



OKAN EĞİTİM KURUMLARI

BAKIS

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi

Mucizevi Güç ÖZGÜVEN

Duygularımın
RENGİ YOK

Çocuk ve Uyku

Boşanmaktan
DAHA ZORU...

Eyvah!
Yeni Kardeş
Geliyor

ÇOCUKLARI
Eleştirirken

Evin En Eğlenceli Yeri :
TUVALET





İmtiyaz Sahibi:

Işıl OKAN GÜLEN (Kurucu Temsilcisi)

Yayın Kurulu:

Nuray ÖZBEN AVŞAR
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 (Tuzla Kampüsü Kurumsal İletişim Sorumlusu)
Müge ÖZGÜR DOĞANCI (Ataşehir Kampüsü Kurumsal İletişim Sorumlusu)
Aylin CEYLAN (Kurumsal İletişim Uzmanı)
Müge Elif Çekin (Grafik Tasarım Uzmanı)

Yayın Türü: Süreli (Yılda 2 Kez)

Yıl: Kasım 2018

Sayı: 6

Ücretsizdir.

İletişim

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

İÇİNDEKİLER

Duygularımın Rengi Yok - Duygu Sağırlığı Aleksitimi	8 - 10
Boşanmaktan Daha Zoru Başanmayı Çocuğa Anlatmak	11 - 14
Çocuk ve Uyku	15 - 20
Çocukları Eleştirirken	21 - 24
Evin En Eğlenceli Yeri :Tuvalet	25 - 27
Eyvah Kardeş Geliyor	28 - 31
Mucezevi Güç Özgüven	32 - 33

"Her akşamüstü oyuncakçı, camekânından çocuk ellerinin izlerini siler."

Silinen el izleri gibi çocukluk da duygular da yavaş yavaş silinir büyüdükçe. Halbuki mutluluk hep çocuk kalabilmekte, öyle masum olabilmekte... Çocuklarımızın mutlu olmaları için sadece saf sevgimize ihtiyaç duyduklarını unutmayalım.

Okan Eğitim Kurumları olarak O'Bakış dergimizin 6. Sayısında yine ilginizi çekeceğini düşündüğümüz konulara değindik. Keyifle okumanız dileğiyle...

Nuray ÖZBEN AVŞAR

Okan Eğitim Kurumları Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmeni

DUYGULARIMIN RENGİ YOK! DUYGU SAĞIRLIĞI – ALEKSİTİMİ



Aleksitimi terimi ilk olarak 1973 yılında psikoterapist Peter Sifneos tarafından kullanılmıştır. Eski Yunancada Alexo kovmak, thumos ise duygu anlamına geliyor yani kökeninde duyguyu kovmak anlamı yatıyor. Türkçe karşılığı "Duygusal Sağırlık" olan Aleksitimi bireyin kendi ve diğer insanların hislerini algılamada yoksunluk yaşaması anlamına gelmektedir. Örneğin eşinizin, sevgilinizin ya da çocuğunuzun size önem verdiğini bilmenize karşın sanki hiçbir şey hissetmiyorlar izlemelerini oluşturmaları aleksitimi kavramını daha yakından tanımanız gerektiğini gösteriyor olabilir. Uzun yıllar üzerine araştırmalar yapılan duygu sağırlığı duygulara karşı duyarsızlık – kişilik yapısı mı yoksa yaşanmışlıkların bir getirisi mi? Maalesef kesin olarak budur denilemiyor.

Bunun yanında araştırmalara göre ortalama dünyada her 10 kişiden biri aleksitimik.

Aleksitimik bireylerin genel özelliklerine baktığımızda onları anlamak için aslında birkaç dakika yeterli. Genellikle her gün karşılaşmamıza karşın günaydın dememek için gözlerini kaçırarak komşumuz ya da iş arkadaşımız, sanki bir robotla konuştuğumuz hissini oluşturan yöneticimiz ya da heyecanla anlattığımız bir şeyi buz gibi dinleyen tepkisiz arkadaşımız aleksitimik olabilir. Genel olarak buzlar kralı ya da buzlar kraliçesi olarak adlandırdığımız bireyleri bir kez daha aleksitimi gözüyle değerlendirmekte yarar var.

Kendilerini anlatmakta zorlandıkları gibi çevresini anlamakta da sorunlar yaşayan aleksitimik bireyler sözel olarak duygularını ifade edemedikleri için bedensel rahatsızlıklara daha çok yakalanabiliyorlar. Genel özelliklerini incelediğimizde psikolojik bir durum olarak değerlendirilebilecek duygu sağırlığına aslında bir kişilik yapısı olarak bakmamız da önemli.

Duygu Sağırlığı Ölçülebilir mi?

Bazı başarılı ölçme değerlendirme testleri olmasına karşın aslında en önemli nokta aleksitimik bireyle yaşamak durumunda kalındığında nasıl ilerlenmesi gerektiğini bilmektir. Özellikle aile ilişkilerinde bazı problemlerin yaşanması kaçınılmazdır.

Aleksitimi Tanısı: Toronto Aleksitimi Ölçeğine göre Aleksitimik bireyler duygu durumlarını aşağıdaki gibi ifade etmekte.

- Nasıl hissediyorum tam olarak bilmiyorum.
- İçimde neler oluyor anlamıyorum.
- Duygularımı anlatmak için uygun kelimeleri söylemek benim için çok zor.
- İçimdeki duyguları yakınlarıma ifade etmek bana çok zor geliyor.
- Kurduğum ilişkilerde duygulardan çok günlük şeylerden bahsetmeyi tercih ediyorum.
- Hayal kurmakta zorlanıyorum.
- Etrafımdaki kişilerin duygularını ifadeleri beni şaşırtıyor.

Aleksitimi Bir Hastalık mıdır?

Aleksitimi bir hastalık olarak tanımlamaktan çok ruhsal ve fizyolojik birçok rahatsızlığın tetikleyicisi olarak düşünebiliriz. Örneğin duygusunu yaşayamayan, ifade edemeyen bir birey fizyolojik olarak rahatsızlık duyup baş ağrısı yaşayabilir. Hatta panik atak sorunları ile karşılaşabilir. Araştırmalara göre aleksitimi oranı ortalama %31 olarak ifade edilirken bu durumda her 10 kişiden birinin aleksitimik olduğunu söyleyebiliriz.

Ülkemizde aleksitimi durumuna baktığımızda çok net ifadelerle duygu sağırlığını görebilmekteyiz.

“Erkekler ağlamaz.” “Kadın her derdi çeker.” Bir çok sorun yaşayıp duygularını yansıtmayan kadın ve erkeklerin bir süre sonra fizyolojik rahatsızlıkların arttığı gözlenmiştir. Sık sık yaşanan panik atak nedenlerinden biri de duygu sağırlığı diyebiliriz. Çocukların yetişme durumlarına baktığımızda eğer bakım veren ile güvenli bağlanma sağlanamamışsa – temel ihtiyaçlarına hemen karşılık verilmemişse, duygusal açlık oluşturulmuşsa – bu çocukların aleksitimik olma olasılığı da artmaktadır.

