



OKAN EĞİTİM KURUMLARI **BAKIS**

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi

16. sayfa
BEN Nesli

TOKSİK
Ebeveyn miyiz?

BABA Olmak

Çocuk ve Televizyon

Kurbağaya Dönüşen
Prens ve Prensesler





İmtiyaz Sahibi:

Işıl OKAN GÜLEN (Kurucu Temsilcisi)

Yayın Kurulu:

Nuray ÖZBEN AVŞAR (PDR Bölüm Başkanı)

Burcu ÖZKÖK (Uzman Psikolog)

Burcu DAĞLI (Psikolog)

Şennur KIZILKAYA (Psikolog)

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

Kurumsal İletişim:

Ayşegül GÜRSOY BAŞAR (Kurumsal İletişim Birim Sorumlusu)

Müge ÖZGÜR DOĞANCI (Kurumsal İletişim Kıdemli Uzmanı)

Aylin CEYLAN (Kurumsal İletişim Uzmanı)

Buse Naz TÜRKOĞLU (Grafik Tasarım Uzmanı)

Yayın Türü: Süreli (Yılda 2 Kez)

Yıl: Aralık 2017

Sayı: 5

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 Baskı Hizmetleri San. Tic. A.Ş

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

İÇİNDEKİLER

Çocuk Yaşadığını Öğrenir	7
Kurbağaya Dönüşen Prens ve Prensesler	8
Toksik Ebeveyn miyiz?	10
Düşünmeyi ve Hissetmeyi Öğrenme	14
Ben Nesli	18
Çocuk ve Televizyon	22
Baba Olmak	28
Çağımızın Virüsü: Memnuniyetsizlik	34
Bir VAR'mış, Bir YOK'muş	36

ÇOCUK YAŞADIĞINI ÖĞRENİR

Eğer bir çocuk sürekli eleştirilmişse,
"Kınama ve ayıplamayı öğrenir."
 Eğer bir çocuk kin ortamında büyümüşse,
"Kavga etmeyi öğrenir."
 Eğer bir çocuk alay edilip aşağılanmışsa,
"Sıkılıp utanmayı öğrenir."
 Eğer bir çocuk sürekli utanç duygusuyla eğitilmişse,
"Kendini suçlamayı öğrenir."
 Eğer bir çocuk hoşgörüsüyle yetiştirilmişse,
"Sabırlı olmayı öğrenir."
 Eğer bir çocuk desteklenip yüreklendirilmişse,
"Kendine güven duymayı öğrenir."
 Eğer bir çocuk övülmüş ve beğenilmişse,
"Takdir etmeyi öğrenir."
 Eğer bir çocuk hakkına saygı gösterilerek büyütülmüşse,
"Adil olmayı öğrenir."
 Eğer bir çocuk güven ortamı içinde yetişmişse,
"İnançlı olmayı öğrenir"
 Eğer bir çocuk kabul ve onay görmüşse,
"Kendini sevmeyi öğrenir"
 Eğer bir çocuk aile içinde dostluk ve arkadaşlık görmüşse,
"Bu dünyada mutlu olmayı öğrenir"

Yazan: Dorothy Law Nolte, 1975
 Çeviren: Doğan Cüceloğlu

Merhaba

Okan Ailesi olarak yeni eğitim öğretim yılında 5. sayımızla sizlerle birlikteyiz. Konularımızı belirlerken merkeze koyduğumuz çocuklarımız ve üzerlerinde etkisi olan belki de çoğu zaman gözden kaçırığımız noktalar üzerinde yoğunlaşmak istedik. Sağlıklı ve mutlu bireyler olmaları için çocuklarımızın karşılıksız sevgimizi her koşulda hissetmeleri gerektiğini unutmayalım.

Keyifle okumanız dileğiyle...

Nuray ÖZBEN AVŞAR
 Okan Eğitim Kurumları PDR Böl. Bşk.

KURBAĞAYA DÖNÜŞEN

90'lar itibariyle doğan neslin hemen hepsi için prens ve prensesler diyebiliriz. Neler değişiyor da çoğu prens ve prenses sonrasında kurbağaya dönüşüyor? Doğumundan itibaren istedikleri yapılan, hayatlarını kolaylaştırmak adına her imkânın sunulduğu, sınırlama getirilmeyen, getirilse de dayanılamayıp kaldırılan, sorumluluk vermek yerine onun yerine sorumluluk alınan, istedikleri zaman her an patlayacak bir volkan gibi etrafındakileri tetikte tutan nesil diye özetleyebiliriz. X, Y, Z ya da Q nesli diye herhangi bir sınıflama yerine tüm çocuk ve ergenler genellemesi yapmak çok daha doğru olacaktır. Çocuklara ve gençlere ebeveynlerin aile içi yaklaşımları yukarıda belirtilen boyutta olduğu zaman kendilerini prens ya da prenses olarak görmelerine şaşırmamız gerekiyor. Onları tahtta oturtan bizleriz. Dünyalarında hükmeden ve sınırsız güçleri olduğuna inandırdığımız çocuklarımız...

Dünya her zaman onların istedikleri gibi dönecek düşüncesindeler. Haksız da sayılmazlar. Şimdiye kadar etraflarında pervane olduğumuz çocuklarımızın sosyal ortamlarda da aynı beklentiye girmesi beklenen bir durum. Her imkânın sunulduğu pek çok çocukta süreklilik olmadığı ve onların çabuk sıkıldıkları görülmektedir. Her türlü müzik, sanat, spor etkinliğine koşturduğumuz çocuklarımızın ne kadarına devamlılık sağladığını tekrar gözden geçirmekte fayda var. Sanat ve sporla ilgilensin derken bir yandan da ellerindeki telefonlarda ya da bilgisayar - tabletlerinde nasıl kaybolduklarını göz ardı edebiliyoruz. Yaşları büyüdükçe estetik, beden algısı ve karşı cinsin ne düşündüğü ise en büyük kaygıları...

Sorumluluklarını yerine getirmelerini isterken aslında çocukluğundan itibaren buna ne kadar fırsat verdiğimizizi düşünelim? Neden bu kadar dikkatleri dağınık? Neden dış motivasyonla kısa süreli başarılar sağlıyorlar. İç motivasyonları neden yok?



PRENS ve PRENSESLER

Öncelikleri, başkaları ve onların düşündükleri; nasıl algılandıkları ile ilgili olduğu için toplumsal durum ve sorunlara da duyarlı olduklarını pek söyleyemeyiz. Bizlerin onları korumak için soktuğumuz fanustan çoktan çıkmış başka bir fanusa girmiş durumdalar. Bu fanusta sanal ilişkilerin olduğu; sınırlı iletişim, gelecekle ilgili plan ya da hedeflerin olmadığı hayatı yaşıyorlar. Maalesef bunların hepsi de gözlerimizin önünde oluyor.

Gerçek dünyayla karşılaşmaya başladıklarında yani yaklaşık 18 yaşlarına doğru hızlı bir şekilde yere düşüyorlar. Gerçek sistem onları bizim koyduğumuz unvanlarla tanımıyor. Ve prens ya da prenses olarak yetiştirdiğimizi düşündüğümüz çocuklarımız kendilerini kurbağaya dönüşmüş hissetmeye başlıyorlar. Rehberlik sürecinde ebeveynlere özellikle vurgulanan iki önemli nokta gelecekte yaşanacak birçok olumsuz durumu engellemeyi amaçlıyor.

Birincisi ebeveyn olarak aynı dili konuşmak ve çizilen sınırları korumak, ikincisi ise sorumluluk vermek.

Hayatın sadece bizler değişirse değişebileceğini unutmamamız gerekiyor. Ellerimizde şekillenen hayatı, çocuğumuzun geleceğini küçük şeylerden mutlu olmalarını sağlayarak ve her imkânı sunmayarak güzelleştirebiliriz. Yeni şeyler öğrenmekle, kendini geliştirmekle, hedeflerinin olması gerektiğini kavratarak sahte prens ya da prenses değil asil ve güçlü bireyler yetiştirebiliriz.

"Bir nesil, bilginin cezalandırıldığı ve cehaletin mutluluk olduğunu öğrenerek yetişiyor! Bir sonraki nesil cahil olduklarını bile bilmeyecek; çünkü bilginin ne olduğunu bilmeyecekleri!" (Ursula K. Le Guin)

Nuray ÖZBEN AVŞAR
Okan Koleji PDR Böl. Bşk.



TOKSİK EBEVEYN MİYİZ?

Peki, Anne Babalarımız Nasıldı?

Anne baba olarak hepimiz mutlu ve sağlıklı çocuklar yetiştirmek istiyoruz ve elimizden gelen her şeyi yapıyoruz ancak bazen istemeden hatalara düşebiliyoruz. Ya da bazı anne babalar biraz daha ilerisine giderek toksik adı verdiğimiz boyuta ulaşabiliyorlar. Ne yazık ki bu durum çocuklara duygusal ve zihinsel hasar vererek sağlıklı birer yetişkin olmalarının önüne geçebiliyor.

Toksik kelimesi “canlı organizmalarda görülen zehir” olarak tanımlanmaktadır. Toksik ebeveyn durumunda ise karşılıklı anlayış yerini, öfke ve duygusal manipülasyon gibi olumsuz duygulara bırakır.

Anne baba olarak çocuklarımızın üzerinde tüm hayatlarını etkileyecek düzeyde büyük bir etkiye sahibiz. Bizler de aynı şekilde anne ve babalarımızın yaklaşımları ile şekillendik. Yaşadığımız psikolojik durumların tek sebebi olarak ebeveynlerimizi gösteremsek de en temel rollerden birisi oldukları söylenebilir. Bizler mükemmel değiliz, anne babalarımız da mükemmel değillerdi. Hatalı anne baba yaklaşımı ile toksik anne baba yaklaşımını bu noktada karıştırmamak gerekir. Hatalı davranışların telafisi olabilecekken toksik - zehirleyici - tutumlar çok daha zor telafi edilebilmektedir. Her ebeveyn ile çocuğu arasında sorun yaşanabilir, anne baba çocuğuna kızabilir, çocuğunu azarlayabilir ancak fiziksel ve sözlü şiddetin olduğu durumlar zehirleyici olarak tanımladığımız tutumlardır.

Anne ve baba olarak kendimizi değerlendirmenin yanında çocuklarımızın yerine geçelim ya da gerçekten çocukluğumuza geri dönelim. Elimize bir kâğıt kalem alalım ve dünyaca ünlü psikoterapistler Susan Forward ve Craig Buck'ın “Toxic Parents/Zor Bir Ailede Büyümek” adlı kitabından yararlandığımız “Annem – Babam ile İlişimde Kendimi Böyle Hissediyorum” testini cevaplayalım.





Size uygun olan cevaplara “**evet**”, uygun olmayanlara ise “**hayır**” cevabını veriniz:



1. Çocukluğunuzda anne ve babanızın tutumlarıyla ilgili sorular

- Anne veya babanız size kötü ve değersiz bir çocuk olduğunuzu söyledi mi? Size hakaret edip sizi sürekli eleştirdi mi?
- Sizi cezalandırırken hiç fiziksel şiddete başvurdu mu?
- Anne veya babanız hiç depresyon geçirdi mi? Anne veya babanızın içinde bulunduğu diğer ruhsal sıkıntılardan ya da fiziksel bir rahatsızlık yüzünden size olan ilgilerinde ciddi bir eksiklik yaşadınız mı?
- Problemleriyle baş edemeyen anne veya babanıza sizin bakmanız gerekti mi?
- Anne veya babanızdan korkar mıydınız?
- Anne veya babanıza karşı davranışlarınızda öfkenizi ifade etmekten çekindiniz mi? Öfkenizi ifade ettiğinizde korktuğunuz başınıza geldi mi?

