



OKAN EĞİTİM KURUMLARI

BAKIS

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi

19.sayfa
**Özgür
Kanatlar**

**Çocuk ve
Yaratıcılık**

**Çocuk da
yaparım,
Kariyer de!**

**Bir Ergenin
Not Defteri:
Bilgisayar
Kalemi: Klavye**

**Sınav
Kaygısı**



İÇİNDEKİLER

Index

Önyazı	5
Çocuğunuzdan Mektubunuz Var	6
Çocuk ve Yaratıcılık	8
Çocuk da yaparım, Kariyer de!	12
Özgür Kanatlar	19
Bir Ergenin Not Defteri :Bilgisayar, Kalem:Klavye	23
Sınav Kaygısı	27
İnatlaş-ma	34

Merhaba,

Bahar ayı yaklaştıkça enerjimizin yükseldiğini, daha çok gülümsediğimizi fark ederiz. Yeni başlangıçların yanında bu yıl böyle olacak dediğimiz birçok karar da girer hayatımıza.

Tıpkı çocuk sahibi olmak gibi...

Anne baba olmak dünyanın en kualsız ve en sınırsız işidir. Vazgeçme ya da pes etme şansınız yoktur. Ama verdiği öyle bir duygu vardır ki aklınızdan vazgeçmeyi asla geçirmezsiniz. Yüreğinizi “O” hayatınıza girdikten sonra avuçlarınızın arasında tutarken bir kez bile pişman olmazsınız. Yüreğiniz eskisi gibi çarpıyordu artık hep tetiktedir ve o his hiçbir şeye değışilmeyecek kadar da güçlüdür. Hayatınızda da hiçbir şey eskisi gibi değildir ki artık eskisi gibi olmasını da istemiyorsunuzdur.

Kendinizi hiç bu kadar güçlü hissetmiş miydiniz?

Annesiniz; babasınız... Bu yüzden dünyanın en güçlü ve en şanslı insanısınız.

Bahar ayının vermiş olduğu güzel duygularla yine aynı heyecanı duyarak dergimizin ikinci sayısını sizlerle paylaşıyoruz.

Keyifle okumanız dileğiyle...

Nuray ÖZBEN AVŞAR

Okan Eğitim Kurumları Rehberlik Bölüm Başkanı

“Çocukların sevgi görmeye ihtiyacı vardır. Özellikle de hak etmedikleri zaman...”

(Harold Hulbert)



ÇOCUĞUNUZDAN MEKTUP VAR!

Bu sayımızda Prof. Dr. Atalay Yörükoğlu'nun çoğumuzun mutlaka en az bir defa okumuş olduğu bir yazısını sizlerle paylaşmak istiyoruz. Her sayımızda çocuk gelişimi için sizlere faydalı olmasını umduğumuz farklı konuları ele alarak paylaşımlarda bulunuyoruz.

Bu yazıyı tüm çocuk gelişimi kitaplarının ve makalelerinin bir özeti olarak değerlendirebilirsiniz. Tüm ebeveynlerimizin aşağıdaki yazıyı sanki çocuklarından gelen gerçek bir mektupmuşçasına okumasını ve üzerine düşünmesini diliyoruz.

Sevgili Anneciğim, Babacığım,

Bütün duygu ve düşüncelerimi dile getirebilseydim size şunları söylemek isterdim:

Deneme ile öğrenirim. Bana oyunda, arkadaşlıkta, işimde özgürlük tanıyın. Beni her yerde, her işimde koruyup kollamaya çalışmayın. Davranışlarımın sonuçlarını kendim görsem daha iyi öğrenirim. Bırakın kendi işimi kendim göreyim, büyüdüğümü başka nasıl anlarım? Büyümeği çok istiyorsam da ara sıra yaşımdan küçük davranmaktan kendimi alamıyorum, bunu önemsemeyin ama siz beni şımartmayın. Hep çocuk kalmak isterim sonra...

Her istediğimi elde edemeyeceğimi biliyorum. Ancak siz verdikçe almadan edemiyorum. Bana yerli yersiz söz de vermeyin, sözünüzü tutamayınca sizlere güvenim azalıyor. Bana kesin ve kararlı davranmaktan çekinmeyin. Yoldan saptığımı görünce beni sınırlayın. Koyduğunuz kurallar ve yasakların hepsini beğendiğimi söyleyemem. Ancak hiç kısıtlanmayınca ne yapacağımı şaşıyorum. Tutarsız davrandığınızı görünce hem bocalıyor hem de bundan yararlanmadan edemiyorum...

Beni dinleyin. Öğrenmeye en yakın olduğum anlar soru sorduğum anlardır. Açıklamalarınız kısa ve açık olsun. Öğütlerinizden çok davranışlarınızdan etkilendiğimi unutmayın. Beni eğitirken ara sıra yanlışlar yapabilirsiniz, bunları çabuk unutturun. Ancak birbirinize saygı ve sevginizin azaldığını görmek beni yaralar ve sürekli tedirgin eder. Çok konuşup çok bağırmayın. Yüksek sesle söylenenleri pek duymam. Yumuşak ve kesin sözler bende daha iyi etki bırakır. 'Ben senin yaşındayken...' diye başlayan sözleri hep kulak ardı ederim...

Küçük hatalarımı büyük suçmuş gibi başıma kakmayın. Beni korkutup sindirerek, suçluluk duygusu aşılayarak usandırmaya çalışmayın, yanlış davranışım üzerinde durup düzeltin. Ceza vermeden önce beni dinleyin, suçumu aşmadığı sürece cezama katlanabilirim.

Beni yeteneklerimin üstünde işlere zorlamayın, başarabileceğim işleri yapmamı bekleyin. Başarmam için beni destekleyin, hiç değilse çabamı övün. Bana güvendiğinizi belli edin. Beni başkalarıyla karşılaştırmayın, umutsuzluğa kapılırım. Benden yaşımın üstünde olgunluk beklemeyin. Bütün kuralları birden öğretmeye kalkmayın. Bana süre tanıyın. Yüzde yüz dürüst davrandığımı görünce ürkemeyin. Beni köşeye sıkıştırmayın, yatağa sığınmak zorunda kalırım. Sizi çok bunalttığım sırada bile soğukkanlılığınızı yitirmeyin. Kızgınlığınızı haklı görebilirim ama beni aşağılamayın. Hele başkalarının yanında onurumu kırmayın. Unutmayın ki ben de sizi başkalarının yanında güç durumlara düşürebilirim.

Bana haksızlık ettiğinizi anlayınca açıklamaktan çekinmeyin. Özür dileyişiniz size olan sevgimi azaltmaz; tersine size daha çok yakınlıştırır. Aslında ben sizleri olduğunuzdan daha iyi görüyorum. Bana kendinizi yanıltmaz ve erişilmez göstermeye çabalamayın. Yanıldığınızı görünce üzüntüm büyük olur.

Biliyorum, ara sıra sizi üzüyor, belki de düş kırıklığına uğratiyorum. Bana verdiklerinizin yanında benden istediklerinizin çok olmadığını da biliyorum. Yukarıda sıraladığım istekler size çok geldiyse birçoğundan vazgeçebilirim; yeter ki beni ben olarak seveceğinize olan inancım sarsılmasın. Benden örnek çocuk olmamı beklemezseniz, ben de sizden kusursuz anne baba olmanızı beklemem. Sevecen ve anlayışlı olmanız bana yeter. Sizin çocuğunuz olarak doğmak elimde değildi ancak seçme hakkım olsaydı sizden başka kimsenin çocuğu olmak istemezdim!

Sevgiler çocuğunuz,





ÇOCUK VE YARATICILIK

“Ağaçlar pembe olmaz”

“Bu etekle bu çorap giyilmez”

“Lego dan telefon yapılmaz”

Gibi cümleler çocuğunuzun yaratıcılığını törpülediğiniz anlamına gelmektedir. Bu gibi kalıp yargılarla çocuğunuzun üretken düşünce biçimini kısıtlamayın.

