloji ile uyum içerisinde yaşamınızı mümkün kılacaktır.



Aycan Daştemir
Okan Eğitim Kurumları
Anaokulu Psikolojik Danışmanı

KAYNAKÇA

<https://www.verywellmind.com/why-and-how-to-do-a-digital-detox-4771321>

<https://psikolojidergisi.com/dijital-detoks-nedir/>

<https://www.alevleventoglu.com/tr/blog/dijital-detoks-ile-hayatinizi-yenilemenin-7-en-iyi-yolu>

DOYUMSUZ ÇOCUKLAR

Ebeveynlerin en büyük kaygısı kuşkusuz çocuklarını en iyi şekilde yetiştirmek. Ancak kimi zaman anne babalar iyi şeyler yapmaya çalışırken, çocuklara zarar verebiliyor. Uzmanlar, günümüzde çocuklara sınırlama koymayan çocukerkil ve her şeyin çocuk için yapıldığı koruyucu aile tipinin iyi bir model olmadığıнын, her istediğini elde eden çocukların doyumsuzluk yaşamaya başladığının altını çiziyorlar.



Uzman Psikolog Özge Özkan, ebeveynlerin “Biz görmedik, bari onlar yaşasın” yaklaşımının çocuklara zarar verdiğini söylüyor. Günümüzde çocukerkil ailelerin oluştuğuna dikkat çeken Özkan, bu aileleri ise “Çocukların isteklerine kolayca boyun eğler, kural koymazlar ve fazlaca özgürlük tanır- lar” diyerek tanımlıyor. Bu aile tipinde yetişen çocukların davranışlarını ise şöyle aktarıyor:

Aşırı hoşgörölü tutum ile yetiştirilen çocuklar, bir süre sonra anne babasını denetim altına alır ve onları tehdit eder. Dedikleri olmayınca da tehditlerini uygular. Benmerkezcidirler. Eleştiriye açık olmadıkları için kendilerini geliştiremezler. Sosyal iletişimde gecikmeler yaşanabilir. Kuralıslılığa alı- şan çocuklar, okuldaki kurallarla karşılaşınca okula ve arkadaş çevresine uyum sağlamakta zorluk çe- kebilir. Her istediğini elde ettikleri için belli bir süre sonra doyumsuzluk yaşamaya başlarlar.

Çocukerkil aile gibi bunun tam zıddı olan koruyucu ailenin de iyi bir çocuk eğitim modeli değıl- dir. Çocuğa iyilik yaptığını zannederken kötölüğünün farkında bile olmayan bu aile tipinin özellikleri ise şöyle:

Koruyucu ailede çocuk için ağlamasın, üşümesin, terlemesin, hasta olmasın, yorulup incinme- sin diye büyük bir çaba gösterilir. Her şey çocuk adına yapılır. Anne babaların çocuklar için geliştir- dikleri aşırı kaygı, onları aşırı korumaya yönlendirir. Çocuğa evde seçim hakkı verilmez. Anne-baba fazla kontrollüdür. Kazandırmak istedikleri davranışları duygu sömürüsü ve aşırı şefkat yöntemini kullanarak geliştirirler. Çünkü çocuğu mutlu edememe endişeleri vardır.



Burada tartışılması gereken noktalardan biri; çocuklara ve gençlere zamanı gelmeden alınan eşyaların ve izin verilen davranışların, onların gelişimine ve topluma nasıl zarar vereceği olmalıdır. Prof. Dr. Bengi Semerci bu konuyla ilgili şunları anlatıyor:

"23 yaşındaki oğlu için gelen anne şikâyet ediyor: "Doğru dürüst okumadı ama okul bitti. Şimdi de iş beğenmiyor. Bulduğumuz işlere 'yorucu, bana yakışmaz, bu paraya çalışılır mı' gibi gerekçelerle gitmiyor. Bütün gün evde. 'Onu getir, bunu al' şeklinde emirler veriyor.

Yapmak istemediğimizde 'Beni doğurdunuz, yapmak zorundasınız, çocuğunuz değil miyim?' diyor. Direnirsek üstümüze yürümeye başlıyor. Artık korkuyoruz. Ne yapabiliriz?" ... Bir başka anne, benzer şeyleri henüz 16 yaşındaki oğlu için anlatıyor. Her sabah özel şoförün okula götürdüğü, haftalık harcaması asgarî ücretten fazla olan, kredi kartı ile istediğini alabilen ve bunların az olduğunu, okulu nasılsa bitireceğini, babasının işinin onu beklediğini ve bu nedenle gençliğini çalışarak geçirmesinin anlamsız olduğunu söyleyen, kızdığı zaman kendisine küfür eden, el kaldıran bir çocuk." Bengi Semerci'nin aktardığı bu hikâyeleri çoğaltmak mümkün. Hepsinin son cümlesi ise "Doğduğundan beri bir dediğini iki etmedik, koruduk, sevdik. Hiçbir şeyini eksik bırakmadık. Niçin böyle oldu?"

Doğduğundan beri bir dediği iki edilmeyen, yaşı ile uyumlu olup olmadığına bakılmayıp her istediği yapılarak yetişen bir çocuğun; sorumluluk sahibi, kanaatkâr, çalışarak kazanmanın erdemine inanan, bir şeyleri elde etmek için emek sarf etmesi gerektiğini bilerek çalışan bir insan olmasını beklemek mümkün mü?

EBEVEYNLER NASIL DAVRANMALI?

Ebeveynlere, çocuğun iyi bir karakteri olması için;

Önce yaptıklarınızla örnek olmalı, sonra yaşına uygun işlerin tecrübe edilmesine fırsat vermelisiniz. Çocuğun yapacağı hataları, onun için öğrenme fırsatı olarak görmeli ve en önemlisi onu olduğu gibi kabul etmeli, gelişimine uzlaşarak birlikte destek verilmelidir.



DOYUMSUZ/SINIRSIZ ÇOCUK YETİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPILMALI?

- Çocuğu olduğu gibi kabul edin.
- Sınır ve kurallarınız olsun. Ancak bunlar keyfi olmasın ve anne-baba olarak siz de uyun.
- Eşinizle birlikte, tutarlı hareket edin. Birinizin izin vermediği bir şeye siz de izin vermeyin.
- Yaptıklarınızla örnek olun.
- Çocuğun her istediğini, istediği anda yerine getirmek yerine ihtiyaçlarını göz önünde bulundurun.
- Çocuklar arasında cinsiyet, yaş ve karakter ayrımı yapmayın ve ayrıcalıklı davranmayın.
- "Hayır" demesini bilin.
- Çocuğa bazen engelleme, anlık sevinç ve hazzardan (oyun isteği gibi) vazgeçebilmeyi, vazgeçmek gerektiğini öğretin.
- Çocuğa sorumluluk bilincini geliştirmek için kaldırabileceği küçük sorumluluklar verin ve sonucundan duyduğunuz memnuniyeti ifade edin.
- Yaşına uygun işleri tecrübe etmesine fırsat verin.
- Çocuğun yapacağı hataları, öğrenme fırsatı olarak görün.

