



OKAN EĞİTİM KURUMLARI

BAKİS

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi

18. sayfa
Başarı

Duygularımızda Saklı

Çocuk ve Müzik

Akran
Zorbalığı

Ergen - Anne - Baba
Üçgeninde İletişim

Arkadaş Olmak mı?
Ebeveyn Kalmak mı?



İÇİNDEKİLER

Ne Duymak İstersen	5
Ergen - Anne - Baba Üçgeninde İletişim	6
Çocuk ve Müzik	10
Bağlanma ve Bağımlılık	14
Başarı Duygularımızda Saklı	18
Başarıda Başarısızım	22
Arkadaş Olmak mı? Ebeveyn Kalmak mı?	26
Akran Zorbalığı	32



İmtiyaz Sahibi:

Işıl OKAN GÜLEN (Kurucu Temsilcisi)

Yayın Kurulu:

Nuray ÖZBEN AVŞAR (PDR Bölüm Başkanı)

Duygu KARAKULAK TAKVİM (Uzman Psikolog)

Burcu ÖZKÖK (Uzman Psikolog)

Redaksiyon: Mustafa BATÇI (Türkçe ve T.D.E. Zümre Başkanı)

Kurumsal İletişim:

Duygu TÜRKSEVEN (Kurumsal İletişim Yöneticisi)

Müge ÖZGÜR DOĞANCI (Kurumsal İletişim Kıdemli Uzmanı)

Buse TÜRKÖĞLU (Grafik Tasarım Uzmanı)

Yayın Türü: Süreli (Yılda 2 kez)

Yıl: Mart 2017

Sayı: 4

Ücretsizdir.

İletişim

Okan Üniversitesi Tuzla Kampüsü Yanı
34959 Akfırat-Tuzla / İSTANBUL
Tel: (0216) 677 18 30
www.okankoleji.com
kurumsaliletisim@okankoleji.com

Matbaa

Bizim Matbaa Basım Yayın Ltd. Şti.
4. Levent Oto Sanayii Sitesi
Yeşilce Mah. Aytekin Sok. No 38
Seyrantepe 34417 İstanbul -Türkiye
Tel: 0212 280 38 50
Faks: 0212 280 38 60
www.bizimmatbaa.com.tr

Ne Duymak İstersen. . .

Bir gün New York'ta bir grup iş arkadaşı yemek molasında dışarıya çıkarlar. Gruptan biri Kızılderili'dir. Yolda insan kalabalığı, siren sesleri, yolda çalışma yapan işçilerin araçlarının çıkardığı gürültü ve araçların korna sesleri arasında ilerlerken Kızılderili, kulağına cırcır böceği sesinin geldiğini söyler ve aranmaya başlar. Arkadaşları bu kadar gürültü arasında bu sesi duyamayacağını, kendisinin öyle zannettiğini söyleyip yollarına devam ederler.

Aralarındaki bir tanesi inanmasa da onunla birlikte cırcır böceğini aramaya devam eder.

Kızılderili, caddenin karşısına doğru yürütür, arkadaşı da arkasından takip eder ve binaların arasında birkaç tutam yeşilliğin arasında gerçekten bir cırcır böceği bulurlar.

Arkadaşı Kızılderili'ye, "Senin insantistü güçlerin var! Bu sesi nasıl duydun?" diye sorar.

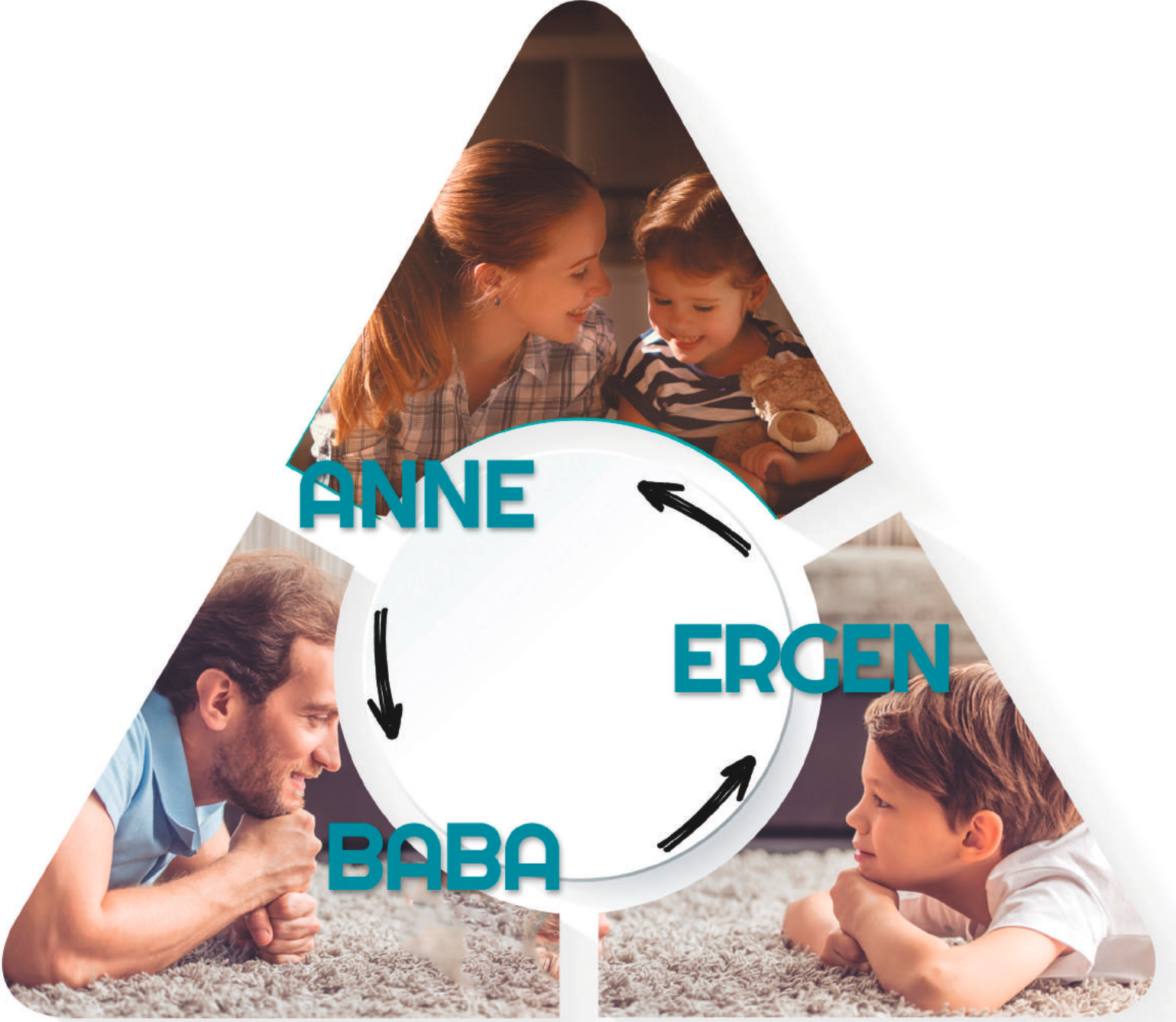
Kızılderili ise bu sesi duymak için insantistü güçlere sahip olmaya gerek olmadığını söyleyerek arkadaşına kendisini izlemesini söyler.

Karşı kaldırıma geçerler ve Kızılderili cebinden çıkardığı bozuk paraları kaldırıma yuvarlayarak atar. Birçok insan, bozuk para sesinin ceplerinden düştüğünü sanarak sesin geldiği yöne doğru bakar. Kızılderili arkadaşına dönerek, "Gördün mü? Önemli olan nelere değer verdiğin ve neleri önemseddiğindir." der.

PENCEREYİ AÇINCA İKİ YERE BAKABİLİRİZ: ÇAMUR DOLU YOLLARA VEYA GÜNEŞLİ GÖKYÜZÜNE. HANGİ YÖNE BAKARSAK ÇOCUKLARIMIZ DA O YOLDAN İLERLER.

O Bakış dergimizin 4. Sayısı ile yeniden birlikteyiz. Bu sayımızda aile-çocuk ve çevre üçgeninde çocuğun gelişimini etkileyecek birçok konuya yer verdik. Keyifle okumanız dileğiyle...

Nuray ÖZBEN AVŞAR
Okan Eğitim Kurumları PDR Böl. Bşk.



ÜÇGENİNDE İLETİŞİM

Ergenlik döneminde birçok aile için çocuğuyla iletişim kurmak zorlayıcı olabilmektedir. Ergenlik döneminde ki çocuk sosyal, fiziksel ve duygusal değişimine uyum sağlamaya çalışırken anne ve baba ise "ergenlik" başlığı altında çocuklarındaki değişimi hayretle takip etmektedirler. Bu süreçte kurulan iletişimde pek çok aksaklıklar da olabilmektedir.

Anne - Baba ve Ergen Arasında Kurulan Etkili İletişimin Temel Noktaları:

Anne - Baba Liderliği:

Anne ve babalar aileyi ortak bir dille ve tutarlı bir şekilde yönetmelidirler. Bazı durumlarda liderlik annede olurken bazı durumlarda babada olmalıdır. Ailede anne - baba - çocuk rollerinin tanımının net olarak yapılması ve o şekilde davranılması gerekmektedir.

İletişim:

Aile bireyleri birbirlerine karşı dürüst olmalıdırlar. Anne ve babanın dışında çocuk da bir birey olarak kabul edilmelidir. Çocuğun da görüşlerine saygı duyulmalıdır. Söz hakkının olmadığı ya da fikirlerinin ciddiye alınmadığı bir ailede çocukla sağlıklı iletişim kurmak imkânsızdır.