E H

☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐


2. Yetişkin hayatınızda kendinizle ilgili sorular

- İlişkilerinizde kendinizi yıkıcı ve kötü davranan kişi olarak görür müsünüz?
- Birisine çok yakın olduğunuzda canınızı yakacağını veya sizi terk edeceğini düşünür müsünüz?
- İnsanlardan en kötüsünü mü beklersiniz? Ya da genel olarak hayattan?
- Kim olduğunuzu, ne hissettiğinizi ve ne istediğinizi bilmekte zorlanırsınız mı?
- Gerçek düşüncenizi bilirlerse insanların sizi sevmeyeceklerinden korkar mısınız?
- Başarılı olduğunuzda endişelenir ve birinin sizin herhangi bir açığınızı yakalayacağından korkar mısınız?
- Ortada bariz bir neden yokken öfke ya da üzüntü yaşar mısınız?
- Mükemmeliyetçi misiniz?
- Dinlenmek veya güzel vakit geçirmek sizin için zor mu?
- Tüm iyi niyetinize rağmen kendinizi anne - babanız gibi davranırken (olumsuz davranışlar sergilerken) bulur musunuz?

☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐


3. Yetişkin hayatınızda anne babanızla ilişkinize dair sorular

- Anne babanız size hâlâ çocuk muamelesi yapıyorlar mı?
- Hayatta verdiğiniz önemli kararların çoğunda anne babanızın onayı doğrultusunda mı hareket ediyorsunuz?
- Ailenizle geçireceğiniz zaman öncesi ve sonrasında yoğun bir duygusallık ya da fiziksel sorunlar yaşıyor musunuz?
- Anne babanızla fikir ayrılığında olmak sizi korkutuyor ya da endişelendiriyor mu?
- Anne babanız maddi imkânlarını kullanarak hayatınızı yönlendirmeye mi çalışıyorlar?
- Anne babanızın hislerinden, ruh hallerinden kendinizi sorumlu hissediyor musunuz? Mutsuzluklarının sizin suçunuz olduğunu düşünüyor musunuz?
- Onları mutlu etmek sizin sorumluluğunuz gibi mi hissediyorsunuz?

☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐


Test bitti...

Eğer evet cevaplarınız testin üçte birinden fazla ise bu testi düzenleyen Susan Forward ve Craig Buck'ın söylediklerine bakalım.

"Anne ve babanıza olan bağımlılığınız tartışılmaz ve maalesef duygusal hayatınızı onlar kontrol ediyor." Her birimiz küçükken anne ve babamızın içimize ektiği zihinsel ve duygusal tohumlarla büyüzük. Kimi ailelerde bu tohumlar sevgi, saygı ve bağımsızlık kaynağı olurken ne yazık ki birçok ailede tohumların arasında korku, yaptırım ve suçluluk duyguları da bulunuyor. Bu tohumlar biz büyüdükçe filizleniyor ve yetişkinlik hayatımızda duygularımızı, davranışlarımızı, dolayısıyla başkalarıyla kurduğumuz ilişkileri etkiliyor. Kitabı okuduğunuzda hayatımızın eğer varsa toksinlerden temizlenmeyeceği kesin. Ancak istersek bir şeyleri değiştirebileceğimiz en önemlisi de kendi çocuklarımız için neleri yapmamamız gerektiği ile ilgili birçok bilgi edinebiliriz.

Kaynakça;

Susan Forward-Craig Buck, Zor Bir Ailede Büyümek, İletişim Yayınları.

Nuray ÖZBEN AVŞAR
Okan Koleji PDR Böl. Bşk.



DÜŞÜNMEYİ VE HİSSETMEYİ ÖĞRENME BEYNİMİZİN GÜCÜ

Ebeveyn olarak hedefimiz çocuklarımızı hayatta başarılı olabilecekleri tarzda yetiştirmektir. Onların anlamlı ilişkiler yaşamalarını, şefkatli ve merhametli olmalarını, okulda başarı elde etmelerini, çok çalışmalarını ve sorumluluk sahibi bireyler olarak yetişmelerini ve kendilerinden memnun olmalarını isteriz.

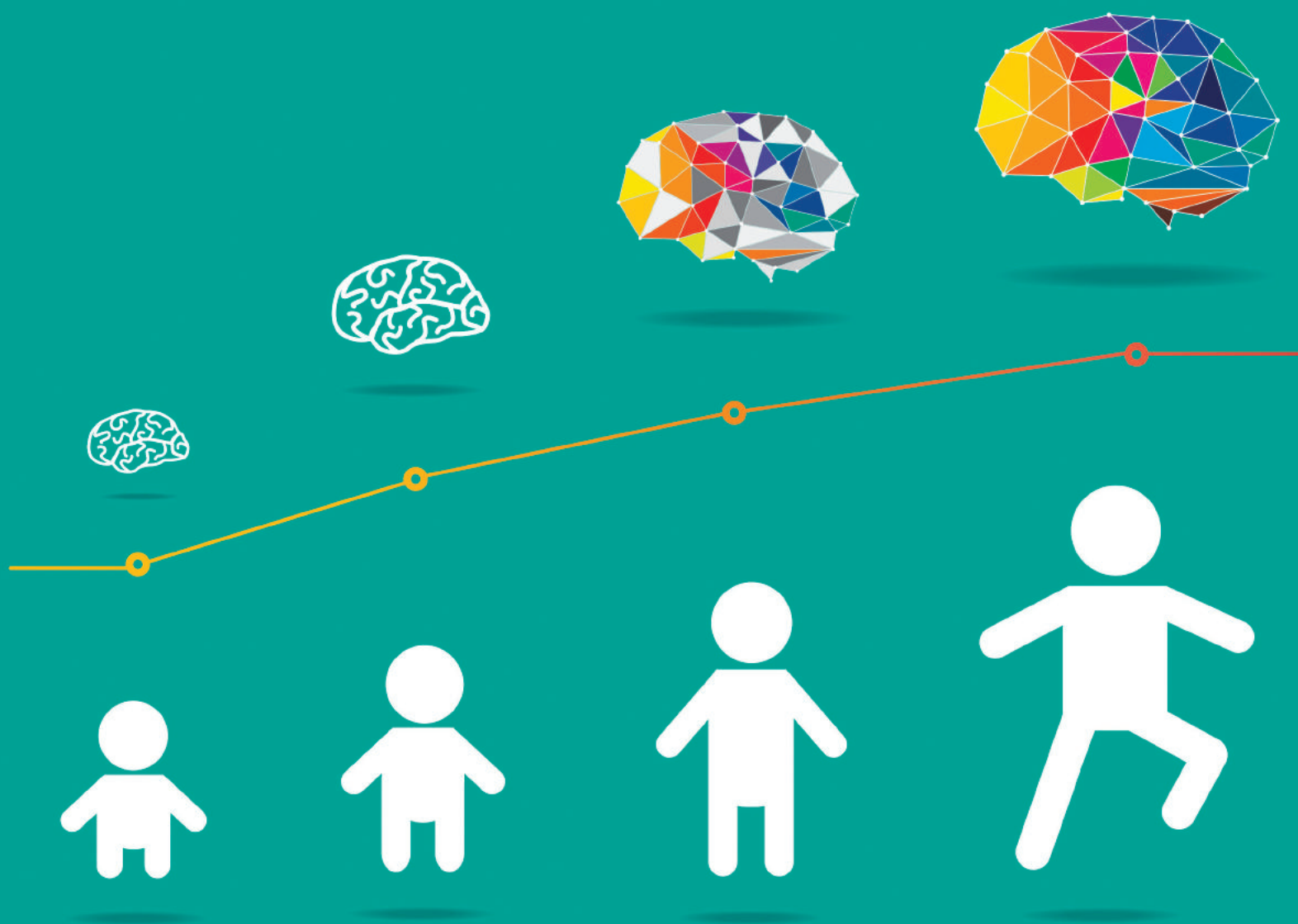
Tüm bunları sağlamak için ebeveyn olarak nasıl davranmamız gerektiği ve en iyi yöntemin ne olduğu hep bir araştırma konusudur. Bazen bu hedefler doğrultusunda kendi ebeveynliğimizi sorgulayarak yetersizlik ve çaresizlik duyguları hissederiz. Çocuğunuzun saygısız davrandığı ve size karşılık verdiği; okul müdürünün sizi okula çağırdığı; salon duvarınızın boya kâlemleri ile çizildiği; iki çocuğunuzun birbirleriyle şiddetli kavgaya tutuştuğu zamanlar, hiç şüphesiz ki böyle anlardır. İşte bu kriz anları hedeflerimize ulaşmak için birer fırsat hatta lütuftur, aslında.

Örneğin, bir an önce atlatmak istediğiniz bir olayı düşünün. Çocuklarınız üç dakika içinde üçüncü kez birbirlerine girmiş olsun. Kavgayı durdurmak ve tartışan kardeşleri ayrı odalara göndermek yerine bu olayı, onların birbirlerini dinlemeyi ve birbirlerinin görüşlerine kulak vermeyi; kendi arzularını açık, net ve saygılı bir şekilde iletmeyi; karşılıklı ödün vererek fedakârlıkta bulunmayı, müzakere etmeyi ve bağışlayıcı olmayı öğrenmeleri için kullanabilirsiniz.

Bütün bunları tam o sırada, sıcaklığına yapabilmek kolay değildir. Ama çocuğunuzun/ çocuklarınızın duygusal ihtiyaçlarını ve ruh hallerini biraz olsun bilerseniz olumlu sonuçlar elde edebilirsiniz.

Bu noktada çocuklarınızı tehlikelerden, olabilecek zararlardan veya duygusal olarak incinmesinden korumak üzere kurgulanmış içgüdülerinizi bir kenara bırakmanız gerekmektedir. Çünkü bunu her zaman başarmanız mümkün olmayacaktır. Onlar yere düşecekler; duygusal olarak incinecek, öfkelenecek, korkacak ve üzüleceklerdir. Aslında, onları olgunlaştıran ve onlara hayatı öğreten şeyler, yaşadıkları bu zor deneyimlerdir. Çocuklarımızı hayatın kaçınılmaz güçlüklerinden korumak yerine, onların bu deneyimlerini dünyayla ilgili anlayışlarıyla entegre etmelerine ve onlardan ders almalarına yardımcı olmalıyız.

Unutmamalıyız ki çocukların hayatları sadece başlarına gelen şeylerden değil, ebeveynlerinin, öğretmenlerinin ve onlara bakmakla sorumlu olan kişilerin verdikleri tepkilerle de şekillenmektedir.