Hayal gücü ve yaratıcılık saçmalıklarla beslenip gelişir ve güçlenir.

Yaratıcı Düşünme Neden Önemlidir?

Yaratıcı düşünme becerileri çocuğun doğuştan getirdiği motivasyonun devam etmesini sağlarken, hayatı öğrenmesini kolaylaştırır. Girdiği ortamlarda sıradan olmayan fikirler sunarak fark yaratmasını sağlar. Yaratıcılık bir tek sanatsal meslek gruplarında değil tüm mesleklerde olduğu gibi hayatın içindeki sorunları çözmede ve hayatı yaşanması kilmada yararlı bir kaynaktır. Bazılarımız doğuştan getirdiğimiz ilgi ve yeteneklerle diğerlerine göre daha yaratıcıyız. Bu gerçek karşısında yaratıcılığın geliştirilebilir olduğu da unutulmamalıdır.

Bir yetişkinin gözetiminde ve bazen de desteği ile çocuklara yeni deneyimler yaşayacak ve fikirler üretebilecek fırsatlar verilmelidir.

Çocuğuma Yardımcı Olmak için Ne Yapabilirim?

1.Açık Uçlu Sorular Sorun

Çocuğunuzla yaptığınız konuşmalarda “evet” ve “hayır” dan daha fazlasını alacağınız açık uçlu sorular sorun. Örneğin; “Bunun nasıl yapabiliriz?”, “Eğer yanlış bağlarsam ne olabilir?” “Bu yemeği hazırlarken başka neler ekleyebiliriz?” “Bir sonraki aşamada ne yapmalıyız?”

2.Seçenekler Sunun

Çocuğunuza bağımsız olması ve kendi kararlarını alabilmesi için yardımcı olun. Önereceğiniz seçeneklerin hepsinin çocuğunuz tarafından seçilme ve uygulanma ihtimali olduğunu bilerek, sonucundan rahatsız olmayacağınız seçenekler sunun.

3.İcat Edin

Bir atık malzeme kutusu yaparak bu kutuya bir isim verin. Örneğin; “ıvır zıvır kutusu, sihirbazın şapkasının içindekiler kutusu” gibi. Bu kutuyu kullanarak buradaki bir şeyleri başka şeylere dönüştürme etkinliği yapın.

4.Drama Yapın

Drama ve imajinasyonun kullanılabileceği oyunlar oynayın. Çocuğunuz sevdiği bir hayvanı canlandırırken o canlandırmaya bir duygu ekletin. Örneğin; mutlu kedi, korkmuş kaplan, üzgün maymun gibi.

5.Yanlışlarını Kabul Edin

Hataları başarısızlık olarak değerlendirmek yerine doğruya ulaşmak için fırsatlar olarak yorumlayın.

6.Müzik Yapın

Bu madde zor olabildiğince de çılgın gelebilir. Vücudunuzu ritimler yaratmak için kullanarak, o ritimler eşliğinde dans edin.

7.Şiir Okuyun

Okuma alışkanlığınızı değiştirerek okuma saatleriniz arasına ,şiirler karıştırın. Başlangıçta okumak için seçtiğiniz şiirlerin çocuk şiiri olmasına dikkat ederek her kıta arasında “Şair ne anlatmak istiyor?”, “Burada neyden bahsediyor?” gibi sorular sorun.

8.Daha çok Çizin

Çizim çocuğun duygularını aktardığı yollardan biridir. Yaptığı çizimleri size anlatmasını isteyerek her resme bir hikâye oluşturabileceği şekilde teşviklerde bulunun. Çizdiği resmin öncesi veya sonrası hikâyesinde gizli olabilir.

9.Bilgisini Artırın

Çocuğunuzun ilgilerini geliştirmek için destekleyici olun. Yeni kitaplar bakın, online araştırmalar yapıp bilgi toplayın.

10.Yargılamaktan ve Yönlendirmekten Kaçının

Çocuğunuzun davranışları üzerine yargılayıcı olmak veya onun yağıtığı bir şeyi yönlendirmeye çalışmak çocuğunuza “sen bu işi yapamıyorsun, bak bu böyle yapılır” mesajını verir. Bu da onun denemeye, üretmeye ve yaratmaya yönelik cesaretini kırar.

Çocuğunuzun Sanat Çalışması İçin 10 Soru

Çocuğunuzun yaratıcı ve eleştirel Düşünme Becerilerini geliştirebilmek için açık uçlu sorularınızı onun sanat çalışmaları sonrasında kullanabilirsiniz.

İşte size büyük bir merakla çalışmasını gösteren çocuğunuza “İyi iş” ve “çok güzel” in yanında çalışmasını size anlatmasına yardımcı olacak 10 soru.

- 1- Çalışman/Resminle ilgili bana neler söyleyebilirsin?
- 2- Hangi materyalleri kullandın?
- 3- Bu fikre nasıl ulaştın?
- 4- Bunu yapmaya nasıl karar verdin?
- 5- Çalışmada/Resminde en sevdiğin bölüm neresi?
- 6- Bu çalışmaya/resme ne isim verirdin?
- 7- Bu çalışman/resmin bir hikayesi olsa o hikaye neyi anlatırdı?
- 8- Bu çalışmayı tekrarlayacak olsan değiştirmek istediğin bir yer olur muydu?
- 9- Bu renkler ne anlatıyor?
- 10- Daha fazla zamanın ve malzemen olsa bu çalışmaya neler eklerdin?

Okan Anaokulu Rehber Öğretmeni
Uzman Psikolog Duygu Karakulak Takvim

Kaynakça

- Macgregor, C. Yaratıcı bir Çocuk Yetiştirme (Raising A Creative Child) Papirus Yayıncılık, İstanbul, Aralık 1996
- Oktay, Prof. Dr. A. Yaşamın Sihirli Yılları: Okul Öncesi Dönem. Epsilon Yayıncılık, İstanbul, Nisan 2002.

çok güzel

iyi iş

aferin



**ÇOCUK DA
YAPARIM**





**KARİYER
DE!**

Biliyoruz ki iş yaşamında etkin olarak yer alan çalışan ve kariyer sahibi kadınlar, anne olma-ya karar verdikleri noktadan itibaren, sıklıkla kendilerini kariyerleriyle çocukları arasında bir seçim yapmaya zorunlu hissederler. Bu zorunluluk zaman zaman çevreden ve/veya aileden gelen baskılarla daha yıpratıcı ve dayatıcı bir hal almaya başlar. Fakat kimi kadınlar üçüncü bir seçenek olan; çocuk doğurduktan kısa süre sonra işe geri dönmeyi seçerler. Günümüzde de anneler daha çok bu seçeneği tercih etmekte ve çocuk sayısını sınırlı tutmaya, çocuk doğurma yaşını da olabildiğince ötelemeye çalışmaktadırlar.

Bu seçim, hem anne hem de çocuk açısından bir takım sıkıntıları da beraberinde getirmektedir. Bu sıkıntıların başında şunlar gelmektedir; anne evde değilken çocuğun bakımının yapılması, işten yorgun ve stresli gelen annenin çocuğuna yeterince ve nitelikli zaman ayıramaması, annenin çocuğuyla sağlıklı bir iletişim kurması, annenin çocuğunu bıraktığı için suçluluk duyması, annenin isteyken sürekli çocuğunun ne yaptığını, ne hissettiğini merak etmesi... vb. Bu gibi sıkıntılar annelerin aklına şu soruyu getirmektedir: “eğer çalışmaya devam edersem, bu durum çocuğumu nasıl etkiler?”