Çocuklarımızı sevmekle onları doğru yetiştirmek arasındaki farkı anlamamıza yardımcı olabileceğini düşünerek geleceğin psikopatlarını yetiştirme yollarıyla yazımıza son verelim.

•Daha küçükken çocuğa istediği her şeyi vermeye başlayın! Bu şekilde o, herkesin onun geçimini sağlamak zorunda olduğuna inanacaktır.

•Kötü sözler söylediği zaman gülün! Böylece o kendisinin akıllı olduğuna inanacaktır.

•Ona düşünmeyi ve beynini kullanmayı hiç öğretmeyin! 21 yaşına gelince kendi kararlarını, kendisi versin diye bekleyin!

•Yerde bıraktığı her şeyi kaldırın; kitaplarını, ayakkabılarını, kıyafetlerini, onun için her şeyi siz yapın ki; o bütün sorumluluklarını başkalarına yüklemeye alışsın!

•Onun gözünün önünde sık sık kavga edin ki; bu sayede aile bir gün parçalanırsa çok fazla üzülmessin.

•Ona istediği kadar harçlık verin ki; hiçbir zaman kendi parasını kazanmanın ne olduğunu öğrenmesin.

Yiyecek, giyecek ve konforla ilgili bütün arzularını yerine getirin ki; istediklerine ulaşmak için çalışmak gerektiğini öğrenmesin.

•Komşulara, öğretmenlere, polisler karşı daima onun tarafını tutun ki, onların hepsine karşı peşin hükümleri oluşsun.

•Bütün bunları ve benzerlerini yaparak yetiştirdiğiniz çocuğunuz bir gün suç işlerse, kendisinden özür dileyin! Ama onu felaket dolu bir hayata hazırladığınız için kendinize teşekkür etmeyi ihmal etmeyin!

(Bu belge ABD Houston Polis Müdürlüğü tarafından hazırlanmış ve kentteki tüm evlere ve okullara dağıtılmıştır.)



Esra AKDOĞAN
Okan Eğitim Kurumları
Lise Psikolojik Danışmanı

KAYNAKÇA

Makale-1 / Erişim: <https://bengisemerci.com/psikopatlar-nicin-cogaliyor/>

Makale-2 / Erişim: <https://www.e-psikiyatri.com/doyumsuz-cocuklar-yetistirmeyelim>

ERGENLERLE İLETİŞİM VE ÇATIŞMA ÇÖZME

İnsanlar, zamanlarının çok önemli bir bölümünü sosyal ilişki ve etkileşim ağı içerisinde geçirmektedir. Bu sosyal ilişki ile etkileşim döngüsü içinde yaşamın kaçınılmaz, doğal bir parçası olan çatışma; değişimin ve gelişmenin göstergesi olarak kendini gösterir.

Çatışma, bir ya da birden çok kişinin herhangi bir konu üzerinde anlaşılamadığı zaman ortaya çıkar. Bazı durumlarda kişilerin söylemleri birbirlerinden farklıdır ya da bireyler bunları farklı algılar. Bu farklı bakış açıları ve farklı algılamalar da çatışmalara yol açar. Çatışmanın en önemli nedenlerinden biri iletişim eksikliğidir.

Çatışma olumsuz bir durum olarak algılsa da günümüzde gelişim aracı olarak görülmektedir. Kişinin kendini olumlu yönde değiştirebilmesi için bir fırsat niteliğindedir. Çatışmalar yıkıcı olarak çözüldüğünde kızgınlık, öfke, düşmanlık ve şiddet duyguları yaratır. Yapıcı olarak çözüldüğünde ise sorun çözme, eleştirel düşünme ve iletişim becerilerini geliştirerek kişisel gelişimi sağlar ve yapıcı yönetildiklerinde sağlıklı, değerli, ilişkileri canlandıran gençleştiren şeylerdir.

Kimse hayata çatışma çözme yollarını bilerek gözlerini açmaz, yaşayarak ve etraftaki kişileri gözlemleyerek öğrenirler. Çatışmalara karşı gösterilen tepkiler aileden, okuldan, kitle iletişim araçlarından, çatışmanın doğasına ilişkin çatışma iyidir ya da kötüdür tarzındaki yaklaşımlardan etkilenir. Ergenlerle yaşanan çatışmalarda ve iletişimde dikkat edilmesi gerekenler kısmına geçmeden önce ergenler neden aileleriyle çatışır buna bir göz atalım.



Ergenler neden aileleriyle çatışır?

Ergenler bağımsızlık arayışındadır. Kendi seçimlerini yapmak, kendi yaşamını düzenlemek ve bunu da kendi başına yapmak istemektedir. Aileden ayrılıp bağımsızlığı başarabilmek için, gencin gözünde anne baba ideal olma niteliklerini kaybeder. “Annem babam her şeyi bilir” düşüncesinin yerini yavaş yavaş, “annem babam nereden bilecek, onların dönemi geçmişte kalmış, ben onlardan daha iyi bilirim” düşünceleri alır. Bağımsızlığa gereksinim duyan genç için ev, çoğu zaman anlaşmazlığın ve çatışmaların ortaya çıktığı bir yer olarak görülmeye başlayabilir. Yaşadıklarını anlamak ve kendilerini dinlemek için yalnız kalma gereksinimleri vardır.

‘Mahremiyet’ kendine ait özel bir dünyası olması demektir. Artık aile ile her şey paylaşılmaz her şey anlatılmaz. Mahremiyetine saygı duyulmasını ister, onun için odasına girilmesi notlarının okunması, sakladığı şeylerin araştırılmasına büyük tepki verebilir. Ergen ebeveyne bağımlılıktan kurtulup kendi kimliğini bulmak ister. Bunun için de aileden uzaklaşmaya, yalnız kalmaya ihtiyacı vardır. Zaman zaman içine kapanır. Odasına kapanıp kimseyle konuşmayabilir. Ergen yalnız kalmayı ister, ancak arkadaşlarından kopmaktan, arkadaşları tarafından dışlanmaktan korkar. Aile bu evrede çocuklarının kendilerinden uzaklaştığını görür ve ne yapacağını bilemeyebilir. Ailenin de kaygıları artar. Ergen ailenin her istemini baskı olarak algılar, ailede ergenin her istediğini isyan olarak algılar. Bu sebeplerle çatışmalar başlayabilir.