Çocuğunuzla iletişim kurarken beynin çalışma prensibini bilmeniz oldukça önemlidir. Beynimiz sağ ve sol olmak üzere iki yarım küreden oluşmaktadır. Bu iki yarımküre sadece anatomik olarak farklı değildir; aynı zamanda çok farklı şekillerde işlev görmektedirler. Sol beynimiz mantıksal, gerçekçi ve sözcüklerin anlamı ile ilgilenir. Neden-sonuç ilişkisini ve düzeni sever. Sağ beynimiz ise sezgiseldir. İletişim kurarken kullandığımız yüz ifadeleri, gözteması, ses tonu, duruş pozisyonu, jest ve mimik gibi sözel olmayan işaretlerle ilgilenir. İmgeler, duygular ve anılarımızın uzmanıdır. Gelişimsel olarak özellikle üç yaşa kadar çocukların sağ beyinleri sol beyinlerinden baskındır. Onlar henüz duygularını ifade etmek ve sizi anlama için sözcüklerden ve mantıktan faydalanma yeteneğinde ustalaşmamışlardır. Ne zaman ki "Neden?" diye sormaya başlarlar o zaman sol beyinleri devreye girmeye başlamış demektir. Daha sonra da sağ ve sol beynin entegre olabilme becerisi gelişmeye başlar. Çocuklarımızın bu uyumu sağlayamadıkları zamanları kolaylıkla fark ederiz. Öyle zamanlarda duygularına yenik düşerler, zihinleri kaotik ve allak bullaktır. İçinde bulundukları koşullara sakın bir şekilde tepki veremezler. Öfke nöbetleri geçirirler, çöküş yaşarlar, saldırganlaşırlar.

Sizlerin bu bilgiler ışığında doğru yaklaşımları zamanla çocuklarınızın uyum sağlamalarına yardımcı olacak ve sol beyinlerindeki mantığın sağ beyinlerindeki duygularla birlikte daha iyi çalışabilmesini sağlayacaktır.

Sağ beynin aktive olduğu kriz anları tek kolumuzu kullanarak yüzmek gibidir. Bu şekilde de yüzülebilir belki fakat iki kolumuzu birlikte kullandığımız vakit aynı daire içinde dönüp durmaktan kurtulup ileriye doğru gidebiliriz. Aynı şey sadece sol beynin aktive olduğu durumlar için de geçerlidir. Örneğin ilkokul çağındaki çocuğunuzun sizin masumane şakalarınıza tahammül edememesi ve öfkelenerek tepki göstermesi bu durumun göstergesi olabilir. Sağ beynin sözel olmayan işaretleri algılama yetisi devre dışı kaldığında çocuğunuz sizin sesinizdeki şakacı tonu ve konuşurken yaptığınız kaş göz işaretlerini fark etmeyerek sadece söylediğiniz sözcüklere odaklanacaktır. Böyle durumlarda çocuğunuzun sizi anlamasını beklemek yerine siz onu anlayarak üzerine gitmemeyi tercih edebilirsiniz.



Sağ beyinden gelen büyük duygu dalgaları ile karşılaştığınızda çocuğunuza o anki davranışlarının mantıksızlığı veya yanlışlığı ile ilgili vermeye çalışacağınız mesajları çocuğunuz algılayamayacaktır. Bu noktada daha işlevsel ve çocuğunuzun gelişimine katkı sağlayacak yöntem onun duygularını anladığınızı hissettirecek fiziksel ve sözel yaklaşımınız olacaktır. Çocuğunuz kendisine kulak verildiğini ve ilgi gösterildiğini hissettiğinde sakinleşerek sizi dinleyebilmeye başlayacaktır. Yani sağ ve sol beyni aynı anda uyumlu bir şekilde çalışacaktır. Kurduğunuz duygusal bağ sonrası birlikte yapacağınız mantıksal konuşma soruna kalıcı çözümler bulmanız açısından daha etkilidir.

Tabii ki çocuğunuz mantıklı düşünemiyor diye aşırı hoşgörülü olmanız veya sınırlarınızı değiştirmesine izin vermeniz önerilmemektedir. Tavsiye edilen yöntem, çocuğunuza bir daha bu kadar uzağa yüzmemesini söylemeden önce, denize atlayıp onu kucaklamanız ve kıyıya çıkarmanız gibidir.

Tek başına ele alındığında hiçbir yöntem mucizevi değildir. Fakat bir bütün olarak beynimizin farklı görevlere sahip bölümleri ve çalışma prensipleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olmanız ebeveynlik anlayışınıza doğrudan katkı sağlayacaktır. Yaşam fonksiyonlarımızın sağlıklı devam etmesi için akciğerlerimizin havayı içine çekmesi, kalbimizin kan pompalaması ve midemizin yediklerimizi öğütmesi gibi farklı organlarımız farklı işleri üstlenmektedir. Tüm organlar bir yandan kendi görevlerini yerine getirirken bir yandan da bir bütün halinde çalışmaktadırlar. İyi işleyen bir bütün elde etmek için beynimizde de farklı merkezlerin birbiriyle birlikte çalışabilmesi desteklenmelidir. Bu yazıda kısaca sağ ve sol beynimiz ile ilgili bilgiler verilmiştir. Oysaki sezgisel olarak harekete geçmemizi ve hayatta kalmak için otomatik tepkiler verebilmemizi sağlayan alt beynimiz, hafızamız, anılarımız ve onlara yüklediğimiz anlamlarla ilgilenen limbik sistemimiz gibi beynimizin birçok farklı merkezi bulunmaktadır. İşte bu merkezlerin aktive olma durumlarına ve birbirleriyle uyumlu şekilde çalışmalarına göre duygu, düşünce ve davranışlarımız şekillenmektedir.

Beynin olgunlaşma hızı genellikle miras aldığımız genlere bağlıdır. Ama entegrasyon düzeyi, tamamen deneyimler ile ilişkilidir. Entegre olmuş bir beyin, kişinin daha iyi kararlar almasını, bedenini ve duygularını daha iyi kontrol edebilmesini, kendisini daha iyi anlamasını, daha güçlü ilişkiler kurmasını ve okulda başarılı olmasını sağlar.

Beynimizin yapısı ve alt merkezleri arasındaki uyumu güçlendirmek için uygulayabileceğiniz yöntemler ile ilgili daha detaylı bilgiye, Daniel J. Siegel ve Tina Payne Bryson'un "Bütün Beyinli Çocuk" adlı kitabından ulaşabilirsiniz.

Burcu ÖZKÖK
Okan Koleji Ortaokul Rehber Öğretmeni



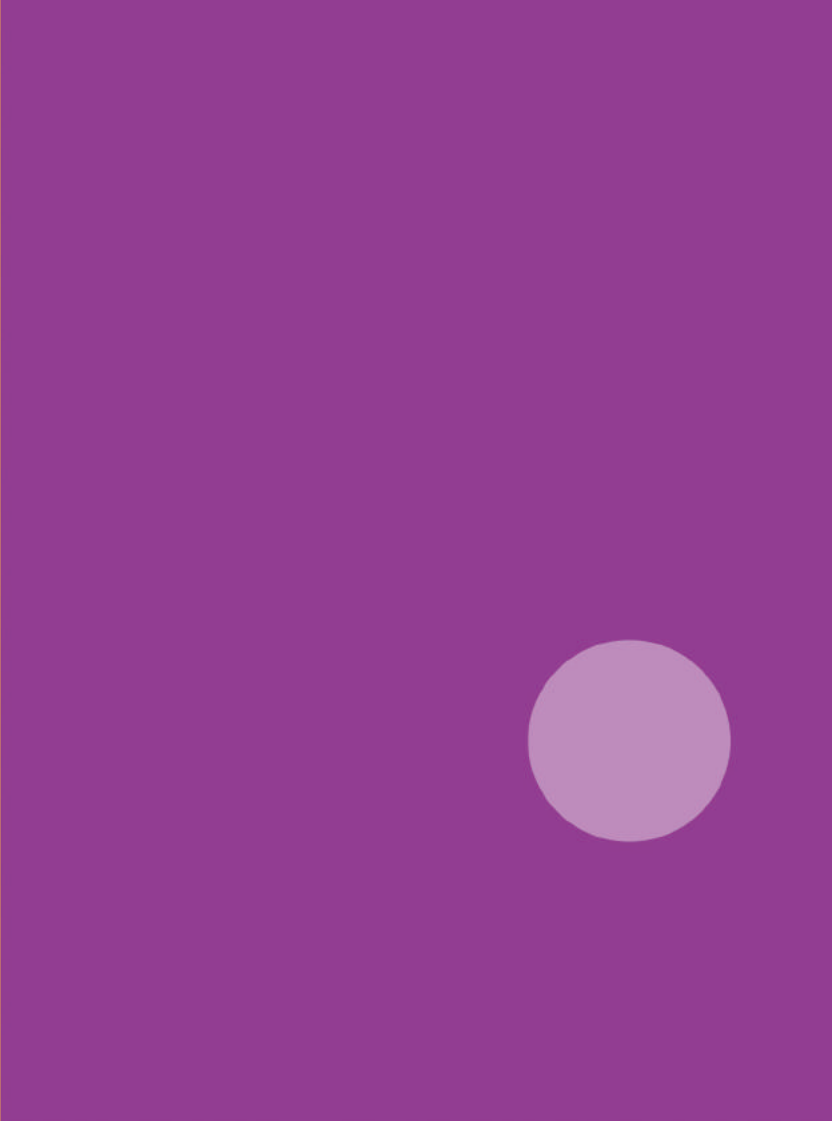
BEN NESLİ

Günümüz çağı "bireyin sadece kendine odaklanması" fikrinin hüküm sürdüğü bir dönemdir. Bu dönemde 35 yaş altı olan gençlere "Ben Nesli" deniyor.

Ben Nesli'nin beklentileri fazlasıyla iyimser: Üniversiteye gitmek, çok para kazanmak, hatta mümkünse meşhur olmak istiyorlar. Ancak bu nesil, üniversiteye girerken büyük rekabetin yaşandığı, iyi bir iş bulmanın ve o işe devam edebilmenin zorlaştığı, ev ve sağlık giderleri gibi temel ihtiyaçların ateş pahası olduğu bir dünyaya adım atıyor. Umudun yükseklerde uçtuğu, gerçeklerin ise ezip geçtiği bir zaman dilimindeyiz.

Günümüzde gençler, büyüklerinin hiç karşılaşmadığı birçok zorlukla mücadele etmek zorunda kalıyor. Aileler önceden lise mezunu bir kişinin kazandığı para ile orta sınıf yaşam standardına kavuşabilirken bugün iki üniversite mezununun maaşı, aynı standartları ancak sağlayabiliyor. Doğdukları andan itibaren özgüven aşılanarak büyüyen bu nesil yirmili yaşlarına geldiğinde işinde umduğu tatmini ve heyecanı bulamadığını ve maaşlarının küçük bir evi bile geçindirmeye yetmediğini görerek mutsuzluk ve depresyon gibi problemler yaşıyor. Araştırmalar çağın getirdiği artan özgüvenin büyük bir stres kaynağı olduğunu belirtiyor. Bu neslin, kendisini mutlu eden şeylerin peşinden gidebilme özgürlüğünün tadını çıkarması, çağın iyi tarafı. Ancak yüksek beklentiler; endişe, yaşanan sorunlarla ilgili sorumluluk almama ve suçu başkalarına atma eğilimi rekabetçi dünya içerisinde yeni neslin bocalamasına sebep oluyor.