Sıkıntıların en başında yer alan bebeğe kimin bakacağı, bakan kişinin iyi bakıp bakamayacağı kaygısı bir anne için oldukça gerçekçidir. Çocuğa bakan kişinin güvenilir, sevgi dolu, çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını zamanında karşılayan bir kişi olması önemlidir. Bu noktada en çok dikkat edilmesi gereken ise çocuğun ilk 3 yıl ona bakan kişinin aynı olmasıdır. Bu süre içinde 12-15. aylar ve 2,5-3 yaş arası özellikle kritiktir. İlk 3 yıl içindeki bu iki dönemde çocuk anneye(bakım veren) bağlanma eğilimi fazladır. Kısacası, besleyenden ayrılma zorunlu ise, bu iki dönemde dikkat edilmesinde fayda vardır. Toplumumuzda güvenilirlik açısından aile büyükleri çalışan annelere destek olmaktadır. Bu, annenin içini rahatlatan bir durum olmakla birlikte, eğer dönüşümlü olarak farklı aile büyükleri çocuğun bakımında sorumluluk alıyor ise sakıncalı bir durum haline gelebilmektedir. Çocuğun kendini güvende hissetmesi için “aynılık” oldukça önemlidir. Eğer hem aile büyüğü var, hem de bakıcı var ise yine dikkat edilmesi gereken, bebeğin temel ihtiyaçlarını hep aynı kişinin yapıyor olması, diğerinin ise temel ihtiyaçları karşılayana yardımcı olmasıdır.

Anne çalışırken çocuğa kimin, nasıl bakacağı kaygısı uygun yollarla giderilir ise, çalışan anneler ve çocuklarıyla yapılan araştırmalar genellikle annenin çalışmasının çocuk üzerinde olumsuz etkisinin olmadığını göstermektedir. Hatta bu araştırmalar, çalışan anneye sahip olan çocukların okul başarıları ve sosyal gelişimlerinin çalışmayan anneye sahip çocuklarınkinden daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Çoğu zaman çalışmayan anneler çocuklarının bakımına tüm günlerini verdikleri, onlarla tüm gün aynı evde oldukları halde aslında bu vakti kaliteli bir şekilde geçirememektedirler. Tüm bunlara bir takım ekonomik sıkıntılar da eklenince anne – çocuk ilişkisi olumsuz yönde etkilenmektedir.

Oysa çalışan anneler eve geldiklerinde çocuklarına çok daha az zaman ayırdıklarının farkındadırlar ve bu zamanı ellerinden geldiğince kaliteli ve dolu dolu geçirmeye çalışırlar. Eve geldikleri andan çocukları yatıncaya kadar geçen zaman içerisinde çocuklarının bakımıyla ilgilendiklerinde, hem yemek hazırlayıp hem çocuklarının kendisine yardım etmesini istediklerinde, yemek yerken çocuklarıyla sohbet edip onları dinlediklerinde, boş buldukları zamanlarda sinemaya gittiklerinde, onlara kitap okuduklarında, alışveriş yaptıklarında anne çocuk ilişkisini olumlu yönde etkilemiş ve geliştirmiş olurlar.

Özellikle aile üyelerinin hep birlikte olduğu akşam saatlerinde ve hafta sonlarında zamanlarının büyük bölümünü birlikte, ortak faaliyetlerde geçirdiklerinde annenin çalışmasının olumsuz etkisi ortadan kalkmaktadır. Ayrıca annenin kısıtlı zamanda çocuğuyla geçirdiği kaliteli birlikteliğin sürekliliği, yani tekrarlayacak olması da çok önemlidir. Anne çocuk yakınlığı “tekrar buluşmak üzere” garantiye alınmış olmalıdır. Her zaman bakımın kalitesi kadar, hatta ondan daha önemli olan ilişkinin sürekliliğidir; ona hiç terk edilmeyeceğinin hissettirilmesidir.

Oysa anneler sık olarak “yaramazlık yaparsan seni bırakır giderim” tehdidine başvurabilmektedirler. Bu tehdit çocuklara asla yapılmamalıdır. Bu yaklaşım sadece çocuk ile anne arasındaki ilişkiyi bozmakta, çocuğu ve dolayısıyla anneyi huzursuz etmektedir.



ANNE VE ÇOCUK İLİŞKİSİNDE SAĞLIKLI İLETİŞİM

İletişim konusuna genel bir çerçeveden bakmak gerekir ise; iyi bir iletişim için sadece kendini ifade etmek yeterli değildir. Aynı zamanda, karşıdakinin ne demek istediğini anlamak gerekir. İletişimsizliğin sorumlusu genellikle konuşmayan değil konuşturulmayandır. İletişim çok konuşmak değil, aynı zamanda karşı tarafı dinlemek ve anlattıklarını doğru anlamaktır.

Eğer amaç karşı tarafı konuşturmak ise; onun duygularını anlamaya çalışan anlayışlı ve olduğu gibi kabul etmeye hazır geniş bir bakış açısı ile yaklaşılmalıdır. İletişim için gündelik yaşamdaki sıcak bir selam, ya da küçük bir sevgi sözcüğü gibi olumlu her davranış, her fırsatta onaylanarak teşvik edilmelidir ki, gerektiğinde karşı tarafın sıkıntılarını dile getirmesine imkân tanıyan güvenilir bir zemin oluşsun. Anne çocuk arasında sağlıklı bir iletişim kurulabilmesi için gereken de, yukarıda bahsettiğim genel çerçevenin ta kendisidir.

Özellikle çalışan, çocuklarıyla kısıtlı zaman geçirme imkanı olan annelerimizin, çocuklarıyla sağlıklı iletişim kurarak zamanlarını en verimli şekilde geçirmeleri son derece önemlidir. Bunların yanı sıra bir de sıklıkla başvuru alan, fakat olumsuz etkileri fark edilmeyen "iletişim engelleri"ne dikkat etmek gerekmektedir.

Bir çocuğun sıklıkla kurduğu örnek bir cümle ele alalım.

Örneğin çocuk: "Sizin yatağınızda uyuyacağım!" diyor ve anneler iletişimi engelleyen faktörlere takılıp şu şekilde cevaplar verebiliyorlar:

- 1) Yorum yapma: "Senin inatçılığından bıktım."
- 2) Eleştirme: "Yaramaz çocuklar, anne babalarının yatağında uyumak isterler."
- 3) Suçlama: "Annelerin yatağında uyumak ayıptır"
- 4) Geçmişî hatırlatma: "Ehh ama... Her istediğın olsun istiyorsun."
- 5) Öğüt verme: "Kendi yatağında uyursan büyürsün."
- 6) Emir verme: "Derhal yatağına dedim."
- 7) Gözdağı verme: "Yarın seni öğretmenine şikayet edeyim de gör!"
- 8) Kıyaslama: "Ben senin yaşındayken tek başıma, hem de damda yatardım."
- 9) Soru sorma: "Neden?"

Bunlardan kaçını çocuğunuzla iletişim kurarken kullanıyorsunuz acaba hiç düşündünüz mü? Peki ya ne yapmalısınız? Sanıyorum ki bu soruyu örnek cümlemiz üzerinden giderek cevaplamak yararlı olacaktır.

1) Onun duygularını sözlere döküp tekrar ona yansıtabilir, konuşmasına imkan verebilirsiniz:

Anne: "Bizim yatağımızda yatmak istiyorsun demek."

Çocuk: "Evet."

Anne: "Benim oğlum annesinin yatağında uyumayı seviyor."

Çocuk: "Hayır korkuyorum."

Anne: "Benim oğlum korkuyor."

Çocuk: "Karanlık olunca göremiyorum."

Anne: "Karanlıkta etrafını göremediğın için korkuyorsun öyle mi?"

Çocuk: "Evet."