Ergenlerle iletişimde önemli faktörler:

Ergenlik döneminde çocuğunuzun artık eskisinden farklı ve kendine özgü bir birey olduğunu kabullenmelisiniz. Onunla iletişim kurma tarzınızda ve tutumlarınızda belirli değişiklikler yapmalısınız. Bu dönemi sakin ve huzurlu bir biçimde çocuğunuzla birlikte ancak bu şekilde atlatabilirsiniz.

Ailelerin çoğu “çocuğumuz bizimle hiçbir şeyi paylaşmıyor, gizliyor” derler. Gençlerin çoğu da “aileme anlattığım zaman beni dinlemiyorlar, ne söylesem hemen tepki veriyor kızıyor ya da nasihat ediyor”, “beni anlamıyorlar ben de hiçbir şeyi anlatmıyorum” derler.



İyi bir dinleyici olabilmek; iyi bir iletişim için çok önemlidir. Ne kadar kızgın ve endişeli olursak olalım duygularımızı kontrol edip, ani tepki vermeden, nasihat etmeden, etiketlemeden, yorum yapmadan, sözünü kesmeden, hemen öneri getirip çözüm bulmaya çalışmadan dinleyebilmeliyiz. Onunla konuşurken geçirdiğiniz zamanın en az iki katını onu dinleyerek geçirin. O konuşurken başka bir işle uğraşmadan, onunla göz teması kurarak onu dinleyin. Bunlar çocuğunuzu bir şeyleri paylaşma konusunda cesaretlendirir. Çocuğunuzu dinlemek, "Ben ailem için önemliyim, benim düşüncelerime değer veriyorlar, beni anlamaya çalışıyorlar" diye düşünmesini sağlar. Daha sonra çocuğunuz da sizin konuşmanızı dinleyip ne düşündüğünüzü anlamaya çalışacaktır.

Çocuğunuz bir şey anlatırken onun beden dilini gözlemleyin ne hissettiğini anlamaya çalışın. Onu dinlerken cevaplamaya çalıştığımız soru, "Çocuğum ne hissediyor, ne düşünüyor, benden beklentisi nedir?" şeklinde olabilir. Cevabı bulduğunuzda, "-sanırım, -anladığım kadarıyla, gibi sözlerle başlayan cümleler kurup ve çocuğunuzdan onay alın; bu yanlış anlaşılmayı engelleyecektir. Duygusunun anlaşılması, yani onunla empati yapabilmeniz, bunu ona iletmeniz, hem çocuğunuzun kendi duygularını adlandırmasına yardım edecek hem de sakinleşmesini, rahatlamaını sağlayacaktır.

Çocuğunuzun sizi dinlemesini istiyorsanız onu anladığınızı ifade ettikten sonra en son kendi duygu ve düşüncelerinizi paylaşın. Kendi duygu ve düşüncelerimizi nasıl ifade ettiğimiz, konuşma sırasında takındığımız tavır da çok önemlidir. Konuşmaya çocuğun konu hakkındaki fikirlerini kötüleyerek suçlayarak başlarsak iletişim baştan kesilir.



Ben diliyle konuşabilmek; Ebeveynler çocuklarının beğenmedikleri, onaylamadıkları, kendilerini ya da başkalarını rahatsız eden davranışları karşısında onlara uyarılarda bulunur. "Sözümü dinleseydin bunlar başına gelmezdi", "çocuk gibi davranıyorsun", "hiç sorumluluk almıyorsun", "eve geç geliyorsun, beni kızdırıyorsun," gibi. Tüm bu uyarıların ortak noktası - sen dilini - kullanarak yapılmış olmalarıdır. Bu şekilde iletişimde genç kendi hatalı olsa bile suçlandığını düşünür, öfkelenir, saldırı olarak görür, direkt savunmaya geçer ve bizi dinlemez. "Ben dili" kullanılarak yapılan konuşmalarda ise anne babanın gencin davranışı karşısında ne hissettiğini iletir. (.....yaptığında, ben Hissediyorum, çünkü). Örneğin; eve geç kalan gence 'bu saate kadar nerde kaldın, neden haber vermedin?' diyerek bağırmanın, onun da direkt savunmaya geçmesine "ben çocuk muyum, neden karışyorsunuz, herkes bu saatte geliyor" şeklinde kendini savunmaya geçmesine neden olur. Hem tartışırız hem de bu davranışın tekrarlamasını engelleyemeyiz. "Eve habersiz geç geldiğinde çok endişeleniyorum, çünkü başına bir şey geldiğini düşünüyorum, bu sorunu çözmek için ne yapabiliriz" diye konuşursak bizi dinlemesini, anlamaya çalışmasını sağlayabiliriz.

Aileler ne yapmalı ve ne yapmamalı?

Ergenlerin arkadaşlığı her düzeyde desteklenmelidir, arkadaşlarla geliştiği ve sosyalleştiği bilinmelidir. Arkadaşların olumlu etkileri yanında, grup etkisiyle yanlışlar yapılabileceği konusunda ergen bilinçlendirilmelidir. Aileler çocuklarının arkadaşlarını, çocukları ile konuşarak tanımalıdır. Bunun için çocuğun cep telefonu, bilgisayar, günlük benzeri özel eşyalarını karıştırmak yanlıştır. Sorumluluk gelişimi kazanmış genç, her yaptığından kendisinin sorumlu olduğunu bilir. Bize göre çocuğumuzun yanlış arkadaş seçmek gibi bir tutumu varsa, çocuğumuzda nasıl bir sorun olduğunu düşünmenin zamanı gelmiştir. Oğlumuz ya da kızımızın neden böyle arkadaşlar seçtiğini anlayabilmek çözümün anahtarıdır. Çocuğumuzda ya da kendimizde hata bulamıyor, "arkadaşlarına uydu aslında böyle bir çocuk değil" diyor ve bu konuda yardım almayı erteliyorsak bunun sebebi çocuğumuzla ilgili beklentilerimiz nedeniyle çocuğumuzu kusursuz görmeye çalışmamız olabilir.

Yanlış bir arkadaş grubunda olan bir gençle sürekli tartışmak, arkadaşlarına uyuyorsun demek onları kötülemek çocuğumuzu bizden uzaklaştırır. Yalnızlık ve mutsuzluk nedeniyle o gruba daha fazla bağlanmasına sebep olur. Anne baba olarak sakın olup çocuğumuzun sıkıntısını anlamaya çalışmak, ona sevgimizi göstermemiz gerekir. Arkadaşlarını eleştirmeden onun sorunlarına destek olmak, işbirliği ile sorunların nasıl çözüleceğini bulmaya çalışmak, bu konuda kendi yanlışlarımızı da düşünmek ve gerekirse sorunlar daha da büyümeden aile olarak çocuk ve ergen psikiyatristinden destek almayı ertelememek önemlidir.