Uzmanlara göre duygusal farkındalıkları arttırmak sadece aleksitimik bireyler için değil her birey için çok önemli olduğu düşünülmektedir. Duygusal farkındalıkları arttırmak için günlük tutmanın, roman okumanın, dans, drama, müzik gibi dışavurumcu sanat dalları ile ilgilenmenin etkili olduğu vurgulanmaktadır.



Ne Dersiniz?

- 1- Ne kadar sevgi vererseniz o kadar mutlu olursunuz.
- 2- Kendi yolunuzu ancak siz seçmelisiniz. Başkalarının yolunda ilerledikçe artık SİZ olmayacaksınız.
- 3- Hata yapmalısınız. Tekrar eden hatalar yapmaktan kaçmalısınız.
- 4- İçinizden gelen sesi dinlemelisiniz.
- 5- Gerekğinde HAYIR diyebilmelisiniz.
- 6- Korkmak yerine onun üzerine gitmelisiniz. Beklediğinizden çok daha farklı olacağını göreceksiniz.
- 7- Herkesi olduğu gibi kabul etmelisiniz. Siz de başkaları için değişmemelisiniz.
- 8- Ne yapıyorsanız sevgi ile yapmalısınız.
- 9- Hiçbir üzüntü sonsuza kadar aynı şiddette devam etmez. Unutmamalısınız!
- 10- İçinizde birçok şeyin tükendiğini hissettiğinizde bile nefes aldığınız için şükretmelisiniz.
- 11- Aşık olmaktan kaçmamalı ve karşılık bulamamaktan korkmamalısınız. Aşkın her hali güzel...

Kaynaklar:

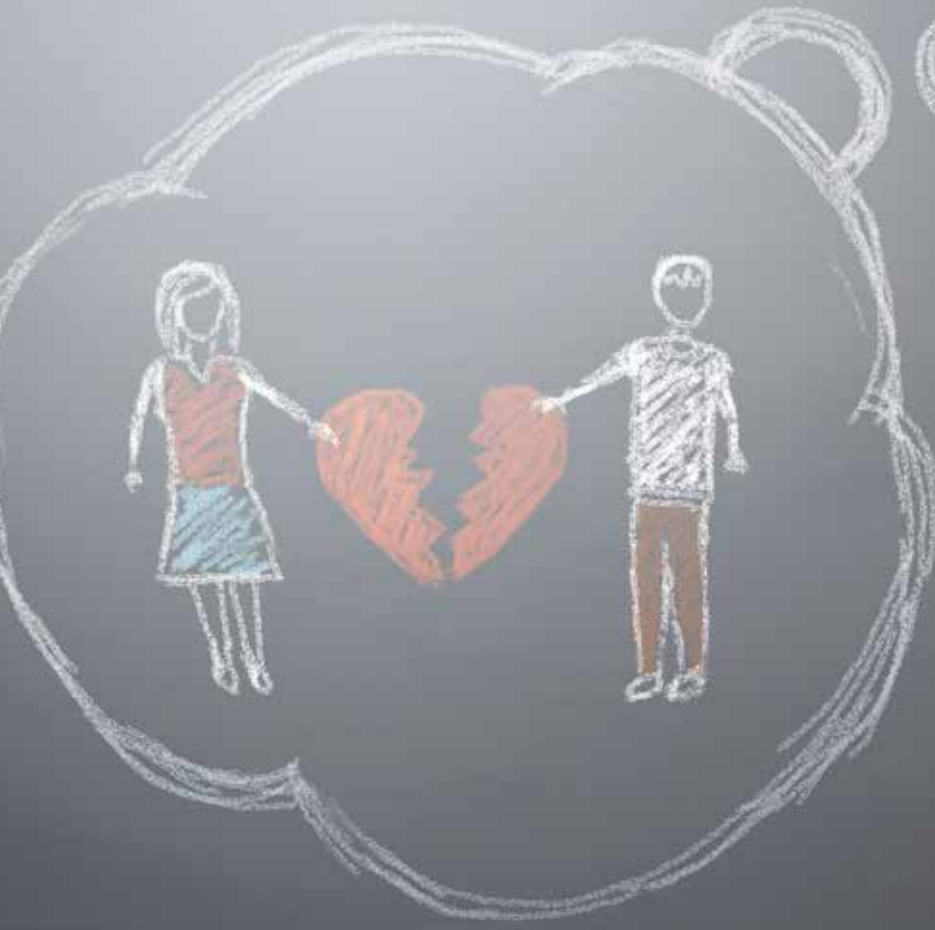
www.psikolojik.gen.tr

Hissettiğiniz için şanslısınız.

Nuray **ÖZBEN AVŞAR**

Okan Eğitim Kurumları Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen





BOŞANMAKTAN DAHA ZORU:

BOŞANMAYI ÇOCUĞA ANLATMAK!

Şüphesiz ki aileler için çocuğa açıklanması en zor konulardan biri boşanma kararlarını açıklamaktır. Anne ve babanın kendi ilişkilerine yönelik aldığı bu karar, çocuğun hayatı üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahip olabileceğinden bu sürecin en iyi sağlıklı şekilde yönetilebilmesi büyük önem taşımaktadır. Peki çocuklarla, bu zor konuyu nasıl konuşmak gerekir?

Çocuklarla boşanma konusunu konuşmadaki en kilit nokta, onların bakış açısını da göz önünde bulundurarak, çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun yöntemler geliştirmektir. Özellikle küçük yaştaki çocuklar boşanma sürecinde tam olarak neler geliştiğini, boşanmanın neden yaşandığını ve ne hissettiklerini anlamakta zorlanabilmektedirler. Olaylara kendi bakış açılarından bakarlar ve olayların merkezinde kendilerini görürler. Bu nedenle de genelde kendilerini boşanmanın sebebi olarak görmeye meyillidirler ve bu ayrılıkla ilgili kendilerini suçlarlar.

Bununla birlikte, birçok çocuk içten içe anne babasının bir gün yeniden barışacağını düşünür veya öyle olmasını umar.

Bunun için çözüm yolları ararlar. Ebeveynleri boşanan bazı çocuklar evden ayrılan anne veya babanın bir daha asla geri dönmeyeceğine dair bir korku yaşarlar ve işin aslında terk edilmediklerine dair güven duygusuna ihtiyaç duyarlar. Bazı çocuklar ise anne ve babalarının boşandığını diğer insanlara açıklamaktan çekinebilir ve bu duyguları sadece kendilerinin yaşadıklarına inanabilirler.