Gençler, her zaman kendi ihtiyaçlarını ilk sıraya koyuyorlar ve kendilerinden memnun olmaya odaklanıyorlar. Bu, toplum kurallarına uymayı sağlayan ya da grubun ihtiyaçlarını bireyinkinden üstün tutan bir davranış şekli değil. Bu değişim toplumun kültürünü de beraberinde etkiliyor. Teknolojik ve kültürel değişimin artan hızı yeni neslin eğilimlerini bilmemiz gerekliliğini ortaya çıkarıyor. 1980 sonrası başta Amerika olmak üzere dünyanın birçok yerinde ve ülkemizde çocuk gelişimi ve eğitiminde öz saygı programları geliştirildi. Bu programlar başta yararlı olsa da dozunun iyi ayarlanmaması nedeniyle narsizm, kibir ve gerçeklikten uzak benlik algısı gibi sorunları beraberinde getirdi.



Okullarda bu uygulamaların uzantısı çocukların kendilerine olan saygıları azalması diye öğretmenlerin, öğrencilerin hatalarını düzeltmemesi gerektiğine kadar uzandı. Öyle ki velilerin de okullardan tek beklentisi çocuklarının mutlu olmaları ve kendilerini iyi hissetmeleri olarak tanımlanmaya başlandı. Başarı, idealler, hedefler, kişilik, ahlak ve topluma uyum sağlama gibi kavramların önemi ikinci plana atıldı. Oysa öğretmenlerin tüm öğrencilere gerçeği yansıtmayan yüksek notlar vermesi sonrası 2003 yılında üniversite hazırlık öğrencileri ile yapılan araştırmada % 43 oranında öğrencinin Lise son sınıftayken çok sıkıldıkları verisine ulaşıldı. Aynı araştırmanın 1985'teki sonucu ise % 29 oranındaydı. 2020'lere yaklaşıırken araştırmanın tekrar yapılması ne gibi sonuçlar verir sizce? Sanırım, herkesin en yüksek notu aldığı, öz saygının öğrenmenin önüne geçtiği ve öğrencilere gerçekçi geri bildirimden verilmediği okul ortamlarında farklı bir sonuca ulaşmak mümkün olmayacaktır.

Gerçekçi olmayan özgüven beraberinde eleştiri kabul etmemeyi ve çok çabuk incinmeyi getiriyor. Bu iki özelliğin hayatta karşılaşılan güçlükler karşısında baş etme, problem çözme ve ruh sağlığını koruma açılarından insanı olumsuz etkilediği bilinmektedir.

Yapılan bazı araştırmalarda öğretmenlerin öğrencilere dair gözlemlerinde çok alıngan olduklarına vurgu yapılıyor. Öğrencilerin çoğunun başarısız sınav sonuçları karşısında gerçekten bir şeyi öğrenmekle ilgilenmektense notları ile ilgili savunmaya geçerek sızlandıkları ifade ediliyor. Yine benzer araştırmalara göre, öz saygısı yüksek öğrenciler eleştirildiğinde, düşmanca davranan, kaba ve işbirliğinden kaçan kişilere dönüşüyorlar.

Ebeveynlerin çocukları için amaçladığı okul başarısı ile öz saygı arasındaki bağlantı sanıldığı kadar aksine, Öz saygı, yüksek not almada etkili değil ancak yüksek not almak öz saygının artmasında çok etkili.

Tek başına öz saygı, gençleri; erken yaşta gebeliğe, suç işlemeye, alkolizme, uyuşturucu kullanmaya ya da kronik zenginlik düşkünlüğüne karşı korumuyor. Hiçbir şeye dayandırılmadan edinilen öz saygının, uzun dönemde çocuklara bir fayda sağlamayacağını öne süren uzmanlar, çocukların becerilerini geliştirerek ve bir şeyleri başararak öz saygı edinmelerinin daha yararlı olacağını vurguluyor.



Çocuklar kendilerine duyacakları gerçek saygıyı iyi davranışlar sergileyerek ve bir şeyler başararak geliştirirler. Bu noktada çocukların öğrenmenin kıymetini bilmesi, körü körüne kendilerinden memnun olmalarından daha iyidir. Öz saygı çocuğunuzun gelişim sürecinde bir neden değil, bir sonuç olmalıdır. Düşünün ki çocuğunuz hiçbir şey yapmadan kendini mükemmel bulacak, neden bir şey yapmak için yorulsun ve çaba sarf etsin ki?

Yine yapılan araştırmalarda Amerika'da okuyan Asyalı öğrencilerin öz saygıları daha düşük olarak tespit edilmiş. Fakat Asyalı öğrencilerin ders başarılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Asyalı öğrenciler bir ödevden düşük not aldığı anda ödev üzerinde uğraşıp başarılarını arttırmaya çalışmaktadır. Amerikalı öğrenciler ise tam aksine pes ederek başka ödevlere geçmektedir. Diğer bir deyişle, Amerikalılar öz saygılarını korumak uğruna, daha başarılı bir ödev hazırlamak için çaba sarf etmemektedir.

Sonuç olarak,

**KÖTÜ NOT ALDIĞINDA ÇOCUĞUNUZ KENDİNİ KÖTÜ HİSSETMEMELİ,
ANCAK SINAVA ÇALIŞMADIYSA KENDİNDEN MEMNUN DA OMAMALI.**

Yarının iş adamları/kadınları gençlerimizi içinde bulunduğumuz gerçek ve acımasız dünyaya şimdiden hazırlamalıyız. İş dünyasında öz saygı hareketi diye bir şey yok. Ofiste kötü bir rapor sunulduğunda işveren "Rapor için seçtiğinde kâğıdın rengini beğendim." demiyor.

Nesiller arası farklılıklara ilişkin 1.3 milyon gencin verilerini kapsayan on iki araştırmanın derlendiği "Ben Nesli" adlı kitaptan konu ile ilgili daha fazla bilgiye ulaşabilirsiniz.

KAYNAKÇA:

Twenge M. Jean. Ben Nesli. Çev., Esra Öztürk. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2013.

Burcu ÖZKÖK

Okan Koleji Ortaokul Rehber Öğretmeni



Yaşantımızda evin vazgeçilmez bir parçası olan televizyon, global köyü tanımamızı sağlayan iletişim araçlarından biridir. Televizyon hayatımızda önemli bir yer bulmaya başladığı ve gelişen teknoloji ile birlikte her geçen gün yaygınlaştığı için televizyon gerçeğini kabul edip çocukların televizyon kullanımları için çocuklarla uyumlu bir yayıncılık anlayışı ve bilişsel, duygusal, sosyal gelişimlerine uygun izleme alışkanlıklarının kazandırılması önemlidir.

Televizyonun çocuğa nasıl ulaştığına bakıldığında, aile bu konuda bir kanal olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocuk ailesi vasıtasıyla evinde televizyon izlemekte ve televizyonun ebeveynleri tarafından izlenme şekli çocuk için bir modelleme olmaktadır. Bunun farkında olan yayıncılar ise aileyi hedef kitle olarak gören yayınlar düzenlemektedirler. Aileler ise televizyon yayınlarından program ve kanal tercihlerini ailesel bir bakışla izleyecek şekilde yapmaktadırlar. Aile zaman içerisinde neyi izleyip neyi izlemeyeceğine karar vermektedir. Bununla birlikte, ne kadar bilinçli bir tercih yapıldığı tartışma konusudur. Ailelerin televizyon programlarına yönelik seçimleri zamanla "alışkanlık" haline gelmekte ve televizyon izleme alışkanlığı gibi araştırılması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ailedeki televizyon izleme alışkanlığı muhakkak ki örnek alındığı için çocukları etkileyecektir.

Televizyon izlemeye karşı ilginin gün geçtikçe arttığını kaydeden uzmanlar çeşitli nedenlere bu durumu atfetmektedir. Üstün ses ve görüntü kalitesi, teknolojik yeniliklerle birlikte sürekli iyileştirilmesi, uydu ve kablolu yayıncılık, televizyon yayınlarının renkli görüntüleri bunların başlıcaları olarak gözükmektedir. Bu yeniliklerle zaman içerisinde televizyon evin misafiri olmaktan çıkarak ev sahibi konumu elde etmiş ve ailelerin en fazla zaman geçirdiği kitle iletişim aracı durumuna ulaşmıştır.

TELEVİZYON İZLEME ŞEKLİ, SÜRESİ VE İÇERİK

Çocuğun televizyon izleme şekli ailenin izin verdiği doğrultuda şekillenmektedir. Hangi programların izleneceği, programların aile üyeleri tarafından ayrı ve ya birlikte hangi koşullarda izleneceği, izleme esnasında gösterilen davranış şekilleri ailelerde televizyon izleme davranışına form kazandıracaktır. Televizyon 1960'lardan bu yana ailelerde sosyal yaşamı yönlendiren önemli bir unsur olarak vurgulanmaktadır. Televizyon ailenin yaşam tarzını, aile bireylerinin ne konuşacağını, aile içi iletişimlerini, ailenin oturma ve iletişim tarzlarını, sinemaya ve tiyatroya gitme davranışını, misafir kabulünü, uyku saatlerini ayrıca yemek yeme tarzlarını etkileyebilmektedir. Ailelerde kanal seçimi kavgaları yaşanabilmekte, yapılan sohbet televizyonda izlenen içerik üzerine yapılabilmekte ve bu şekilde televizyon hem bir iletişim aracı olmakla yetinmeyip hem de iletişim şekillendiricisi görevini yapmaktadır.

Öte yandan Amerika Birleşik Devletleri, İngiltere, Fransa ve Almanya gibi gelişmiş ülkelerde yapılan çalışmalara bakıldığında kendilerine ait televizyonları olan çocukların bağımsız televizyon izleme şekli geliştirdikleri gözlenmiştir. Oxford Çalışma Grubu tarafından 1999 yılında Avrupa Birliği'nin on beş ülkesinde gerçekleştirilen ortak bir çalışma 6-7 yaşlarındaki çocukların % 22'sinin yatak odalarında ikinci bir televizyon alıcısının bulunduğunu göstermiştir. Kendi televizyonuna sahip olma oranı 15-16 yaşlarında %56'ya kadar yükselmektedir.

Çocukların ve ailelerin televizyon izlemeye ayırdıkları vakit üzerine çok fazla veri bulgulanmıştır.

Pek çok ülkede çeşitli ölçme ve değerlendirme yöntemleri ile çocukluk çağından başlayarak saat, gün, ay, yıl gibi zaman dilimlerinde ne kadar sürenin televizyona ayrıldığı belirlenmeye çalışılmıştır. Bu araştırmaların sonuçlarına bakıldığında ise şu şekilde veriler elde edilmiştir. Bir çocuğun beş yaşına kadar ortalama beş bin saat televizyon izlediği ve bu sürenin, dört yıllık üniversiteyi bitirmek için harcanan zaman dilimine eşit olduğu kaydedilmiştir (De Gaetano 2003).

Benzer bir çalışmada çocukların orta öğrenimleri boyunca yaklaşık on iki bin saat gibi bir süreyi okulda, buna karşılık on beş bin saati de televizyon önünde geçirdikleri yazılmıştır (Bertrand,1974).