Bugün ergenler ebeveynlerinden daha iyi imkânlarda yaşıyor, daha çok şey istiyor, daha çok seçeneğin karşısında olduğunu biliyor. Ama daha çok korkuyor, daha çok kaygı duyuyor. Çünkü geçmişe göre daha karmaşık bir dünyada yaşıyor. Ellerinde daha çok iletişim aracı var ama gençler daha yalnız. Bu nedenle çocuğumuza sadece ondan beklediğimiz istediğimiz şeyleri, korkularımızı bildirmek değil, onunla konuşmak, daha çok paylaşmak gerekir. Yani çocuklarımızla **sağlıklı iletişim kurmamız** gereklidir.

Ergenler hata yapabilir, iyi bir anne baba olmanın yolu ergenler hata yaptığında doğru davranabilmektir. Çocuklarınız size öfkeyle bağırıp çağırıyorsa kendinize sormanız gereken soru 'bu davranışı kimden öğrendi?' olmalıdır. Çocukların öfkelerini kontrol altına almak için önce kendi öfkemizi kontrol altına almayı öğrenmeliyiz.

Kişiliğine yönelik ağır sözler söylememeyin, çünkü kendini savunmaya geçer, size öfkesinden yaptığı hatayı yeterince göremez, 'zaten beni hiç anlamıyorlar, baskı yapıyorlar ben de onların dediklerinin tam tersini yapacağım' diye düşünür.



Ben her şeyi bilirim tavrında olmayın. 'bence..... yapmalısın' yerine 'meselaolabilir mi?' diyebilmek önemlidir. Ondan farklı düşünüyorsak, 'kararını verip sonuçlarını yaşayacak olan sensin ancak bu konuda yaşadığım kaygı ve sıkıntıyı seninle paylaşmak istiyorum, bu yüzden yapmanın daha iyi olabileceğini düşünüyorum.' Şeklindeki ifadeler bizi dinlemesini sağlayacaktır.

Çocuklar aşırı övülüyorlar, pohpohlanıyorlar, bütün bunlar da onların kendilerini oldukları gibi görmesini engelliyor. Oysa bir çocuk için yetişirken kazanılması gereken en önemli özellikler birisi "kendini olduğu gibi görebilmektir". Kendi güçlü ve güçsüz yanlarını görebilmek, doğru ve yanlışlarını fark edebilmek, kendisini tanıyabilmek, anlayabilmek hangi durumda ne yapacağını ve ne yapmayacağını kestirmek için önemlidir.

Aşırı ve haksız övgü ile yetiştirilen daha önce hiçbir güçlkle mücadele etmeyen çocuk, yapamadıkları karşısında şaşkına döner, Kendine kazandırılan **yanlış özgüven** uçar gider. Çocuk kendini güçsüz, yalnız, ne yapacağını bilemez durumda bulur.

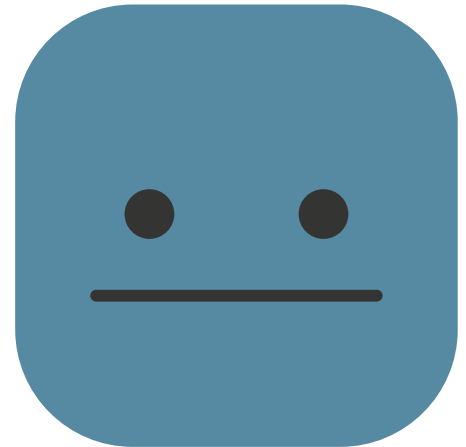
Çocuğu sevmek önemsemek, onu pohpohlamak, onun sahip olmadığı nitelikleri övmek değildir. Tam tersine onun yapabileceklerini desteklemek, yapamadıklarını aydınlatmak geliştirmesi için yol göstermek demektir. Anne baba olarak; çocukların yaptıkları yanlışları örtbas etmeden sonuçları ile onları ile karşılaştırmalıyız. Bu yanlışların neler olduğunu anlamalarına destek olacak biçimde davranmalıyız.

Sevilen bir anne baba olmak adına, anne baba çocuğun her istediğini yaparsa, çocuklar anne babayı gereksinmelerini karşılaması gereken, her istediğini yaparak onları memnun etmesi gereken kişiler olarak görür. Bu şekilde yetiştirilen çocuklar kendi kendini kontrol yetisini kazanamaz, sorumluluk alma becerisi gelişmez ve mutlu olamaz. Çocuklarımıza sorumluluk vermeliyiz. Bencillikten kurtularak başkalarını da düşünmelerini ve onlar için bir şeyler yapmalarını istemeliyiz.



Güvenilir anne baba olmak önemlidir. Çocuk anne babasına her zaman güvenmeli, desteğini hissetmelidir. Her yaptığıının, yanlışlarının da onlar tarafından onaylanmayacağını, hatalarının sorumluluğunu kendisinin alması gerektiğini bilmelidir. Çocuğunuzun sorumluluklarını siz üstlenmeyin, yanlışlarının güvencesi olmayın.

Eğer çok korkulan, tehdit eden bir anne baba olursak, gencin yalan söylemesine neden olabiliriz. Doğru olan ise; korkuyla değil, anne baba duyulan saygıyla, onlara verilen değerlerle anne babanın söylediklerinin dikkate alınmasıdır. Gençle yakın olmak onu anlamak adına, sırdaş-arkadaş anne baba olmak da doğru değildir. Ona arkadaş gibi değil, bizzat annesi/babası gibi davranın. Her ne kadar arkadaş gibi davranmak kısa vadede kolay bir problem çözme yöntemi gibi görünse de, çocuğunuzun asıl gereksinim duyduğu şey arkadaş değil, bir annedir. O bunun farkına varmıyor olabilir, ancak kendisinden birkaç adım ötede duran bir rol modelinin paha biçilmez olduğunu zamanla anlayacaktır. Çocuğunuzla kuracağınız sağlıklı ve güvenilir bir iletişim, uzun vadede onun sağlıklı bir kişilik geliştirmesinde önemli bir rol oynayacaktır. "Çocuğu seven, fark eden, önemseyen, ancak sınır koyabilen" anne baba olmak çok önemlidir.



Ergenlik döneminde gençler tüm bunlarla mücadele ederken bir yandan da orta öğretim sınavlarına, üniversite sınavlarına hazırlanıyor. Aileler çocuğu ile ilgili başarı beklentilerini "daha iyi, daha başarılı, daha mutlu olması için" diye tanımlıyor. Ancak çoğu zaman "anne babanın kendi beklentileri, yapmak isteyip yapamadıkları, kendi hedefleri ile bağlantılı" olarak çocuğa sınav konusunda baskı kuruyor, çatışıyor. Çocuğumuzla ilgili beklentilerimiz çocuğumuzun özellikleri, kapasitesi, kişiliği, amaçları, yetenekleri ile uyumlu olmazsa, hem kendimiz mutsuz oluruz, hem de çocuğumuzun mutsuz olmasına, kendini değersiz güvensiz hissetmesine neden oluruz. Beklentimiz başarıya değil, amaçlı planlı programlı, dürüst çalışmaya yönelik olmalıdır.