Anne: "Gel bu gece bizimle yat yarın seninle birlikte çarşıya gider, sana güzel bir gece lambası alışız."

2) Ona seçim hakkı verebilirsiniz: "Bizimle yatmak istediğın anlıyorum hayatım, fakat bu mümkün değıl. Onun yerine istersen senin odana gidip birlikte bir kitap okuyabiliriz veya sen yatağında yatarken ben saçını okşayarak sana masal anlatabilirim."

Bu konu üzerine daha söylenebilecek çok şey var elbette. Fakat gönöl rahatlığıyla diyebilirim ki sağlıklı iletişimin temelinde annenin çocuğuna hissettiğı koşulsuz sevgi ve şefkat duygusu yatıyor. Okan Koleji annelerinin okyanus gibi yürekleri olduğuna, her birinin annelik konusunda iyi niyetli ve yeterli olduğuna inanıyorum.

Burcu ÖZKÖK

Okan Koleji İlkokul Rehber Öğretmeni



ÖZGÜR KANATLAR

Çocuklarımızın hayallerini biliyor muyuz?

Rengârenk dünyalarını istediğimiz renklere boyarken sadece onların hayallerini değil geleceklerini de alıyoruz ellerinden. İsteddiğimiz çocuğu yetiştiriyoruz belki ama onlar gerçekten neyi istiyorlardı bilmiyoruz. Ebeveyn olarak çocuklarımızın başarılı bireyler olmaları için her şeyi yapmaya hazırızdır. Hele bir de özgüven sahibi olmalarını sağlamak en temel görevimizdir. Peki, bu noktada küçük yaşlarından itibaren onlara dayattığımız kurallarımız ve hedeflediğimiz kalıplara sokma çabamız? Onlar yerine onların hayatlarını yaşadığımız ya da onlara beklentilerimizi yaşattığımız sürece maalesef ebeveyn olarak başarılı olamayacağız.

Çocuğunuz için bir hayat kurmaya çalışmayın sadece ona yardımcı olun. Bu durumda yapmanız gereken aslında birkaç şey var:

1. Ona koşulsuz sevgi gösterin. Zaten biliyordur, hissediyordur demeyin. Sevginizi görsün ve yaşasın.
2. Sinirlendiğiniz durumun onun kişiliği ya da dünyasına ilişkin değil sadece o davranışına yönelik olduğunu açıklayın. Konuşurken daima onunla aynı göz hizasında olmaya özen gösterin. Farklı görüş açıları farklı dünyalar demektir. O sizin bakış açınızda olamayacaktır onunla aynı seviyede yani onun dünyasında olun.
3. İsteklerinizi açıkça ifade edin. Koşullar sunarak isteklerinizi yaptırmaya çalışmayın.
4. Çocuğunuzun gerçekten dinleyin. Başka bir şeyle uğraşırken dinliyormuş gibi gözüktüğünüzü kaç yaşında olursa olsun hissedecek ve anlayacaktır.
5. Çocuğunuzun duygularını her koşulda ciddiye alın.
6. Kendisini değerli hissettirecek vakit geçirin. Ancak bu vakti sizin değil onun şekillendirmesine izin verin. Oyunlarına dâhil olduğumuzda bile kuralları bizler koymaya ya da düzeltmeye çalışıyoruz. Yine onların dünyalarına müdahale ediyoruz!
7. Kendisi ile ilgili çoğu durumda sorumluluk almasına izin verin. Başarısızlığı karşısında eleştirmeden onu motive edin, başarısı karşısında ise gururunuzu ve mutluluğunuzunuzu gösterin.
8. Çocuğunuzun düşüncelerine ve tercihlerine saygı gösterin ve onun da bir birey olduğunu unutmayın.

Doğan Cüceloğlu'nun kitabında sahibinin bulunamadığı şiirsel yazıyı paylaşmak istiyorum:

Yaşamak için zaman kalmıyor!

Ölüm değil beni korkutan! Boş bir yaşamın ardından
Varacağım yer olması sıkıyor canımı.
Nedir ki? Kırk yıllar, elli yıllar, billahi çok değil!
Hele hele çizilen bu yolda, bize hiç gelir. Ne beklersin
Yaşamdan Çorbacı?!
Ne bekler yaşam senden?
İkiniz de tüketirsiniz hoyratça zamanı,
İşte geride kalanlar sıkar canımı.

Yedi yaşında başlarsın okula, sayma ondan öncesini.
Sonra yıllar yılı gider gelirsın, kara tahtalı değirmene,
Berrak zamanını öğütmek için...
Yirmi iki civarı alırken diplomanı,
Tüketivermişsindir üçte birlik zamanını...
"Diploma yetmeez !!" diyor Topal Şarapçı;
"İyi bir iş bul gel hele bakalım !
"Askerliğini de yap bir de, sonra evlen bakalım..."
İşte bir on yıl daha uçuyor ansızın.
Yaş oluyor otuz beş !
Gerçekten yarısı mıdır yolun ?! Belki de yarısından da yakın,
Geriye bakma sakın küheylan!
Kopuverir zincirleri yaşamın, bir iplik gibi ansızın.
"Hele bir borçlarımızı ödeyelim, sonra daha iyi yaşarız,
"Şimdilik biraz sabır" diyor
Karım Nazife! "

"Hele bir başımızı sokacak yuva olsun da, gerisi kolay" diyor.
Eee..Bu da doğru hani...İşte böyle yitiyor hep
On seneler, eriyor buzlar misali.
Karım, çocuklarım, tek tük arkadaşlarım...
Ve TV'deki haber spikeri !
Bu kadar çevremdekiler.
Bunlara bakıyor yıllardır gözlerim. İşte bu yüzdendir ki " Miyopsun" diyor
doktorum. " Tak gözüne iki numara..."
Ellinci yaş günümü kimse fark edemiyor bile...
Ufaklığın diploma töreni var. Ne biçim alış verişi bu?
Anlayamadım gitti!
Yapmak istediğim birçok şey, özlem kapısında yitti...
Hırs ile mutfağa, ne varsa atıştırmak için,
Sıcacık bir el tutuyor elimi, "Perhiz yapmalısın artık!" diyor
Karım Nafize...
Eee... Doğru da söylüyor hani.
Kalan on yılının bir kaç yılı hastalıkla geçiyor.
Gerisi de torunların peşinde...

Eee, "Ulan hani yaşayacaktık!" diye bağıyorum.
 "Sakin ol! Tansiyonun yükselecek." diyor karım Nazife...
 Eee... Doğru da söylüyor hani.
 Nedir yaşamın kısır döngüsü anlayamadım gitti.

"İyi yaşadık, hoş yaşadık." diyor karım Nazife.
 "Patronların da pek severdi, çok da çalışırdın hani.
 Bak her şeyimiz var, büyüdü sayılır çocuklar da,
 daralacak ne derdin var?... Haydi neşelen artık..."
 Eee... Doğru da söylüyor hani.
 Bir eş, birkaç çocuk, bir ev ve araba, işte yaşamın bilançosu...

Hayır, hayır! Korkuyorum ölümden!
 Boşa geçen bir yaşamın ardından nasıl gidilir oraya?
 Özgürce çizmeliydim yaşamımı zorda olsa
 Özgürce ulaşmalıydim sona.
 Ter basıyor, fırlıyorum yataktan.
 "Dönüp durma" diyor karım Nazife, yarı uykulu
 "Sıkıca örtün de uyu."
 Tüketmek için bunca acele ettiğimiz takvim yapraklarına...
 Onca hızla çevirdiğimiz akreplere, yelkovanlara...
 İçine gönüllü daldığınız o insafsız rutin çarka...
 Şöyle bir uzaktan baktığınızda, ne hissediyorsunuz?
 "Ne kadarı benim hayatım diye" soruyor musunuz?
 Ne kadarını başkaları yaşamış benim yerime..
 Ya da ben başkalarının?
 "Aynadakinin ne kadarı benim, ne kadarı oynadıklarım?.." (..)