Ölüm yaşantısında olduğu gibi çocuklar da boşanmadaki ayrılığın ardından bir yas sürecine girerler. Bu yas sürecinde inkar, yoğun öfke ve üzüntü gibi dışavurumlar yaşarlar. Bazıları da evde süregelen huzursuz bir ortam varsa ayrılıktan sonra bir tür rahatlama hissettikleri için suçluluk duygusu hissedebilirler. Yaşanan dışavurum çocuktan çocuğa değişiklik gösterebilmektedir. Bazı boşanmalarda bu durum zaten çocuk tarafından tahmin ediliyordur ancak bazıları için bu haber tamamen şok edicidir. Hemen hemen her çocuk derinden etkilense de, özellikle küçük çocuklar daha kolay incinebilir ve genelde en çok onlar acı çekerler. Bundan dolayı aileler için çocuğun tepkilerine eşlik etmek ve davranışlarındaki değişimleri gözlemlemek bu zor süreçte önem teşkil etmektedir.

Peki tüm bu hisleri ve tepkileri göz önünde bulundurarak, çocuğa boşanma konusunda ne, nasıl konuşmalıdır? Uygun şartlar sağlanabileceksen ebeveynler bu konuşmayı yaparken çocuklara terk edilmediklerinin güvencesini vermeli ve iki ebeveynin de ileride bağ halinde olacağını belirtmelidir. Anne ve babanı bir arada yapması gereken bu konuşmadan sonra ise, çocuğun kendini rahat ve güvende hissedebileceği bir zaman ve yer belirlenmeli ve her bir ebeveyn çocukla yalnız da konuşmalıdır. Özellikle küçük çocuklara her şeyi tek seferde anlatmaktansa ayrı ayrı yapılan kısa konuşmalar çocuğun yararına olacaktır.

Çocuğunuzla boşanma kararını konuşurken yararlanabileceğiniz önemli strateji ve öneriler:
Çocuk boşanmanın kendisinin hatası olmadığını bilmelidir.

Özellikle küçük çocuklar olayların merkezinde kendilerini gördükleri için boşanmanın sebebinin de kendisi olarak görebilmektedirler. Bu nedenle onun davranışlarının boşanma kararına yol açmadığının altını çizmek oldukça önemlidir. Çocuklar, "Yaramazlık yapmasaydım, kardeşimle daha az kavga etseydim, derslerime daha çok çalılsaydım ya da anneme babama yardım etseydim boşanmazlardı..." gibi düşüncelere sahip olabilirler. Çocuklar boşanmanın bir nedeni olamaz; boşanma bir yetişkin problemidir. Çocuğunuzun gelişim dönemini göz önünde bulundurarak ona ana hatlarıyla neden ayrılık sürecinde olduğunuzu anlatın. "Anne ve baba olarak problemleri çözmek adına bir yol bulamadık.", "Seni üzdüğümüz için biz de üzgünüz.", "Ayrılık kararımız bizim ilişkimizle ilgili, bunun suçlusu sen değilsin." gibi cümlelerle çocuğunuzun boşanmanın sorumluluğunu üstlenmesine engel olabilirsiniz.



Onunla olan ilişkilerinizin değişmeyeceğini anlatın.

Boşanma kararı ebeveynlerin ilişkisinin değişeceğine işaret eder, ancak çocuk ile olan ilişkilerinin değişeceği anlamına gelmez. Defalarca çocuğunuzun sevdiğinizi ve her zaman onun yanında olacağınızı söyleyin. Ona bakmayı ve korumayı sürdüreceğinize dair güven verin. "Anne ve baba ayrılrsa bile yine seni çok sevecekler ve senin yanında olacaklar.", "Sen her zaman bu ailenin bir parçasısın.", "Biz artık beraber yaşamayacağız, ama seni ne olursa olsun her zaman seveceğiz." gibi cümlelerle ayrıldıktan sonra kendisinin terk edileceği veya artık seilmeyeceği yönünde düşüncelerine engel olabilirsiniz. Aynı şekilde çocuklar annelerinin ve babalarının aileleriyle olan ilişkilerinin de aynı şekilde devam edeceğini bilmelidir. Çocuklara anneanne, teyze, dayı, babaanne, kuzen, hala ve amca gibi yakın akrabaları ile olan ilişkilerinin de bitmeyeceğini bildirmek önem taşır.

Onu bilgilendirmeyi unutmayın ve kararlarınızın sonuçları hakkında net olun.

Bu bilgilendirmeyi yaparken ortak bir dil kullanılmalı ve dürüst olunmalıdır. Belirsizlik, çocuklarda kaygı ve korku uyandırır. Anne babalar, onun hayatında nelerin aynı kalacağını, nelerde nasıl bir farklılık olacağını somut örneklerle çocuğa açıklamalıdır.

Çocukların belli bir ölçüye kadar boşanmanın sebebiyle ilgili bilgi ve farkındalık sahibi olmaya ihtiyaçları vardır. Belli ölçü sınırları içinde ve onun anne ve baba ile olan ilişkilerini zedelemeyecek şekilde ayrılık kararınıza yönelik onu da bilgilendirebilirsiniz. "Ayrılık zor alınan bir karar. İlişkimizi yoluna koyabilmek için çok çabaladık ancak daha fazla birlikte yaşamayacağımıza karar verdik." gibi bir cümleyle boşanma sebebiniz hakkında onu bilgilendirebilirsiniz. Bununla birlikte boşanmanın olumsuz bir sonucu da çocukların anne ve babaları arasındaki sorunları çözmek için kendilerini sorumlu hissetmeleridir. Çocuğunuzun sizi bir araya getirme sorumluluğunu hissetmesi, çocuklarınızda onlara yüklemek isteyeceğiniz büyük duygusal yıkım yaratır.

Boşanma kararına o neden olmadığı gibi, ebeveynlerinin tekrar bir araya gelmesinin sorumlusu da o olmamalıdır. Ayrılık kararının sonucunun neleri beraberinde getireceğini de bilmeye ihtiyaç duyarlar. Kiminle ve nerede yaşayacaklarını, diğer ebeveynin nerede olacağını, hangi ebeveynle ne kadar vakit geçireceklerini ve hayatlarında nelerin değişeceğini onlara anlatın. Ayrılık sonraki süreçleri konuşurken onun da fikrini ve önerilerini belli ölçüde almayı ve değerlendirmeyi de unutmayın. Ancak velayetle ilgili konulardaki kararlara çocuğu dahil etmeyin. Hiçbir çocuk anne ya da babası arasında bir tercih yapmaya zorlanmamalıdır. Okul öncesi ya da ilkökul dönemindeki çocuklara onların anlamlandırabileceği şekilde açıklama yapılmalıdır. Örneğin; "Okula gittiğin günlerde annenin/babanın yanında kalacaksın. Okulun tatil olduğu günlerde benim yanımda kalacaksın" gibi cümleler yeterli olacaktır.



Onu dinleyin ve duygularına eşlik edin.