Ergenlik dönemi, bütün yetişkin bireylerin yaşadığı büyüme ve değişim dönemidir. Bu dönemde gençlerin gereksinim duydukları şey, anlayış ve sabır. Kendini bulma yolundaki bir gence, anne babaların verebileceği en büyük şeyse sevgi ve destektir. Bu dönemdeki gençlerin, kendi kanatlarıyla uçmak isteyen, dünyayı zorluklarla dolu olsa da tanımak isteyen kişiler olduklarını unutmayalım. Bu zorlu süreci aşmanın anahtarıysa anlayış ve sağlıklı bir iletişimdir.



Esra AKDOĞAN
Okan Eğitim Kurumları
Lise Psikolojik Danışmanı

Kaynakça:

- ÜNER İ. Çatışma Çözme Becerilerini Geliştirmeye Yönelik Grup Rehberliğinin Lise Öğrencilerinin Saldırganlık ve Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi, Doktora Tezi.
- Dr. Deniz TİRİT, Ergenlik Dönemi ve Ergenlerle İletişim, Makale 2019.
- YAVUZER Y., KARATAŞ Z. ve GÜNDOĞDU R., Ergenlerin Çatışma Çözme Davranışlarının İncelenmesi: Nicel ve Nitel Bir Çalışma, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.



Çocuklarda Pozitif Disiplin

Pozitif disiplin, çocuklara hangi davranışların kabul edilebilir olduğunu bilmelerini sağlayarak, öğrenmelerini sağlayan nazik bir yönlendirme yoludur. Aynı zamanda pozitif disiplin, çocuklar toplumsal kuralları öğrenirken kendileri hakkında iyi şeyler hissetmelerine de olanak sağlamaktadır. Pozitif disiplinin temelinde ilişki kurmak yatar. Kurallar sıkı olmalıdır, yeri geldiğinde esneyebileceği ise unutulmamalıdır. Çocuğu duyarak kurulan içten ve gerçek bir iletişim, belli durumlarda esnek olmayı gerektirebilir. İlişki kurmak için; çocuklarla özel zaman geçirilmeli, özen ve ilgiyle dinlenilmeli, çocuğun duygularını ifade etmesine fırsat verilmeli, çocuğun duyguları ve ifade etmek istedikleri merak edilip buna yönelik sorular sorulmalı, çocuğun duyguları kabul edilip anlaşıldığı hissettirilmeli, uygun olduğunda yetişkinler de kendi duygu ve düşüncelerini paylaşmalı, çözüme odaklanılmalıdır.

Pozitif disiplin, Nelson, Lott ve Glenn'in verdiği tanıma göre, çocukların kendi hareketlerini kontrol edebilmelerine ve problemlerini çözmelerine yardımcı olan bir yönetim tekniğidir.

Pozitif Disiplin Nedir?

- Pozitif disiplin, çocuğun kendi öz-disiplinini geliştiren uzun dönemli çözümlere ilişkindir.
- Pozitif disiplin, beklentilerin, kuralların ve sınırların net bir şekilde iletilmesidir.
- Çocuğa yaşam boyu becerileri öğretmekle ilgilidir.
- Zorlu durumlarla başa çıkma yetkinliğini ve güvenini arttırmaktır.

Pozitif Disiplin Ne Değildir?

- Pozitif disiplin, müsamahakâr ebeveynlik değildir.
- Pozitif disiplin, çocuğun istediğini yapmasına izin vermek değildir.
- Hiçbir kural, sınır veya beklentiye sahip olmakla ilgili değildir.
- Kısa vadeli tepkiler veya alternatif cezalarla ilgili değildir.

Pozitif Disiplin Neden Önemlidir?

- Çocuklara sorumluluk, öz disiplini öğretir ve problem çözme becerisini geliştirir.
- Hem çocuklara hem de yetişkinlere saygılı olmalarını sağlar.
- Güven bağı oluşturur ve ilişkileri güçlendirecek beyindeki bağlantıların oluşmasını sağlar.
- Benlik saygısını geliştirir ve sürdürür.
- Çocuklara duygularını yönetmeyi öğretir.
- Çocuklara stresle sağlıklı yollardan baş etmeyi öğretir.
- Çocukları anlamlı şekillerde katkıda bulunmaya davet eder ve onların önem olduğu duygusuna vurgu yapar.



Ebeveynlerin Uygulayabileceği Pozitif Disiplin Yöntemleri

Çocuklar yaşadıkları zor duyguları, en rahatsız edici biçimde gösterirler.

- Kurallar ve sınırlar çocuklar için güvenli ve gereklidir. Çocuğunuzun yaşına uygun, net kurallar koyduğunuzdan ve bu kuralları tutarlı bir şekilde uyguladığınızdan emin olun.
- Çocuğın duygularını dinleyerek ve kabul ederek saygı gösterin.
- Sınır koymanız gerektiğinde çocuğunuz direniyorsa, onu anladığınızı gösterin. Örneğin "Oyuncaklarıyla daha fazla oynamak istediğini biliyorum ama artık uyuman gerekiyor" diyebilirsiniz.
- Çocuğunuzu problemlerini kendi başına çözebilmesi için teşvik edin. "Arkadaşınla yaşadığın problemi çözmek için neler yapabilirsin?" şeklinde sorular ile çocuğunuzun problem çözme becerileri kazanmasına destek olabilirsiniz.
- Çocuğunuza seçenekler sunun. "Süt mü içmek istersin, meyve suyu mu? gibi basit seçenekler sunarak çocuğu iş birliğine davet edebilirsiniz.
- İstemedi katı ve sert bir tutum sergilediyseniz çocuğunuzdan özür dileyin.
- Çocuğunuzu eleştirmekten kaçının. Bunun yerine "Böyle bir durumda başka nasıl davranabilirdin?" sorusunu sorun.



- İyi niyet veya kıyamamak adı altında hiç kural koymamak çocuğa iyilik yapmak değildir. Bu sebeple, kriz anlarında kendinizi kötü hissetmeyin.
- Çocuğunuzu uyutmadan önce mutlaka o gün üzerine konuşun. "Dersler nasıldı?" demek yerine "Günün nasıl geçti?" gibi açık uçlu sorular sorun ve siz de gününüzü anlatın.
- "Gürültü yapma", "Koşma" "Çabuk banyo yap" demek yerine "Biraz daha sessiz olabilir misin?" "Daha yavaş yürüyelim mi?", "Sence neden banyo yapmamız gerekiyor?" gibi sorularla probleminden ziyade çözüme odaklanmak her zaman daha etkili bir yöntemdir.
- Doğru bir şey yaptığı zaman "Çok zekisin", "Çok güzel olmuş" ifadeleri yerine "Gerçekten çok çabaldın", "Bunu nasıl yaptığını da bana gösterebilir misin?" ifadelerini kullanın. Sonucu değil, çabayı övün.
- Çocuğunuzun öfke nöbetlerini kişiselleştirmeyin. Çocuğunuz için "inatçı", "yaramaz" gibi sıfatlar kullanmayın.