Yağan yağmuru bir kaba mı doldurmak yoksa toprağa mı bırakmak gerek?
 Çocuklarımızın hayallerini dinleyelim, o dünyanın masumiyetini ve güzelliğini görelim.

Belki bizler de yeniden hayaller kurarız rengârenk
 Sadece bizim olan...

"Çocuklar istediğiniz gibi değil, yetiştirdiğiniz gibi olur.
 Çocuk eğitiminde en önemli etken tutarlı davranan anne babalardır."

**"Çocuklarımıza vermeyi umabileceğimiz iki kalıcı miras vardır:
 Biri kökleridir, öbürü de KANATLARI."**

Hodding Carter

Nuray ÖZBEN AVŞAR
Okan Eğitim Kurumları Rehberlik Bölüm Başkanı

Kaynakça:
 Cüceloğlu, D. (2005), "Başarıya Götüren Aile" İstanbul.



BİR ERGENİN, NOT DEFTERİ: BİLGİSAYAR KALEMİ: KLAVYE

Hâlâ ne çağında olduğumuz daha doğrusu çocuklarımızın bizlerle aynı çağda olup olmadığı tartışma konusu. İcq, MSN derken şimdi Facebook, Twitter gibi sanal iletişim yolları zamana meydan okur şekilde hızla türüyor. Peki çocuklarımızın bu sanal ortamda kaybolmak üzere olduklarının farkında mıyız? Ya da çocuklarımızı gerçek dünyaya döndürmek için çok mu geç kaldık?

Teknolojinin neresindeyiz diye baktığımızda biz yetişkinler daha 1. sini keşfederken çocuklarımızın 2, 3, hatta 4. sürümünü takip edip çoktan yeniliklerin bir parçası haline geldiğini görüyoruz. Bizlere öğretilen her şey silinip yeni baştan yazılıyor sanki. Yalnız olmadığımız çok açık. Nasıl davranacağımız noktasında ise karşımıza iki seçenek çıkıyor. Ya bilgisayar teknolojisine savaş açacağız ya da ayak uydurup onlarla yaşamayı öğreneceğiz. Hangisi daha zor sorusuna yanıt aramak ise çok bilinmeyenli denklem çözmenin ötesinde gözüküyor.

Aslında açık olan tek gerçek bilgisayar kullanımının istesek de istemesek de zorunlu kullanım haline getirilmiş olması. Yetişkinlerde sıklıkla karşılaşılsa da – büyük ihtimalle hızlı adaptasyon olmamasından kaynaklanıyor – ergenlerde bilgisayar ve internet bağımlılığı oldukça yaygın gözlenir bir sorun haline gelmiş durumda. Bu problemi çözmek için kesin yollar olabileceğini söylemek sihirli bir değnekle her şeyi halletme sözü vermek gibi ütöpik bir şey olacaktır.

Teknolojik Bağımlılık kelimesi korkutucu gözükse de tıpkı sigara ve alkol gibi tehlike saçıyor. Tek farkları ise sigara ve alkol bağımlılığı için tedavi yöntemleri bulunurken internet ve bilgisayar için aynı şeyleri söyleyemiyoruz. Sana zarar veren ortamlardan uzak durmalısın yolu maalesef bilgisayar kullanımı için işe yaramıyor. Çünkü konu bilgisayar ve internet olduğunda kullanılmaması ya da uzak durulmasının istenmesi mümkün gözüküyor. Bu konuda çaresiz gibi gözüksek de savaşmaya ve teknolojinin çocuklarımızı esir almasını önlemeye çalışmalıyız.

Yeterli miktarda verimli şekilde kullanım için yetişkinlere düşen tüm sorumlulukları yerine getirmek bilgisayar bağımlılığının önüne geçmek için etkili bir yol olabilecektir.

Bilgisayarların kullanımını çocuklarımıza yasaklasak da ellerinde daha cazip ve yine her ihtiyaçlarını görebilecek başka bir araç karşımıza çıkıyor: Cep Telefonu. Bilgisayar bağımlılığı gibi cep telefonu bağımlılığı da aynı hızla çocuklarımıza ulaşmış durumda. Yanlış kullanımlarda tahmin edilemeyecek kadar olumsuz etkileri olan bu iki araçla nasıl baş edileceğine geçmeden önce ergenlerin hatta çocukların neden bu kadar internet ve bilgisayarı sevdikleri üzerinde durmak gerekli. Ergenler bilgisayardan, cep telefonundan, internetten kopamazlar çünkü:

- İstedikleri kimliğe rahatlıkla girebilirler. Kim olmak isterlerse o olurlar.
- Ergenlik döneminde ilişkiler ve sosyalleşme çok önemli bir yer tutmaktadır. İnternet ile ergenler rahatlıkla sosyalleşebilirler. Gerçek dünyada sahip olamadıklarını düşündükleri güveni sanal âlemde yakaladıklarına inandırırılar kendilerini.
- Onlar için stres atma aracıdır.
- Hayatın çok fazla sınırlamalar getirdiğine inanılan bu dönemde ergenler internet ile sınırsızlığa ulaşırlar.
- Televizyon gibi pasif değil aktif bir eğlence aracıdır.
- Gerçek hayatta hata yapmaktan korkan ergen için sanal ortamlar paha biçilemez yerlerdir. Tek tuşla tüm yanlışlarını silerler.
- Sanal ortamlarda hiçbir yerde alamadıkları kadar hızlı ödül alırlar ve bu durum onlar için bu araçları vazgeçilmez hale rahatlıkla getirebilmektedir.

Çocuklarımız sokağa çıkmadan önce bizler tarafından şu tip soru yağmurlarına tutuluyorlar:

Nereye Gidiyorsun?

Kimlerle görüşeceksin?

Kaçta geleceksin?

Kaç kız kaç erkek olacaksınız?

Bu tür soruları çocuklarımız bilgisayar başındayken de soruyor muyuz? Bilgisayar ve cep telefonu kullanımının çocuklarımızı çıkmaz bir sokağa sürüklediğini unutmamalıyız.

DSM IV eksen 1 kategorisinde dürtü bozukluklarından bağımlılık sendromu olarak kabul edilen bilgisayar – internet bağımlılığı tanısı teste yer alan belirtilerin 5'inin olumlu cevaplanması ile konulmaktadır.

IADQ Soru Maddeleri:

1. İnternet ve bilgisayar kullanma süreniz hakkında, ailenize, arkadaşlarınıza ya da başkalarına yalan söylediniz mi?

2. Aklınızı halen internet ile meşgul hissediyor musunuz? (Bir önceki çevirim içi olduğunuz anı veya bir sonraki çevirim içi olacağınız anı düşünüyor musunuz?)

3. Günlük internet kullanımınızı kontrol altına alabilmek adına, geçmişte başarısızlıkla sonuçlanan denemeleriniz oldu mu?

4. İnternet ve bilgisayar tutkunuz sebebiyle, herhangi bir anlamlı ilişkinizde, eğitim-öğrenim durumunuzda ya da kariyerinizde sorun yaşadınız mı?

5. Aileniz ve sevdiklerinizle paylaştığınız zaman dilimi yerine, ekran başında internet bağlantısında olmayı tercih ediyor musunuz?

6. İnternet bağlantı sürenizi azalttığınız günlerde kendinizi huzursuz, huysuz, depresif veya sinirli hissediyor musunuz?