Çocuklar ayrılık kararının ardından derin ama bir o kadar doğal bir üzüntü yaşayabilirler. Bu üzüntü deneyimlenip ardından bırakılması sağlıklı ve gerekli olan bir duygudur. Bu sebepten de çocuklar bu konu hakkındaki duygu ve düşüncelerini paylaşmaya teşvik edilmelidir. Üzüntü olduğu gibi, boşanmanın anne babayla olan ilişkisini nasıl etkileyeceği konusunda endişe veya bu kararı aldıkları için anne ve babalarına yönelik kızgınlık da yaşayabilirler. Duyguları ne olursa olsun bunları ifade edebilmek ve bu duygulara eşlik edebilmek oldukça önemlidir. Duygularını ifade etmesi konusunda baskı yapmayın, sabırla ne hissettiği ile ilgili ipuçları yakalamaya çalışın ve içinde olduğu durumu anladığınızı, empati kurduğunuzu onunla aktarın. "Bizim boşanacağımızı duymak sana ne hissettirdi?", "Bize ne düşündüğünü ve hissettiğini söylemeni istiyoruz.", "Boşanacağımız için üzgün olduğunuzu biliyoruz.", "Boşanmamızdan sonra senin hayatında neler değişeceğine yönelik endişe yaşıyor olabilirsin.", "Bu kararı aldığımız için bize kızıyor olabilirsin" gibi cümlelerle hem onu duyguları hakkında konuşmaya teşvik edebilir hem de onun duygularını anladığınızı ifade edip bu duygulara eşlik edebilirsiniz.

Diğer ebeveyni asla kötülemeyin.

Çoğu ebeveyn ayrılık kararında kendilerinin haklı olduğunu gösterme endişesiyle, çocuklarına diğer ebeveyni suçlama eğiliminde olabilmekte-diler. Eşiniz iyi bir eş olmamış olabilir veya anlamıyor olabilirsiniz ancak bu sizin eş ilişkinizle ilgili bir problemdir; çocuğunuzun annesiyle ya da babasıyla ilişkisiyle ilgili bir problem değildir. Eşiniz "iyi bir eş" olmasa da "iyi bir anne ya da iyi bir baba" olabilir. Annesinin ya da babasının ilişkide ne kadar kötü bir şey yapmış olduğunu duymak, çocuğa taşımakta çok zorlanacağı ve ömür boyu başa çıkmaya çalışacağı çok ciddi bir yük bindirir. Boşanma hakkında diğer ebeveyni suçlamayın. Çocuğunuza sizin iyi bir ebeveyn olduğunuzu ama diğerlerinin kötü olduğu mesajını vermeyin. Tam tersine her ikinizin de iyi bir ebeveyn olduğunuzu ve boşanma kararının bir suçlusu olmadığını bilmesini sağlayın. Bu şekilde, onun için zaten duygusal açıdan zor olan bir süreci, başa çıkması daha da kolay bir hale getirmiş olursunuz.

Ayrılık sonrası görüşmelerde anne ve baba çocuğu arada laf taşıyan bir konuma düşürmemeli, çocuk aracılığı ile diğer ebeveyne mesaj iletmemelidirler. Unutmayın, önemli olan çocuğunuzun bu süreci en az hasarla, en sağlıklı şekilde atlattığını sağlamak olacaktır.

Çocuğun her iki evde de bir rutini olmalı ve çiftler diğer aile üyelerinin çocukla iletişimini yakından gözlemlemeli.

Çocuğun sağlıklı gelişimi için her iki ebeveyni ile olan ilişkisini sürdürmesinin önemlidir. Çocuğun, ebeveynlerden biri tarafından ihmali, istismarı gibi bir durum yoksa, ikisi ile düzenli görüşmeye devam etmelidir. Çocuğun her iki evde de rutini olmalıdır. Eğer çocuk babası ile sadece hafta sonları görüşüyorsa, iki gün sadece eğlenceli aktivitelere ayrılmamalı, hafta içi uygulanan düzenin devamı şeklinde olmalıdır. Ters durum-larda, anne çocuğun ödevlerine yardımcı olmak, okulla işbirliği kurmak, fiziksel bakımını sağlamak gibi sorumlulukları üstlenirken, baba sadece hafta sonu eğlencelerini, tatilleri üstlenmiş olabiliyor. Ebeveynler, çocukla ilgili konularda bir araya gelip ortak kararlar alabildiklerinde, çocuk boşanma sonrası sürece daha kolay uyum sağlayabilirler. Çiftlerin boşanmaya karar verdikten sonraki süreçleri özellikle bizim kültürümüzde çiftlerin kendi ailelerini de kapsıyor. Çocuklar anne babalarından olmasa da diğer akrabalarından anne ya da babayı suçlayıcı açıklamalar duyabiliyorlar. Bu sebeple çiftlerin diğer aile üyelerinin çocukla iletişimini yakından gözlemlemesi ve gerektiğinde müdahale etmesi gerekir.

Çiftler kendileri ve çocukları için gerektiğinde uzman desteğine açık olmalılar.

Okulla işbirliği yapmak, çocuğun arkadaşlarıyla vakit geçirmesini sağlamak, çocukla olumlu iletişimi olan aile üyelerini devreye sokmak ve tüm bunlarla aşamadıkları durumlarda ise bir uzman desteğine başvurmak süreci daha rahat atlattıklarına yardımcı olacaktır.

Kaynak:

Edward Kruk Ph.D, How Do We Tell the Kids About the Divorce?. Psychology Today.2015.

Okan Eğitim Kurumları İlkokul Rehber Öğretmeni
Psikolog Burcu **DAĞLI**



ÇOCUK VE UYKU

Uyku beslenme gibi doğal bir gereksinim ve beyin tarafından programlanan nörofizyolojik bir durumdur. Uyku sağlıklı yaşamın en önemli ihtiyaçlarından biridir. Doğumdan itibaren insanların büyüme, gelişme, öğrenme ve dinlenmesini sağlayan, insanları bir sonraki güne sağlıklı hazırlayan bir dönemdir. İnsanoğlunun temel gereksinimlerinden biri olan uyku, tüm yaşlarda sağlık ve yaşam kalitesi için önemlidir. Fiziksel büyümenin ve akademik performansın güçlendirilmesinde uyku temel unsur olarak belirtilmektedir. Çocukların gelişimsel fonksiyonlarını başarabilmeleri için yeterli düzeyde uyumaları ve dinlenmelerinin gerekli olduğu belirtilmektedir.



UYKU SORUNLARI

Bebeklik, erken çocukluk, okul çağı ve ergenlik dönemlerinin tümünde uyku sorunlarına sık rastlanmaktadır. Anne-babalar tarafından okul öncesi çocukların yaklaşık %25-50'sinde çeşitli uyku sorunlarının tanımlanırken, okul çağı çocuklarının ve ergenlerin yaklaşık %20-30'nun uyku bozukluğu denilebilecek düzeyde sorun yaşadığı bildirilmektedir. Uyku zamanında yatmaya direnç gösterme, yalnız yatama, uykuya dalmanın gecikmesi, uykunun sıkça bölünmesi gibi çeşitlilik gösterebilen uyku sorunları genellikle yaşla değişim göstermekte ve çocuğun fiziksel, duygusal ve nörolojik gelişimi ile bağlantılı olmaktadır. Uykunun çocukların büyüme ve gelişiminde önemli etkisinin olduğu bilinmektedir. Tedavi edilmediğinde uyku sorunları yıllarca sürmekte, yeterli uyku düzenini sağlayamamış bu çocuklar ruhsal, bilişsel ve sosyal becerilerinde zorlanmalar yaşamaktadır. Tıpkı yetersiz uyku gibi, aşırı uykululuk halinin de çocuklarda öğrenme güçlükleri ile bağlantılı olduğu belirtilmektedir.