Disiplin:

Genellikle ebeveynler çocuklarına arkadaş gibi yaklaşmanın uygun olup olmayacağını merak etmektedirler. Ebeveyn olarak kalmak için anne ve baba rollerimizden çıkmamız gerekmektedir. Anne-baba otoritesinin olması ile otoriter davranışın olması birbiriyle karıştırılmamalıdır. Çocuklar söz haklarının olduğunu bilmelerinin yanında idarenin de anne ve babada olduğunu unutmamalıdırlar. Aile içerisinde tüm bireylerin uyması gereken kuralların olduğu bilinci küçük yaştan itibaren çocuğa verilmelidir. Anne ve babanın kuralları koyma ve uygulama kısmında tutarlı davranışları, çocuklarına model oluşturmaları önemlidir.

Sorumluluk:

Ailenin her üyesini ilgilendiren kararların yanı sıra birtakım sorumluluklar da bulunmaktadır. Hangi yaşta olursa olsun hata yapılabilir. Özellikle ergenlik döneminde yetişkinlik ve çocukluk arasında sıkışmış genç hata yapmaya daha çok meyillidir. Bu dönemde gencin hatalarının kendi payına düşen kısımlarıyla ilgili sorumluluk alması ve bu hatalarının sonuçlarını fark edebilmesi her şeyden önemlidir.

Saygı:

Anne ve babalar önce birbirlerine saygı duymalı ve çocukları için etkili bir rol model olmalıdırlar. Örneğin sürekli eşini aşağılayan bir baba, çocuğundan kendisine, annesine ya da çevresine saygılı olmasını beklememelidir.

Koşulsuz Sevgi:

Çocuklar her ne koşulda olursa olsun anne ve babalarının kendilerini sevdiklerinden emin olmak isterler. Anne ve babalarının sevgilerini sürekli sınarlar. Karşılıksız sevgi gördüğünü bilen bir çocuk ile ebeveyni arasında hiçbir şekilde iletişimsizlik olmayacaktır. Anne ve babadan yeterince sevgi göremeyen çocuk sevgi açlığını sağlıksız bir şekilde gidermeye çalışacak ve birçok hata yapacaktır. Özellikle yanlış arkadaşlıklar kurmak sıklıkla gözlenen bir durumdur. Sevgiyi göstermek konusunda cimri olunmamalıdır. "Çocuğumuz bizim onu ne kadar çok sevdiğimizi biliyordur." yanlısına asla düşülmemelidir.

Ergen ve Ebeveyn Arasındaki İletişim Engelleri:

Anne ve babaların,

- Ergen çocuklarından bir yandan yetişkin gibi davranışları isterken duruma göre onları çocuk olarak görmeleri:
"Artık kocaman adam oldun sen halledersin."
"Sen büyüdüğünü mü zannediyorsun?"
- Arkadaş ilişkilerine çok fazla müdahale etmeleri:
"Bu arkadaşlığı kendine yakıştırıyor musun?"
"Arkadaşlığını onaylamıyorum. Görüşmeni istemiyorum."
- Olumsuz zihinsel kaynaklar oluşturmaları:
"Her şeyde başarılı olmalısın"
"Hata yapmamalısın."
- Ani iniş çıkışları tolere edememeleri,
- Genelleme yaparak konuşmaları:
"Sen çocukken de böyleydin."
- Eleştirmeleri
- Diğer çocuklarla kıyaslamaları



Her ergen ve ailesi arasında sürekli çatışma olmamaktadır. Örneğin Rutter ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada ergenlerin 2/3'nün anne ve babasıyla karşı görüşte olmadıkları tespit edilmiştir. Ebeveynlerin sadece %18'i çocukları ile iletişim kuramadıklarını ve çatıştıklarını belirtmişlerdir. Genel tartışma konusu ise giyim ve eve geliş saati ile ilgilidir. Yapılan birçok araştırmanın varmış olduğu genel sonuç ise ergen-ebeveyn çatışmasının her aile için geçerli olmayışdır.

Türkiye'de Yapılan 12-21 Yaş Arası Bireyleri Kapsayan Bir Çalışmada Ulaşılan Veriler ise Şu Şekildedir:

- Kendimi ailemin bir üyesi gibi hissetmiyorum: K:%15, E: %19
- Ailem beni başkalarıyla kıyaslar: K:%28, E:%40 Bana güvendiklerini hissediyorum: K:%68, E:%61
- Bana hep çocuk muamelesi yapıyorlar: K:%1,E:%15
- Ailem isteklerimi olumsuz karşılar: K:%6, E:%10 (K:Kız, E:Erkek)

AİLELERE ÖNERİLER:

- Çocuğunuz konuşmak istemediğinde zorlamayın. Konuşma isteği çocuğunuzdan geldiğinde iletişim kurmak daha kolay olacaktır. Sabırlı davranın. Hemen bir problem varmış gibi davranmayın. Zorlama yolu ile iletişim engeli oluşturmanız çok yüksek bir ihtimaldir. Bunun sonucunda da çocuğunuz ne o an ne de bir başka zamanda sizinle konuşmak istemeyecektir.
- Çocuğunuzla sorun her ne olursa olsun samimi ve en doğal halinizle konuşun. Bazen onları anladığınızı göstermek için genç bir çocukmuş gibi konuşmaya çalışınız. Bu doğallığımızı kaybetmemize neden olur. Kendiniz olduğunuz sürece çocuğunuza ulaşabilirsiniz.
- Herhangi bir konuda yorum yaparken dürüst olun.
- Çocuğunuza karşı suçlayıcı ve yargılayıcı yaklaşımlarda bulunmayın.

Sorularınız eleştirel olmamalıdır. Sorularınıza onun kendisini kötü hissetmesine neden olacak yakıştırmalar yerleştirmeyin.

Örneğin: Neden bu kadar tembelsin, kabasın. Kime çektin? gibi sorular çocuğunuzun size karşı öfkeli ve savunmacı yaklaşmasına neden olacaktır.

- Ergen çocuğunuzun konuşmasına izin verin. Ardı ardına sıraladığınız sorularınızla ya da yorumlarınızla ona ulaşmayı beklemeyin. Böyle bir ortamda sadece siz konuşursunuz, çocuğunuza konuşma fırsatı tanımazsınız. Konuşmalar monologa dönüşmemelidir.
- Hayat dersi vermek için gerçekten yanlış bir dönemdir. Ergen çocuğunuz sizin onun yaşınızdayken yaptıklarınızı duymak istememektedir. "Ben senin yaşındayken ..." ile başlayan cümleler yerine neye kızdığınızı ve ne hissettiğinizi söyleyin. Böylelikle "Yine nutuk çekiyor." algısını sorumluluklarından da söz etmeyi unutmayın. Çocuğunuzun kusurları mutlaka olacaktır. Ancak onu eleştiren yaklaşımla söze başlamak, çocuğunuzun sizi dinlemesini engelleyecektir. "Sen ne kadar bencil bir çocuksun. Annene böyle davrandığın için utanmalısın." Yerine "Başkalarına saygı duyan bir gençsin. Annene bu şekilde davranmanı anlayamadım. Bu davranışın beni şaşırttı ve üzdü." demek çocuğunuzun yaptığı davranışı haklı duruma sokmaya çalışması yerine bu davranışını düşünmeye sevk edecektir.
- Çocuğunuz size güvenmelidir. Etkili iletişim kurmanın en temel olgusu güvendir.

Etkili İletişim Formülü

İyi bir dinleyici olmak + Anlamaya çalışmak + Koşulsuz Sevgi Göstermek + Tutarlı Olmak + Olumlu Bir Model Olmak + Güven Sağlamak = ETKİLİ AİLE İÇİ İLETİŞİM

Nuray ÖZBEN AVŞAR

Okan Eğitim Kurumları PDR Böl. Bşk.

KAYNAKLAR:

- Yörükoğlu, A. (1996). Gençlik Çağı
Dökmen, Ü. (1999) İletişim Çatışmaları ve Empati
Dodson, F. (1998) Sevgiyle Disiplin



Çocuk ve Müzik



MÜZİĞİN

Çocuk Gelişimindeki Etkileri

0-6 yaş, gelişimin en hızlı olduğu insan ömrünün altın yıllarıdır. Çocukta var olan potansiyelin tamamının kullanılabilmesi için erken çocukluk döneminde bol uyaranlı çevre desteği çok önemlidir. İlk altı yıl çocuğunuz için yapacağınız her şey onun kişilik gelişimi ve psiko-sosyal gelişimine katkı sağlayacaktır. Daha gelişmiş bir beyin ağı, sunulan çevre ile doğrudan ilgilidir. Bunun için daha çok renk, daha çok şekil, daha çok hareket ve eylem fırsatı ve tabi ki daha çok ses sunmalısınız.

Müzik ve müzik eğitimi müziksel aktiviteler için olduğu kadar psiko-sosyal gelişim, hafıza, dikkat, konsantrasyon, yaratıcılık, özgüven, enerjinin doğru bir şekilde yönlendirilmesi gibi müzik dışı uğraşlar içinde çok önemlidir.

Müzik ile beyin gelişimi arasında yakın ilişki vardır. Araştırmalar özellikle erken yaşlarda başlayan müzik eğitiminin matematik ve doğa bilimleri açısından önem taşıyan uzaysal algılamada performans artışı sağladığını gösteriyor.

1993 yılında California Üniversitesi araştırmacıları Frances Roucher ve Gordon Shaw tarafından 3-5 yaş arası çocuklar 6 ay süren piyano derslerinin ardından sonra yapılan ölçümlerde beyin fonksiyonları kontrol grubuna göre fark edilir ilerleme kaydedilmiştir. Araştırmacılar, müzik eğitiminin beyindeki yeni ve sürekli bağlantılar oluşumunu canlandırdığına inanmaktadırlar. (Beachwood, 1997)

Fransız tıp ve bilim akademileri üyesi Dr. Alfred Tomatis'e göre beyin hücrelerindeki elektriksel enerjinin azalması konsantrasyonun bozulması ve yorgunluğa neden olabilmektedir. Bu durumda beyin de piller gibi şarj edilmesi gerekmektedir. Tomatis beyin hücrelerinin enerjile şarj edilmesi yollarından biri olarak 5000 ile 8000 Hz. arasında yüksek frekanslar aralığında olan müziklerin dinlenmesini keşfetmiştir. Bu Hz aralığındaki ses kulak içi salyangozundaki hücrelerin titreşimini ve elektriksel enerjinin açığa çıkmasını sağlamaktadır. Tomatis'in yıllar süren analizlerinin ardından Mozart'ın müziklerinde bu frekans aralığındaki seslerin çok sayıda mevcut olduğunu tespit etmiştir.