7. Gün içinde planladığınızdan daha uzun süre mi çevrim içi oluyorsunuz?

8. Günlük internet bağlanma süreniz, çevrim içi olma ihtiyacınızla birlikte artış gösteriyor mu?

9. İnterneti ve bilgisayarı kullanım amacınız, yaşamsal sorunlardan uzaklaşmak veya disforik duygu durumunuzu hafifletmek için mi kullanıyorsunuz? (Örneğin çaresizlik, suçluluk, anksiyete-kaygı, depresyon duyguları)

10. Ekran karşısında bilgisayarda geçirdiğiniz süre sebebiyle, sosyal yaşamınızdaki arkadaşlarınızla planlarınızı erteliyor musunuz?

(DSM IV Eksen I)

Öneriler...

- Yukarıda sıralanan maddelerden 5'ine evet yanıtı veriliyorsa mutlaka bir uzman yardımı alınmalıdır.
- Anne ve babalar teknolojiye ayak uydurmalı hatta çocuklarından daha iyi takip etmelidirler. Böylelikle nelerin zararlı olabileceği konusunda da daha bilinçli olunabilecektir.
- İnternet filtresi etkili bir koruma yöntemi olacaktır. Bu filtrenin sıklıkla değiştirilmesi unutulmamalıdır.
- Bilgisayar ortak kullanım alanında bulundurulup ekranın herkes tarafından görülebilir olmasına dikkat edilmelidir.
- Bilgisayarda onlarla vakit geçirip onlara ayak uydurmaya çalışılmalıdır.
- Bilgisayar başından kalkması istenirken ailelerin çağırdıkları ortamın başka bir bağımlılık olan televizyon ortamı olmamasına önem verilmelidir.
- Ebeveynler çocukları için en önemli rol model olduklarını unutmamalıdır. Öncelikle kendilerinin teknoloji kullanımını gözden geçirmelidirler.
- Cep telefonu kullanımına sınırlama getirilmeli ve asla telefonu ile aynı ortamda ders çalışmasına ve uyumasına izin verilmemelidir.
- Ergen çocuklar özgür bırakılmak istedikleri için kontrolleri olabildiğince gizli yapılmalıdır.
- Sürekli olarak "bilgisayarı kapat artık, cep telefonunu bırak artık ders çalış" gibi yönlendirmelerde bulunulmamalıdır. Uyarılar sadece davranış esnasında yapılıyorsa bir süre sonra hiçbir etki oluşturmayacak aksine zıtlışmalara yol açabilecektir.

Nuray ÖZBEN AVŞAR

Okan Eğitim Kurumları Rehberlik Bölüm Başkanı

Kaynaklar:

DSM IV – TR Tanı Ölçütleri

Hunley, S.A (2005). Adolescent Computer Use. US National Library of Medicine.

Margeret, C. (1997). Early Adolescent Computer Use: Isolation or Socialization?

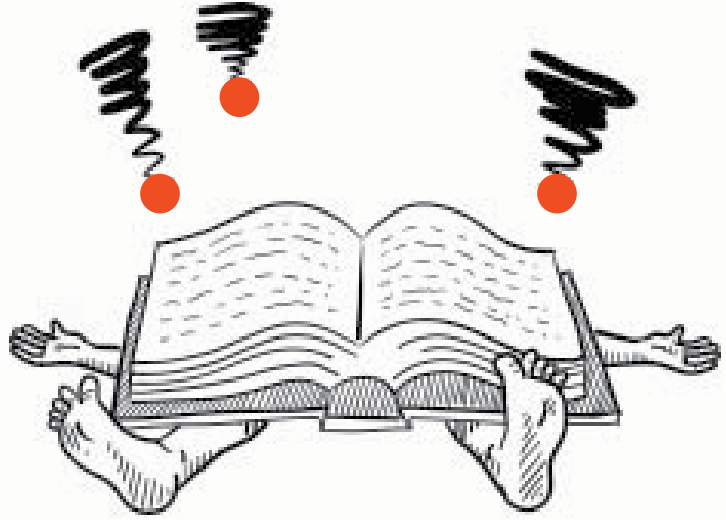


SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı ortaokul öğrencilerine kadar indi!

Ülkemizde sürekli değişikliğe uğrayan sınav sistemi yeni yapılandırmalarla farklı düzeydeki okullara girişler için küçük yaşlarından itibaren öğrencileri ve ailelerini etkileyen oldukça yıpratıcı ve engelleyici bir süreç haline gelmiştir. Sınav kaygısı ortaokul öğrencilerine kadar indi. Önceden üniversite yerleştirme sınavına hazırlık sürecinde sınav kaygısı ile ilgili destek arayışına giren gençler ve ailelerinden söz edilirken şimdilerde bu ortaokul öğrencilerine kadar inmiştir.





Büyümenin en hızlı gerçekleştiği dönemlerden biri olan ve aynı anda fiziksel, zihinsel, duygusal ve hormonal açıdan birçok değişiklik karşılıklı karşılıklı kalan gencin, çocukluktan yetişkinliğe geçiş köprüsünde araya sıkışan ve kendini bulmaya çalışan kimlik sürecinin bir yansımasıdır ergenlik. Ergenlik döneminde sınav kaygısı bu dönem ile çakışan sınavlar kendini göstermek, kanıtlamak ve kabullendirmek gibi meseleleri olan genç açısından oldukça kaygı yaratıcı bir unsur olabilmektedir.

Sınavın öğrenci üzerinde yarattığı algı; "Test ediliyorum, sınavlarla birlikte test edilen sadece bilgi birikimim değil aynı zamanda kişiliğim, arkadaş ilişkilerim, aile ilişkilerim, statüm." "Sınavlardan düşük not almam demek; bana güvenen öğretmenlerimin, ailemin gözünde değer kaybetmem demek."

Tüm bunlar bu sürece yıllarca hem maddi hem de manevi olarak yatırım yapmış olan anne-babaların çabaları ve isteyerek veya istemeden gencin üzerinde kurulan baskı ile birleşerek sınav kaygısı dediğimiz başlık altında gencin düşünce, duygu ve davranışlarını etkileyen ve bir kısır döngüde kendini tekrar eden bir duruma dönüşmektedir. Bedensel tepkiler konsantrasyonu olumsuz etkiliyor.

Belli bir olay ve durum karşısında kişinin geliştirdiği kaygı minimum düzeyde beklenen ve vücudun kendini tehlikelere karşı hazırlaması için savunma düzeneği iken başarıyı destekleyen motivasyonu da sağlayan bir işleyiştir. Ancak belli bir düzeyin üzerine çıkan kaygı artık beynin işleyişini olumsuz etkilemeye ve zihni sürekli meşgul eden düşünce- lere, bedensel tepkilere, kaçınma davranışlarına yol açmaktadır. Mide bulantısı, el titremesi, nefes düzensizlikleri, kalp çarpıntısı, kontrol dışı bağırarak hareketleri gibi bedensel tepkiler dikkat ve konsantrasyonu da olumsuz yönde etkileyerek başında korkulan ve kaçınmak istenen durumun gerçekleşmesine yani başarısızlığa sebep olur.

Sınav kaygısının kaynağının bulunması ilerlenecek yönün aydınlatılmasını sağlar. Sınav kaygısı yaşayan bir genç için, çalışma alışkanlıklarının, zaman yönetiminin, kendilikle ilgili mükemmeliyetçi yaklaşımın, görev ve sorumlulukları erteleme durumunun, başarısız olma ve değerlendirilme ile ilgili korkuların, aile ve çevrenin beklentilerinin, geleceğe yönelik düşünce ve inançların üzerinde değerlendirmeler yapılması ve bu başlıkların yeniden yapılandırılması gerekmektedir.