Uluslararası Uyku Bozuklukları Sınıflandırma Sistemi'ne (International Classification of Sleep Disorders-R) (ICSD-R) göre uyku bozuklukları başlıca dissomniler ve parasomniler olarak tanımlanmaktadır. Dissomniler yetersiz, fazla ya da kalitesiz uykuyu tanımlarken (uykuya dalmama, sık uyanma ve gün içinde uykululuk hali); parasomniler uyku içinde ortaya çıkan davranış sorunlarını gösterir (kabuslar, uyku terörü, uyurgezerlik, diş gıcırdatma, idrar kaçırma gibi). Burada adı geçen bozukluklar uykunun farklı fizyolojik özellikler gösteren dönemlerinde ortaya çıkmaktadır. Bunlar hızlı göz hareketleri (REM) (rapid eye movements) ve non-REM (NREM) evreleridir. NREM uyku da kendi içinde derinlik derecesine göre Evre 1, 2, 3 ve 4 olmak üzere dört evrede incelenmektedir. Uyku ile ilişkili sorunlar çocuk psikiyatrisi uygulamasında birçok nedenle önemli yer tutmaktadır.

Birincisi, yetersiz uyku, azalmış dikkat, dürtüsellik, davranışsal sorunlar ve okul başarısında düşme gibi çocuğun sosyal ve akademik işlevselliğinde ciddi bozulmalara yol açmaktadır. Örneğin, uyku ile ilişkili solunum sorunları yaşayan çocuklarla yapılan birçok çalışmada horlayan çocuklarda aşırı hareketlilik ve dikkat eksikliği belirtilerine daha fazla rastlanıldığı vurgulanmaktadır. Öte yandan, uykusuzluk ya da uykunun sık bölünmesinin duygu durum üzerinde doğrudan etkilerinin olduğu da bilinmektedir. Bununla bağlantılı olarak uykuya dalamama, sabahları erken uyanma, uykunun sık bölünmesi gibi çeşitli uyku sorunları majör depresyon, kaygı bozuklukları gibi birçok psikiyatrik bozukluğa eşlik etmektedir.

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB), davranım bozukluğu, majör depresyon, anksiyete bozukluğu tanısı konan çocuk ve ergenlerin uykusu polisomnografik incelemeler ile nesnel olarak değerlendirildiğinde de çeşitli uyku parametrelerinde bozulmalar saptanmaktadır. Tüm bu nedenlerle uyku sorunlarının iyi tanınarak uygun biçimde ele alınması gerekmektedir. Kliniğe uyku sorunları nedeniyle getirilen çocukların uykuya geçiş, uyku ve uyanma davranışları değerlendirilirken çocukların gelişim düzeyleri ve kültürel özellikler bağlamında öykü alınmalıdır. Çocukların uyku-uyanıklık döngüsünde ortaya çıkan değişiklikler normal gelişimin bir parçası olabildiği gibi, özgül uyku bozukluklarının ya da bir psikiyatrik bozukluğun belirtisi de olabilir.



Çocukluk ve ergenlikte uyku sorunları belirgin olsa da, literatürde daha çok olgu örnekleri yer almakta, epidemiyolojik, deneysel ya da müdahale çalışmaları beklendiğinden daha az sayıda bulunmaktadır. Uyku laboratuvarının kurulup işlerlik kazandırılması, çocuğun bir ya da birkaç geceyi uyku laboratuvarında geçirmesi bu alandaki önemli zorluklar arasında sayılabilir. Öte yandan anketler, yapılandırılmış ya da yarı yapılandırılmış görüşmeler kullanılarak, çocuk hakkında anne-babalardan dolaylı bilgi alınarak çalışmaların yürütülmesinde de bazı sorunlar ortaya çıkmaktadır. Yapılan birçok uluslararası çalışmada uyku davranışı ya da uyku bozukluğu kavramları araştırmacıların öznel ölçütleriyle belirlenmiştir. Standardize edilmiş, çocuk ve ergenlerde geçerliliği kanıtlanmış ölçekler az sayıda olup birçok araştırmacı çocukların uyku sorunlarını anne-baba temelli anketlerde tanımlanmıştır.



UYKU GEREKSİNİMLERİ ve UYKU SÜRELERİ

Uyku gereksinimi yaşa göre değişebilmektedir.

- Yenidoğan: Günde toplamda 12-16 saat uyur.
- 2-3 aylık : 2-3 saat aralıksız uyur ve beslenmek için uyanır.
- 4 aylık : Geceleri daha uzun uyur,gündüzleri daha az uyur.
- 6 aylık: Günde toplam yaklaşık 11-14 saat uyur.
- 12 aylık: Günde toplam yaklaşık 10-13 saat uyur.
- 2 yaş: Günde 10-12 saat uyur.
- 5-12 yaş arasındaki çocuklar : Günde 9-11 saat uyumaları gerektiği belirtilmektedir.
- Ergenler (13 yaşından yetişkinliğe kadar) : 8,5-9,5 saat
- Yetişkinler : Günde 7-9 saat

Uyku sorunlarının değerlendirilmesinde nelere dikkat edilir?

Şu soruların yanıtları araştırılmalıdır:

- Çocuk sabah kaçta kalkıyor?
- Gün içinde ne tür aktivitelerde bulunuyor?
- Ebeveynlerinden ayrılmak zorunda kalıyor mu?
- Gün içi etkinliklerde kurallara ve sınırlara ne kadar uyabiliyor?
- Ne kadar uyaranlara mâruz kalıyor?
- Gündüz uykuları ne sıklıkta ve ne kadar sürüyor?

- Akşamları uygulanan rutin etkinlikler neler?
- Çocuk uyandığında ebeveynler ne yapıyor?
- Çocuk nerede, hangi odada, hangi yatakta, kiminle yatıyor?
- Çocuğun uyku sorunları ailenin diğer bireylerini nasıl etkiliyor?
- Çocukta gece terörü, kabus, uykuda yürüme var mı?
- Ebeveynlerde de uyku bozuklukları öyküsü var mı?
- Ebeveynler ya da çocuk hayatında önemli kayıplar yaşadı mı?
- Ebeveynler yalnız kalabiliyor mu? Yalnızlıkla nasıl başa çıkıyorlar?
- Uyku sorunları nasıl başladı? Artıyor mu?
- Daha önce hangi yöntemler denendi?
- İşe yarayan ya da sorunu ağırlaştıran faktörler neler olabilir?

