



OKAN EĞİTİM KURUMLARI

BAKİS

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi

Akademik
Erteleme

Dijital
Ebeveynlik

Duygu
Regülasyonu

Kibir mi
Özgüven mi

Canım
Yapmak İstemiyor

Kitap ve Film

Rehberlik Birimimizden Öneriler



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:

Işıl 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: 2024

Sayı: 12

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 12. Sayısıyla yeniden sizlerle birlikteyiz.

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

- Dijital Ebeveynlik
- Kibir mi Özgüven mi?
- Duygu Regülasyonu
- Akademik Erteleme
- Canım Yapmak İstemiyor

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. Ayrıca bu sayımızda anaokulu, ilkokul, ortaokul ve lise kademesi için ayrı ayrı kitap, film ve animasyon önerilerini sizler için derledik.

"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

DİJİTAL EBEVEYNLİK



Teknolojinin günlük hayatın bir parçası haline gelmesiyle, günümüz çocukları adeta dijital cihazlarla kuşatılmış bir çevrede büyümeye başlamış ve teknoloji hakkında neredeyse ebeveynlerinden çok daha fazla şey bilir hale gelmiştir. Bilgisayar, tablet, akıllı cep telefonları, oyun konsolları ve internet kullanımı dünyada da giderek artmaktadır. Teknolojiye ulaşmanın kolaylığıyla birlikte iletişim kurma, eğlenme ve öğrenme gibi birçok alana da ulaşmak mümkün olmaktadır. Bu durum çocuklara teknolojinin tüm imkânlarından faydalanma imkânı sunmakla birlikte, yaşları itibariyle bazı ciddi risk ve dezavantajlar taşımaktadır.

Çocukların sosyal, duygusal, psikolojik, zihinsel ve fiziksel gelişimlerini pek çok açıdan etkileyebilecek olan bu konuda ebeveynlerin çocukların dijital dünyasında iyi birer rehber olabilmesi ve teknolojinin doğru kullanım tarzlarını çocuklarına aşılayabilmeleri için sahip olmaları gereken özellikler "dijital ebeveynlik" kavramını doğurmuştur. Dijital ebeveynlik tanımında "dijital" kavramıyla kastedilen; oyun, eğlence, araştırma, vakit geçirme gibi herhangi bir amaç için kullanılabilen her türlü elektronik araçtır.

"Dijital ebeveyn"; çağımızın dijital dünyasının gereklerini yadsımayan, temel düzeyde dijital araçların kullanımına hâkim, uçsuz bucaksız bir alan olan dijital ortamlardaki olanakların ve risklerin farkında olan, çocuğunu bu risklere karşı koruyabilen, dijital araçların doğru kullanımı hakkında çocuğuna rol model olan, kişi haklarına gerçek hayatta saygı duyulması gerektiği gibi sanal ortamda da aynı şekilde davranılması gerektiğini çocuğuna aşılayan, teknolojik gelişmelere daima açık anne ve babadır.



Dijital ebeveynlik, çocukların internet ve dijital teknolojilerle ilgili bilinçli ve güvenli bir şekilde etkileşimde bulunabilmeleri için ebeveynlerin görev ve sorumluluklarını içerir. Bu kapsamda, ebeveynler çocuklarına dijital dünyadaki riskleri ve tehditleri anlatmalı, çevrimiçi güvenlik konusunda bilinçlendirmeli ve onları güvenli davranışlar konusunda yönlendirmelidir. Ebeveynlerin dijital cihazların güvenli ve verimli kullanımıyla ilgili bilinçlenmeleri, teknolojinin faydalı taraflarından yararlanıp riskli ve zararlı taraflarının farkında olmaları konusunda çocuklarına rehberlik etmeleri ve önlem almaları gibi meseleler, günümüz ebeveynlerinin sorumlulukları arasına girmiş ve sağlıklı nesillerin yetiştirilebilmesi adına önemli bir hale gelmiştir.

Her zaman olduğu gibi dijital dönem ebeveynlerinin de çocukları için rol model olabilmeleri önemlidir. Hatta her türlü bilgiye ve kişiye erişebilmeyi kolaylaştıran sosyal medyanın elimizin altında olduğu bugünlerde, ebeveynlerin çocuklarıyla eskisine kıyasla çok daha fazla iletişim kurmaları ve güven bağı oluşturabilmeleri gereklidir. Ebeveynlerin çocuklarına özellikle sosyal medya konusunda gerekli noktalarda sınırlar koyabilmeleri gerekir. "Pozitif dijital ebeveynlik" yapabilmek için en temel gereklilik, çocukların dijital ortamda nelerle ilgilendiğini ve hangi aktivitelerden keyif aldığını anlayabilmek ve onlara sebebini dahi anlayamadıkları katı kurallar ve cezalarla engeller koymak yerine dijital dünyanın tehlikelerinden nasıl korunabileceklerini öğretmek ve bir güven ilişkisi kurabilmektir.



Dijital ortamda çocuklara yönelik oldukça fazla sayılabilecek risk faktörü vardır. Bu durumu ebeveynler, kendi ebeveynlerinden öğrendikleri yöntemlerle çözemeye çalışmamalıdır.

Çocuklar İçin Dijital Risk Faktörleri Nelerdir?

•Zihinsel Risk Faktörleri

Dikkat çekmek amaçlı yapılan sosyal akımlar, yanıltıcı ve yanlış yönlendirici reklamlar, olumsuz ve uygunsuz içeriklere maruz kalma sonrasında oluşabilecek risk faktörleridir. Aşırı bilgisayar kullanımı, oyun veya telefon bağımlılığı zihinsel risk faktörlerinden sayılabilir. Zaman içerisinde asosyal bir yaşam tarzıyla kendisini toplumdan soyutlama gibi bir sorun oluşturabilir.

•Sosyal Risk Faktörleri

Akran gruplarında kendini ispat etmeye çalışma, siber zorbalık şeklinde oluşabilecek risk faktörleridir. Çocukların dijital dünyada en çok sosyal medyayı kullanmaları nedeniyle sosyal risklerle karşılaşma ihtimalleri oldukça yüksektir.

•Duygusal Risk Faktörleri

Duygusal risk faktörlerinin en başında istismar gelmektedir. Uygunsuz içeriklerle karşılaşma en fazla karşılaşılan sorunlardandır. Çocuklar sanal ortamda kolaylıkla şiddet içeren içeriklere ulaşabilir veya karşılaşabilirler.

Dijital Ebeveynlik Nasıl Yapılır?

- Ebeveynler önce kendileri dijital dünyayı öğrenmelidir.
- Sosyal medyayı etkin kullanılmalıdır.
- Ebeveynler çocuklarını sosyal medyada takip etmelidir.
- Dijital güvenlik çocuklara anlatılmalıdır.
- Sosyal medya kullanımı sınırlandırılmalıdır.
- Dijital dünyanın avantajlarından yararlanılmalıdır.
- Çocukları koruyucu güvenlik ve takip yazılımlar kullanılmalıdır.
- Finansal bilgiler çocuklarla paylaşılmamalıdır.