Pozitif Disiplin Uygulamalarında Kullanılabilecek Teknikler

Aynalama: Bir yetişkinin, çocuğun davranış veya sözle ifade etmeye çalıştıklarını çocuğun anlayacağı şekilde kendi kelimeleriyle tekrar söze dökmesidir. Bu teknik çocuğun duygularını tanımasını ve anlaşılmış hissetmesini sağlar. Örneğin: Çocuğunuz çizgi film izliyor ve o esnada yemek yemeniz gerekiyor. Çizgi filmin başından kalkıp zorla masaya oturduğu için yüzü asık. Çocuğunuza "çizgi film zamanı bitti, şimdi yemek." gibi bir cümle kurmak yerine, "çizgi filmini seyretmek istiyorsun, bu yüzden üzgünsün. Ama yemek yedikten sonra izlemeye devam edebilirsin." dediğinizde tepkisi çok daha hafif olacaktır.

“Ve”nin kullanımının önemi: Olumsuzluk içeren “ama” kelimesi yerine eşlik içeren “ve” kelimesini kullanmak, çocuğa duyulduğu ve anlaşıldığı mesajını verir. Çocuğun gerçekleşmeyecek bir talebi olduğunda, aynalamanın ardından durumu göstermek için kullanılır. Örneğin: “Biliyorum arkadaşlarınla daha fazla oynamak istiyorsun ve eve gitme vakti geldi.” gibi. Bazı durumlarda olumsuz yanıtın çocuğa dair değil, duruma dair olduğunu göstermek için de olumlu bir cümlemin ardından kullanılabilir. Örneğin: “Seni seviyorum ve cevabım hayır”.



Kısıtlandırılmış seçenekler: Gündelik yaşamda çocuğu ilgilendiren basit konularda çocuğun söz hakkının olması ona bağımsızlık, sorumluluk ve bireysellik hissi kazandırır. Çok seçenek ile karşılaşan çocuk için karar vermek zor olabilir. Seçeneklerin azaltılması, sınırların belirlemenin yanı sıra çocuğa hayatına dair söz hakkı da tanımış olur. Örneğin: ev ödevini yapmamak çocuk için bir seçenek değildir fakat çocuk ödevini okuldan sonra hangi zaman aralığında yapacağına kendisi karar verebilir. Yani çocuğa “ödevini yemekten sonra mı yoksa yemekten önce mi yapmak istersin?” seçeneği sunulabilir.

Sonuç olarak, pozitif disiplin cezayı temel alan geleneksel disiplin anlayışlarından farklı olarak karşılıklı saygı, empati, nezakete dayalı olan, çocuğa başa çıkma becerileri ve yaşam becerilerini öğretmeyi, çocukların güçlü yanlarına ilişkin farkındalığını arttırmayı amaçlayan bir yöntemdir.

Aslı Yılmaz
Okan Eğitim Kurumları
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölüm Başkanı



KAYNAKÇA

- Nelsen,J. "Pozitif Disiplin", Pegasus Yayınları.
- Işık, Ş. ve Aslan, M. A. (2019) "Modern Bir Disiplin Anlayışı: Pozitif Disiplin".
- Dinçer, Doç. Dr. Ç. "Pozitif Disiplin Tekniği ve Çocuklarda Öz Denetim Sağlama Yolları".

ŞEFKAT VE YORGUNLUĞU

Steffen ve Masters (2005)'e göre şefkat, karşıdakine sempatiyle yaklaşmayı ve maruz kaldığı acıyı azaltma yönünde duyulan yoğun isteği ifade eder. Feldman ve Kuyken (2011) ise şefkati; acıyı tanıma, insan ıstırabının evrenselliğini anlama ve kişinin acısını empati, sakinlik ve sabır ile karşılama imkânı tanıyan zihinsel yönelim olarak ifade etmiştir.

Gilbert'e (2005) göre şefkat, bir başkasının acısını hafifletme isteğinin yanı sıra, acının sebebini kavramaya ve bu doğrultuda bir şey yapmaya yönelik bilişsel ve davranışsal süreçleri içerir.



Tanımlara bakıldığında sempati ve empati kavramlarının detaylı incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Empati, bir duyguyu diğer kişi "ile" birlikte yaşamak iken, sempati bir duyguyu diğer kişi "için" yaşamaktır. Birinde diğer kişinin duygusu tahmin edilirken, diğerinde aynen hissedilir. Empatide, diğer kişiyi anlamak için durumunu onaylamak gerekmeden duygusu anlaşılabilir; yani herhangi bir yargılama içermez, bazen sadece dinlemek yeterlidir. Sempatide ise durum ne olursa olsun diğer kişi haklı, onaylı, doğru algılanır; yani bir yargılama mevcuttur, durumu ve duygusu üzerine yorum yapılır. Öyle ki sempati kurmak, bireyde hem olumlu hem de olumsuz anlamda daha yoğun duygular yaşanmasına sebep olabilmektedir.

Şefkat tanımlarının ortak özelliği, birinin acı çektiğinin farkına varmak, bu durumdan duygusal ve bilişsel olarak etkilenmek ve yardım etmek için harekete geçme veya motive olma hissidir. Şefkat vurgularından biri acıdan etkilenerek harekete geçme olmasına rağmen, birçok tanıma göre, şefkat aynı zamanda, acı çekmenin bir sonucu olarak kendi içinde ortaya çıkan rahatsız edici duyguları (acıdan kaynaklanabilecek hoşnutsuzluk, hayal kırıklığı veya öfke duyguları gibi) tolere edebilmeyi içerir. Ayrıca şefkat, acı çeken kişiyle ortaklıkları fark etmeyi ve kendimizi benzer bir konumda bulabileceğimizi kabul etmeyi içerir (Strauss vd., 2016). Bu durum zaman zaman şefkat duyan kişide olumsuz durumlara yol açabilmektedir.



Şefkat yorgunluğu kavramı, travmatize olmuş veya acı çeken birine yardım etme isteği ya da birey için önemli olan birinin yaşadığı travmatik olay hakkında bilgi sahibi olmanın sonucu olarak ortaya çıkan doğal duygu ve davranışlar olarak tanımlanmıştır (Figley, 1995). Şefkat yorgunluğu, özellikle yardım odaklı meslek alanları olan ruh sağlığı uzmanları, arama-kurtarma ve ilk yardım ekipleri, tıp hekimleri ve sağlık personelleri, öğretmenler, polisler, avukatlar vb. tarafından yaşanılabilmektedir.