Uyku sorunlarının tedavisinde ebeveynlere neler önerilebilir?

- Uyku saatlerinin bir düzen içinde olması (her gün saat 14'de ve 21'de yatak saati gibi), evdeki diğer bireylerin de hemen her gün aynı saatte yatmaları uyku düzenini sağlamada kaçınılmazdır.
- Uyku saatleri öncesinde aşırı uyarıcı, hareket içeren, onda belirgin merak uyandıran aktivitelerden uzak durmak yararlı olur.
- Uyku öncesi bildik, tanıdık ve rutinlik içeren aktiviteler uykuya geçişi kolaylaştırır. Örneğin, hemen her gün aynı ninnilerle uyumak, aynı masalı dinlemek onda güven içinde olduğu duygusunu pekiştirir ve bu rutinlik uyarılmak yerine, sakinleşmek yönünde etki eder.
- Yatağında uykuya dalma alışkanlığı geliştirmesi daha uygun olacaktır. Salonda, oturma odasında, annebabasının yatağında uykuya dalarak yatağına götürülmesi, sık sık uyanma sorunlarının kaynağı olabilir.
- Uykudan birkaç saat öncesinde uykuyu bozabilecek gıdalardan kaçınılmalıdır. Örneğin, yemek miktarının fazla olması, kola, çikolata gibi uyarıcı besinler, gaz yapan yiyecekler uykuya geçişi ve uykunun sürdürülmesini zorlaştırır.
- Uykuya geçişi kolaylaştıracak besinler denenebilir. Örneğin, rezene çayı, ballı süt uyku vericidir. Ancak bazı çocuklarda süte hassasiyet olabilir ve uyku sorunlarının kaynağı süt hassasiyeti olabilir.
- Uyku ortamının ısısı, ışığı ve ses düzeni uykuyu bozmayacak şekilde planlanmalıdır. 20-24 derece arasındaki oda ısısı ideal sayılabilir. Sarı ya da mavi gece lambası kullanılabilir. Diğer odalardan gelen televizyon sesi, insan konuşmaları uykuyu bozabilir.
- Bazı çocuklarda uyku sorunları karanlık, korkusu nedeniyle görülebilir. Bu durumda bu kaygılarla mücadele yolları planlanır.
- Bazı çocuklarda ayrılık kaygısı, bağlanma sorunları uykuya dalmayı ve uykuyu sürdürmeyi engelleyebilir. Bu durumlarda da ebeveyn-çocuk ilişkisi ve çocuktaki kaygıların değerlendirilmesi ve gerekli yaklaşımın uygulanması gerekli olur.

- Bazı çocuklarda ayrılık kaygısı, bağlanma sorunları uykuya dalmayı ve uykuyu sürdürmeyi engelleyebilir. Bu durumlarda da ebeveyn-çocuk ilişkisi ve çocuktaki kaygıların değerlendirilmesi ve gerekli yaklaşımın uygulanması gerekli olur.
- Bazı çocuklar aşırı dokunsal hassasiyet nedeniyle uyku sorunu gösterebilirler. Yastık kılıfı, nevresim kumaşlarının rahatsız olmayacağı dokular içermesi sorunları azaltabilir.
- Bazı bebeğin yanında yatan bir oyuncak ayı, bir yastık uykuyu sürdürmesi için yardımcı olabilir.
- Uyku yeri, zamanı gibi alışkanlıklar bazen kültürel etkenlere göre değişim gösterebilir. Yalnız yatma konusu ailenin kültürü ve öncelikleri de ele alınarak değerlendirilmelidir.

Okan Eğitim Kurumları Anaokulu Rehber Öğretmeni
Psk. Şennur **KIZILKAYA**

KAYNAKÇA:

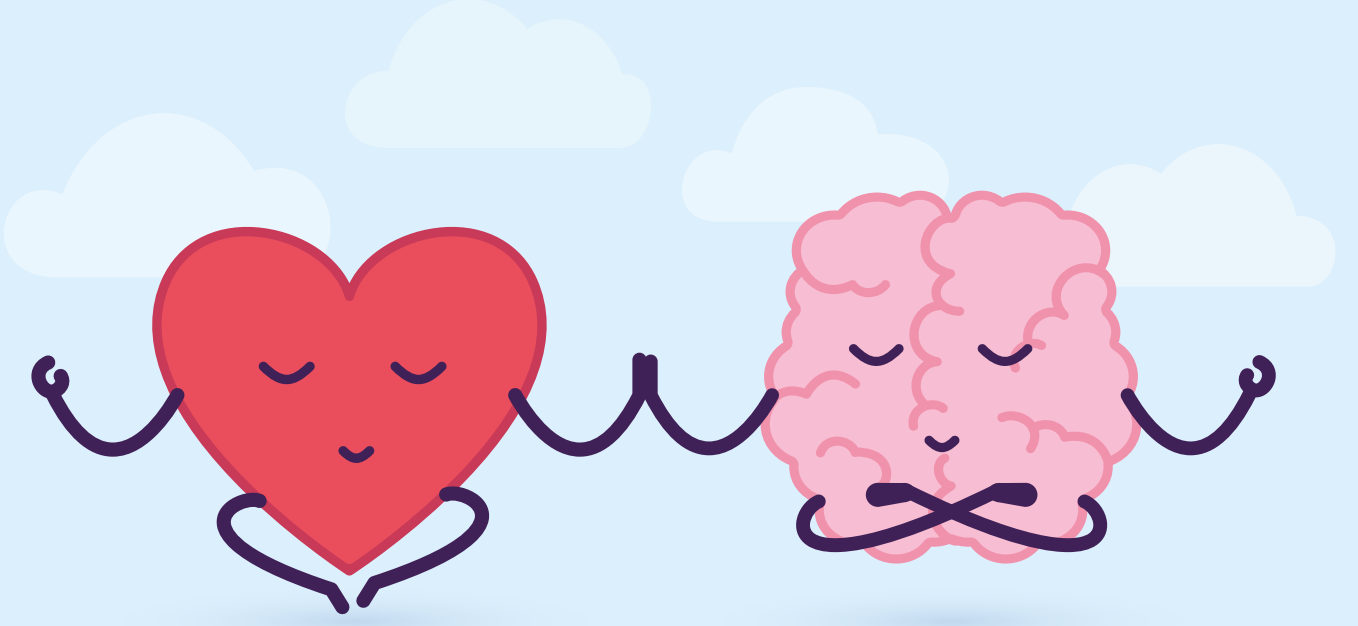
ŞENOL, V., SOYUER, F., AKÇA, R. P., & ARGÜN, M. (2012). Adolesanlarda Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler. Kocatepe Tıp Dergisi, 13(2).

Fiş, N. P., Arman, A., Ay, P., Topuzoğlu, A., Güler, A. S., Gökçe İmren, S., ... & Berkem, M. (2010). Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketinin Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11(2), 151-60.