BAĞIMLILIK VE TELEVİZYON

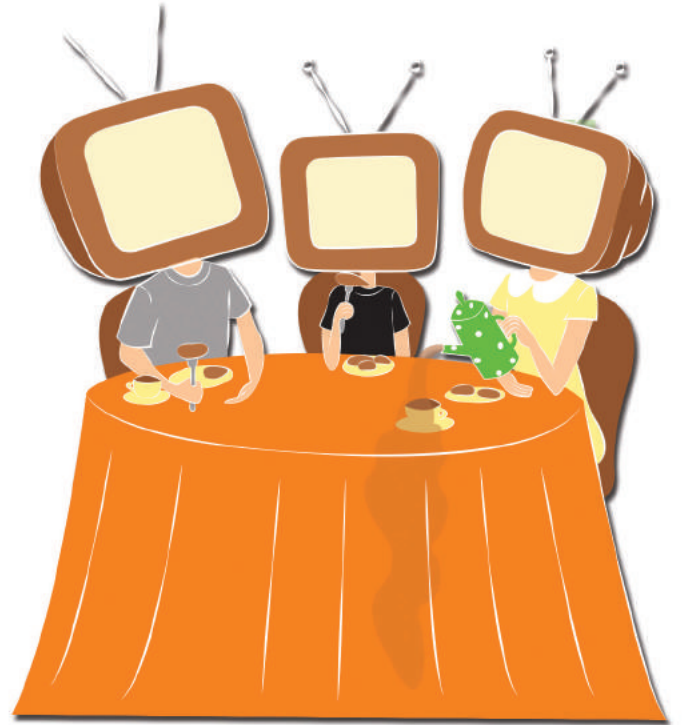
Araştırmacılar çocukların televizyona karşı olan ilgilerinin zaman içerisinde bağımlılığa dönüştüğü görüşünü benimsemektedirler.

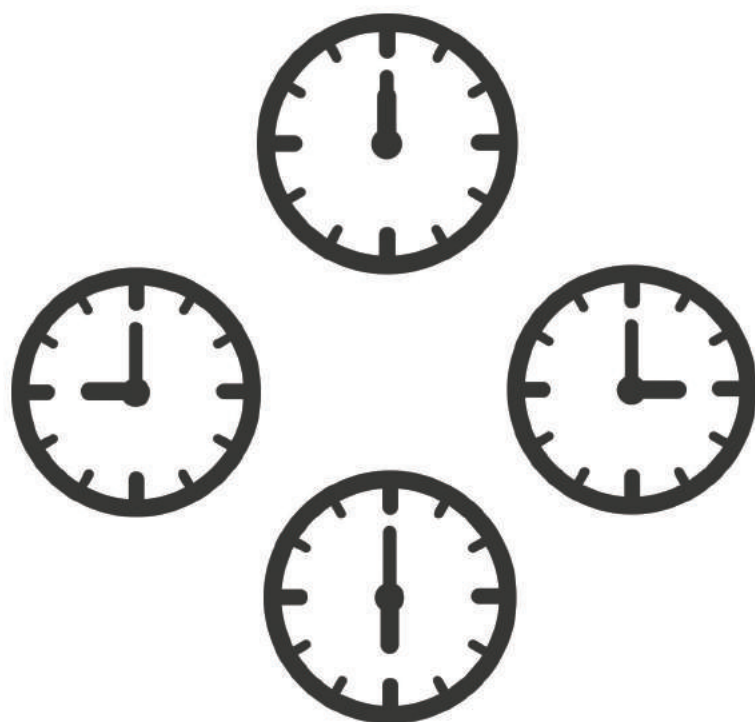
İçeriği ne olursa olsun, gün içerisinde sürekli olarak televizyon seyreden çocuk ciddi bir bağımlılık sorunu içerisindedir.

Yapılar araştırmaların bir kısmı ise çocukların kanaldan çok programa bağımlılık gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Çaplı,2002).

Son on yılda artarak devam eden, akşam haberlerine kadar gündüz yayın akışında bütünüyle çocuklara yönelik yayın yapan ve ya yirmi dört saat kesintisiz çocuklara yönelik yayın yapan kanallar aileler tarafından güvenli içerik sundukları için başlangıçta tercih edilmiştir. Çocuk televizyon karşısında yalnız bırakılabilmekte, bu kanallarda ani ve istenmeyen bir görüntü ile karşılaşmayacağı varsayılmaktadır. Bu durum zamanla eleştirilmiş ve güvenli bulunan içeriğin tek başına sorunu çözmediği, asıl sorunun ise çocukların hayatında televizyon izleme davranışının "tek boş zaman etkinliği" olmasından kaynaklanabileceği tartışılmıştır (Çelikcan,2005).

Çocuğun televizyon bağımlılığı üzerinde uzmanların titizlikle durmalarının en önemli nedenlerinden biri; fazla yaşam deneyimi olmayan çocuğun, eğlenceli olarak nitelendirdiği televizyonu içinde bulunduğu toplumu, dünyayı tanımak ve anlamak amacıyla kullanmasından kaynaklanmaktadır. Çocuğun yaşamı deneyerek, yaparak ve yaşayarak öğrenmektense tek yönlü bir araçtan gelen mesajlar doğrultusunda öğrenmesinden duyulan kaygı çocuk ve televizyon bağımlılığı konusunda ailenin televizyon izleme davranışlarının önemini bir kez daha vurgulamaktadır.







Bir çocuğun yaşı, ne kadar süre televizyon seyrettiği, televizyon önünde kaldığı süre boyunca hangi programları izlediği, kimlerle beraber bu süreci paylaştığı gibi bir çok etken televizyon çocuk etkileşimde karşımıza çıkmaktadır. İzlenen programların içeriklerine bağlı olarak çocukların etkileşim şekilleri ve düzeylerinin değişeceğinin önemi vurgulanmaktadır. Ayrıca çocuğun izleme davranışı üzerine yapılan çalışmalar televizyon izleme şeklinin çocuk için zararlı olduğu gibi, doğru izleme alışkanlıklarının sağlanması ile yarar sağlanabileceği kazanımlar olduğunu göstermektedir. Çalışmalarda ortak nokta, çocuğun denetimsiz olarak televizyona maruz bırakıldığında, karşımıza çıkan sonuçların düşündürücü olduğudur (Ertürk, 2003).

Görüldüğü gibi, televizyonun yararlı ve zararlı etkilerinin olduğu yönündeki tartışmalar sürmektedir.

Çocuğun gelişimsel süreci, "kendisine sunulan iletişim araç ve ortamları arasından bilinçli ve istekli olarak istediğini seçmek konusunda serbest" olmasını zorlaştırır. Çünkü çocuğun karar verme becerileri ve hareketleri olarak uygulayabilme becerileri halihazırda gelişmekte olduğu için kendi başına sağlıklı seçimler yapamaz ve ailesinin sunduklarını kullanır. Ayrıca çocuklar yetişkinler için yayınlanan programları da izleme eğilimindedirler. Bu tür "büyüklerin etkinliği" olarak kabul edilen programlar çocuklara çekici gelebilmekte kendisini yetişkin dünyasına ait olarak görmesine olanak tanımaktadır. (Erdoğan ve Alemdar, 2002).



SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaşadığımız bilişim çağında televizyonu çocukların hayatından tam olarak çıkaramayacağımıza ve doğru kullanıldığında fayda elde edilebileceğini sunan bilimsel çalışmalar ışığında toplumda aileler başta olmak üzere herkese bir takım görevler düşmektedir.

* İlk yaşlardan itibaren çocuğun ev içinde televizyon izleme süreci ile ilgili kurallar belirlenmeli ve bunlar çocuklara açıklanarak alışkanlık haline gelmesi sağlanmalıdır.

* Televizyon seyrederken anne ve babaların çocuklarına eşlik etmesi ve çocuklara geri bildirim vermeye çalışılmalıdır.

* Aileler öncelikle kendi televizyon izleme alışkanlıklarını gözden geçirmelidir. Ailelerin çocuklar için en önemli modeller olduğu unutulmamalıdır.

* Çocukların haberlerin içeriklerinde bulunan konuların gerçek yaşama yakınlığında dolayı kaygı ve stres duyabileceğinden ötürü, ebeveynlerin mümkün olduğunca çocuğu, haberler ile tek başına bırakmamaları ve gerekli durumlarda çocuğa anlayacağı bir şekilde tekrar anlatmaları gerekmektedir.

* Televizyon kullanımına sınırlama getirilmeli ve asla televizyon ile aynı ortamda ders çalışmasına izin verilmemelidir.

Kaynakça

Ertürk,Y,Gül A.,Çocuğunuzu Televizyona Teslim Etmeyin,Nobel Yayın Dağıtım,İstanbul,Haziran 2006.

Şennur KIZILKAYA

Okan Koleji Anaokulu Rehber Öğretmeni



BABA IOLMAK

Yaşamımız süresince pek çok kimlik ediniriz.

Kardeş, arkadaş, eş, hala, dayı, öğrenci, öğretmen, evlat, torun bunlar içinde ise en önemli olanlardan biri ana -baba kimliğimizdir. Neden anne-baba olmak diğer kimliklerimizden ayrı bir yere sahip?

İlk olarak anne ve baba rolünü seçerek ve isteyerek edinmişizdir. İkinci ise hem bize benzeyen hem de bizden tamamen farklı özelliklerde olan bir bireyin belirli dönemlerde artan ya da azalan sorumluluğunu üstlenmek durumundayızdır. Ayrıca bu sorumluluğumuzu zorunluluk olarak algılamadan taşımak zorundayızdır. Üçüncü olarak yaşam boyunca edindiğimiz diğer kimlikleri vazgeçip bırakabilmemize karşılık ana ve baba kimliğimiz yaşamımız boyunca bizimle gelecektir.

Geçmişten günümüze anne olmak ile ilgili birçok şey yazıldı, araştırmalar yapıldı ve birçok söz söylendi. Anne olmak kitaplarda, filmlerde ve şiirlerde çoğu zaman da yüceltildi. Dilimizde bile anayasa, anaokulu, anayol gibi sözcüklerle ve hatta atasözü ve deyimlerle yansımalar yaptı.

Babalara bakışımız ise bugüne kadar toplum olarak daha çelişkili oldu. Bazı dönemlerde babalar göklere çıkartılırken kimi zamanlarda babalığın önemi yok sayıldı.

Annelerin çocukları için önemine dair birçok neden ileri sürülebilir:

- * Anneler çocuklarıyla daha çok zaman geçirirler.
- * Babalar yalnızca biyolojik olarak gereklidir.
- * Anne dokuz ay karnında taşıdığı için çocuğuyla arasındaki bağ çok özeldir.
- * Özellikle bebekler için anneler daha önemlidir çünkü bebeğin her türlü gereksinimini anlayıp karşılayabilir.

Peki bu söylenenlerin ne kadarı doğru? Anneler ve babalar arasında bir karşılaştırma yapılmalı mı? Babalar sadece biyolojik olarak mı gerekli ve çocuğuna bakacak donanımına sahip değil mi?

Bütün bunları yanıtlamadan önce aşağıdaki bilgilere bakmamız yararlı olacaktır.

- * Babalar da anneler kadar bebeklerin bakımlarını başarıyla yapabilmektedir.
- * Bebekler doğdukları ilk günden itibaren çevresindeki yetişkinlerle farklı ilişkiler kurarlar.
- * Bazı kültürlerde çocuğun doğumundan itibaren sorumluluğun tamamı babaya verilmektedir.

Bu bilgiler annenin tek başına çocuğun bütün sorumluluğunu almakta yeterli ve daha önemli olmasından ziyade, tersine anne ve babanın farklı ve tamamlayıcı rolleri olduğu ve bu rollerin her ikisinin de çocuğun sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimi için önemli olduğunu göstermektedir.