Pozitif Dijital Ebeveynlikte Altın Kurallar

- Çocukları anlamaya ve onların haklarına saygı duymaya özen gösterin.
- Çocuklarınızı dijital dünya ile ilgili bilinçlendirin ve sanal dünyada kendilerine zarar vermeyecek şekilde vakit geçirebilmelerini sağlayın.
- Çocuklarınızın meraklarını yanıtsız bırakmayın ve sebebini belirtmediğiniz katı kurallar koymamaya özen gösterin.
- Çevrimiçi ortamda kaliteli vakit geçirebilmeleri için eğitici ve eğlenceli web siteleri, oyunlar ve uygulamalar önerin. Önerdiğiniz oyunları ya da uygulamaları birlikte keşfetmeyi teklif edebilirsiniz.
- Faydalı çevrimiçi etkinliklere karşı sıcak ve destekleyici olmayı deneyin. Onların nelerle vakit geçirdiğini öğrenerek siz de çocuklarınızla kaliteli vakit geçirmeye çalışabilirsiniz.
- Şiddet içeren, uygunsuz içeriklerden çocuklarınızı olabildiğince uzak tutun. Bu tür içeriklerin ne gibi zararları olabileceğini çocuklarınıza açıklayın.
- İnternet kullanımı ve sanal dünyanın riskli yönleriyle ilgili konuşurken çocuğunuzla şeffaf, açık ve net bir iletişim yöntemini benimseyin.
- Çevrimiçi dünyada çocuklarınıza mahremiyetini korumanın ne kadar hassas ve kritik bir konu olduğunu anlatmanız çok önemlidir.
- Siber zorbalıkla ilgili çocuğunuzu bilgilendirin. Başlarına her ne gelmiş olursa olsun sizlerle paylaşabileceklerini ve onlara yardım edebilmek için gereken her şeyi yapmaya hazır olduğunuzu vurgulamanız çocuğunuza kendisini güvende hissettirecektir.



Unutmayın ki, hayatımızın büyük bir çoğunluğunu kaplayan dijital dünyadan çocuğunuzu tamamen soyutlamaya çalışmak, onun sizden uzaklaşmasına ve dijital dünyanın onun için daha cazip bir hale gelmesine sebep olacaktır. Çocuğunuza ödül olarak internette vakit geçirmesine izin verdiğinizde de, internete erişmeyi kazanılması gereken bir ödül gibi algılayabilir ve onu istemeden de olsa dijital dünyaya daha bağımlı hale getirebilir.



Aslı YILMAZ
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Bölüm Başkanı

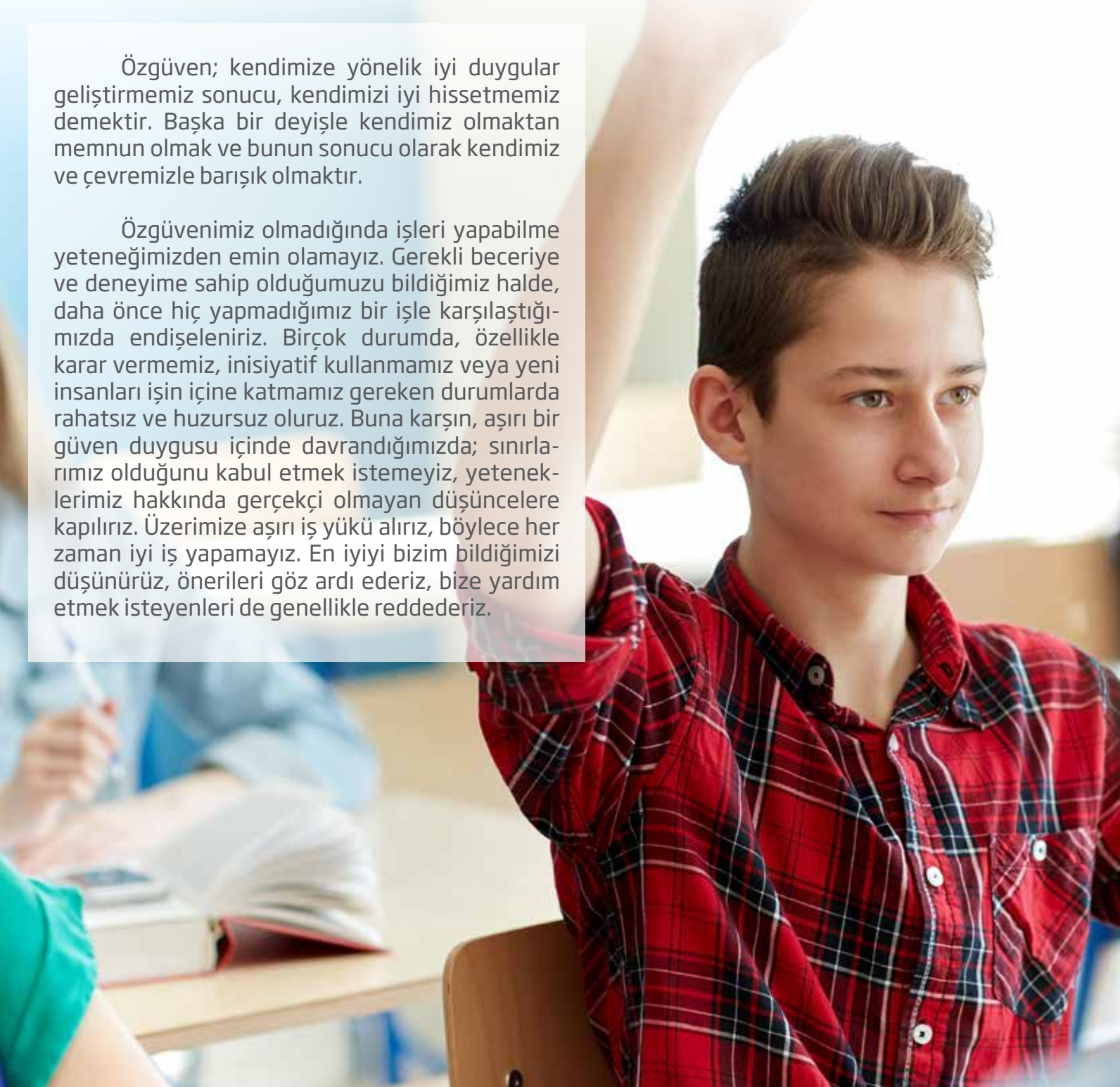
KAYNAKÇA

- Milovidov E. (2020). Parenting in the Digital Age. Council of Europe.
- Yurdakul, I., Dönmez O, Yaman F. (2013). Dijital Ebeveynlik ve Değişen Roller.
- Dijital Ebeveynlik Türkiye Yeşilay Cemiyeti (2019).

KİBİR Mİ? ÖZGÜVEN Mİ ?

Özgüven; kendimize yönelik iyi duygular geliştirmemiz sonucu, kendimizi iyi hissetmemiz demektir. Başka bir deyişle kendimiz olmaktan memnun olmak ve bunun sonucu olarak kendimiz ve çevremizle barışık olmaktır.