Ergenlik dönemine denk gelen sınavlar birey açısından sorunu ayrıca büyütmede. Öyle ki sınav kaygısı ile ilgili destek arayışında sorun sadece sınav algısı olmaktan çıkıp, beden algısı, depresif duygulanım, genelleştirilen kaygılar, aile ve arkadaş ilişkileri gibi birçok alt başlığı kapsayabilmektedir. Destek arayışına çıkan anne-baba ve genç için ortak motivasyon ve anne-baba tarafından sorunun sahiplenilmesi, sadece öğrenci üzerinden gitmek yerine "Bu bizim sorunumuz, neler yapabiliriz?" bakış açısının gence daha faydalı olduğu bilinmektedir.

Sınav Anında Neler Yapılabilir?

Sınav kâğıdı önüme geldiği anda kalp atışlarım hızlanmaya ve soğuk soğuk terlemeye başladım. Ama en kötüsü kâğıda baktığımda yazan soruları anlamada hatta okumada yaşadığım zorluktu. Aylarca verdiğim emekle edindiğim bilgiler aklımdan uçup gitmişti sanki.” Birçok genç birey bu tarz sözlerle, sınav sırasında yaşadığı kaygı ve paniğin vücudunu nasıl etkilediğini dile getirir.

Sınav kaygısı ile baş etmede aile tutumları, kişilik özellikleri, sosyal nedenler, bilgi eksikliği ve bilişsel süreçlerin ele alınması ve soruna müdahale noktasında kaynağın tespit edilmesi oldukça önemlidir. Ancak sınavdan birkaç gün önce ve sınav sırasında yapılacaklar, sınavda gerçek potansiyelin ortaya çıkabilmesi adına çok mühim ve kurtarıcıdır.

Sınavdan birkaç gün önce yapılması gerekenler:

• Belirsizlikler her zaman kaygı yaratır. Bu nedenle sınav günü ile ilgili her konunun önceden netlik kazanmış olması gerekir. Kullanacağınız ulaşım aracı, yanınızda kimlerin olacağı, evden kaçta çıkacağınız, kahvaltıda ne yiyeceğiniz ve hatta giyeceklerinizin belirlenmiş olması önemlidir.

• Belli olan sınav yerinin önceden keşfedilmesi, mekânla birleştireceğiniz kaygılarınızı kontrol altına almanıza yardımcı olur. Bu keşif okulun içine sınava gireceğiniz kata kadar devam etmeli ve zihninizde sınava girdiğiniz bir canlandırma ile son bulmalıdır. Bu egzersiz, sınav sabahı yaşayacağınız kaygı ve heyecanı azaltmak için size yardımcı olur.

• Sınav yaklaşırken yatış ve kalkış saatlerinin düzenlenmesi ile birlikte bir önceki gece uykuya dalmada yaşanan zorluğu ve onun beraberinde getireceği stres ihtimalini azaltır.

Son gün

• Rahat ve sevilen etkinlikler yapılmaya önem verilmeli, ders çalışılmamalıdır. Gerek arkadaş, gerekse aileden kişilerle sınava dair üzerinizde baskı ve endişe yaratacak konuşmalardan kaçınılmalıdır.

• Sınava giriş için alınacak belgeler bir önceki gün kontrol edilip, evden çıkarken almayı unutulmayacak bir yere konulmalıdır.

• Gevşemeye yardımcı olacak bir duş ile rahat ve verimli bir gece uykusu geçirilmelidir.

• Sınav günü için rahat kıyafetler tercih edilmelidir. Hafif ve doğal şeker içeren bir kahvaltı tercih edilmeli, fazla sıvı almamaya özen gösterilmelidir.

• Evden yapılan keşifle birlikte planlanan saatte çıkılmalı, sınavın başlamasına yarım saat kala okulda olacak şekilde ayarlama yapılmalıdır.

Sınav sırasında yapılması gerekenler:

• Sınav odasına bütün ihtiyaçlar karşılanmış olarak girilmelidir.

• “Elimden gelenin en iyisini yapacağım” diyerek sınava başlanmalıdır.

• Kaygı fark edildiği anda eldeki her şeyi bırakılarak gözler kapatılmalıdır. Yavaşça burundan nefes alınarak nefes biraz içerde tutularak sonra ağızdan yine yavaşça verilmelidir. Bu egzersize 2 dakika ayırmak yeterli olacaktır.

• Sınav süresince zaman yönetimine dikkat edilmelidir. Kitapçık kontrol edilmeli ancak hangi sorular çıkmış diye düşünmeye ve bakmaya çalışılmamalıdır.

• Sınav süresi boyunca dikkati sürdürmek oldukça zordur. Zihinsel yavaşlama ve sınav kâğıdı dışındaki uyarılara takıldığınız durumlarda kalem bırakılmalı, gözler kapatılarak derin nefesler alıp vererek boyun da hafifçe sağa-sola çevrilmelidir. Omuzlar hareket ettirilmeli ve ihtiyaç duyulduğunda şakaklara masaj yapılmalıdır. 20 saniyelik gibi aralar dağılan dikkat ve zihinsel yavaşlamayı toparlayacaktır.

• Kaydırma veya hatalı kodlama olmaması için soru numarası ile birlikte işaretleme yapılmalıdır. Böylece kaydırma yapma ihtimali ortadan kalkar.

• Sınav süresinin tamamı kullanılmaya çalışılmalıdır.

• Sınav kâğıdını teslim etmeden belirtilen alanların eksiksiz ve doğru doldurulduğundan emin olunmalıdır.

Uzman Psikolog Duygu KARAKULAK TAKVİM
Okan Anaokulu Rehber Öğretmeni



İNATLAŞ-MA

Çocuğunuzun son zamanlarda her söylediğimize “Hayır” diyerek karşı çıktığını mı düşünüyorsunuz? İstedğini yapmak için her zorluğu çıkarıyor mu? Ne yaparsanız yapın bir türlü fikrini değiştirmiyor mu?

Her gelişim döneminde görülebilen inatçılık çocuğun bağımsız bir birey olduğunun farkına varmaları ile başlar ve keşfetme merakları ile tetiklenir.

Aynı zamanda diğer bir kimlik arayışı dönemi olan “Ergenlik Dönemi”nde ise yine uç noktalara ulaşabilir. 2-4 yaşları arasında yani benliğin farkına varıldığı dönemde çocuk artık bilinçli olarak “hayır” diyebilmektedir. Çocuk kendi seçimlerini yapma ve uygulama eğilimindedir. Yetenek olarak da değerlendirebileceğimiz bu durum aslında anne-baba için oldukça yorucudur. Çünkü bu kadar küçük bir varlığın daha birkaç yıl öncesinde tamamen kendilerine muhtaç olduğunu düşünen ebeveynler nasıl oluyor da kendilerine karşı bu kadar güçlü bir şekilde direnç gösterebildiklerini ve çoğu zamanda yenildiklerini anlayamamaktadırlar. Bu yaş döneminde anne-baba ve çocuk arasında tuvalet eğitimi, yemek yeme, uyku saatleri gibi disiplin gerektiren konularda sıklıkla çatışma yaşanmaktadır.

Anne-baba her şeye “HAYIR” diyen çocuklarıyla karşı karşıya kalmışlardır. Aynı zamanda inatlaşma nöbeti süresince de çocuklarının sıklıkla fikir değiştirdiklerine tanık olacaklardır. Neyi isteyip neyi istemediklerini anlamakta zorluk çeken ebeveyn nasıl davranacağı konusunda da oldukça kararsızlıklar ve iç çatışmalar yaşayacaktır.

4-6 yaş küçük toplumsal kuralların öğrenildiği bir dönemdir. “Ben Merkeziliğin” devam ettiği bu dönemde çocuk kendisini en önemli görmektedir. Ona göre her istediği anında yerine getirilmeli, sevdiği şeyler yanında olmalı ve en çok o sevimlidir. Bu egoist düşünceler küçük toplumsal kuralların kazanılmasıyla yavaş yavaş kaybolmaktadır. Bu dönemler anne-baba ve çocuk arasındaki disiplin sorunlarının meydana gelmesi çocuğun ileriki yaş dönemlerinde kalıcı inatlaşma ve ebeveynle karşı gelme tutumlarının gelişmesine neden olabilmektedir.