Yapılan çalışmalara bakıldığında annelerle ilgili yapılmış çalışmalara karşılık babalarla ilgili çalışmaların sayısı oldukça azdır 70'li yıllarda sonra ise babaların önemi vurgulanmakta ve babalara yönelik çalışmalara artarak devam etmektedir.

Artan çalışmaların ve ilginin nedenlerinden biri de kuşkusuz toplumsal yapıdaki değişimlerdir.

Toplumsal yapıdaki değişimle ise ekonomik, sosyal, kültürel faktörler ve bu faktörlerin birbiriyle etkileşimlerine bağlılık göstermektedir.

Kadının yüksek eğitim görmesine bağlı olarak iş bulması ve ekonomik açıdan erkeklerden bağımsız hale gelmesine yardımcı olması

Hem anne hem de babanın çalışması ile çocuğun bakımında yeni düzenlemelere gereksinim duyulması

BABALIK ROLÜNÜ DEĞİŞİME UĞRATAN ETKENLER

Günümüzde geleneksel aile yapısının çekirdek aileye dönüşmesi ile çekirdek aile içinde bireylere düşen görev ve sorumlulukların değişmesi

Ekonomik alanda meydana gelen değişimlerin kadın ve erkek rolleri üzerinde değişiklikler oluşturması

ANNE VE BABANIN TUTUM VE DAVRANIŞLARI NE KADAR FARKLILIK GÖSTERİR?

Anne ve babaların farklılaşan yanlarının yanı sıra birbirine benzeyen pek çok özellikleri de bulunmaktadır.

Önce farklılıklar açısından değerlendirelim sonrasında benzer özelliklerini inceleyelim.

* Anne ve babalar arasındaki en önemli ve açıkça görünen farklılıklara bakıldığında ev işleri ile ilgili görev dağılımı göze çarpmaktadır. Anneler yemek, bulaşık, ütü gibi ev işlerini üstlenirken babalar araba bakımı, tamir, sigorta işleri vb. ev işlerinde görev almaktadır. Bununla birlikte de çocuklar 3 yaş civarında ev işlerinin cinsiyete göre dağılımını fark etmektedir.

* Ülkemizde ve çoğu ülkelerde bebeğin bakımı ile anneler babalara göre daha fazla rol almaktadır. Günümüzde son zamanlarda gelişmiş ülkelerde babalarında bebeğin ve çocuğun bakımını üstlenmesinde artış olmakla birlikte bu sorumluluk genelde anneler tarafından yerine getirilmektedir.

* Anne ve babaların bebekle kurdukları ilişki incelendiğinde ise arasında nitelik farklılıklar bulunmaktadır. Birlikte geçirdikleri zaman diliminde anneler çoğunlukla bebeğin bakımıyla ilgilenirken, babalar ise daha çok bebekleri tutma, sallama gibi bebek üzerinde fiziksel uyarılar yaratan oyunları tercih etmektedirler.

* Geçirilen zaman açısından bakıldığında ise babalar annelere kıyasla daha az süreyle çocuklarıyla birlikte zaman geçirmektedir. Yapılan araştırmalarda bebeklik döneminde babanın çocuğuyla geçirdiği zamanın 1 dakika ile 1 saat arasında değiştiği çocuğun yaşının büyümesiyle birlikte geçirilen zaman diliminin de arttığı bulgulanmıştır. Ancak babanın çocuğuyla geçirdiği zamanın az olmasıyla babanın çocuk üzerindeki etkisinin de az olacağı sonucunu çıkarmak doğru olmayacaktır.

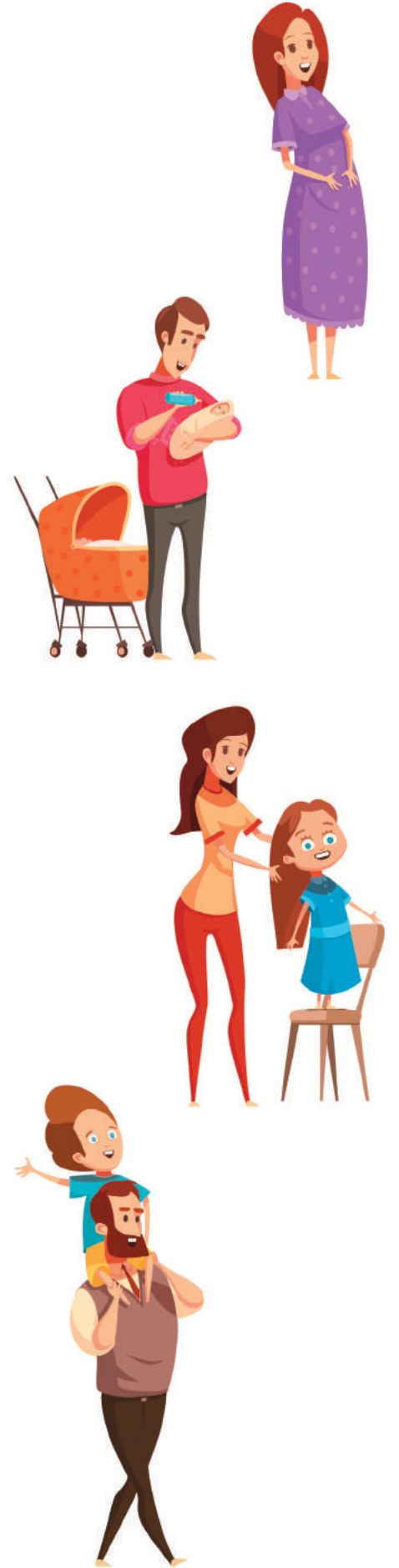
* Çocuğun eğitiminde üstlenilen roller açısından da anne ve baba arasında bir takım farklılıklar bulunmaktadır. Anneler ailenin bir bütün olmasına özen gösteren ve kişilerarası ilişkileri düzenleyen bir birey olarak çocuğa model oluştururken, babalar daha çok geleceği planlayan, disiplini sağlayan ve ailenin dışındaki dünyayla etkileşimde bulunan bir birey olarak çocuğa model olmaktadır.

* Bir diğer farklılık da, çocuğun eğitimi söz konusu olduğunda anne ve babanın farklı noktalara odaklanmasıdır. Yapılan bir araştırmaya (Stolz; Akt. Weinraub, 1976) babaların çocuğun eğitimi, ahlaki-kişisel değerleri, fiziksel güvenliği ile daha çok ilgilenirken, annelerin çocukların duygusal uyumları, mutlulukları ve endişeden kurtulmalarıyla ilgilendiklerini ortaya koymuştur.

Anne ve babanın örtüşen özelliklerini ise şu şekilde listeleyebiliriz.

* Bebeklerle olan ilişkilerinde farklı oldukları yönleri olmakla birlikte bir çok bakımdan da benzer davranışları bulunmaktadır. İlk günden itibaren bebeğin tepkilerini anlamaya çalışan ebeveynleri, ağlamasının nedeninin can sıkıntısı mı yoksa bir sancısı olmasından mı kaynaklandığını anlayabilmektedirler. Bebeği besleme konusunda ise her iki ebeveyn de aynı oranda başarı göstermektedir. Bebeklerle konuşma tarzlarına bakıldığında ise her iki ebeveyn de bol tekrarlı ve seslerini incelterek kısa sözcükler kullanarak konuştukları gözlenmektedir.

* Doğumdan sonraki ilk saatler ve günler nasıl anne çocuk ilişkisinin oluşması açısından önemli ise babalar açısından da bu olguların önemi büyüktür. Baba çocuk ilişkisinde ilk günlerde bebeklerin bakımında aktif olan babalar sonraki dönemlerde de bebekleriyle daha çok zaman paylaşımında bulunmakta ve bu oranda da ilgilenmektedirler.



BABALAR ÇOCUĞUN GELİŞİMİNİ NASIL ETKİLER?

Çocuklar doğduğu andan itibaren büyür ve gelişirler. İlk yıllarda çok hızla gerçekleşen bu büyüme ve gelişme birçok faktörün etkisiyle olmaktadır. Çocuğun içinde bulunduğu ortam, çocuğa sunulan olanak ve fırsatlar, çocukla girilen etkileşim, doğum sırasındaki etkenler, çocuğa aileden gelen genetik miras çocuğun büyüme ve gelişiminde farklılaşmaya yol açmaktadır.

Babanın çocuğunu nasıl etkilediğine baktığımızda ise dolaylı ve dolaysız yollardan çocuk üzerinde etkisi olacaktır. Çocuğun bakımına destek vermesi, çocuğuyla oyun oynaması, eğitime destek vermesi çocuğu doğrudan etkileyecektir. Bunun yanı sıra, eşi ile arasındaki ilişkinin olumlu olması, evin geçimini sağlaması, gerekli olduğu durumlarda eşine destek olması gibi etkileri de dolaylı olarak aile içerisinde uyuma katkıda bulunacaktır.

Babaların çocukların gelişimi üzerinde etkisi araştırıldığında üç önemli gelişim alanına rastlanmaktadır.

Zekâ ve Akademik Başarı

Zekâ gelişimi ve akademik başarıyı etkileyen birçok etken olduğu bilinmekle birlikte babanın çocuğuna karşı takındığı tavır da bu iki alanı olumlu ve ya olumsuz yönde etkilediği görülmektedir.

Babanın çocuğuyla kurduğu ilişkinin sıcak ve olumlu olması çocuğun zekâsını ve okul başarısını pozitif yönde etkilediği söylenebilmektedir.

Cinsel Kimlik Gelişimi

En çok araştırılan konulardan biri de babanın cinsel gelişim üzerindeki etkileridir. Araştırmalardan elde edilen sonuçlara bakıldığında ise erkek çocuğun kendi cinsine özgü rolleri benimsemesinde babanın önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Babaları ile olan ilişkileri aynı şekilde kız çocuklarını da cinsel gelişim açısından etkilemektedir. Kız çocukları babaları ile iletişimleri ve etkileşimleri yoluyla karşı cinsle özgü davranışları ve kendilerinin nasıl davranması gerektiğini öğrenmektedir.

Kişilik Gelişimi

Babası otoriter ve ilgilenme oranı baba tarafından sağlanmadığında çocuklarda çekingenlik gibi özellikler gözlenirken hoşgörü sahibi babaların çocuklarında ise, özellikle erkek çocukların, daha uyumlu bireyler oldukları, iyi arkadaşlık ilişkilerine sahip oldukları ve liderlik özellikleri sergiledikleri görülmüştür. Ayrıca benlik kavramı açısından bakıldığında babalarınca ret ve ihmale uğrayan çocuklarda daha olumsuz bir benlik kavramı geliştirdikleri gözlenmektedir.

İYİ BABA NASIL OLUNUR ?

Kültürden kültüre değişmekte olan öğeler olsa da her toplumda babalardan beklenen ortak özellikler vardır. Bunlarda ikisi özellikle dikkat çekmektedir.

- * İyi baba olmak
- * Çocuğuna bakabilmek

Yanıtlanması çok kolaymış gibi görünse de aslında yaşanan topluma, kültüre, döneme ve kişilere göre yanıtlar değişebilmektedir.

İyi bir anne baba olmak için bazı değerler önemlidir. Sevgi, saygı, sabır, bilgi ve emek bunların başında gelmektedir. Çocuğunu sevmenin yanı sıra çocukluğa ve çocuğumuza ilişkin bilgi edinmek onun dünyasına yolculuk yapabilmek, kendisiyle barışık olması için ona zaman tanımak ve olgunlaşması adına sabır göstermek ve bunlar için emek vermek anne ve baba olmanın zor kısmını oluşturmaktadır.