<http://www.cocukhayat.com/yazi/uykugelisim.html>



ÇOCUKLARI ELEŞTİRİRKEN



*Eleştiri, bir insanı,
bir eseri, bir konuyu doğru ve
yanlış yanlarını bulup göstermek
amacıyla inceleme işi,
tenkit...*

Türk Dil Kurumu eleştiri kelimesini bu şekilde tanımlıyor. Tanım, eleştirinin iki yönünden yani olumlu ve olumsuz eleştiriden bahsetmektedir. Eleştiri denildiğinde ilk aklımıza gelen olumsuz eleştiri oluyor. Genellikle olumlu eleştiri konusu daha az bilindik bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir kişinin doğru, güzel, başarılı yönlerinden bahsetmeyi çoğu zaman çeşitli nedenlerle gerekli görmeyiz. "Zaten olması gereken de bu", "abartıyor muyum?" gibi düşüncelerle olumlu eleştirileri dile getirmekten kaçırırız.

Yanlış eleştirmek konusunda ise toplumda başka zorluklarla karşılaşırız. Söyleme şeklimize, kullandığımız kelimelere, ses tonumuza dikkat etmeliyizdir çünkü karşımızdaki kişi, üzülebilir, kırılabilir, kızabilir, küsebilir ve ya savunmaya geçebilir.

Eğer karşımızda bir çocuk varsa onun doğru ve yanlışını nasıl eleştirmeliyiz?

Yetişkinler yaşlılarına nazaran çocukları daha kolay eleştirmektedir. Yetişkinler, çocuğun doğru ve yanlış taraflarını çok da fazla gözden geçirmeden, çocuk üzerinde bırakacağı etkiye çok da dikkat etmeden eleştirebilmektedir. Ya da çocuklarına hiçbir şekilde eleştirel yaklaşım sergilemekten bazı nedenlerle kaçınabilmektedirler. Oysa çocuğu geribildirimsiz bırakmak, çocuk üzerinde olumlu bir etki yaratmayacaktır. Çocuklar olayları anlamlandırmak isterler ve bu nedenle geribildirim yapılmadığında çocuk üzerinde boşlukta kalma hissi oluşabilir. Geribildirim ayrıca çocuğun hatalı ve ya doğru davranışlarını fark ettiğimizde de bir göstergesidir.

Yaptıkları hatalı davranışları fark etmemiz dışında ebeveynler olarak çocuklarımızı ne kadar ve ne ölçüde takdir ettiğimiz de bir diğer üzerinde durulması gereken noktadır. Sorumluluklarını yerine getirdiklerinde onları motive etmemiz ve çocuklarımızı ister olumlu ister olumsuz yönde eleştirirken eleştirinin dengesini bulmamız gerekmektedir.

Çocukları sürekli eleştirmenin ise doğru olmadığı ve sürekli eleştiri alan çocukların kimlik yapılanmasının sağlıksız ve benlik tasarımlarının olumsuz olduğu görülmektedir. Bu şekilde yetişen çocuklar ileride mutlu olmayı bilmeyen, kendine güvensiz, içine kapanık, olayların kötü yönlerini gören, kötümser kişiler olabilmektedir.

Unutulmaması gereken bir diğer nokta ise yaşam boyu gelişim,değişim ve büyüme halinde olduğumuzdur.Çocukluk yaşları ise gelişim,değişim ve büyümenin çok hızlı gerçekleştiği yaşlardır.Toplumda yaşayan bireyler olarak yaşamız ne olursa olsun insan olarak iyi ve kötü yanlarımız,anlayabildiklerimiz ve anlayamadıklarımız,yapabildiklerimiz ve yapamadıklarımız gibi iki yönümüz vardır.Bu dönemde yetişkinler, anne ve babalar çocuğa ayna görevi görmektedir. Çocuklar yetiştiği ortamda anne ve babayı ,öğretmenleri,yetişkinleri model almaktadır.Bu nedenle yaptıklarımız ve söylediklerimiz ile çocuklara doğru ve yanlış gösterdiğimizde farkında olmak onların üzerinde etkimiz olduğunun bilincinde olarak sözel ve sözel olmayan davranışlarımızda daha özenli davranmamızı sağlayacaktır.İletişim şeklimiz,sabırlı davranmamız ve eleştirilerimiz çocuklar için önem taşımaktadır.Yapılan eleştirinin çocuk üzerinde olumlu bir değişim gösterebilmesi için yetişkinlerinde uygun süre verebilmesi, bekleyebilmesi ve sabırlı olması gerekmektedir. Anne babalar eleştirdikten sonra çocuklarının eleştiri karşısındaki düşüncelerine önem verip fikirlerini dinlerlerse, çocuklar kendilerine güvenen, olumlu ilişkiler kurabilen ve ilişkileri sürdürebilen kişiler olurlar. Ayrıca aile ortamında sevgi, hoşgörü, sabır gibi olumlu özelliklerin olması, aile bireylerinin birbirlerini dinlemesi de çocukların olumlu kişilik özellikleri göstermelerini sağlayacaktır.



ÇOCUKLARI ELEŞTİRİRKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?



- Yapacağınız eleştiriler çocuğunuzun büyümesine katkıda bulunacaktır.
- Çocuğunuzun kişiliğini değil davranışlarını eleştirin. Çocuğın kişiliğine yönelik eleştiriler onu incitebilir.
- Çocuğunuzun doğru ve yanlış yönlerini eleştirmekten vazgeçmeyin.
- Yalnızca doğru yönlerine odaklanıp olumsuz taraflarını ifade etmezseniz kendisini “mükemmel” olarak değerlendirecek, başarısızlık ve hatalara tahammülü olmayacaktır. Tam tersi devamlı olumsuz taraflarını söylemek de kendisini “değersiz” hissetmesine neden olacaktır.
- Düşünce ve davranışlarını ifade etmesine olanak sağlayın.
- Çocuğunuzla aynı fikirde olmasanız da ifade etmesine fırsat verilmelidir. Çocuğunuzun düşüncelerini beğenmek, yetersiz bulmak, küçümsemek onu sessizleştirebilir ve ifade edemediği bir kızgınlığa yol açabilir.
- Onun duygularını hissetmeye ve empati yapmaya çalışın. Olumsuz eleştirilerinizi, kızgınlık anında anlayamayacağı bir zamanda yapmak yerine olumsuz eleştiri için sonrasında daha sakin, huzurlu ortamlar tercih edilebilir.

- Eleştirirken kullanılan dile, ses tonunu dikkat edilmesi gerekir.
- Gerçek duygu ve düşüncelerinizi söylediğinizden emin olmalısınız. Sözleriniz başka duygularınız başka bir şey söylüyorsa çocuklar bu gibi durumları fark ederler ve çelişki içeren konuşmalar onların kafasını karıştırabilir.
- Eleştirilerde önce olay, ardından ne hissedildiği anlatılmalıdır. "Böyle yaptığın için böyle hissediyorum." gibi.
- Eleştirip sonuç alamadığınız durumlar olacaktır. Kendi davranışlarınızın değişimine geçmekte bir yöntem olarak çocuğun davranışının değişimi için kullanılabilir.
- Olumsuz yanlarını kalabalık ortamlarda ve ya başkalarının yanında eleştirmeyin.
- Çocuğunuzun olumsuz yanlarını düzeltebilmesi için zaman tanıyın. Değişmek zaman alacaktır. Eğer bir çok yöntem denenmiş ve değişim sağlanamıyorsa; bu nokta da bir uzmandan yardım alabilirsiniz.