Özgüvenimiz olmadığında işleri yapabilme yeteneğimizden emin olamayız. Gerekli beceriye ve deneyime sahip olduğumuzu bildiğimiz halde, daha önce hiç yapmadığımız bir işle karşılaştığımızda endişeleniriz. Birçok durumda, özellikle karar vermemiz, inisiyatif kullanmamız veya yeni insanları işin içine katmamız gereken durumlarda rahatsız ve huzursuz oluruz. Buna karşın, aşırı bir güven duygusu içinde davrandığımızda; sınırlarımız olduğunu kabul etmek istemeyiz, yeteneklerimiz hakkında gerçekçi olmayan düşüncelere kapılırız. Üzerimize aşırı iş yükü alırız, böylece her zaman iyi iş yapamayız. En iyiyi bizim bildiğimizi düşünürüz, önerileri göz ardı ederiz, bize yardım etmek isteyenleri de genellikle reddederiz.



Olması gereken düzeyde bir özgüvene sahip bulunduğumuzda ise; en iyisi için çaba göstereceğimizi ve kabul edilebilir bir sonuç ortaya koyacağımızı bilerek işleri ele alırız. Bir işi yapamadığımızda mazeret üretmek yerine yeniden denemeye başlarız. İlk seferinde tümüyle doğru olarak anlamadığımız ya da yapamadığımız bir işin dünyanın sonu anlamına gelmediğini biliriz. Hatalarımızı dert etmek yerine onlardan ders almasını becerebiliriz. Birçok durumla ve sorunla daha iyi baş edebiliriz.

Bireyin kendi gücüne güvenmek olarak tanımlanabilen özgüvenin oluşumunda birden fazla faktör rol oynamaktadır. Bu faktörlerden ilki ailedir. Birey yaşamının ilk yıllarında ailesini gözlemleyerek onların davranışlarını kendine örnek almaktadır. Bu noktada ebeveynin davranışları çocuk kişiliği üzerinde oldukça önemlidir. Çocuğun özgüven oluşumunda etkili olan bir diğer faktör de anne-baba tutumlarıdır. Birey demokratik bir anne-baba tutumu ile yetişirse özgüven düzeyi de yüksek olabilir. Bunun aksine aile içinde şiddet varsa ve bu şiddet çocuğa uygulanıyorsa bu durum çocuğun özgüven gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir.

Bireylerin kendilerine yönelik iyi duygular geliştirmeleri daha ilk yaşlardan, hayatlarındaki önemli insanlar (anne-baba, öğretmen ve diğer büyükleri, ilerleyen yaşlarda arkadaşları) tarafından nasıl değerlendirildiklerine bağlıdır. Büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğunda beklediği yakınlık ve ilgiyi bulan, fikirlerine değer verilen, önemsenen, güven duyulan ve sorumluluk verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur duyulan, yaptıklarında hataya yer verilen ve olduğu gibi kabul edilen çocuğun kendine özgüveni olur. Buna karşılık sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen çocuk kendisini değerli hissetmez ve özgüveni olmaz. Kendisini değerli görmeyen (özgüveni olmayan) çocuk yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde problemlere sebep olur.

Çocukların koşulsuz sevmeye ihtiyaçları vardır. Koşulsuz sevilen bir çocuğun düşüncesi, "Ben ne yaparsam yapayım sevgilerinden eksilen bir şey olmayacak. Sevmedikleri ben değilim, sevmedikleri sergilediğim bu davranış" şeklinde olacaktır. Anne babasının sevgisinin bir koşula bağlandığını hisseden çocuk kendisine güvenemeyecektir. Gelecekte kendisine ait fikirleri, düşünceleri olamayacak, kendisini ortaya koyamayacak ve başkalarından kolay bir şekilde etkilenecektir.

Başkalarıyla kıyaslanan, mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip olan ebeveyn ile beraber eleştirel bir ortamda büyüyen çocuk kendisine güven duygusunu geliştiremez. Kendisini sürekli yetersiz hisseder ve aldığı kararlardan, isteklerinden, düşüncelerinden emin olamaz, sürekli olarak onay alma ihtiyacı duyabilir.



Çocuklarda Özgüven Eksikliği Belirtileri Nelerdir?

- Çocuk çekingen, içe kapanık davranışlar sergiler.
- Tek başına yapması gerekenleri yapamayacağını düşünür. Bir yetişkinin varlığına ihtiyaç duyabilir.
- Kendi duygularını ve düşüncelerini ifade etmekte zorluk yaşayabilir.
- Kendisini savunamaz.
- Sorumluluk almaktan kaçınabilir.
- Sosyal ilişkileri zayıftır. Arkadaşlık ilişkisi kurmakta sıkıntı yaşayabilir.
- Sosyal ortamlarda bulunmaktan kaçınabilir.
- Kendi başına karar veremez, karar verme konusunda yetişkine bağımlıdır.
- Çevresindekilerin, öğretmenin, annesinin babasının tepkilerinden çekinir.
- Rahat bir şekilde iletişim kuramaz.
- İletişim başlatmakta veya sürdürmekte zorluk yaşayabilir.
- Problemlerle baş etme becerisi zayıftır.
- Hata yapmaya ilişkin kaygısı yüksek olur ve hata yapmamak adına girişimlerden kaçınabilir.



Çocuğun Özgüvenini Geliştirmek İçin Neler Yapılabilir?

Çocuğun sağlıklı bir birey olma yolundaki en önemli basamaklarından biri kendisine duyduğu güven duygusudur. Bunun için aileler neler yapabilirler diye bakacak olursak;

- Anne-babalar çocuklarıyla fiziksel olarak ayrışabildiği kadar duygusal, psikolojik olarak da ayrılabilmelidir.
- Çocuğun yaşına, gelişimine, becerisi ve yeteneğine uygun olarak sorumluluklar verilmelidir.
- Çocuğun potansiyelinin ve kapasitesinin üzerinde performans beklentisi içerisinde olunmamalıdır. Aileler çocuğun yeteneği, ilgi alanı, becerisinin olduğu konular üzerinde farkındalık sağlayıp, rehberlik edebilirler.
- Çocuktaki olumlu davranışlar ve beceriler takdir edilmelidir.
- Çocuk bir problem ile karşılaştığında hemen müdahale edip, koruyucu bir tutum sergileyerek problemi çözmesinin sorumluluğunu çocuğun elinden almamak gerekmektedir. Çocuk problem ile karşılaştığında kendisine ait baş etme becerileri geliştirebilmelidir.
- Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın. Çocuklar kendileri ile ilgili problemlerde kendilerine saldırılıp eleştirilmeden konuşulduğunda bu problemi çözmek için çaba sarf ederler. Onun karakterine değil, yaptığı şeye hitap ederek konuşun. Kontrollerini kaybederek çocuklarını eleştiren anne baba, kontrolü çocuklara vermiş olur.
- Anne babanın kendisinin hayata karşı duyduğu güven duygusu da çocuğu etkileyebilmektedir. Bu doğrultuda çocuğun içinde bulunduğu ortamda hissedilen herkesin birbirine güvenebileceği, duygularını rahatlıkla ifade edebileceği bir ortam çocuğun güven duygusunu içselleştirmesine olanak tanıyacaktır.
- Çocuğun koşulsuz sevildiğini hissetmesi önemlidir. Anne-babanın sözel mesajlarından ziyade, sözel olmayan mesajları çok daha etkili olmaktadır. Büyüdüğü ortamda anne-babanın "ben sana güveniyorum, sen bunu kendin de yapabilirsin, düşüncelerin değerli ve kıymetli" mesajının gittiği yerde çocuk bunu hissedecektir. İyisiyle kötüsüyle her koşulda sevildiğini bilen çocuk değerli hissedecektir. Kendine ait fikirleri ve istekleri olduğunda kendine güveni tam olacaktır ve başkalarının düşüncelerinden kolayca etkilenmeyecek, kendi sınırlarını çizebilecektir.
- Çocuğa değerli olduğunu hissettirmenin yollarından biri, anne-babanın onunla birebir istekli bir şekilde vakit geçirmesidir. Her gün 15-20 dakika ya da haftada birkaç saat çocukla vakit geçirmek için ayrılabilir. Anne-baba bu ayrılan zamanda çocuğun istediği bir şeyi yapabilir, birlikte film izleyebilir, ona hikâye okuyabilir ya da sohbet edebilir. Önemli olan bu ayrılan süre boyunca dikkatin çocuğun ve yapılan aktivitenin üzerinde olmasıdır.