Yine Mozart Etkisi olarak bilinen bir başka araştırmada her gün sadece 10 dk Mozart dinletilen çocukların uzaysal algılama kapasitesinde %30 artış rapor edilmiştir. (Husain, Thompson, Glenn, 2002)

Müzik sadece beyin fonksiyonları için yararlı olmayıp, aynı zamanda çocuğun psiko-sosyal gelişimi, özgüven, yaratıcılık gibi yönlerini de doyurmaktadır.

Müzik ve Sosyal Gelişim

Grupla birlikte yapılan bir müzik etkinliği, söylenen şarkılar, çocuğa grupla birlikte hareket etme, eş zamanlı başlama, sonlandırma, uyum becerisini geliştireceği, işbirliğine dair disiplin kazanacağı türden bir etkinlik olup kuşkusuz onun sosyalleşmesinde ve özgüvenini geliştirmesinde çok önemli bir yere sahiptir.

Müzik ve Duygusal Gelişim

Müzik duygusal zekâ ile yakından ilişkilidir. Duygusal zeka; kendi duygularını tanıma, yönlendirebilme, ilişkileri yönlendirebilme, karşı taraf ile empati kurabilme gibi beceriler sağlar. Kuşkusuz duygusal zekâsı (EQ) yüksek olan çocuklar kendi duygularını tanıyıp, olaylar karşısında iç görü kazanabilmektedir.

Bireysel çalgı çalmaya dayanan müzik uğraşları çocuğunuz enerjisini olumlu yönlendirebileceği, kişisel doyum sağlayabileceği ve ritim-melodi duygusunu geliştirebileceği türden bir etkinliktir.

Müzik ve Psiko-Motor Gelişim

Şarkılardaki nota kurallarına uyarak nefes alma, solunum kontrolünü ve akciğer gelişimini sağlarken; çalgılarla çalışma, vuruşlar, müzik eşliğinde yapılan dramatizasyonlar, ince ve kaba kas gelişimini olumlu etkiler.

Müzik ve Dil Gelişimi

Sesler anne karnındaki bebeğin dünya ile ilk iletişim aracıdır. Anne karnından itibaren başlayarak seslere tepki veren çocukta doğumla birlikte bu hız kazanır. Konuşma ve dil yeteneği ile birlikte doğan bebek, önce çevresindeki sesleri dinler, onları anlamlandırmaya ve taklit ederek benzerlerini çıkarmaya çalışır, daha sonra kendini anlatmak ve çevreyi tanımak için sözcüklerden kelime ve kelimelerden cümleler kurar.

Erken çocukluk dönemine rastlayan dil gelişimi için en önemli destekleyiciler akran grubu içinde bulunmasının yarattığı destekleyici ortamla birlikte, öğretilen şarkılar, tekerlemeler ve tabii ki müzik dersi.

Müzikle Terapi

Müzikle terapi eski çağlardan itibaren uzmanların ilgisini çekmiştir. Eski Yunan, Roma ve Çin den sonra bugün giderek yaygınlaşarak tüm dünyada kullanılmaktadır. Müziğin stresle başa çıkma, duygu durum düzenleme ve dikkat konsantrasyon üzerindeki yapıcı etkileri vardır.

Sağlıklı çocuklarda kullanılabildiği gibi, yaygın gelişim bozukluğu, öğrenme güçlüğü, mental retardasyon, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, otizm, asperger sendromu gibi psikiyatrik rahatsızlıklarda da tedavi edici veya tedaviyi destekleyici olarak kullanılmaktadır.

Müzikle terapi, dikkat süresini uzatma, konsantrasyon ve öğrenme zorluklarının aşılması için dikkat geliştirme merkezlerinde de kullanılmaktadır. Başarı için dikkat ve konsantrasyon temel koşuldur. Konsantrasyonla birlikte çocuklar gördüklerini, duyduklarını ve yaşantıları derinlemesine deneyimleyebilmekte ve uzun dönemli hafızaya atabilmektedir. Hedefleri belirleyebilme, başladığı işi sürdürme ve sonlandırabilme hep konsantrasyon ister. Konsantrasyonu sağlamanın en iyi yollarından biri müzik eğitimidir.

Çocuklarda bizim gibi tüm duyguları yaşayabilmektedirler. Mutlu olabildikleri gibi, zaman zaman da mutsuz, hassas, kırılgan ya da tatminsiz olabilmektedirler. Müzikle birlikte duygularını tanımayı öğrenen çocuklar bu duyguları için gerekli olan boşaltımı yine müzik kanalı ile yapabilmektedirler.

Yine müziğin duygu durum üzerindeki olumlu etkilerinden ötürü özellikle depresyon gibi duygu durum bozukluklarında tedavinin bir parçası ve rahatlama yöntemi olarak kullanılmaktadır.

Okul Öncesinden Başlayarak Müzik Eğitimi

Bir çocuğun gruba yönelik verilen müzik eğitimi ile ilk karşılaşma yeri çoğu zaman okul öncesi kurumlarında olur. Küçük yaş çocuklar için müzik dersi; müzik aletlerini, çıkardıkları sesi tanıyarak başlar, kurgulanmış bir oyun kıvamında çocuklara sunulur. Özellikle orff yaklaşımı ile birlikte verilen müzik derslerinde çocuklar oynuyor, zıplıyor, dans ediyor ve hikayeler eşliğinde dramatizasyonlar yapıyorlar. Birlikte çalışma fırsatı bulduğumuz bir dönemde müzik öğretmeni sevgili Can Emre Uygan'ın da söylediği gibi bazen korsan orkestrası, bazense Macar dansçılar eşliğinde yağmurdan kaçan bıdık tavşanın peşine düşüyor, müzik dinamiklerini kahkahalar eşliğinde çalışıyorlar. Onlar eğlenip öğrenirken, bize de müzik yoluyla artı bir boşaltım aracına sahip olan ve beyin gelişimi desteklenen çocukların tüm gelişim alanları açısından ilerlemelerini görüp mutlu olmak düşüyor.

Konsantrasyonu
Sağlamanın En İyi
Yollarından Biri
MÜZİK
Eğitimidir.

Ebeveynlere Öneriler

- Anne karnında bebeklerin dışarıdaki sesleri duydukları ile ilgili güçlü kanıtlar vardır. İçlerinde bulundukları amnio sentez sıvısı nedeniyle daha boğuk ve düşük frekanslı sesler doğumla birlikte netlik kazanır. Yine anne karnında da benzerini duydukları düşünülen elektrik süpürgesi, fön makinesi, araba motorunun çalışırken çıkarttığı gibi düşük frekanslı sesler onları rahatlatıp sakinleştirir. Çocuğun dış dünyaya uyum sağlamasıyla birlikte giderek daha yüksek ve ritim içeren sesler onların dikkatini çeker ve tatmin eder.
- Gün içinde birçok ses dalgası bize ulaşıyor. Çevrenizdeki seslere çocuğunuzun dikkatini çekin; farklı insan sesleri, hayvan sesleri, taşıt sesleri, doğa sesleri, ev aletlerinin sesleri gibi böylelikle çocuğunuzun müzik kulağını olabildiğince erken yaşta geliştirmeye başlar ve müzikle ilgilenmesini sağlarsınız.
- Evinizde çocuğunuza ait ve istediği zaman ulaşabileceği bir müzik arşivi olmalıdır. Olabildiğince farklı dillerde, farklı kültürlerde ve farklı ritimlerde şarkı ve müzik cd leri bulundurun.
- Bebeklik döneminde ses çıkaran nesneler çocukların ilgisini oldukça çeker. Çocuğunuz için oyuncak alırken, müzik aletleri, ses çıkaran veya şarkı söyleyen ayıcıklar, müzik çalar, vb. tercih edin.
- Okulda hangi şarkıları öğrendiğini sorun, size söylemesini isteyin. Şarkıların söz veya ritmini ilk başlarda öğrenememiş olan çocuğunuz için eğitim programından takip ederek birlikte söylemek için siz bir adım atın.
- Boş zamanı değerlendirme etkinliği olarak mutfaktaki, tencere, kapak, kaşık, vb kullanarak kendi orkestranızı kurabilir veya bir pet şişeye pirinç, nohut koyarak müzik aletinizi yapabilirsiniz. Bu sayede çocuğunuzla nitelikli zaman geçirirken, yaratıcılığını ve müziksel zekâsını da desteklemiş olacaksınız. Unutulmamalıdır ki müzik sadece icra etmekten ibaret değildir!!
- Ebeveynlerin müzik için yapmaları gerekenler yanında, yapmamaları gereken de bazı şeyler vardır. "Çocuğumun müzikle uğraşmasını istiyorum acaba ne çalmalı" bakış açısı yanlış olduğu kadar sakıncalıdır da. Örneğin piyano çalmasını istiyorum deyip kendi kararını doğrultusunda başlatılan dersler, çocuğunuzun müzik ten soğutmaya kadar varabilir. Bu konuda her müzik aletinin çocuğun ilgi, yaş ve gelişimi ile de doğrudan bağlantılı olduğunu unutmayın. Örneğin 4-5 yaşındaki bir çocuğa gitar çaldırmaya çalışmak, ince kas gelişimi yeterli olmadığından, canını yanacağı için müzik ve müzik aletlerinden uzaklaşmasına da neden olabilir.
- Yapılan bir diğer yanlış ise; istenilen davranışla ilgili uygun model oluşturmamaktır. Anne karnından başlayarak müziği çocuğunuza tanıtmalısınız. Çocuğun dünya ile ilk iletişim aracı seslerdir. Farklı seslere çocuğunuzun ilgisini çekin. Müziğin etrafınızda olmasını sağlayın. Dinleme günlük bir alışkanlık olmalı, çocuk oturup dinlemeye zorlanmamalıdır. Yemek hazırlarken yerken, uykuya dalarken, eğlenmek istediğinizde dans etmek için, rahatlatması için vb.