Kısacası çok küçük yaşlarda başlayan ve çocukların gelişiminde çok doğal olan inatlaşma, anne-baba ve çocuk arasındaki bir iletişimsizliğin başlangıç noktası olabilir ve bir kısır döngüyle son bulabilir.

ONUN İYİLİĞİ İÇİN KONULAN KURALLAR:

Çocuğunuzun inatlaşma dönemlerinde çocuk ve her iki tarafın tutumları iyi değerlendirilmelidir. Amaçların ve isteklerin açıkça ortaya konulabileceği ortamları oluşturmak oldukça önemlidir.

Eğer çocuk kurallara inatla karşı geliyorsa bu kuralların neden konulduğu konusunda yeterince açık olunamamış ve uygun bir dille anlatılamamış demektir. Kurallara uygun bir davranış sergilemesi isteniyorsa nedenleri açıklanmalı ve mümkünse kurallar çocukla beraber konulmalıdır.

Her çocuk kural konulmasına ihtiyaç duyar sadece bazı çocuklar sınırları denemekten kolay kolay vazgeçmezler. Sizin ne kadar tutarlı olduğunuzu denemek onlar için çok önemlidir. Tutarlı olmadığınız sürece inatlaşmaya devam edeceklerdir.

Tüm kuralların sadece çocuklar için değil büyükler için de geçerli olduğunu anlatmak gerekir. Çünkü bunu bilmek onu rahatlatacaktır. Onun iyiliği için konulduğunu bildiği kuralları daha kolay benimseyecek kendini daha güvende hissedecektir.

“HAYIR” DEMEDEN ÖNCE:

Genel olarak çocuklar hayır demeyi anne ve babalarından öğrenirler. Onun yapmak istediği ve direndiği şeyleri yapmaması konusunda ebeveynler açıklama yapmadan hayır kelimesi kullanarak yani emir olarak algılanan bu yaklaşımla çocuklarının konulan kural ve seçimlere karşı gelmelerine ve tepki oluşturmalarına neden olacaktır. Eğer yasaklanan bir şey varsa onu nazikçe uyararak ve anlayacağı şekilde açıklama yaparak yaklaşmak ve alternatif bir şey önermek inatlaşmasını azaltacak ve çatışmayı engelleyecek bir yol olacaktır. Önemsendiğini düşünen çocuk kuralın nedenini bildiği için uygulayacak sadece yasak olduğu ve anne-babanın emri ile bunu gerçekleştirmeyecek böylelikle özgüvenine de zarar gelmeyecektir.

Özgüvenin yerleştiği bu dönemde çocuğa yaklaşımın altını yeniden çizmek gerekir. Çünkü anne ve babalar kuralları koyan ve üstünlüğün kendilerinde olduğu ifadeleri sıklıkla kullanmaktadırlar. Örneğin “Benim dediğimi yapmalısın”, “Ben sana öyle mi dedim”, “Benim çocuğum benim sözümü dinler” en sık kullanılanlarıdır. Bu cümlelerde ki asıl altı çizilmesi gereken problem “Ben” duygusu gelişen çocuğun anne-baba egemenliği ve üstünlüğünden kendisine alan oluşturamamasıdır. Hayata anne-baba kuralları ile bakma; sorgulamadan uzak, kendilik nesnesinin oluşmaması, “Ben ve Ötekiler” kavramının gelişmemesi gibi riskleri barındırmaktadır. Tüm bunlar da temelde özgüven kaybına neden olmaktadır. Bu yüzden inatlaşma nöbetlerinde ya da herhangi bir uyarı gerektiren durumda onun benliğini ön plana çıkaracak olumlu ifadeler kullanmaya özen gösterilmelidir.

Onu eleştirmek ve sürekli uyarmak yerine olumlu davranışlarını ön planda tutmak, doğru hareketlerini onaylamak, yapması gerekenleri neden-sonuç ilişkisi ile açıklamak çok daha sağlıklı ve etkili bir yol olacaktır.



Çocuğunuzla güç savaşına girmek anlamsız hatta zararlı bir deneme olacaktır. İnatlaşma döneminde ona vereceğinin en güzel karşılık sabrınız ve hoşgörünüzdür. Onun sadece bir çocuk olduğunu, öfkeli tavrınızın olumsuz birçok şeye neden olacağını unutmayın. Sakin yaklaşıldığında hiçbir şeyin değişmeyeceği sabit fikrinden mutlaka kurtulmalısınız. Onun sizi anlayacağından emin olun.

Bu dönemlerin bir güç savaşı olmadığını mutlaka bir kazanan ve bir kaybedenin olması gerektiğini düşünmemelisiniz. Her iki tarafında kazanacağı hale getirmek sizlerin elinde. Aslında tek amacınız ona kimin güçlü kimin güçsüz olduğunu göstermek değil sadece o anda elde edemeyeceği bir şeyden vazgeçmesini sağlamak olmalıdır. O anda çocuğunuzun istediği şeyin neden olmadığını, neden yapamadığını açık bir şekilde ifade etmelisiniz. Bu sırada üzgün olduğunuzu belirtmeyi unutmamalısınız. Duygularını paylaştığınızı bilmek onu rahatlatacaktır. Böylelikle onun önüne sürekli engel koyan kişi olmayacaksınız.

Kararlı olmanın çok önemli olduğu bu dönemde hayır dediğiniz bir şeye asla evet demeyin. Sınırları zorlayan çocuğunuz siz pes edene kadar inatlaşmaya devam edecektir. Kullandığınız bir seferlik evet kelimesi size karşı sürekli olarak kullanılmaya başlanacaktır. Aynı dili konuşan anne ve baba çocuğa ne kadar kararlı oldukları mesajını verecektir. Aksi bir durumda çocuk işine gelen tarafa yönelecek ve diğer tarafı suçlayacaktır.

Duygularınızı anlayacağı şekilde gerekli açıklamaları yapıp kararlı olduğunuzu hissettirdikten sonra ona zaman tanımalısınız. Çünkü tüm kararlılığınıza karşın yine de birkaç karşı deneme yapmaya çalışacaktır. İnatlaşma sürecinde tepkisiz kalmanız onun bir süre sonra pes edip vazgeçmesini sağlayacaktır. Çocuğunuzun inatlaşmaları sürekli hale geldiyse dikkatini istediği şeylerden başka bir noktaya çekmeye çalışmalısınız. Çocuğunuz sakinleşene kadar denemeye devam etmelisiniz. Ona sunacağınız seçenekler de bu sürecin daha sakin geçmesini sağlayabilir. Seçenekler arasından yapacağı tercih ile kendisini bağımsız bir birey olarak hissedecek ve onun kararlarına saygı duyulduğunu düşünecektir. Kendisiyle ilgili kararları verebildiğini ve onun seçimine öncelik tanındığını düşünerek inatlaşmaktan vazgeçecektir. Aynı zamanda vermiş olduğunuz makul seçeneklerden birini tercih ettiği için siz de kendinizi rahat hissedeceksinizdir.

Nuray ÖZBEN AVŞAR

Okan Eğitim Kurumları Rehberlik Bölüm Başkanı

Kaynaklar:

Yavuzer, H., Ana-Baba ve Çocuk; Ailede Çocuk Eğitimi. 1986,

Willemssen, E. Understanding Infancy. 1979

Fein, G. Çocuk Psikolojisi. 1956

Fişek, O.G; Sükan Z. Çocuğunuz ve Siz. 1983



anaokulu • ilkokul • ortaokul • lise

*Geleceği
yetiştiriyoruz!*

0(216) 677 18 30
www.okankoleji.com

 /okankoleji  /okankoleji