Esra AKDOĞAN
Lise Psikolojik Danışmanı ve
Rehber Öğretmeni

KAYNAKÇA

- KAYA, N. ve TAŞTAN, N.(2020). Özgüven Üzerine Bir Derleme. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD) Cilt 10, Sayı 2, Sayfa 297-312. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1193331>
- Klinik Psikolog Elif DEMİRCİ, Çocuklarda Özgüven Gelişimi. Erişim: <http://psikologelifdemirci.com/cocuklar-da-ozguven-gelisimi/>
- Uzm. Klinik Psk. Serdal GÜL, Özgüven Nedir? Erişim: <http://www.turkpdr.com/makale/rehberlik-ve-psikolojik-danismanlik/ozguven-nedir-508.htm>

DUYGU REGÜLASYONU

(DUYGU DÜZENLEME)

İnsanların ruh halini dışa vuran duygular, insan yaşamının önemli ve hayati işlevlerinden biridir. Haim Ginott, "Balıklar yüzer, kuşlar uçar ve insanlar hissederek." diyerek insanı insan yapan şeyin duyguları olduğunu altını çizmiştir. İnsanlar genel olarak sosyal istekler doğrultusunda duygularını ifade etmekte; olumlu duygularını abartarak, olumsuz duygularını ise bastırarak dışa yansıtmaktadırlar. Yani duygular ifade edilirken birçok durumda o an gerçekten yaşanan duygu değil, sosyal duruma uygun olan ifade edilmektedir.



Duygu Regülasyonu Ve Hayatımızdaki  nemi

Duygu düzenleme, duygu, davranış ve fizyolojik tepkileri arttırmak, sürdürmek veya azaltmak için kullanılan bilinçli veya bilinçsiz stratejileri içermektedir. Bireyin hem kendi hem de başkalarının duygularını tanıması, anlaması ve uygun duygusal tepkilerde bulunması gibi önemli öğeleri barındıran duygu düzenleme becerisi günlük yaşam için oldukça gereklidir. Sosyal beceri gelişimi ve stres altında sağlıklı iletişim kurma bakımından önem arz eden duygu düzenleme becerisi, bireylerin psikolojik iyi olma durumlarını koruyan bir etmen olarak kabul görmektedir. Bu denli önemli olan duygu düzenleme becerisi ilk olarak aile içerisinde ve ebeveynlerin model alınması yoluyla kazanılmaktadır.

 ocuklarının duygu düzenleme becerisi kazanmasında hissettikleri duyguları onlara ifade edip yansıtarak, duygu düzenlemede rol model olarak ve duygu içerikli konuşarak onları desteklemelerinde ebeveynlerin duygusal zek  düzeyleri önemli rol oynamaktadır. Duygusal zek  insanların birbirlerini anlamasında, diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurmasında ve karşılaştıkları güçlüklerle mücadele etmelerinde daha başarılı olmalarına neden olan sosyal yetilerin tümü olarak tanımlanmaktadır. Davranışlarıyla çocukları üzerinde kalıcı izler bırakan ebeveynlerin, duygusal zek  yönünden güçlü olmaları, çocuklarının duygusal yönden güçlü yetişebilmeleri için önemlidir.    n   ocuk, çevresindeki bireylerin toplumsal durum ve uyaranlara karşı neler hissettiklerini, nasıl düşündüklerini ve nasıl tepki verdiklerini izlemekte ve bu yolla duygu düzenleme stratejilerini geliştirmektedir.

Duygu düzenleme becerisi hem kalıtım hem çevresel unsurlarla ilişkilidir ve onların etkileşiminden etkilenmektedir. Dolayısıyla  ocukların duygu düzenleme becerilerinde çevresel faktörlerin yanı sıra çocuğun doğuştan getirmiş olduğu mizacı da önemli bir faktördür. Mizaç,  ocukların psikolojik uyumlarının ve sosyal davranışlarının, aynı zamanda kişiliklerinin gelişimini etkileyen önemli bir bileşendir. Duygu düzenleme becerisi üzerinde yaş ve deneyimin etkisinin olduğu, çocukların duyguları tanıma ve ifade etme becerileri ilerledikçe duyguları düzenleme becerilerinde de ilerleme kaydedildiği belirtilmektedir. Aynı zamanda ebeveyn yaşının artmasının da çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkisinin olduğu ifade edilmektedir. Bu nedenle yaş değişkeninin duygu düzenleme becerisi üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. İnsanlar  m r boyu gelişim gösterdiklerinden bu beceri de zamanla gelişen bir yapıya sahiptir.

Bebeklik döneminde kazanılmaya başlayan duygu düzenleme becerisi için kritik dönem, okul öncesi dönemdir. Çocuklar bu dönemde akran gruplarıyla daha çok zaman ge irdi inden duygu düzenlemeye gereksinimleri artmaktadır. Çağımızda yaşanan sosyal değişimler çocukların duygu düzenleme becerilerine olan gereksinimlerini fazlasıyla artırmaktadır. Tek  ocu a sahip olma oranının yükselmesi, boşanma oranların  o almasıyla tek ebeveynli ailelerin artışı ve teknolojik araçları daha çok kullanma gibi değişimler çocuklara sosyal ve duygusal olarak daha fazla destek olunmasını gerekli kılmaktadır. Dolayısıyla  ocukların etkin duygu düzenleme becerilerine sahip olmaları  ne çıkan bir değer olarak görülmektedir.