Uzm. Psk. Duygu KARAKULAK TAKVİM
Okan Anaokulu Rehber Öğretmeni

Kaynakça

- BACANLI, Hasan; "Gelişim ve Öğrenme", Nobel Yayın-Dağıtım, 4. Basım, Ankara 2001
- BEACHWOOD, Michael; "Startling New Discoveries About Music Effects On The Brain" (Müziğin Beyne Etkileri İle İlgili Şaşırtıcı Yeni Buluşlar) ABD Ulusal Haber Servisi, 1997, Çeviren: ESKİOĞLU, İtir
- EDWARDS, Rob; "Children Learn Faster To The Sound Of Music" (Müziğin Sesiyle Hızlı Öğrenen Çocuklar), New Scientist, May 1996, Çeviren: ESKİOĞLU, İtir
- G.HUSAIN, W.F.THOMPSON, E.GLENN; "Effects Of Musical Tempo And Mode On Arousal, Mood, and Spatial Abilities" (Temponun ve Majör-Minör Tonların; Uyanılma Düzeyi, Duygu Durum ve Uzaysal Becerilere Etkileri); Music Perception; Winter 2002, Vol.20, No.2, 151-157 Çeviren: ESKİOĞLU, İtir
- KLIEVER, Garry; "The Mozart Effect" (Mozart Etkisi), New Scientist; 1999 Çeviren: ESKİOĞLU, İtir
- SEYREK H.& SUN M.; "Okul Öncesi Eğitiminde Müzik"; MEY Yayınları, 1977, İzmir
- TUFAN, Selmin; "Müzikte Erken Eğitimin Önemi ve Koşulları"; "2000'e Doğru Müzik ve Sahne Sanatları Eğitimimizde Yeni Düşünceler Sempozyumu; 1992; Mimar Sinan Üniversitesi Devlet konservatuvarı, İstanbul
- UÇAN, Ali; "Müzik Eğitimi Temel kavramlar-İlkeler-Yaklaşımlar"; Müzik Ansiklopedisi Yayınları; 1994, Ankara



SONRAKİ İLİŞKİLER İÇİN İLK ADIM

BAĞLANMA ve BAĞIMLILIK

Bebekle anne arasındaki bağın anne karnında başladığını biliyoruz. Ana rahmindeki oluşumla birlikte bebek, göbek kordonu ile birlikte anneye fizyolojik olarak da bağlıdır. Göbek kordonunun kesilmesiyle fizyolojik bağ sonlanır ancak duygusal bağıllık devam eder. Bebek doğduğu anda ilk gördüğü ve ihtiyaçlarını karşılayacak olan kişi genellikle annesidir. Dolayısıyla anne ile bebek arasındaki bu ilişki çocuğun sonraki dönem ilişkilerine temel oluşturacağı için belirleyicidir. Çocuğun yaşama ve insanlara karşı geliştireceği güven ve yeterlilik duyguları anne ile deneyimlediği yaşamının ilk aylarına dayanır. Anne ve çocuk arasında gözle görünmeyen bu bağ çocuğun anneden aldığı ilk tensesel temas ve ihtiyaçlarının karşılanmasıyla güçlenmeye başlar.

Doğum sonrası uzun süren hastane yatışları, emzirmenin gerçekleşemediği veya isteksizce gerçekleştiği, annenin doğum sonrası depresyonla karşılaşması gibi durumlarda bağlanma istenilen şekilde kurulamaz. Bu durumlarda güven duygusunu geliştirebilmek için dokunsal temas çok önemsenmelidir.

Böyle bir sürecin ardından annenin dikkat etmesi gereken en önemli nokta, çocuğuna karşı geliştirebildiği aşırı korumacı yaklaşımını bir kenara bırakmasıdır. Çocuğun güvenli ortamı sağlandıktan sonra bağımsızlaşması ve özgürleşmesi için anne yönlendirici ve bağımlı kılan yaklaşım ve tutumlarını kontrol altına almalıdır.

Çocuk ona bakım veren kişi ile birlikte dünyayı keşfetmeye ve anlamlandırmaya başlar. Deneyimlediği olaylar karşısında yanındaki kişinin verdiği tepkileri takip ve taklit eder. Burası tehlikelerle dolu mu, güvenli mi, eğlenceli mi, yeni şeyler denemeye açık mı yoksa sürekli tedbirli olunması gereken bir yer mi? Tüm bu sorularının cevabını yanındaki bakım veren kişi ile birlikte keşfeder.

Çocuğun davranışları karşısında annenin mutluluk ve gülümseme içeren ederken, çocuğun deneyimleri karşısında kaygı dolu gözler ile takipte olan anneden olumsuz mesajlar alınır. Çocuk heves ve mutlulukla denediği bir uğraşı karşısında annenin farklı duygulanım yansıtmaları çocuğun neşesini kaygıya, deneme cesaretini hayal kırıklığına dönüştürür.

İlk aylarda oluşan güvenli bağlanmanın ardından çocuk çevresine, annesine ve kendi potansiyeline güven duygusunu kazanır. Bunun ardından özgür bırakılan çocuk annesinin nerede olduğunu bilir ve oyunu sırasında ihtiyaç duydukça annesinin yanına gidip oyununa döndükçe bu olumlu duygusunu pekiştirir.

Bağılılık Ne Zaman Bağımlılığa Dönüşür ?

Doğum yaşı, doğum öyküsü, annenin ideal anne kavramı ve annenin ruhsal sürecine bağlı olarak bağılılık bağımlılığa dönüşebilir. Bu çift taraflı beslenen bir sorunsaldır ve böyle bir durumlarda annenin kaygıları temelli çocuğun izole büyümesi söz konusudur. Anne farkında olmadan bağımlı kıldığı çocuğu ile boğucu bir ilişki içerisinde ne babaya ne aile büyüklerine ne de akranlarına iletişim ve sosyalleşme için açık bir kapı bırakmaz.

Okul hayatı başlayana kadar bu yorucu ilişki devam eder. Bu ilişki her iki tarafa da zarar verirken özellikle çocuğun psikososyal gelişim alanları açısından gecikme ve gerilemeler göstermesine sebebiyet verir. Dil ve sosyal gelişim alanı en çok etkilenen alanlar olurken çocukta davranış problemleri de gözlenmeye başlanır

Annenin kaygıları temelli çocuğun izole büyümesinin ilk farkındalığı anne çoğu zaman kreş veya okula başladığı zaman yaşanmaya başlar. Bazı anneler ilk başta istekli olarak alıstırdıkları çocuklarındaki sosyal ve davranışsal sorunlara ilk kez okul hayatının devreye girmesi ile gözlerini açarlar.İleriki dönemlerde çocuklukta başlayan, ergenlik ve yetişkinlikte devam eden bağımlılık problemlerine sebep olur. Herhangi bir maddeye nesneye bağımlılık, kişiye bağımlılık veya bağlanamama problemleri ile karşı karşıya kalır.

Öneriler;

- Çocuğun ruh sağlığı için ebeveynlerin, her şeyden önce annenin sağlığı ve kendini nasıl hissettiği önemlidir.
- Özellikle 1 yaşına kadar bakım veren kişi sayısı ve bu kişilerin çok değişkenlik göstermemesi önemsenmelidir.
- Bakım veren kişilerin kişilik yapısı, ruh sağlığı, mizacı güvenli bağlanma ve çocuğun hayatı anlamlandırmasında önemlidir.
- Çalışan anne söz konusu olduğunda, çocuğunu emanet edeceği kişiye gönül rahatlığı ile bırakabilmelidir. Aksi durumda kamera, ses sistemi, telefon gibi araçlarla denetlemeye çalıştığı kişiye dair tedirginliği çocuğa yansıyacaktır.
- Annenin çalışma hayatında olması güvenli bağlanma açısından engel değildir. Önemli olan annenin evde olduğu süre zarfında çocuğu ile nasıl zaman geçirdiğidir.

Uzm. Psk. Duygu KARAKULAK TAKVİM
Okan Anaokulu Rehber Öğretmeni

KAYNAK:

- Hughes, D.A. (2007). Attachment-Focused Family Therapy. W.W. Norton & Company: New York

İlk aylarda
oluşan güvenli
bağlanmanın ardından
çocuk çevresine,
annesine ve kendi
potansiyeline
güven duygusu
kazanır.



BAŞARI

DUYGULARIMIZDA

SAKLI



Günümüzde bilişsel zekâ ve akademik başarının çok yüksek olmasının hayatta mutlu ve doyumlu olmaya yetmediği bilimsel araştırmalar tarafından kanıtlanmıştır. 1900'lerin başında bilişsel zeka ölçülmeye başlandıktan sonra ölçülen zeka ile yaşamsal başarının paralel olmadığı görülmüştür. Araştırmaların devam etmesiyle birlikte 1990 yılında Salovey ve Mayer adlı araştırmacıların ortaya koyduğu "duygusal zeka" kavramıyla yaşamsal başarı ve mutlu olma ile daha fazla ilişkili olan bir yetenek tanımlanır hale gelmiştir.

Duygusal zeka olarak ifade edilen kavram birden fazla bileşeni kapsamaktadır. Bu bileşenler; duyguları tanıma, hissedilen duygunun farkında olma, duygular ile yaşantılar arasında ilişki kurma, hissedilen duyguların yoğunluğuna göre davranışları yönetebilme ve hissedilen duyguya sebep olan problemi çözebilme becerisidir.