Figley (2002)'nin şefkat yorgunluğunun gelişim süreci modeline göre, empati yeteneğinin tepkisel bir süreçten geçerek strese dönüşmesiyle bu durumun ortaya çıktığını söylemek mümkündür. Şefkat yorgunluğu yaşayan bireyler güçsüz hissetme, suçluluk duyma, öfke, hayatta kalma suçluluğu, içe kapanma, uyuşukluk/hissizlik, korku, çaresizlik, üzüntü, artmış şüphencilik, duygulanımda değişim, enerjide düşme, aşırı hassasiyet ve alınganlık yaşayabilir. Hayatın manasına yönelik sorular sorabilir, dini inançları sorgulayabilir, yaşamın amacının yitirilmesi, derin umutsuzluk, tanrıya öfke duyabilir ve ona olan inancı zayıflayabilir.



Yardım mesleği üyelerinde rastlanan şefkat yorgunluğunu önlemek, yönetmek ve tedavi etmek için Maytum, Heiman ve Garwick (2004) bireysel ve işle ilgili başa çıkma stratejilerini kısa ve uzun vadeli olarak ikiye ayırmış ve şu seçenekleri sunmuştur (akt. Çakmak, 2021):

Kısa vadeli kişisel başa çıkma stratejileri

- Öz bakım faaliyetlerinde bulunmak (örneğin egzersiz, meditasyon, günlük tutma)
- İş dışındaki ilişkilerden keyif almak
- Sürdürülebilir mizah anlayışı
- Sürdürülebilir pozitif düşünce ve olumlu tutum

Uzun vadeli kişisel başa çıkma stratejileri

- Kişisel bakımını geliştirme yönünde bir anlayış oluşturma
- Kendini analiz etmeyi öğrenme
- Tetikleyici unsurların farkında olma
- İleri stres yönetimi tekniklerini öğrenme
- Yeni başa çıkma tarzları geliştirme
- Destekleyici kişisel ilişkiler kurma

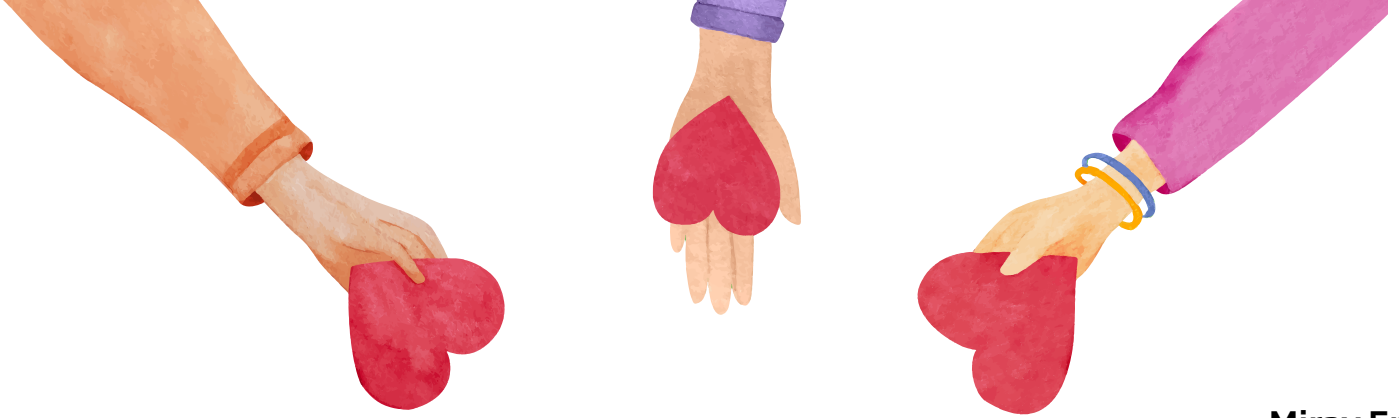
Kısa vadeli mesleki başa çıkma stratejileri

- İşten uzakta vakit geçirmek
- Stresli bir iş gününde iş yeri arkadaşlarıyla bilgi alışverişinde bulunmak
- Hizmet içi oturumlara ve konferanslara katılmak

Uzun vadeli mesleki başa çıkma stratejileri

- Destekleyici profesyonel ilişkiler geliştirmek
- Şefkat yorgunluğunun tetikleyicilerine ilişkin farkındalık geliştirmek
- Hasta ilişkilerinde sınır koyma üzerine farkındalık geliştirmek
- Kayıp, yas, ölüm konusunda ritüelleri geliştirmek
- Kişisel anlayışa uygun bir iş ortamı seçmek/ gerekirse bunun için işi değiştirmek
- İleri eğitim kurslarına katılma

Şefkat yorgunluğunun görülme sıklığının yardım eden/destek sağlayan grup için daha yüksek olasılıkta olması, hem ilgili meslek elemanlarının hem de desteğe ihtiyaç duyan grubun iyi oluşu için dikkate alınmalıdır. Dolayısıyla bu konuda toplum olarak farkındalık kazanmak son derece önemlidir.



Miray Engin
Okan Eğitim Kurumları
İlkokul Psikolojik Danışmanı

KAYNAKÇA

- Burhan, S. (2021). Psikolojik danışmanlarda şefkat yorgunluğu ve ikincil travmatik stres arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Feldman, C. ve Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 143-155. DOI:10.1080/14639947.2011.564831
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of clinical psychology*, 58(11), 1433-1441. DOI:10.1002/jclp.10090a
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp.9-74). London: Routledge.
- Steffen, P. R. ve Masters, K. S. (2005). Does compassion mediate the intrinsic religionhealthrelationship? *Annals of Behavioral Medicine*, 30(3), 217-224. DOI:10.1207/s15324796abm30036
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, 47(1), 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.00>
- <https://www.kemalarikan.com/empati-ve-sempati.html#:~:text=Empati%2C%20bir%20duyguyu%20di%4%9Fer%20ki%20C5%9Fi,tahmin%20edilirken%2C%20di%4%9Ferinde%20aynen%20hissedilir.>



YAŞAM DÖNGÜLERİYLE

AİLE

Aile, dünyadaki en önemli temel organizasyon ve toplumun yapı taşıdır. Aile; üyelerinin kendilerine özgü roller taşıdığı, kendi içinde gelişen bir takım kurallara sahip olan, organize bir güç yapısı ile işleyen, son derece karmaşık iletişim yolları ve formlarına sahip, kendine özgü problem çözme yöntemleri olan bir sistem olarak da tanımlanabilmektedir.