Duygu düzenleme becerisinin bireylerin sosyal çevresini şekillendirerek karşılaşılan güçlüklerle başa çıkmada, problem çözmede önemli rol oynadığı ve birçok psikopatolojik sorunun duygu düzenleme güçlüklerinden kaynaklandığı ifade edilmektedir. Etkili duygu düzenleme stratejileri kullanamayan bireylerde kaygı, depresyon, dürtü kontrolü, dikkat, hafıza, uyku ve yeme problemleri görüldüğü, evlilikte ve romantik ilişkilerde de duygu düzenleme becerisinin önemli rol üstlendiği ifade edilmektedir. İnsan yaşamının ileriki dönemleri için oldukça önemli bir beceri olan duygu düzenleme becerisinin temeli, yaşamın ilk yıllarında atılmaktadır. Dolayısıyla doğru şekilde inşa edilmiş duygu düzenleme becerileri, yaşamda muhtemel olumsuzlukları önleyecek bir kalkan görevi görecektir.

Duygu düzenleme becerisinin nasıl sağlanabileceğini öğrenmek ve bunu uygulamaya başlamak oldukça önemlidir. Bireyler duygularını sağlıklı bir şekilde düzenlediğinde deneyimlenen olumsuz duygular daha kolay yönetilebilir hale gelir, daha sağlıklı ilişkiler kurulabilir, diğer insanlarla yaşanan çatışmalar azalabilir ve zorlu yaşam deneyimleriyle daha kolay bir şekilde başa çıkılabilir.

Duygu Regülasyonu Stratejileri

Yapılan araştırmalara göre, duyguları düzenlemek için kullanılabilecek birçok farklı strateji vardır. En yaygın stratejilerden bazıları şunlardır:

- Hissedilen duygu ve düşüncelerin farkına varmak.** Duygu ve düşüncelere karşı farkındalık kazanmak duygu regülasyonun temel adımlarından biridir. Kişinin kendi duygu ve düşüncelerine karşı farkındalık kazanması hem kendisini daha iyi anlamasını hem de yaşadığı olayları daha işlevsel bir şekilde analiz etmesini sağlar. Kendisini ve duygularını tanıyan ve yaşadığı olayları sağlıklı bir şekilde analiz edebilen bireyler duygularını daha iyi bir şekilde yönetebilirler.
- Alternatif düşünceler geliştirebilme.** Bazı zorlu yaşam deneyimleri sonucunda duygular bireyler için oldukça zorlayıcı, baş edilmesi güç ve yıkıcı hale gelebilir. Duyguların bu denli yoğun yaşanması ise bireyde gerçekçi olmayan olumsuz düşüncelerin oluşumuna yol açabilir. Duygu regülasyonunu sağlayabilmenin ikinci adımı gerçekçi olmayan düşünceleri tespit edebilmek ve bu düşünceleri analiz edebilmektedir.
- Soruna odaklanabilme.** Olumsuz duygular deneyimlendiğinde ve bu duygular yönetilmesi güç bir hal aldığı anda bu duyguları ortaya çıkaran sorun tanımlanmalı ve çözüm yolları aranmalıdır. Sorunu çözmek için harekete geçmek, bireylerde kontrolün kendisinde olduğunu hissetmesini sağlayarak, duyguların daha işlevsel bir şekilde yönetilmesine olanak sağlar.



•**Hissedilen duygudan uzaklaşmamak ve duyguyla kalabilmek.** Olumsuz duygular özellikle yoğun ve şiddetli deneyimlendiği zamanlarda bireyler genellikle dikkatlerini dağıtmaya, başka bir şeye odaklanmaya veya duyguyu görmezden gelmeye çalışabilirler. Ancak bu sadece hissedilen duygunun şiddetini arttırıp, baş edilmesi daha güç bir hale getirecektir. Burada yapılması gereken şey duygudan uzaklaşmamak ve duyguyla kalabilmektir ancak bu şekilde duyguları kontrol etmeyi ve yönetebilmeyi öğrenebiliriz.

•**Nefes egzersizleri ve gevşeme egzersizlerinden yararlanmak.** Yapılan araştırmalar nefes ve gevşeme egzersizlerinin bedeni ve zihni regüle ederek kişinin yıkıcı veya zorlayıcı duygularla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına olanak sağladığını göstermektedir.

Duygu Regülasyonunun Bireyler İçin Faydaları Nelerdir?

- İlişkilerinizin güçlenmesine ve çatışmaların azalmasına yardımcı olur. Duygularınızı işlevsel bir şekilde yönettiğinizde, bireylerle açık iletişim kurabilirsiniz. Hayatınızdaki insanlarla açık iletişim kurmak, daha sağlıklı ilişkiler geliştirmenize ve çatışma yerine daha yapıcı bir şekilde sorunların çözümüne olanak sağlar.
- Duygularını regüle edebilen insanlar, kendilerini daha iyi tanırlar ve çevresindeki insanlara kendilerini daha iyi ifade ederler.
- Duygu regülasyonunu sağlayabilmek psikolojik sorunların yaşanmasının önüne geçebilir ve var olan psikolojik sorunların semptomlarının şiddetini azaltmada rol oynar.
- Duyguların işlevsel bir şekilde düzenlenmesini öğrendiğinizde, zorlu yaşam deneyimleriyle daha sağlıklı ve daha kolay şekilde başa çıkmayı da öğrenirsiniz.
- Kendinize karşı kişisel farkındalığınız artar. Kendi duygu ve düşüncelerinizin farkına vararak neye ihtiyacınız olduğunu veya nelerin sizi rahatsız ettiğini, istemediğinizi daha iyi analiz edebilirsiniz. Kendi duygularınızın farkına vararak, hayatınızda daha sağlıklı sınırlar çizebilir ve bu sınırları korumayı öğrenebilirsiniz.
- Duygularınızı yönetmeyi öğrendiğiniz zaman daha işlevsel ve sağlıklı kararlar alabilirsiniz.

Duygu regülasyonu, duyguları etkili bir şekilde yönetme ve daha sağlıklı bir hayat sürmede hayati bir role sahip olan bir beceridir. Hayatınıza çeşitli stratejileri dahil ederek ve bu konuda bir uzmandan destek alarak duygularınızı daha iyi tanıyabilir ve bu doğrultuda düzenlemeyi öğrenebilirsiniz. Hayatımız boyunca birçok zorlu yaşam deneyimiyle karşı karşıya kaldığımız gibi bu zorlu yaşam deneyimlerinin hiç bitmeyeceğinin ve hayatımızın bir parçası olduğu gerçeğinden uzaklaşmamamız gerekir. Önemli olan zorlu yaşam deneyimleri değil, bizim neler hissettiğimiz ve nasıl davrandığımızdır. Duygularımızı regüle etmeyi öğrenerek, bizi rahatsız eden davranışlardan kurtulmak mümkündür.



AYCAN DAŞTEMİR
Anaokulu Psikolojik Danışmanı ve
Rehber Öğretmeni

KAYNAKÇA

- <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1944560>
- <https://psikologmerkezi.com/uzman/merve-ece-kayhan/blog/duygu-regulasyonu-ve-hayatimizdaki-onemi>

AKADEMİK

ERTELEME

Erteleme davranışı, bir kişinin yapmakla sorumlu olduğu ve aynı zamanda yapmayı istediği bir davranışı çoğunlukla bilinçli bir biçimde zaman bakımından ileriye atması olarak tanımlanabilir. Ders çalışma, ödev yapma, öğrenilen bilgileri tekrar etme gibi birçok akademik görevin yerine getirilmesini geciktirme davranışı ise akademik erteleme olarak adlandırılmaktadır. Literatür taramaları akademik erteleme davranışının öz-düzenleme (otokontrol) ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.