Çocuğunuza emek vermek ise ona zaman ayırmakla başlar. Yapılan çalışmalarda çocukla geçirilen zamanın niceliğinden ziyade niteliğine önem verilmekte olduğu vurgulanmaktadır. Ancak bunun için de çocukla birlikte zaman geçirmek gerekmektedir.

Yoğun iş temposunda çalışan babaların çocuklarıyla zaman geçirememeleri ile ilgili birçok gereçleri olmaktadır. Ancak yaşamdaki öncelikler göz önünde bulundurularak sorun çözme ve zaman yönetme alanında düzenlemelere gitmek faydalı olacaktır.



BABALIK DA BİR İŞTİR

- * Ajandanızda çocuğunuzla ilgili bir zaman dilimi ayırın ve bu zaman dilimini değiştirmemeye çalışın.
- * Akşamları çocuğunuzla birlikte eğlenceli şeyler yapın.
- * Akşam yemeklerini birlikte yemeye özen gösterin.
- * Çocuğunuzun okul zamanının dışında iş yerinize götürerek evin dışındaki insanlarla da iletişim ve etkileşiminizi görmesine fırsat verin.
- * Fırsat bulduğunuz zamanlarda okul çıkışında siz alın.
- * Kendinize "Babalık etkinlikleri" adında bir görev tanımlayın ve bu görev doğrultusunda kendi tarzınızda çocuğunuzla ilgilenmeyi hatırlatacak bir hatırlatma sistemi düzenleyin.

" Unutmayın!

Çocuklar duygusal olarak size yakın büyürlerse yetişkin yaşamlarında da size yakın olmayı sürdüreceklerdir. "

Kaynakça
Yavuzer,H.,Ana-Baba Okulu;Baba Olmak.1986

Şennur KIZILKAYA
Okan Koleji Anaokulu Rehber Öğretmeni

ÇAĞIMIZIN VİRÜSÜ

MEMNUNİYET SİZLİK

Siz de her gün neye sahip olursa olsun ne elde ederse etsin bir yolunu bulup bulunduğu durumdan memnun olmayan, doyumsuzluk seviyesinde hep daha fazlasını isteyen insanlara maruz kalmıyor musunuz?

Mutlu olmakla, memnun olmayı ayırmaıştırmak gerekiyor. Birey sevdiği veya hayal ettiği bir şeyle mutlu olabilirken, bir noktadan sonra elinde olan ona yetmemeye ve değer yitirmeyle birlikte mutsuzluğa bırakmaktadır. Burada da durumundan memnun olmama gerçeği ortaya çıkmaktadır.

Son yıllarda memnuniyetsizlik adeta bir virüs gibi yayılmaktadır. Yıllarca hayal ettiği üniversitedeki hayal ettiği bölümü kazanmak ve bitirmek için uğraşan bir genç, mezun olduğunda mesleğinin olumsuzluklarından şikâyet edebilmektedir. Başka bir taraftan büyük emekler vererek, para biriktirerek aldığı arabaya sahip olduktan kısa bir süre sonra elindekini daha üst modellerle kıyaslayıp kusur bularak memnun olmayabilmektedir.

Bu örneklerle hayatın her alanında ve her yaş grubunda rastlayabiliyoruz.

İstediği hiçbir şeyin olmadiği ve olmayacağına dayalı karamsar inançla etrafındakilere de bu virüsü taşıyabiliyorlar.

Çok istediği oyuncadığı annesi alınca havalara uçan çocuk bir süre sonra o oyuncadığı beğermezse ve bunu birkaç oyuncak alımında daha tekrarlarsa bu memnuniyetsiz tavır annenin de tutumuna olumsuz bir şekilde yansıyabilmektedir.

Memnuniyetsizliğin temel kaynağı dış dünya mı, yoksa bizlerin hayata karşı tutumu mu?

"Neden hep beni bulur?", "Çayım rezalet.", "Bütün işleri bana yıktılar kesin." gibi şikâyetler yerine bardağın dolu tarafını görmeye çalışarak hem kendimizden hem çevremizden memnuniyetimiz artacaktır.

Memnun olmak aslında öğrenilebilen bir şeydir. Tıpkı memnuniyetsiz olmak gibi. Memnuniyeti getiren hayata karşı iyimser bakış açısını öğrendiğimiz gibi tam tersini getiren kötümser bakış açısını da öğreniyoruz. Bunun büyük kısmını da model aldığımız büyükler oluşturuyor.

İyimser düşünmeyi, bardağın dolu tarafını görmeyi kimileri Pollyannacılık olarak görebilmektedir. Anlamı da iyimserliğe eşit tutulmaktadır. Pollyannacılık kaybedilenler için üzölmek yerine elindekilerle yetinme ve onların varlığının farkındalığını yaşayıp sevinmektir. Bu durumda Pollyannacılık savunma mekanizması kötölenmektedir. Halbuki dozunda kullanıldiğında kişinin memnuniyetini koruma altına almaktadır. Kimi zaman da kötümser, karamsar bakış açısına göre daha gerçekçi bir tutumdur. Kişinin kendi ile baş edebilmesinde önemli bir rol üstlenmektedir.

Peki insanlar neden sürekli şikâyet halindeler?

Bu durumun çelişen yönü insanlar memnun olmadıkları durumu değiştirmek için genelde yeterince çaba göstermezler. Hayatı bu durumda kendine düşman bilir ve kimseye güvenmezler. Aslında kendilerine olan güvensizliğin bir yansımasıdır. Öz güven problemleri bu noktada da kendini göstermektedir. Her şeyin sebebini dış dünyaya bağlamak onları suçsuz yapan, rahatlatan bir savunma mekanizmasının ürünüdür.

Çaresizlik duygusu da memnuniyetsizliği ve şikâyeti körüklemektedir. Ancak sürekli memnuniyetsiz tavır da hem çözüm bulmayı hem de çözüm bulsa da motivasyonunu ve verimliliğini düşürmektedir ve yine sonuç memnuniyetsizlikle bitmektedir. Bu kısır döngü de bu virüsü kamçulamaktadır.

Aslında tüm bunların temelinde kusursuzu aramak yatmaktadır. Ancak kimi zaman bunun bedeli ağır olmaktadır. Sürekli daha fazlasını istedikçe elimizdekinden de olabilmekteyiz.

Sürekli değişen ve gelişen bu dünyada kusursuzu yakalamak zaten imkânsız gibidir.

Buna rağmen kusursuzluk örnekleri yaratmaya çalışmaktan vazgeçmeyiz. Yaşamımız boyunca dünyayı, kafamızdaki kusursuzluk kavramlarına uydurmaya çalışırız. Gerçekten böyle yapıyoruz! Sözgelimi kusursuz bir gün nasıl olur bizce? Gereksinmelerimizin tümünün karşılandığı, tam bizim istediğimiz gibi geçen bir gün değil mi? Eğer istediğimiz gibi geçmezse de tatsız bir gündür ve memnuniyetsizlik yaratmaya yeterlidir. Oysa ki kusursuz bir gün de olsa o kusursuzluğu bozan biziz.

Bu kusursuzluk beklentileri bir yandan da kendi kendini besler. Bunlar kimi zaman bizi memnun edecek yeni bir durumun bize ulaşması olasılıklarına da kapıyı kaparlar.

“Eğer sürekli gelişıyorsak bir önce yaptığımızın kusursuz olması mümkün değildir.” Üstün Dökmen

Peki böyle bir durumla nasıl başa çıkabiliriz?

Öncelikle bu tutumun altında yatan sebeplerin üzerinde düşünülebilir.

Memnuniyetsizlik yaşanan konunun haklı ve haksız tarafları listelenerek karşılaştırma yapılabilir.

Memnuniyetsizlik yaşanan durumla ilgili olumlu yönler vurgu yapılması, bardağın dolu tarafından bakılması faydalı olacaktır. Başkaları için önemsiz olsa dahi şikâyet edilen durum yargılanmadan dinlenip empati kurulmaya çalışılarak karşı tarafa anlaşıldığını veya en azından anlaşılmaya çalışıldığı hissini vererek çözüm bulmak kolaylaşabilir.

Eğer şikâyet edilen durumda geçerli gerçekçi bir durum varsa bunun takdir edilmesi çözüme bizi yaklaştırabilir.

Normlara uyma, kendinden önce diğerlerine kendini kabul ettirme kaygısı olmadan gerçekten ne istediğine karar vermek kendini gerçekleştirme ve hayattan memnun olma düzeyini artırabilir.

Hayatın bize sunduğu güzelliklere, hediyelere memnuniyetle teşekkür etmek dileğiyle...

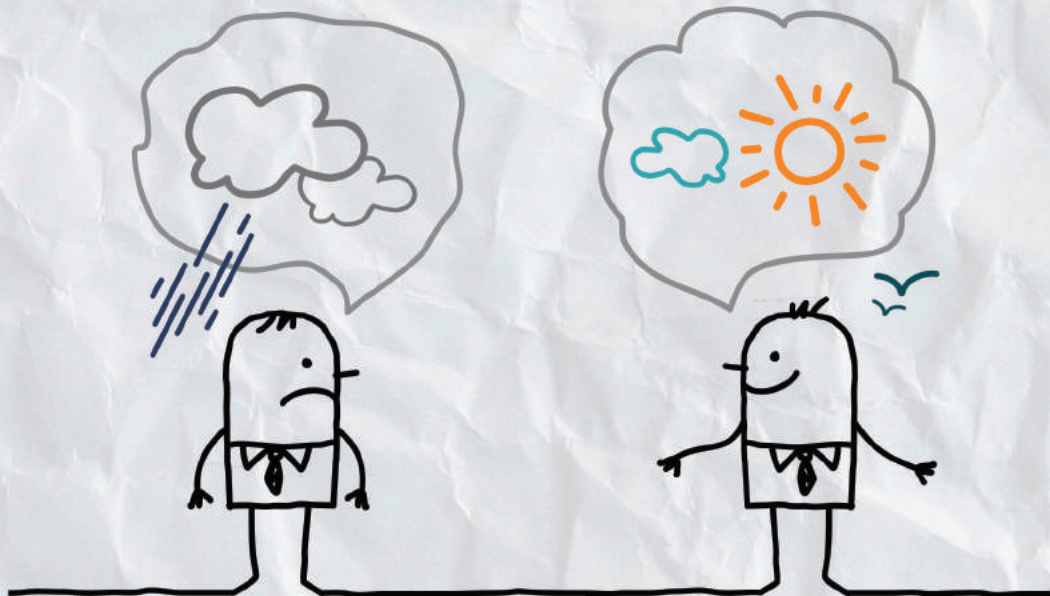
Kaynaklar:

Prof.Dr.Üstün Dökmen – Küçük Şeyler

Leo Buscaglia – Yaşamak, Sevmek ve Öğrenmek

Burcu Dağlı

Okan Koleji İlkokul Rehber Öğretmeni



Bir VAR'mış, Bir YOK'muş...

Evvel zaman içinde kalbur saman içinde bir ölüm gerçeği varmış...