Aile yaşam döngüsü, ailenin zaman içerisinde yaşadığı değişimleri kapsamaktadır (Özdemir&Vatan-daş&Torlak, 2009). Duvall bu evreleri; aile bireylerinin pozisyonları, evrenin süresi ve ailenin kritik gelişimsel görevlerine göre incelemiştir (Nystul,1993. Akt: Nazlı, 2016). Ailenin içinde bulunduğu evreye göre farklı ihtiyaçları ve farklı gündemleri olabilmektedir. Aile yaşam döngüleri modeli, ailenin gelişimsel aşamaları ve gidişatının öngörülebilmesini sağlayabilmektedir. Aile yaşam döngüsünün öngörülebilmesi ve önemsenmesi, önleyici çalışmalar için oldukça önemlidir.

Duvall'ın aile yaşam döngüsü modeline göre, ailelerin gelişimsel olarak geçtiği evreler şu şekildedir:

1.Çocuksuz Evli Çiftler: Çiftler, karşılıklı doyurucu bir evlilik kurmak için çabalar. Tercihleri bu yöndeysen, hamileliğe ve anne-babalığa hazırlık yaparlar. Bireyler evliliğin getirdiği sorunlar ve sorumluluklarla yüzleşirler. Bu dönemde eşler daha çok ev ile ilgili sorumlulukların paylaşımlarıyla ilgili konularda anlaşmazlıklar ve çatışmalar yaşayabilirler (Demirhan, 2021).

2.Bebekli Aileler: 30 aylığa kadar bebeği olan aileleri kapsar. Eş ilişkilerinin yürütülmesinin yanı sıra küçük çocuğun gelişimine uyum sağlama, cesaretlendirme gibi gelişimsel görevleri bulunur. Anne baba rolünü benimseme, aileye katılmış küçük çocuğu yetiştirme, özel yaşamdan fedakârlık göstermede karşılaşılan güçlükler, aile düzenin çocuğun gereksinimlerine göre ayarlanması gibi konular gündemde olabilir (Karataş, 2020).

3.Okul Öncesi Dönemde Çocuğu Olan Aileler: 6 yaşa kadar çocuğu olan aileleri kapsar. Okul öncesi dönem çocuğunun kritik ilgi ve ihtiyaçlarını anlamak ve karşılamak için çabalarlar.

4.Okula Giden Çocuğu Olan Aileler: 6-12 yaş arası çocuklu aileleri kapsar. Aile, okul çağında çocuğu olan diğer ailelerle uyum içine girerek sosyalleşebilir. Çocukların eğitsel başarıları için onları cesaretlendirirler.





5.Ergenlik Çağında Çocukları Olan Aileler: 13-20 yaş arası çocuklu aileleri kapsar. Çocuk keşif sürecinden geçerken aile özgürlük ve sorumluluk arasında denge oluşturmak için çabalar. Ebeveynlik sürecinde eşler çocuklarının kişilik kazanma sürecinde daha önce karşılaşmadıkları bazı problemlerle karşılaşır. Bu problemleri çözmek ve ergen çocuklarına yardım edebilmek adına, ebeveynler daha önceki döngülerde eşleri ile yaşadıkları iletişim problemlerini azaltarak ortak hareket etmeye, sorunları paylaşmaya ve çözüm yolu bulmaya çalışırlar (Demirhan, 2021).

6.Hareket Eden Merkezler Olarak Aile: Ailenin çocukları, yetişkinliğinin ilk yıllarını yaşar. İş, askerlik, okul, evlilik vb. süreçlerdeki evlat için destek kaynağı pozisyonuna geçilir.

7.Orta Yaşlı Anne-Baba: Çocuklar evden ayrılmıştır. Dönemin gelişimsel görevi çiftin evlilik ilişkilerini tekrar inşa etmesi, daha yaşlı ve daha genç kuşaklarla soy bağlarını sürdürmesi olarak tanımlanabilir. Bu dönemde “Boş Yuva Sendromu” yaşanabilir. Boş yuva sendromu, yaşamını çocuklarına adanmış, kendisini ebeveynlikle tanımlamış anne-babanın uzun yıllar çocuklar için verdiği çabanın artık sonuçlanmasıyla boşluk hissi yaşamaya başlanması olarak tanımlanabilir. Anne-babalığı diğer roller gibi yaşamdaki rollerden biri olarak tanımlayan ebeveynlerin bu durumu yaşama olasılığı daha azdır.

8.Aile Üyelerinin Yaşlanması: Eşlerin ölümü söz konusu olabilir. Bu durumda yalnız yaşama ile baş etme, emekliliğe uyum gösterme gerekliliği ortaya çıkabilir.

Yukarıda belirtilen evrelerdeki olası problemlerle başa çıkma stratejilerinin her ailenin dinamiğine göre farklılık gösterebileceğini söylemek mümkündür. Model, ailelerin genel anlamda ortak yaşantılarını esas almaktadır. Olası yaşam sorunları hakkında farkındalık ve bilgi sahibi olmak, onlarla başa çıkma konusunda güç kaynağı olacaktır.

Miray Engin
Okan Eğitim Kurumları
İlkokul Psikolojik Danışmanı

KAYNAKÇA

- BULUT, N. D., & Aşkın, A. S. A. N. (2020). Evli bireylerin aile yaşam döngüsübasamaklarındaalgıladıklarıstresveailestresörleriilebaşa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi, 3(1), 61-78.
- Demirhan, E. (2021). Ebeveynlik stilleri ve aile yaşam döngüsünün evlilik uyumu üzerindeki etkisi. (Yay. Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Karataş Göktaş, M. (2020). Aile yaşam döngüsünün 3. evresindeki ailelerde anne adayının psikososyal sağlığının evlilik uyumuna etkisi. (Yay. Yüksek Lisans Tezi). KTO Karatay Üniversitesi, Konya.
- Nazlı, S. (2016). Aile danışmanlığı. Ankara: Anı.
- Özdemir, Ş., Vatandaş, C., ve Torlak, Ö. (2009). Sosyal problemleri çözmede aile yaşam döngüsünün (AYD) önemi. Aile ve Toplum, 4(16), 7-18.



İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ

*İş yaşamına
en yakın üniversite!*



444 65 26
okan.edu.tr



İSTANBUL
OKAN ÜNİVERSİTESİ

Güçlü Akademik Uzman
Kadromuz, Güncel
Teknolojilerimiz, Fark Yaratan
Sağlık Hizmetlerimizle 7/24
Yanınızdayız



— İSTANBUL —
OKAN ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ

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

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

Güçlü Akademik Kadromuz ile
Uluslararası Standartlarda Diş
Hekimliğinin Tüm Branşlarında Tanı
ve Tedavi Hizmeti Sunuyoruz



— İSTANBUL —
OKAN ÜNİVERSİTESİ
DİŞ HASTANESİ

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

444 98 63



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi'nden* Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Geleceği
yetiştiriyoruz!

www.okankoleji.com

0 216 677 18 30