Yapılan araştırma bulgularına göre, öğrencilerin büyük çoğunluğu ödev yaparken, bir sınava çalışırken ya da genel okul aktivitelerinde erteleme davranışı göstermektedirler. Erteleme davranışı sergileyen öğrencilerin ödül ve keyif verici bazı sosyal davranışları reddetmekteki başarı oranlarının düşük olduğu gözlenmiştir. Anlık ödül ve keyif verici aktivitelerin ödev ve ders yapma süreçlerini olumsuz etkilediği ifade edilmektedir. Bu tür öğrencilerin aynı zamanda bir işe başlama, sürdürme ve sonlandırma içeren amaca yönelik davranışları etkili biçimde yönetemediği öne sürülmektedir.

Elde edilen bilgiler doğrultusunda akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilerde organize olamama, zayıf dürtü ve duygu kontrolü, planlamada eksikler ve hedef koymada zorlanma, dikkat dağınıklığı, görevi sürdürmede güçlük ve zamanı planlayamama gibi ortak özelliklerin bulunduğu görülmüştür. Bu davranışların ortaya çıkmasında bir çok değişkenin etkili olduğu bilinmektedir: Başarısızlık korkusu, mükemmeliyetçilik, görevden kaçma, motivasyon eksikliği, mantık dışı korkular, kişinin zamanı yönetmedeki yetersizliği vb.



Erteleme Davranışı İle Nasıl Başa Çıkılır?

•**Erteleme Davranışının Farkına Varmak.** Erteleme davranışının üstesinden gelebilmek için en önemli basamaklardan biri ertelemenin sebebini bulmaktır. Daha sonra bu sebep üzerine çalışarak erteleme davranışı ortadan kaldırılabilir. Genellikle, programsız çalışmak, ertelenen işi sevmemek, mü-kemmeliyetçilik bu davranışın sebebi olabilir. Ne zaman ve hangi şartlarda erteleme davranışı sergilen-diğine de dikkat etmek önemlidir.

•**Öz Düzenleme Becerisine Sahip Olmak.** Erteleme davranışı, öz düzenleme konusundaki başarı-sızlığın bir biçimidir. Harekete geçmeye niyetleniriz, fakat zamanı gelince harekete geçmek için oto-kontrolü sağlayamayız. Bu kısır döngüyü kırmamanın yolu, hemen bir yerden yapmamız gereken işe başla-maktır. Araştırmalara göre yapmamız gereken işe başlamak, o işe yönelik algımızı değiştiriyor. O halde "Hemen Başla".

•**Yapılacaklar Listesi Oluşturmak.** Planlı ilerlemek, yapılacak işlerin gözünüzde büyümesini engel-leyecektir. Hangi işlerin yapıldığını, hangi işlerin yapılması gerektiğini görmenizi sağlayacaktır.



•**Ertelemeye Yol Açacak Dış Unsurları Azaltmak İçin Kararlı Olun.** Eğer yapılması gereken bir ödev varsa ve gerçekten de onunla uğraşmak istiyorsanız (ya da zorundaysanız) gerektiğinde arkadaşlarınıza ya da size engel olan diğer dış faktörlere "Hayır" deme cesaretini göstermeniz gerekmektedir.

•**Erteleme Davranışının Yarattığı Sonuçları Düşünün.** Sonuçları düşünmek, davranıştan kaçmak yerine onu gerçekleştirmeye yönelten bir motivasyon kaynağı olabilir.

•**Pomodoro Tekniğini Kullanmak.** 25 dakika çalışma sonrasında 5 dakika molanın art arda uygulanması şeklinde olan bu teknikle 25 dakika çok az bir süre gibi görünebilir. Fakat bu 25 dakika tam verimli bir çalışma süresi olarak belirlenmiştir. Bu yüzden bu teknik gereksiz kısa çalışmalardan değil, verimli kısa çalışmalardan oluşur. Bu şekilde çalışmak verimi arttıracak gibi, erteleme davranışını da önleyecektir.

•Son madde: **Ertelemeyin, Şimdi yapın!**

Aslı YILMAZ
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Bölüm Başkanı



KAYNAKÇA

- Guzey, M. (2007). Akademik Erteleme: Bir Öğrenci Kласığı. Türk Psikoloji Bülteni, Sayı: 41, s. 84
- Çelik, Ç. B. & Odacı, H. (2015). Akademik Erteleme Davranışının Bazı Kişisel Ve Psikolojik Değişkenlere Göre Açıklanması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30 (3), 31-47



Canım Yapmak İstemiyor

Çocuğumuzun kendi davranışlarının sorumluluğunu alması, yeteri kadar büyüdüğünde bir gün içerisinde kazanabileceği bir beceri değildir. Sorumluluk duygusu zaman içinde öğrenilip geliştirilebilen bir yetenektir. Hayatla ilgili diğer değerler gibi sorumluluk duygusu da çocuğun öncelikle anne-babasından sonra sosyal çevresinden öğrendiği, geliştirdiği bir beceridir. Her anne ve babanın ideali çocuklarının kendine güvenen, kendi ayakları üzerinde durabilen bir birey olarak yetiştirmektir.

Sorumluluk nedir?

Sorumluluk duygusu sonradan kazanılan bir beceri ya da bir kişilik özelliği olarak olarak değerlendirilebilir. Bazı çocuklar kişilik özellikleri sebebiyle sorumluluk kazanmaya daha yatkın ve istekli olabilirler. Örneğin; anne ve baba olarak aynı tutumları sergilemiş olmalarına rağmen iki kardeş birbirinden tamamen farklı sorumluluk bilinci geliştirebilirler. Kişisel özellikleri belirleyici olsa dahi genel olarak sorumluluk duygusu öğretilen ve kazandırılan bir beceridir. Çocuğumuzun hayatındaki her beceriyi öğreten ve geliştirmesine yardım eden anne-baba olarak, sorumluluk duygusunun gelişiminde bizler başrole sahibiz.

Sorumluluk duygusu yalnızca bazı görevleri yerine getirmek için kazanılması gereken bir kazanım değildir, aynı zamanda çocuğumuzun kendisine ait becerilerini geliştirmesi ve davranışlarının sonucunun farkına varabilmesi için gereklidir. Bu yol ile çocuğun sosyal uyumu da gerçekleşmiş olur. Davranışının sonucunu kabul edebilmek, karşılaştığı sorunları tek başına çözebilmek, kendi duygu ve düşüncelerini uygun şekilde ifade edebilmek aynı zamanda başkalarının duygu ve düşüncelerinin farkında olmak bireysel sorumluluk bilincinin yanında sosyal sorumluluk bilincinin de gelişmesine katkıda bulunur.

Peki, çocuğa sorumluluğu nasıl ve ne zaman öğretmek gerekir?