Ölüm gerçekleşme oranı en yüksek olan yaşam gerçeğidir. Peki kaç mı bu oran? : %100! Her insanın ölümlle yüzleşmekten korkar ve bundan kaçmakta oldukça zorlanır ki bu durum çocuklar için çok daha zorlu bir hal almaktadır.

Ölüm ve yas kavramlarının ayırdına varmak önemlidir. Yas "derin ya da şiddetli keder" ifadeleriyle tanımlanabilmektedir. Bir yakınının ölümü bir çocuğu tıpkı bir yetişkini olduğu kadar derinden etkiler. Çocuklarda yas süreci yetişkinlere kıyasla daha yavaş seyretmektedir. Özellikle anne ya da babayı yitirmek çocuğu yıkıma uğratacak en büyük şeydir. Çocuğun ruh sağlığına büyük zararlar verebilir ve etkisi yıllarca devam edebilir.

Burada en büyük önem teşkil eden şey çocukların kendileri için en travmatik durumlardan biri olan ölüm karşısında neler yapılacağını bilmeleridir. Ölümün çocuk tarafından kavranması bilişsel olgunluk düzeyine bağlıdır.

Çocuğum okul öncesi dönemde ölümü nasıl algılar? Ya da algılar mı?

Bu yaştaki çocuklar somut düşünce evresindedirler. Ölüm 5 yaş öncesi çocuklar için dönüşü olan bir durum gibi algılanmaktadır ve bundan dolayı ölümü yaşamın sonu olarak algılayamazlar. Aynı şekilde ölümün her yaşta, her cinsiyette, her karakterde insanın başına gelebilecek bir durum olduğunu da idrak edemezler. Yalnızca yaşlanınca ölünebileceğini düşünürler. Ölüm sebebi hakkında hayali ve yanlış çıkarımları olabilir. Kendi duygu, düşünce ve isteklerinin bu ölüme neden olmuş olabileceğini zannedip suçluluk duygusu geliştirebilirler ve ölen kişiyi geri getirebileceklerine inanabilirler.



Çocuğum ilkokuldayken ölüm algısı nasıldır?

Bu yaş grubundaki çocuklar, ölümün geri dönüşü olmayan bir durum olduğunu anlamaya başlamışlardır. Ancak 7 yaşına kadar ölümü yaşlılıkla, hastalıkla ilişkilendirebilirler. 7 yaştan sonra ölümün sebeplerine dair somut düşünceler devam ederken ölümle engel olunamayacağını da kavramaya başlarlar. Ölüm korkuları yalnız kalma korkularıyla birleşir. Yakınlarını kaybedenler ile empati kurabilmeye başlarlar. Ölümle baş edebilmek adına mezarlık ziyareti, cenaze törenine katılım, yaşanan süreçle ilgili doğru ve yeterli bilgilendirmeler uygun uygulamalardır.

Peki ya tepkiler ?

Ölüme tepkiler ölümün algılanma şekline göre değişiklikler göstermekle birlikte ortak özellikleri de mevcuttur. Tepkilerin nasıl olacağını belirleyen en önemli faktörlerden biri de yaklaşmakta olan ölümle ilgili çocuğun ne düzeyde ve nasıl bilgilendirildiğidir.

Öncelikli olarak:

1-Şok durumu - inanamama

2-Korkmak- ölme durumuna itiraz etmek

3-Tepkisiz kalarak veya mutlu, neşeli bir tabloyla inkâr savunma mekanizmasını devreye sokmak

Ölüm sonrası çocuklarda yaşanan diğer tepkiler arasında tik oluşumu, anksiyete, suçluluk, öfke, uyku bozuklukları, okul başarısında düşmeler, gece korkuları, fiziksel rahatsızlıklar, kekemelik, altını ıslatma, hırçınlık, içine kapanma, sıkça bayılma, özlem, üzüntü, yetişkine aşırı bağımlılık geliştirme, yalnız kalamama, geçmiş dönemlere regrese olma ve duygu ve davranış bozuklukları geliştirme sayılabilir. Herhangi bir psikosomatik yakınma geliştirebilirler. Bazı çocuklar ise kaybedilen kişi hastalıktan dolayı öldüyse rahatsızlığına benzer yakınmalar da gözlenebilmektedir.

Bu süreci neler daha da zorlaştırabilir?

- Çocuktan ölüm olayının gizli tutulması
- Çocuğun sevilen kişinin kaybı ile onu bıraktığı algısıyla insanlara güvenini kaybetmesi
- Çocuğa sevdiği kişi ile vedalaşma fırsatı sağlanmaması veya engel olunması
- Ölümün ani ve beklenmedik şekilde gerçekleşmesi.
- Ölen anne veya baba ise onların yerine geçecek, çocuğu sahiplenip destek olacak kişilerin olmaması.
- Aile bireylerinin şok ve üzüntülerini çocuğa aşırı düzeyde yansıtmaması.
- Çocuğun kendi kişilik özellikleri ve geçmiş travmaları.

olabileceğini zannedip suçluluk duygusu geliştirebilirler ve ölen kişiyi geri getirebileceklerine inanabilirler.



İyi tamam da ben ölümü çocuğuma nasıl anlatırken nelere dikkat edeceğim?

- Ölüm haberini verecek kişinin anne, baba veya duygusal anlamda en yakın olduğu kişi olması süreci rahatlatacaktır.
- Haberi net ulaştırmak, özellikle 5 yaş öncesi çocuklarda soyut açıklamalardan kaçınmak önemlidir.
- Yetişkinler bile ölümü kaldırmakta zorluk çekerken çocukların hiç kaldıramayacağı düşüncesiyle çocukların evden uzaklaştırılması, konudan hiç bahsedilmemesi, duyguların hiç dışarı vurulmaması yanlış olacaktır.
- Her çocuğun yaş düzeyine uygun anlayabileceği sözcükler seçimi yapılmalıdır. Diğer canlıların ölümlerine benzetmeler yapılarak anlatıma başlanabilir. Özellikle küçük çocuklara ölümü anlatırken “uyumak”, “uzun bir yolculuk” gibi benzetmelerin kullanımı sakıncalıdır.
- Diğer yakınlarının da öleceği konusunda kaygı yaşarsa bu konuda gerçekçi konuşulmalı ve rahatlatılmalıdır.
- Eğer çocuklar ne demek istediğimizi net bir şekilde anlamamış ise, konuyu tekrarlamamız gerekebilir. Anlamamanın nedeni bazen inkâr da olabilmektedir.
- Çocuğa ölümü anlatma, onu algılama ve olumsuz tepkiler verme sürecinde sabırlı olmalı onlara zaman tanınmalıdır.
- Ağlamaların yoğun yaşanması durumunda endişelenmemek ve çocuğu susturmaya çalışmamak önemlidir. Ağlamak onun duygularını rahat ifade edebildiğini gösterir ve sağlıklı bir süreçtir. Ona sarılmak ve duygusunu paylaştığını hissettirmek onu rahatlatacaktır.
- Üzüntüsünü göstermeyen çocukları ise bununla ilgili yargılamamak gerekir. Çocukları bu dönemlerinde gözlemlemek kadar tepkilerinde serbest bırakmak da önemlidir. Çocukları gereksiz yapay bir düzeyde eğlendirmeye, oyalamaya çalışmak, olayın etkisini azaltmamakta ve işe yaramamaktadır.
- Kendi duygularımızda abartılı olmadan bahsetmek çocuğu da kendini ifade etme konusunda rahatlatacaktır. Konu hiç konuşulmuyorsa, ifade etmenin kişileri üzeceği hissine kapılıp içine kapanma ihtimali yüksektir.
- Çocuğumuzun kendisini değerli, işe yarar hissetmesi için bizi düşündüğü, ağlarken mendil verdiği, yanımızda olduğu için kendimizi ne kadar iyi hissettiğimizi belirtebiliriz.
- Kardeş ölümleri sonrasında kalan diğer çocuğun değersizlik hissi oldukça yoğun olacaktır. Kendini değerli hissetme ihtiyacı mutlaka karşılanmalıdır.
- Duygularını söylemeyen, uzun süre sessiz kalan çocukları bu konuda zorlamamak gerekmektedir. Yalnızca o ne zaman isterse onu dinleyebileceğimiz mesajı verilmelidir.
- Çocuğunuzla kendini suçlu hissetmemeleri için onları rahatlatıcı konuşmalar yapılmalıdır.
- Cenaze törenlerine her yaşta çocuğu götürmek, gerçek olmayan ölüm olgusunu daha somut bir hale getirir ve çocuğun ölümlerle ölümle ilgili hayal kurmasını önlemiş oluruz. Ayrıca ölen kişiyle vedalaşma şansı tanımış oluruz.
- Çocuğunuzun törenlerde aşırı tepkilere maruz kalmasını engellemek gerekmektedir.
- Çocuklar bazen mezarlıkta ölen kişiyle konuşmak, ona hediye bırakmak isteyebilir. Onlara bu ortamı sağlamak ve anlayışla karşılayıp yargılamamak önemlidir. Tören sonrasında izlenimlerini, duygularını paylaşmaya da teşvik etmek faydalı olacaktır.
- Çocuklar söylemek istediklerini oyun veya resim yoluyla da ifade edebilir. Dolayısıyla bu hassas dönemde oyunlarını, resimlerini iyi takip etmek ve onlar hakkında konuşmak, çocuğa yorum yaptırmak doğru bir uygulama olacaktır.
- Küçük çocuklarda, özellikle de anne baba ölümlerinde çocuklar ölümü tam olarak algılayamazlar, ancak kendilerine kimin bakacağına dair yoğun anksiyete taşırlar. Bu durumu gidermek adına yapılan net konuşmalar, çocukları çok rahatlatır ve yeni yaşamlarına uyumlarını kolaylaştırır.
- Çocuklar yas süreciyle birlikte uyku düzeninde bozuklukla beraber ebeveynle uyumak veya ıssız uyumamak gibi taleplerde bulunursa bu talepler karşılanmalı ancak zaman için eski haline döneceği mesajı da verilmelidir.

Kaynakça :

*Ente, Tod and Tulpe, Wolf Erlbruch

*Psikoloji İstanbul “Çocuklarda Yas” makalesi

*Prof.Dr.Bengi Semerci “Çocuklar ve Ölüm Kavramı” yazısı

Burcu DAĞLI

Okan Koleji İlkokul Rehber Öğretmeni





Birlikte Büyüyoruz



**OKAN ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ**

www.okanhastanesi.com.tr

444 98 63

SGK VE ÖZEL SAĞLIK SİGORTALARI

**OKAN ÜNİVERSİTESİ
DIŞ HASTANESİ**

www.okandis.com

OKAN ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ TUZLA
Aydınlı Yolu Cad. Aydemir Sok. No:2 34947 İçmeler Tuzla / İstanbul

OKAN ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ ACIBADEM POLİKLİNİĞİ
Ankara Asfaltı No:2/A 34718 Acıbadem Kadıköy / İstanbul

OKAN ÜNİVERSİTESİ DIŞ HASTANESİ TUZLA
Aydıntepe Mahallesi, Prof. Dr. Necmettin Erbakan Caddesi
No: 2 Tuzla / İstanbul

OKAN ÜNİVERSİTESİ DIŞ HASTANESİ MECİDİYEKÖY
Gülbahar Mahallesi Oya Sokak No: 23/A Mecidiyeköy - Şişli / İstanbul



anaokulu • ilkokul • ortaokul • lise

Geleceği
Yetiştiriyoruz!

f t i /okankoleji

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