Örneğin üzüntü duygusu hissettiğimiz bir anda, omuzlarımızın çökmüş olduğunu, enerjimizin olmadığını, yüz ifademizin de duygumuza uygun olduğunu fark etmemiz, bu duyguyu neden hissettiğimizi bilmemiz, bu duyguyu hissetmemize sebep olan durum bir başka kişi ile ilgiliyse bu kişiye duygumuzu sözel olarak ifade etmemiz, üzüntü duygumuzun sebebi olan yaşantı ile ilgili neler yapabileceğimizi düşünerek harekete geçmemiz veya kendimizi daha iyi hissetmemize sebep olabilecek yöntemleri bilerek bunları uygulamaya geçirmemiz bizlerin duygusal zeka kapasitesini göstermektedir. Bu bağlamda Freud'a göre uygar insan; duygularını kontrol edebilen insandır



Bilim adamları duygusal zekânın IQ gibi kalıtsal olmadığını, her yaşta geliştirilebileceğini ifade etmektedirler. Bu da duygusal zekânın önemini bir kat daha artırmaktadır.



Öyleyse ebeveynlerin başta mutlu ve iyi bireyler olarak hayata kazandırmayı hedefledikleri çocuklarının bilişsel zekâ gelişimleri kadar duygusal zekâ gelişimlerine de önemsemeleri oldukça önemli bir konudur. Duygusal zekâ doğumla birlikte her geçen gün deneyimlenerek öğrenilen ve zamanla gelişen bir beceridir. Uzmanlar bebeklerde 2 yaşına kadar var olan ilk temel duyguların öfke, mutluluk, üzüntü ve korku olduğunu, 2 yaşından sonra ise kıskançlık, utanma, suçluluk gibi diğer duyguların öğrenilmeye başlandığını ifade etmektedir. Bu gelişime paralel olarak duyguları okuyabilme ve tanıyabilme becerisi çocuklar büyüdükçe gelişmeye devam etmektedir.

Doğumdan itibaren çocukların duygusal zekâ gelişiminde büyük önemi olan anne babalar, nelere dikkat etmelidir?

Duygularını Sözcüklerle İfade Etmeyi Öğretin

Çocuğunuz ile günlük hayatınız içerisinde sohbet ederken kendi duygularınızı ifade edecek sözcükleri kullanmaya özen gösterin. Çocuğunuzun kendi duygularını ifade edebilmesi için model olarak onu yüreklendirebilirsiniz. Kelime haznesinin gelişmesi için bol bol kitap okuyarak, kelimelerin anlamları üzerine sohbet edebilirsiniz. Mutlaka her gün günlük hayat içerisindeki olumlu deneyimler ile ilgili de paylaşımda bulunun. Bu paylaşımlar çocuğunuzun hayata pozitif bakmasına yardımcı olacaktır.



Araştırmalar iyimser çocukların daha mutlu, daha başarılı ve fiziksel açıdan daha sağlıklı olduklarını göstermektedir.

Kendini Tanımasına Yardımcı Olun

Güçlü ve zayıf yönleri üzerine düşünmesi, yeteneklerini keşfetmesi, bu konularda neler yapabileceğini belirlemesi konularında destek olun. Kendini tanımayla birlikte ancak farkında olunan duygu, düşünce ve beceriler kontrol edilebilir ve geliştirilebilir.

Gerçekten Dinleyin

Çocuğunuz konuşurken anlattığı konu hakkında nasıl hissettiğini anlamak için onu can kulağı ile dinleyin. Ne söylediğini anladığınızı ifade edebilmek için kendi hayatınızdan örnekler verin; bu çocuğunuza herkesin aynı tür hisleri olabileceği mesajını verecektir.

Yanında Olduğunuzu Hissettirin

Bazen yoğun ve üzüntü, öfke, kıskançlık gibi birden fazla duygunun aynı anda hissedilmesinin normal olduğunu anlatın. Bir durum karşısında verdiği tepkiyi anladığınızı ifade edin. Sizin için ortada çok basit bir konu olsa bile çocuğunuza "Şuan üzülmeyi gerektirecek bir şey yok, ağlama." demeniz çocuğunuzun anlaşılmadığını hissederek daha fazla tepki göstermesine sebep olacaktır. Ayrıca yanlış yaptığı ve duygusunu gizlemesi gerektiği sonucunu çıkarmasına da sebep olabilecektir.

Duygu ile Davranış Arasındaki Farkı Anlamasına Yardımcı Olun

Karmaşık ve yoğun duygular özellikle de öfke bazen çocukların yıkıcı davranışlar sergilemesine sebep olabilmektedir. Bu gibi durumlarda çocuğunuza duygusunu anladığınızı hissettirerek yıkıcı davranışına engel olmanız gerekmektedir. Sözcükler ile kendisini ifade ettiğinde onu anladığınızı öğrenmesi oldukça önemlidir. Bunun yanı sıra kontrol edilmekte zorlanılan öfke duygusu için sakin olunan zamanlarda birlikte keşfedilecek yöntemler bir sonraki öfke nöbetinde çocuğunuzun sakinleşmesine yardımcı olacaktır. Hatta bu yöntemlerin içerisinde bulunduğu "sakin ol kutusu" hazırlamak da iyi bir fikir olabilir. Herkes farklı duygular hissedebildiği gibi herkesi sakinleştirecek yöntemler de birbirinden farklılık göstermektedir. Duyguların sözel ifadesi arttıkça sakin ol kutusuna duyulan ihtiyaç azalacaktır.

Korktuğu, Kaygı Duyduğu veya Üzüldüğü Konular ile İlgili Düşüncelerini Anlatmasına Fırsat Tanıyın

Eğer çocuğunuz doktora gitmekten korkuyorsa neden korktuğunu, orada ne ile karşılaşacağını düşündüğünü, neden gitmesi gerektiğini bilip bilmediğini anlatmasını isteyin. Bu konuşma sırasında bazen çocuğunuzun zihninde korkmasına sebep olan düşüncelerin gerçeği yansıtmadığını göreceksiniz. Çocuğunuza korkusuyla ilgili doğru bilgileri anlatmanız onu rahatlatmanıza ve problemin ortadan kalkmasına yardımcı olacaktır.

Öfke ve Üzüntü Gibi Olumsuz Duygularınızı İfade Etmekten Çekinmeyin

Bazen anne ve babalar çocuklarını üzmemek adına kendi negatif duygularını görmezden gelebilmektedirler. Oysa gerçek duygunun dile getirilmemesi çocukta karışıklığa sebep olmaktadır. Ona yapacağınız en büyük yardım sinirlendiğinizde sinirinizi sözel olarak kaba olmayan sözcüklerle ifade ettiğinizi görmesine fırsat tanımanızdır. Sizin de kızabildiğinizi görmesi kendi duygusunun normal ve baş edilebilir olduğunu anlamasına yardımcı olacaktır.

Problemini Kendi Başına Çözmesi İçin Olanak Tanıyın

Çocukların bir işi başarmak için mücadeleye teşvik edilmeleri gerekmektedir. Kendi problemlerini kendilerinin çözebildiklerini görmeye ihtiyaçları vardır. Sizden yardım istediğinde ilk olarak kendisinin çözmeye çabalamış olduğunu beklediğinizi bilmelidir.

Yaşantılarını Değerlendirme Stratejisi Öğretin

Yaşadığının her hangi bir olay üzerine konuşurken konuşmanızın içeriği mutlaka aşağıdaki 5 soruyu kapsasın. Bu 5 soruyu çocuğunuzla aranızda bir oyun haline getirerek alışkanlık kazandırabilirsiniz.

Ne yaşadın ?

İş arkadaşım ile tartışma yaşadım.

**Ne hissettin ?**

Çok sinirlendim, üzüldüm ve hayal kırıklığına uğradım.

**Ne düşündün ?**

Beni yanlış anladığını ve haksızlığa uğradığımı düşündüm

**Ne yaptın ?**

Bağırarak aksi, kötü niyetli ve uyumsuz biri olduğunu söyledim.

**Ne yapabilirdin ?**

Kendimi sakinleştirmeye çalışarak daha sonra kendisiyle konuşup beni doğru anlamasını sağlamaya çalışabilirdim.





BAŞARIDA BAŞARISIZIM



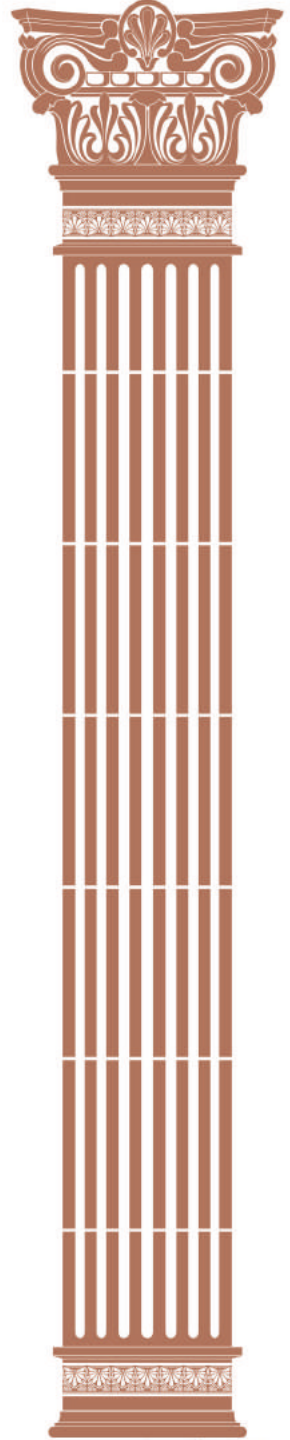


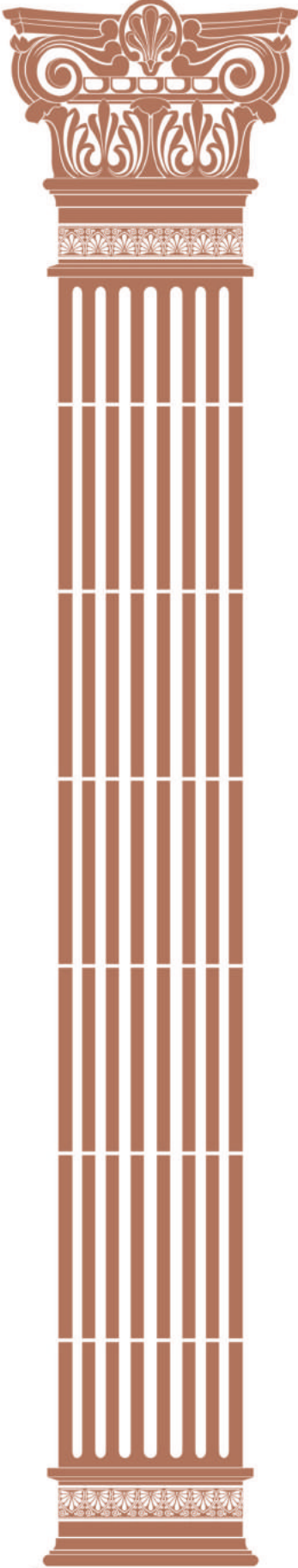
AŞIL SENDROMU SÖZDEYETKİNLİK

Gizli başarısızlık korkusu olarak da ifade edilen Aşil Sendromu başkaları tarafından çok başarılı ve yetkin bulunan bireylerin kendilerine yeterince güven duymamaları ve kendilerini birçok konuda geride ve zayıf görmeleridir. Yaptıkları şeylerde yeterli hissedememeleri sözdeyetkin bireylerin daha çok çalışıp enerji harcamalarına ve sonrasında da gergin ve kaygılı bir ruh haline girmelerine neden olur. Mitoloji ile arasındaki bağa bakmak gerekirse;