Aslında bu sorunun cevabı gelişim dönemlerinde gizlidir. Çocuğumuzun fiziksel, bilişsel, sosyal beceri alanlarında kazandıkları yeni yetilerle aslında hayatları ile ilgili sorumlulukları almaya hazır hale gelirler. Çocuklar "yaşayarak- yaparak" öğrenirler. Bu nedenle sorumluluk duygusunun gelişmesinde en etkili yöntemlerden biri çocuğumuzun davranışının sonucunu yaşamasına fırsat vermektir. Anne-babalar genel olarak çocuklarını olumsuzluklardan koruma içgüdüleriyle hayatı çocuklar için kolaylaştırmaya çalışırlar. Sabahları okul için kıyafetlerini giydirmek, ayakkabıları bağlamak, ödevini yapmadan okula gidip öğretmeninden uyarı almasın diye ödev ile ilgili araştırmaları yapmak... Bütün bunlar kısa vadede çocuğu olumsuz sonuçlardan korur gibi görünüyorsa da uzun vadede maalesef kişilik gelişimini, özgüven oluşumunu olumsuz olarak etkileme riskini taşırlar.



Biri her gün sizin için işlerinizi yapsa, siz işinizi yapmak için acaba çaba gösterir miydiniz? Çocuklar da doğal olarak anne ve babası tarafından desteklenen becerilerini geliştirmeye ihtiyaç duymazlar, daha doğrusu duymuyor gibi görünürler ama bir gün anne-baba desteğini azalttığında o zaman büyük zorluklar yaşarlar. Dolayısı ile zamanın da gelişmeyen becerileri, daha sonra kazanmak için çok daha fazla emek harcamak gerekir.

Korumacı tutum sergilemenin bir diğer ucunda ise çocuktan sorumluluklarını yerine getirirken "en iyisini yapmasını" beklemek bulunuyor. Örneğin; Kendi kendine yemeğini yemeğe başladığında döküp saçması normaldir ya da bardağı taşıırken elinden düşürmesi. Bu gibi durumlarda anne-babanın eleştirel davranması "bırak dökeceksin, sen yapamazsın" gibi geri bildirimler vermesi ya da daha hızlı sonuçlar istedikleri için kendilerinin yapmaları sorumluluk duygusunun oluşmasını engelleyebilir.



Yaşa uygun sorumluluklar neler olabilir?

Çocuğumuz kaç yaşında olursa olsun, mutlaka yapabileceği yaşına uygun sorumlulukları vardır. Önemli olan çocuğumuzun becerileri dâhilinde sorumlulukları ondan beklemektir. Farklı yaş gruplarının alabilecekleri sorumlulukları şöyle özetleyebiliriz.

3-4 Yaş: Bu yaş grubunda çocuklar oldukça hareketlidir ve enerji doludurlar. Anne-baba tarafından konulan sınırları test etmeye meraklıdırlar. Anne-baba olarak çocuğun enerji ve hareket ihtiyacını anlamak, hem sınırlar çizmek hem de kuralları test etme karşısında esneklik ve yaratıcılığı koruyabilmek oldukça önemlidir.

Basit ev işlerinde yardımcı olabilirler. Örneğin oyuncaklarını sepetine yerleştirebilir. Öz bakım becerilerini kendi başına yapmak için ilk adımı atabilirler; diş fırçalamak, elini yüzünü yıkamak gibi. Tabi bu becerileri anne babayı birebir gözlemleyerek ve onların desteği ile deneyerek geliştireceklerdir. Ayrıca bu yaşta ayakkabılarını kendileri giyebilirler. Ama bağcıkları bağlayabilmek için hala sizlerin yardımına ihtiyaçları vardır.

4-5 Yaş: Bu yaş grubunda bilişsel, fiziksel ve sosyal becerilerin de gelişmesi ile sorumluluk kavramı bu yaş döneminden itibaren daha da önem kazanmaya başlar. Bu yaş dönemindeki çocuklar "iş yapmaktan" ve bunu göstermekten büyük bir keyif alırlar.

Evdeki işlerde anneye yardım etmek, tamirat işlerinde babaya çıraklık etmek gibi yetişkin hayatına yönelik işler fazlasıyla ilgilerini çeker. Bu yaşlardaki çocuklar eşyalarını toplayıp, ufak tefek işlerde yardım edebilirler (toz almak gibi). Ayrıca çatal, kaşık ve bıçak kullanma becerilerinin tam olarak gelişmesiyle sofraya kurallarına uygun şekilde yemek yiyebilirler. Bu yaştaki çocuğunuzdan odasındaki oyuncakları toplamasını, kendi başına elini yüzünü yıkamasını, yemeğini yemesini, masa hazırlanırken bir şeyleri (örneğin ekmeklik) götürmesini bekleyebilirsiniz.



5-6 Yaş: Okul öncesinden okul dönemine geçiş yapan çocuklarımız artık kendi ayakları üzerinde durmaya başlamışlardır. Kreş, anaokulu derken ilköğretim birinci sınıfa başlayan çocukların dünyasında artık sadece ailesi yoktur. Dış dünyaya ait sorumlulukları ve becerileri kazanmaya hazır duruma gelmiş olurlar. Artık kendi başlarına giyinip soyunabilirler. Belki hala bu beceriler anne ve babanın beklediği kadar çabuk olmayabilir. Ama hızlanmaları için kendi kendilerine giyinmeyi sürdürmeleri gerekir. Eğer anne baba sabredemeyip bu sefer de "ben giydireyim" derse o zaman bu becerinin gelişmesi gecikmiş olacaktır. Durumdan dolayı bir yere geç kalınması söz konusu ise çocuğun hazırlanması için yeterli zaman verildikten sonra geç kalmanın sonucunu çocuğun yaşaması da sorumluluk duygusunun gelişmesi için oldukça önemlidir. Bu yaş grubundaki çocuklar kendi ile ilgili sorumlulukların yanında tüm aileyi ilgilendiren sorumlulukları yerine getirebilirler.

7-9 Yaş: Bu yaş döneminde artık okul çocuğun hayatında çok önemli bir yere sahiptir. Dolayısıyla sorumlulukların çoğu da okul ile ilgilidir. Ödevlerini yapmak, okul eşyalarına sahip çıkmak, gerekli materyallerini unutmamak, okul ve sınıf kurallarına uymak gibi. Tabii ki evdeki sorumluluklar da devam etmektedir; çalışma masalarını düzenlemek, giysilerini dolaba yerleştirmek, odalarını toplamak. Bu yaşlarda evcil bir hayvanın sorumluluğunu üstlenip, bakımını yapabilirler.

İlkokul Çocuğuna Sorumluluk Nasıl Kazandırılır?

•Çocuğunuzun Ödevlerini Siz Yapmayın!

Onun yapması gereken işi siz mi üstleniyorsunuz?

Yoksa siz de akşamları oturup çocuğunuzun ödevlerini mi yapıyorsunuz?

Çocuğunuza bir kere bu izlenimi verdiyseniz, "ödevimi ben yapmazsam bile annem veya babam mutlaka yapar" diye düşünecektir. Şuana kadar onun ödevlerini yapan kişi sizler olduysanız dahi, bundan sonraki hal ve hareketlerinizle ne kadar kararlı olduğunuzu çocuğunuza göstermelisiniz. Tabii, bu demek değil ki çocuğumuzun dersleriyle hiç ilgilenmeyelim, her şeyi kendisi yapsın. Elbette, onu başıboş bırakmamalıyız. Gereken yerde gereken bilgiyi vermeliyiz, ödevini yapabilmesi için yol göstermeliyiz. Ama onun yerine ödevi yapan kişi asla annesi veya babası olmamalı.

•Sorumlulukları Konusunda Çocuğunuza Yol Gösterin!

Bir örnek ile özetlemek isterim. Çocuğunuz ödevlerini yaptığında, odasını topladığında, söz verdiği saatte evde olduğunda, harçlığını doğru bir şekilde harcadığında, bunun için onu takdir etmelisiniz. Yaptığının iyi bir şey olduğunu anlamasını sağlamalısınız. Çocuğunuz motive ederek ona cesaret vermelisiniz. Öte yandan, sorumluluklarını yerine getirmedğinde bu davranışının kötü olduğunu, herkesin yerine getirmesi gereken görevleri olduğunu ona anlayacağı bir dille anlatmalısınız. Unutmamalıyız ki, onu ne tarafa yönlendirirsek, o tarafa gidecektir.



•**Motive Eden Sorumluluklar Verin!**

Çocuğunu iyi tanıyan ebeveynler, çocuklarının yeteneklerinin ve yapmaktan hoşlanacakları işlerin farkında oldukları için onları motive edebilecek sorumlulukları vermekte zorlanmayacaklardır. Örneğin; çocuğunuz dışarıda vakit geçirmeyi çok seviyor olabilir. Ona bahçe temizliği yapmak gibi basit bir görev de verebilirsiniz ya da evcil hayvanınızın bakımından çocuğunuzu sorumlu tutabilirsiniz, mutfakta vakit geçirmekten, yemek yapmaktan, hoşlanan küçük bir kızınız varsa size yardım etmesine izin verebilirsiniz.

•**Çocuğunuzun Gözünde Büyüyen Sorumluluklar ile Cesaretini Kırmayın!**

Çocuğumuzun sorumluluk almaktan korkan bir birey olmasını istemiyorsak ona gözünde büyüteceği işler vermemeliyiz. Örneğin; karmaşanın içindeki odasına girip "burası bir saat içinde derli toplu olacak" dememeliyiz. Bunun yerine işi parçalara bölmeliyiz. "Kirli eşyalarını ayırır mısın, dolabını düzenler misin?" gibi daha az korkutucu sözlerle teşvik etmeliyiz.

Yapılması gereken bir sürü ödevi olmasına rağmen çocuğumuz inatla bilgisayar başından kalkmıyor ve tıpkı biz yetişkinlere olduğu gibi onların da "bir sürü işe" bitmeyecek gözüyle baktığını ve erteleyebildiği kadar ertelediğini aklınıza getirmelisiniz. Bu gibi durumda yine aynı taktiği kullanmalısınız. Çocuğumuza "bu dersin ödevlerini bitirdikten sonra yarım saat oyun oynayabilirsin" vb. sözlerle sorumluluğunu yerine getirmek için onu motive etmeliyiz. Ama asla ve asla çocuğumuzun karşısına zor görevlerle çıkmamalıyız. Cesaretini kırmamalıyız.



Anne-Babaya Öneriler

- Her yeni kazanım acemice girişimlerle başlar. Bu sebeple çocuğumuzun sorumluluk bilinci kazanırken zamana ve anne-baba olarak bizlerin sabrına ihtiyacı vardır. Anne-baba olarak çocuğumuzun üstlendiği işi yapabileceğine dair ona güvenmeliyiz ki çocuğumuz da kendisine güvenebilsin.
- Sorumluluk duygusunun gelişiminde yaş dönemlerine dikkat ederek adım adım ilerlemek gerekir.
- Her bir adımda çocuğumuza olumlu geri bildirim verilmeli, takdir etmeli ve motive etmeliyiz. Çocuğumuzun yaşına uygun almasını istediğimiz sorumluluğu ona kesin ve net biçimde anlatmalıyız.
- Çocuğumuzun hayatı ile ilgili yaşına uygun bazı kararları alabilmesi için doğru alternatifler sunmalıyız. Sunduğumuz alternatifler arasından seçim yaparak karar veren çocuğumuz o kararın sorumluluğunu da almayı öğrenir.
- Özgüven gelişimi ve sorumluluk duygusu arasında doğrudan bir etkileşim vardır. Çocuğumuzun kendi ihtiyaçlarını tek başına karşılama becerisi arttıkça yani sorumluluk bilinci geliştikçe, anne-babaya ve diğer yetişkinlere bağımlılığı azalır, yani özgüveni artar.



- Anne-baba olarak bizimde sorumluluklarımızın olduğunu anlatmalıyız ve bu sorumlulukları yerine getirmede doğru rol model olmalıyız.
- Çocuğa sorumluluk verme yeni davranış kazandırmak için yapılması gereken bir şeyi öğretmede öncelikle çocuk 'BİLGİLENDİRİLMELİ' dir.
- Anne-baba olarak biz yaptık oldu, anne baba her şeyi bilir, bu böyle olacak yerine istenen şeyin nedenleri anlatılmalı, bilgi verilmeli, buna niye ihtiyaç duyulduğu söylenmelidir. Neden yapılması gerektiğini anlayamayan çocuk kuralları içselleştirmeyecek, sorumluluklarını yerine getirmekte sorun yaşayacaktır.
- Yeterli açıklama, bilgilendirme yapıldıktan sonra istenen davranış mutlaka takip edilmelidir. "Annem ve babam bugün söyler ama yarın unuttur" fikri çocuğa yerleşmemelidir.
- Bir kazanımın yerleşip yerleşmemesine bağlı olumlu, olumsuz GERİBİLDİRİM' ler vermeliyiz. Çocuğun aldığı sorumluluk, olumlu davranış değişimi takdir edilmeli, uygun şekilde pekiştirmeli bu yol ile motivasyonu arttırılmalıdır. Olumsuz davranış gözlemlendiğimizde ise konu tekrar masaya yatırılmalı, engel, sıkıntı, sorunlar ve olası nedenler konuşulmalı, yeni çözümler aramalıyız.
- İstenen davranış, sorumluluk gerçekleşmediğinde konunun küllenmesine fırsat verilmemeliyiz, gerekli HATIRLATMA' ları ısrarla yapılmalıyız.

İ. Aydanur ÖZKAN
İlkokul Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni





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 yöndeysse, 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 yaşaması 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

Anaokulu İlkokul Ortaokul Lise

Başvuru ve Bilgi İçin

www.okankoleji.com



**Binalarımızın depreme karşı
sağlamlığı tescillenmiştir**

Tuzla Kampüsü: (0216) 677 18 30

[/okanschools](https://www.instagram.com/okanschools) [/okankoleji](https://www.facebook.com/okankoleji) [/okankoleji](https://www.linkedin.com/company/okankoleji) [/okankoleji](https://www.facebook.com/okankoleji)