İlyada'ya konu olan Yunan mitolojisinin en önemli karakterlerinden Aşil - Akhilleus - özgür ruhlu her savaşı kazanan bir kahramandır. Savaşçı Aşil'in birçok başarısına eşlik eden trajik bir de yazgısı vardır. Aşil'in su perisi annesi Thetis oğlunun ölümsüz olmasını istemektedir. Bu yüzden oğlunu ölümsüzlük ırmağı Styx'e topuklarından tutarak batırır. Aşil gerçekten de sonrasında tüm vücudu zırhla kaplanmış gibi silah geçirmez hale gelir. Bir çok imkansız görülen savaştan sağ çıkar. Ancak ölümsüz olduğu sanılan Aşil, Truva savaşı sırasında ölümsüzlük nehrine sokulmamış olan topuğundan, Paris tarafından vurularak öldürülür.

Yukarıda anlatılan mitolojik hikaye bizlere her insanın en mükemmel sayılabileceklerin bile kusurları ya da eksikliklerinin olabileceğini vurgulamaktadır. Clarkson sözdeyetkinlik olarak tanımladığı bu sendrom için ölümsüz görünen ve her savaşı kazanan ama çok küçük ancak ölümcül bir hassasiyete sahip olan kahraman Aşil imgesini kullanmıştır.





Ortaya Çıkma Nedenleri:

- Küçük yaşlardan itibaren temelini oluşturduğu ya da oluşturulduğu Aşıl Sendromunun ortaya çıkma nedenlerinde daha çok ebeveyn tutumları üzerinde durulmaktadır. Aynı şekilde öğretmen yaklaşımı ve çevre faktörleri de etkilidir. "Sen çok mükemmelsin, mükemmel olmalısın.", "Kesinlikle sen başaracaksın", "Sınıf birincisi olmalısın" gibi cümleler çocuklarda gizli başarısızlık duygusunu beslemektedir. Aynı şekil tam tersi tutumlarda risk oluşturmaktadır. Örneğin, "Sen mi bunu yapacaksın?" "Sen ...kazanamazsın."
- Öğretmen yaklaşımlarında ise bazı öğrencilerin ne kadar çaba gösterecek de başaramayacakları inancı çocuğa yansıtıldığı ya da hissettirildiği anda bu korkunun oluşumuna zemin hazırlanmaktadır.
- Çevre faktörleri üzerinde durmak gerekirse, karşımızda dönüp duran reklamların ya programların bile gizli birçok mesaj verdiğini unutmamak gerekir. Herkesin sahip olamayacağı şeyler mükemmel gösterilen hayatlar sürekli olduğuna inandırılan başarılar çocukta hatta yetişkinlerde yetersizlik duygusu oluşturabilmektedir. Karşılaştırma düzeyi yükseldikçe başarısız olmayı düşünme ve sonrasında duyulan kaygı artmaktadır.

Aşıl Sendromunun Özellikleri :

- Rahatlıkla yapabileceği bir iş ya da çalışma öncesinde yaşanan huzursuzluk ve endişe
- Çevre tarafından olumlu değerlendirilme durumu ile kendisini değerlendirme arasında ciddi bir uyumsuzluk hissi
- İş tamamlamış olmasına karşın yeterli görmeme, kendini eleştirme
- Başarı hissini yaşamama
- Başaramamak, yeterli görülmemek ve eleştirilmekten korkma

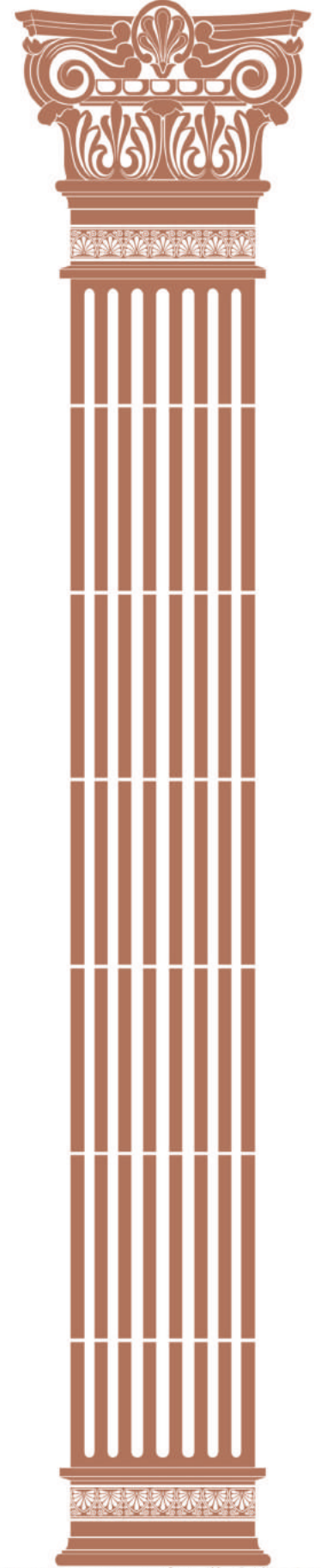


Neler Yapılabilir?

- **Kabul Etmek:** Siz de olduğunu düşündüğünüz “Gizli Başarısızlık Duygusu”nun sadece siz de olmadığını birçok başarılı insanın da bu sorunu yaşadığını bilin. Ancak böyle bir sorununuz olduğunu kabul etmekle ilk adımı atabilirsiniz.
- **Yüzleşmek:** Zayıf görülmeğe korkuyorsunuz, saklamaya çalıştıkça içinde büyüyen bu duygu giderek baş edilmez bir hale geliyor. Sendromu iyileştirmek için bir ya da birkaç kişiye durumu anlatabilmek büyük bir rahatlama sağlayacaktır. Kendinizi güçsüz gördüğünüz yönlerinizi anlattığınızda aslında öyle olmadığını görmek ya da öyle olmuş olsanız da bunun başkaları için herhangi bir zayıflık olarak görülmediğini fark edeceksiniz.
- **Kendinin Farkında Olmak:** Güçsüz yönleriniz var tıpkı diğerleri gibi. Bunları rahatlıkla ifade etmekten kaçınmayın. MÜKEMMEL değilsiniz kabul edin. Göreceksiniz başkaları zaten bunun farkında. Başkalarının ne diyeceğini düşünmek kadar içinizden gelen eleştiri seslerini de kısmayı öğrenmelisiniz.
- **Geçmiş Bırakmak:** Geçmişte yaşadığınız tüm olumsuz duyguları bir kenara bakın. Yaşanmışlıklarınızı sadece birer deneyim olarak görün. Değiştiremediğiniz özelliklerinizi değiştirmek için artık daha fazla çaba sarf etmeyin. Kendinizi kabul edin.
- **Sınırları Belirlemek:** Yetkin olup olmadığınız sınırları belirleyin.

Bizler yetişkin olarak var olan sorunu elimizden geldiğince farkında olarak değiştirmeye çalışabiliriz. Ancak yetişkin olarak üzerinde durmamız gereken diğer önemli nokta çocuklarımızı yetiştirirken yukarıda bahsedilen tüm basamaklara dikkat etmek olmalıdır. Başarılarının altında kendilerini ezen çocuklar yetiştirmeyelim. Onlar için de hayat mükemmel olmasın, duygularını -mış gibi yaşamasınlar.

Nuray ÖZBEN AVŞAR
Okan Eğitim Kurumları PDR Böl. Bşk.





ARKADAŞI OLMAK MI?
EBEVEYİNİ KALMAK MI?

"Çocuğumun
arkadaşı mı
yoksa
ebeveyni mi olmalıyım?
Aradaki dengeyi
nasıl sağlayacağım."

Senin
ne hissettiğini
tamamen
anlıyorum.



Anne - baba - çocuk ilişkisinin son yıllarda hızlı bir değişim içerisine girmiş olduğu gözleniyor. Hızla gelişen dünya ile hayata bakış açıları her geçen gün gelişiyor ve yeni bakış açıları, yeni kavramlar giriyor hayatımıza. Geçmişle günümüze baktığımızda ailedeki iletişimde de gözle görülür farkların olduğu kaçınılmaz bir gerçek. Eski ve yeni ebeveyn modeli çatışmasından bahsedebileceğimiz bu noktada günümüzün anne babaları sadece otorite simgesi olmak yerine çocuklarıyla samimi ve sıcak ilişkiler kurabilecekleri bir ilişki tercih ediyorlar.

Bu yaklaşımlar anne babaların kafasını oldukça meşgul eden řu soruyu akla getiriyor:

“Çocuğumun arkadaşı mı yoksa ebeveyni mi olmalıyım? Aradaki dengeyi nasıl sağlayacağım.”

Çocukluk döneminde anne babalar çocuklarıyla iletişimde fazla sorun yaşamadıklarını söyleseler de aynı durum çoğu zaman ergenlik döneminde çocukları olan ebeveynler için geçerli olamıyor. Ergenlik döneminde bir çocuğunuzmu var?

Sizler bu süreçte çocuğunuza nasıl davranacağınız konusunda birçok ikilem yaşarken çocuğunuz da büyümek ve çocuk olmak arasında ki geçiş döneminin gelgitlerini yaşamaya başlamış oluyor.

Ergenlik döneminin iki temel özelliği vardır: Birincisi hızlı bir psikolojik ve fizyolojik gelişim; ikincisi ailenin etki alanından çıkarak akranlarının etki alanına giriş. Gerek hızlı bedensel gelişim gerekse akranlardan etkilenme ergenin davranışlarında değişikliğe yol açacaktır. Bu sebeple ailelerin bu gelişmeye hazırlıklı olmaları, çocuklarına karşı sert ve katı bir tutum izlemelerini engelleyebilecektir.

Sizler şimdiye kadar çocuklarınızdan görmediğiniz tepkilerle, davranışlarla karşılaşmaya başlamış olabilirsiniz. Bazen öfkeyle karşınıza dikilen, size meydan okuyan, nereye gittiği hakkında size bir şey söylemek istemeyen, yaptıklarını beğenmeyip sürekli eleştiren, sadece kendi doğrularına inanan, sizin inanç ve değerlerinizle çatışan bir genç var artık karşınızda. Peki, sizler anne baba olarak bu tip problemlerle karşılaştığınızda onu kendi istekleriniz doğrultusunda mı yönlendirmeye çalışıyorsunuz?

Gözdağı mı veriyorsunuz? Kendi gençliğinizden örnekler verip kıyaslama mı yapıyorsunuz? Eleştiriyor ve yargılıyormusunuz? Ya da ne yaparsa yapsın göz ardı mı ediyorsunuz? Tamamen kendi kurallarının geçerli olduğu bir ortam oluşturmasına izin mi veriyorsunuz?

Bu sorulara verilen “evet” yanıtı anne - baba - çocuk arasındaki iletişimi koparma noktasına getirebilir. Verilen emirler ve yönlendirmeler, çocuğunuza kendi duygu ve düşüncelerinin önemli olmadığını anlatır ve kabullenilmediği düşüncesine kapılabilir.

Verilen gözdağı ise çocuğunuzu ürkek ve ie kapanık yapabilir. Kendinizle yaptığınız kıyaslamalarda çocuğunuz yetersizlik ve suçluluk duygusu hissedebilir. Tüm çözüm önerilerini sizin bulmanız onu pasifleştirebilir ve hayatı boyunca başka bir kişiden kendisine yol çizmesini bekleyebilir.

Uyulması gereken kuralları göz ardı edip sadece kendi istediği şekilde davranmasına izin vermeniz ileride gireceği ortamlara adapte olamamasına, sosyal ilişki kuramamasına neden olabilir. Peki, anne baba olarak ne yapılırsa çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişki sağlıklı bir şekilde ilerler. Öncelikle ergen artık çocuk değildir ama henüz bir genç de değildir. Bedensel olarak hızla gelişen ergenler giderek yetişkin görünümüne girse de ya da yetişkin gibi davranışlar sergilemeye çalışsa da henüz yaptıklarının sorumluluğunu alma, ilerisini görme yeteneğine sahip değildir.

Dönemlerinin en büyük stresi kimlik arama problemidir. Bağımsız olma isteğinin yanında bağımsızlığın getirdiği sorumluluk bu yaş grubunda ciddi bir ikileme neden olur. Çünkü ergen bağımsız olmak istemekte ancak bağımsızlığın gerektirdiği sorumluluğa hazır bulunmamaktadır. Sonucunu düşünmeden sadece o an doğru olacağına inandıkları için o şekilde davranırlar ve genellikle de bu noktada ebeveynleriyle çatışırlar. Arkadaşlarının çok fazla öneme sahip olması hatta bazen anne babadan önce gelmesi de bu yüzdendir. Çünkü arkadaşlarına hesap vermezler, arkadaşları eğlencelidir, yaptıklarını, dağınıklığını, plansızlığını önemsemezler ki büyük ihtimalle aynı dili konuşup aynı pencereden baktıklarını düşünüyorlardır. Peki, aile iletişim kurabilmek için çocuğu ile arkadaş mı olmalıdır?

Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkide arkadaş olmaya çalışmak aslında büyük bir hatadır. Çünkü ikilem yaşayan çocuk bu dönemde hayatının hiçbir döneminde olmadığı kadar yoğun bir şekilde "rehberliğe" ihtiyaç duyar. Arkadaş yakınlığındaki ilişki anne baba kavramını ortadan kaldıracak gibi bu kavramın çocuk üzerindeki getirilerini de olumsuz yönde etkileyebilecektir. Anne ve babasını arkadaş olarak gören çocuk yaptığı rehberliğe ihtiyaç duymayacak hatta bu rehberliği ciddiye almayacaktır.

Hayatın her evresinde belirli kuralların olduğu bilincinden sıyrılıp sadece kendi bildiğini yapacaktır. Anne baba olarak otoritenizi hangi temele dayandıracağınız çok önemli. Otoritenizin dayandığı temel "güç" olabilir. Böyle bir otoritenin araçları ceza, ödül, korkutma ve tehdittir. Bu araçları kullanmanız çocuğunuzun size yani otoriteyi kullanana mesafe koymasına neden olur ve sizden uzaklaşır. Otoritenizin dayandığı temel "bilgi" olabilir. Bilgiye dayanan otoritenizin aracı bilgi, anlayış ve hoşgörüdür ki bu yaklaşım çocuğunuzu size yakınlaştırır. Genel çerçeveden de bakıldığında arkadaş olmadan da çocuğunuzla etkili bir iletişim ortamı sağlayabilirsiniz. Ebeveyn olarak onun yaşadığı gelgitleri anladığınızı, O'nu anladığınızı her şekilde göstermeniz çok önemliken bunu arkadaş gibi değil anne babası olarak yapmalısınız.

Çocuğunuzun istekleri, ilgisi ve ihtiyaçları doğrultusunda ortak kuralların konulduğu bir ortam yaratmaya çalışabilirsiniz. Sizi arkadaş gibi görmesi çocuğunuzun kuralları uygulamasında sorun yaratabilir. Çünkü arkadaş ortamlarında kurallar yoktur ve aynı koşulların evde de olabileceğini düşüncektir.

Çocuğunuzun kendi koyduğunuz hedeflere değil, yönlendirme olmadan rehberlik ederek onun kendi hedefini bulmasına yardımcı olabilirsiniz. Sizin anlama isteğinizin onun tarafından anlaşılmış olduğundan emin olmalısınız. Çocuğunuza "senin ne hissettiğini tamamen anlıyorum" demeniz onu hafife aldığınız ya da aceleci bir çözüm yoluna geçtiğiniz düşüncesi doğurabilir. Ebeveyn olarak onun fikirlerini önemseyip göstermeniz çocuğunuzda sadece arkadaşları tarafından değil annesi ve babası tarafından da anlaşıldığı inancını oluşturabilecektir. Onu anlayabilmeniz için gerçekten zamana ihtiyacınız olduğunu unutmayın.

Çocuğunuzun dinlerken kendi ergenlik dönemine gitmeye çalışıp empati kurabilirsiniz. Unutmamak gerekir ki çocuğunuz hiç yetişkin olmadı ama siz ergen bir çocuk oldunuz.

Çocuğunuzun kendi fikirlerinin de değer gördüğünü ve ailesinin her zaman yanında olduğunu bilmesini sağlayabilirsiniz. Bunun için de O'nu yargılamadan dinlemelisiniz. Etkili bir iletişimin kurulması için temel nokta aile fertlerinin birbirlerine karşı dürüst olmaları ve sevgi sözcüklerini birbirlerine karşı kullanmaktan kaçınmamalıdır. Bazen davranışlarla sevgimizi ve ona verdiğimiz değeri gösterdiğimizizi düşünsek te hatta emin olsak da çocuklar sizin ağzınızdan çıkacak kelimelere daha çok dikkat ederler. "Seni Seviyorum" cümlesi yapacağınız birçok davranıştan daha etkili olacaktır.

Anne baba olarak tutarlı bir şekilde hareket etmeniz, çocuğunuza sevginizi sözlü ve davranışsal olarak göstermeniz, onu yargılamamanız, anlamaya çalışmanız, ona zaman ayırmanız ve değerli olduğunu hissettirmeniz ergenlik sürecindeki ebeveyn- çocuk ilişkisi çatışmalarını en aza indirecektir. Bu süreçte de arkadaş olmak yerine yine anne ve babası kalarak sağlıklı bir iletişim içerisinde olabileceksiniz. Çocuğunuzun hayatı boyunca birçok arkadaşının olacağını fakat anne ve babasının ise sadece sizlerin olacağını unutmalısınız.

Nuray ÖZBEN AVŞAR
Okan Eğitim Kurumları PDR Böl. Bşk.

Kaynaklar:
- www.pdrservisi.com
- www.turkpsikolojidergisi.com





Zorbalık, bir veya birden çok öğrencinin, kendilerinden daha güçsüz öğrencileri, kasıtlı ve sürekli olarak rahatsız etmesiyle sonuçlanan ve mağdurun kendisini koruyamadığı durumları kapsayan bir davranış biçimidir. Çocuk ve ergenlerde eğitim-öğretim sürecini olumsuz etkileyen ve psikiyatrik bozukluklara yol açabilen, son yıllarda üzerinde önemle durulmaya başlanmış olan bir durumdur. Pek çok ülkede çocuklar ve ergenler arasındaki şiddet içerikli saldırganca davranışlar toplumsal nitelikli bir sorun olarak ele alınmaktadır. 5-16 yaş çocuklar arasında en sık görülen problem olarak tanımlanmaktadır.

Fiziksel zorbalık,
psikolojik zorbalık,
cinsel zorbalık ve
siber zorbalık olarak
alt başlıklara
ayrılmaktadır.

AKRAN ZORBALIĞI

Fiziksel zorbalık; itme, tekme atma, vurma, ısırma vb. istenmeyen ve can atıcı her türlü fiziksel teması ve kendisine ait olmayan eşyalara verilen zararları içermektedir.

Psikolojik zorbalık; çoğu zaman fiziksel zorbalıktan daha fazla can acıtan küfür etme, aşağılama, hakaret etme, yok sayma, dışlama, adını çıkarma, korkutma, tehdit etme, dedikodu yapma, dalga geçme ve istenmeyen lakapları kapsamaktadır.

Cinsel zorbalık ise ortaokul ve lise yaşlarında daha sık rastlanan istenmeyen her türlü cinsel davranış, söz ve dokunuş anlamına gelmektedir. Cinsel içerikli dedikodu, iftira, ve teşhircilik de cinsel zorbalık alt başlığı içerisinde yer almaktadır. Bir de günümüzde internet ve sosyal medya kullanımı yaşının oldukça düşmesi ile birlikte siber zorbalık kavramı ortaya çıkmıştır.

Siber zorbalık; psikolojik zorbalık kategorisine giren davranışların sanal ortam üzerinden gerçekleştirilmesidir. Öğrenci adına sahte sosyal medya hesabı açma, grupça mesajlaşılabilen ortamlarda aşağılayıcı ifadeler yazma, uygunsuz fotoğraf ve bilgi paylaşımı gibi davranışlardır. Sanal ortamdaki iletişimin yüz yüze olmaması nedeniyle öğrenciler için mağdur ile empati kurmak oldukça zor hale gelmektedir. Son zamanlarda okul içerisinde hiçbir zorbaca davranış sergilemeyen öğrencilerin bile sanal ortamda hiç düşünmeden kinci ifadeler kullanabildiği görülmektedir.

Yukarıda sınıflandırılan davranışlara maruz kalan öğrenciler utanç hissederek ve kendilerini suçlayarak yaşadıklarını kimse ile paylaşmama yönünde davranabilmektedirler. Uzun süre mağdur olan öğrencilerde fiziksel belirtiler, okula gitmek istememe, okul başarısında düşüş, içine kapanma, mutsuzluk, uykusuzluk, yoğun ağlama ve öfke nöbetleri görülebilmektedir.

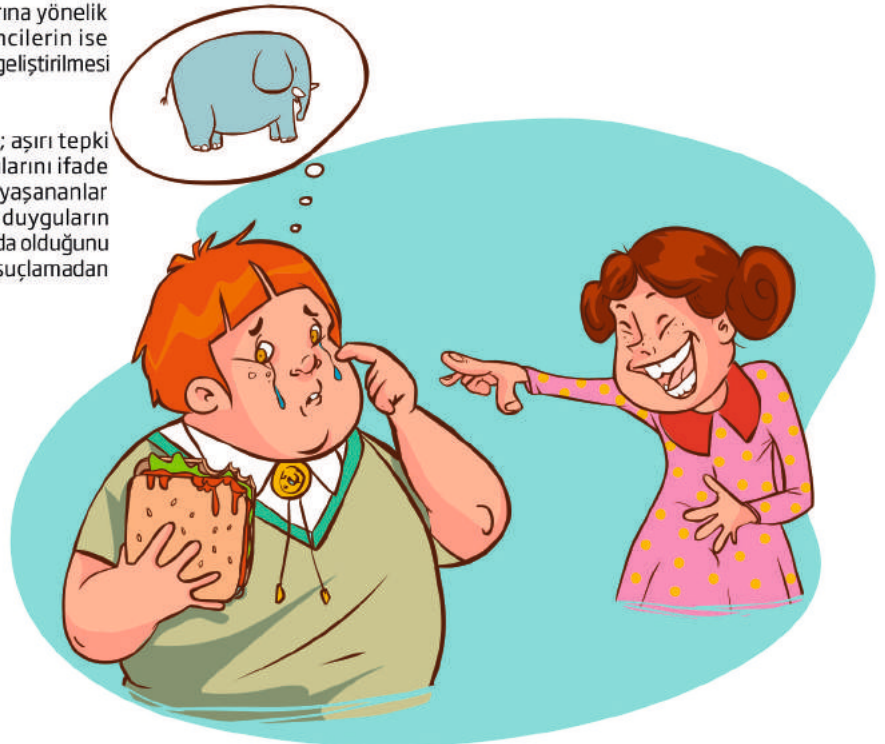
Yapılan araştırmalar zorbaca davranışlara maruz kalan öğrencilerin özelliklerini tanımlamaktadır. Okullarda zorbaca davranışlara maruz kalan öğrencilerin; sosyal iletişimlerinin zayıf olabildiği, kendilerini ifade etmekte ve savunmakta zorluk yaşayabildikleri, içine kapanık, özgüvensiz, endişeli, itaatkar, hassas ve alıngan yapıya sahip olabildikleri, fiziksel olarak zayıf, kısa, engelli veya kronik hastalığa sahip olabildikleri ve espri anlayışlarının yaşlılarından farklı olabildiği ya da sadece zorba tarafından her hangi bir sebepten dolayı kışkılandırıldığı ifade edilmektedir.

ZORBA OLMAK ARTIK

Bu noktada en büyük problem, sınıflarda öğrencilerin büyük çoğunluğunun zorbaca davranışlara seyirci kalıyor olmasıdır. Yapılan davranışın mağduru ne kadar üzdüğü diğer öğrenciler tarafından algılanamamaktadır. Bazen aynı durumu kendisinin yaşamasından çekinen öğrencilerin de sessizce yaşananlara seyirci kalmayı tercih ettiği bilinmektedir. Zaman zaman ise söylenen sözlerin bazı öğrencilere komik gelmesi nedeniyle gülerек tepki vermelerinin zorbalık anlamına geldiğini düşünmemektedirler.

Okullarda zorbaca davranışların engellenmesi için önemli adımlardan bir tanesi bu tür davranışlara seyirci kalınmaması gerektiğinin öğretmenler ve ebeveynler tarafından tüm öğrencilere öğretilmesidir. Hem mağdurun hem de zorbaca davranışlara şahit olan öğrencilerin mutlaka okulda öğretmenlere, evde ise ailelerine yaşananlar ile ilgili bilgi vermelerinin önemi vurgulanmalıdır. Tüm öğrencilerin duyarlılığını arttırmak adına Okan Koleji Rehberlik Birimi olarak her yıl sınıf rehberlik derslerinde mutlaka akran zorbalığı konusu öğrenciler ile birlikte işlenmektedir. Okul içerisinde yaşanan olaylara anında müdahale edilmekte, gerekli yaptırımlar uygulanmakta, öğrenciler takip edilmeye devam edilerek aileler ile temas kurulmaktadır. Okulla eşgüdümü olarak ebeveynlerin de konuyu hassasiyetle ele almaları sorunların hızla çözülmesine katkı sağlayabilmektedir. Zorbalık ile ilgili yaşanan sıkıntılarda zorbalık yapan öğrencilerin empati becerileri, vicdan gelişimi ve zorbaca davranışlara sebep olan bireysel ihtiyaçlarına yönelik çalışmaların planlanması gerekir iken, mağdur olan öğrencilerin ise özgüvenlerinin, sosyal becerilerinin ve sorun çözme becerilerinin geliştirilmesi yönünde okul, aile ve öğrenci arasında işbirliği sağlanmalıdır.

Çocuğunun zorbalığa maruz kaldığını öğrenen ebeveynlerin; aşırı tepki göstermeden, olabildiğince sakin kalarak çocuğunun duygularını ifade edebileceği güven ortamı sağlaması, iyi bir dinleyici olması, yaşananlar sonucu hissedilen korku, kaygı, utanç, suçluluk gibi olumsuz duyguların normal olduğunu vurgulaması, ne olursa olsun çocuğunun yanında olduğunu hissettirmesi ve kendi çocuğunu ve zorbaca davranan çocuğu suçlamadan okul ile iletişime geçmesi en doğru yaklaşım olacaktır.



ZOR OLMALI !

Tüm Ebeveynlerimize Öneriler:

- Çocuklarınızın, özellikle saldırgan davranışlarla istediklerini yerine getirmelerine izin vermeyin.
- Çocuklarınıza, sosyal olgunluklarına uygun görevler vererek özgüvenlerinin gelişmesini destekleyin.
- Çocuğunuz veya siz kızgın ve öfkeliyken tartışmamaya özen gösterin, sakinleştikten sonra konuyu birlikte konuşarak değerlendirin.
- Çocuğunuzun seyrettiği TV programları, filmler ve oynadığı bilgisayar oyunları ve ilgileri ile ilgili bilgi sahibi olun. Televizyon, bilgisayar, tablet ve telefon kullanımını sınırlandırın, içeriklerini takip edin.
- Seyredilen film veya yaşanan gerçek olaylar üzerinde mutlaka paylaşımda bulunun, topluma uyan veya uymayan davranışları birlikte değerlendirin, nedenleri üzerine sohbet edin.
- Çocuğunuzun çeşitli sosyal ve sportif alanlara yöneltin, ilgi alanlarını ve hobilerini yapması için fırsat verin.
- Çocuğunuzla nitelikli zaman geçirin.
- Çocuğunuzla sorgulayıcı nitelikte değil, paylaşım amacıyla sohbet edin, çocuğunuzun arkadaşlıklarını (kendisini üzen veya kızdıran) anlamaya çalışın.
- Çocuğunuzun davranışları ile ilgili olarak sıklıkla biz öğretmenlerden bilgi alın ve eğer herhangi bir alanda sorun belirtilirse, bizlerle işbirliği kurmayı ihmal etmeyin.

Psk. Burcu Özkök
Okan Koleji Rehber Öğretmeni





*Geleceği
yetiştiriyoruz!*

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

   /okankoleji