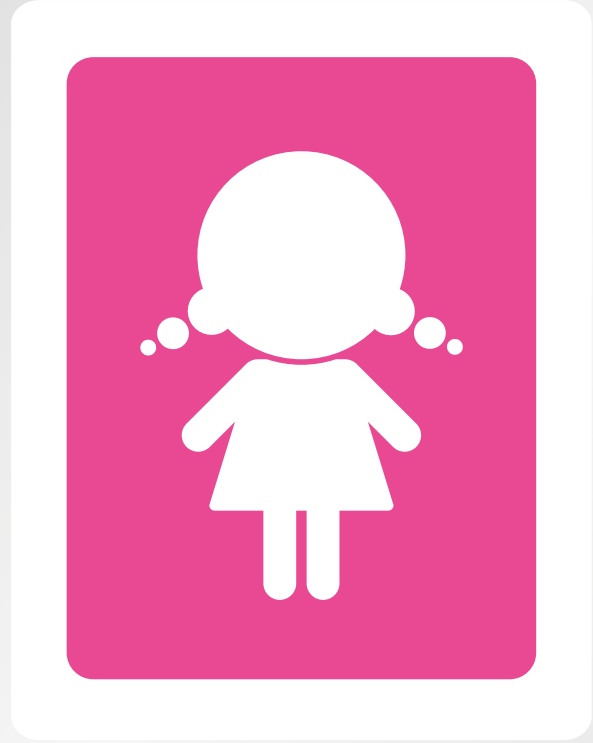
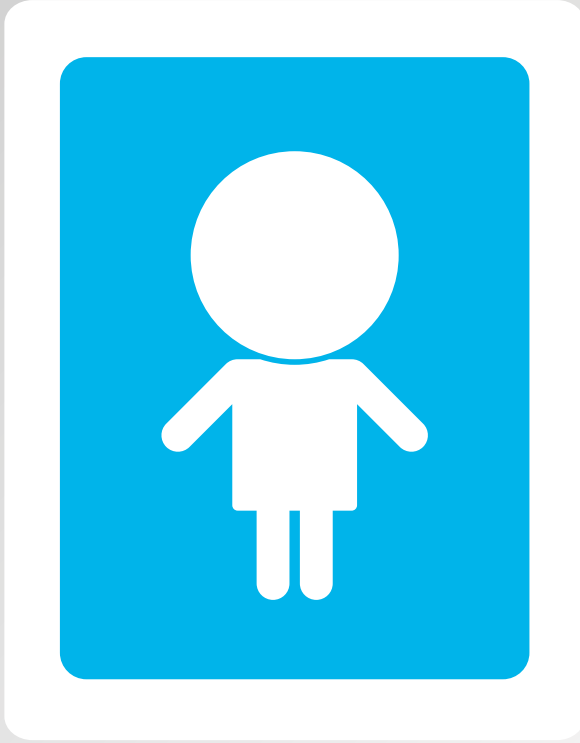
Okan Eğitim Kurumları Anaokulu Rehber Öğretmeni
Psk. Şennur **KIZILKAYA**

KAYNAKÇA:

Şahin, S., & Aral, N. (2012). Aile içi iletişim, communication within the family. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 1(3), 56-66.

<http://www.agape.com.tr/psikolojik/Çocukları-Eleştirirken:id-63-hid-101>
- Çocuk Psikolojisi, Prof. Dr. Haluk Yavuzer, Remzi Kitabevi.

EVİN EN EĞLENCİLİ YERİ : TUVALET



TUVALET EĞİTİMİ

Tuvalet eğitiminde yararlanabileceğiniz pek çok malzeme mevcut. Yerde duran lazımlıklar, dönüştürülebilir lazımlıklar, lazımlığa dönüşebilen tabureler, saplı lazımlıklar, yastıklı lazımlıklar, yetişkin boyutundaki bir tuvalete tutturulabilen oturaklar, yetişkinlerin de aynı tuvaleti kullanabilmesi için kaldırılabilen oturak şeklinde kapaklar, dekoratif ve yastıklı oturaklar ve içinde minik ördeklerin yüzdüğü su dolu oturaklar, sifon çekildiğinde müzik çalan şirin bir lazımlık... Deneyimini tam olarak yaşayacak bir çocuk içinse, tuvalete atılabilen ıslak mendiller ve iç çamaşırına benzeyen fakat daha emici olan alıştıрма külotları mevcuttur.

Sıra tuvalet eğitimine geldiğinde aslında ihtiyacınız olan tek malzeme zaten sahip olduğunuz bir şey: Bir tuvalet. Ancak bir yetişkin tuvaletiyle değil, çocuğun kendisine ait bir lazımlıkla işe başlanmasını gerekir.

Çocuğunuz büyük tuvaleti merak ediyor ve tıpkı annesi ve babasına özeniyorsa, tuvalete tutturulan portatif oturak kullanabilirsiniz. Böyle bir oturak, yetişkin tuvaletine geçmeyi kolaylaştırabilmektedir. Tuvaletiniz için bir bu tür bir oturağı tercih ederseniz, altına koyacağınız bir tabureye de ihtiyacınız olacaktır. Bu çocuğun bağırsak hareketleri sırasında kendini dengede tutmasına yarayacak.

Ayrıca tuvalete oturup tuvaletten inmek için daha az yardıma ihtiyacı olacaktır. Çocuğunuz tuvalette işini bitirdikten sonra tabureyi lavaboya çekerek ellerini yıkayabilir.

Bazı anneler, çocuklarının külotlarını indirip kaldırabilme işine ısınabilmesi için iç çamaşırına benzer tek kullanımlık alıştıрма külotlarını tercih ederler. Bebek bezlerinden daha hafif olan bu külotlar kaza yaşandığında anne için de daha rahat olmaktadır ve çocuk da külotları atmaya yardım edebilir. Bezlerden tek kullanımlık külotlara geçmek, çocuk için iç çamaşırına geçiş yolculuğunda önemli ve rahatlatıcı bir basamaktır. Bu tür tuvalet eğitimi külotları, çocuklar gündüz kuru kalmayı öğrendikleri fakat gece boyunca hâlâ kazaların yaşanabileceği dönem için geceleri bez yerine de kullanılabilir.

Çocuğunuza aynı zamanda temizlik, kendi poposunu silebilme ve lazımlığı her kullandığında ellerini yıkamayı öğretmelisiniz. Tuvalete atılabilen, lazımlıklar için özel ıslak mendilleri çocukların bu sürece kolay adapte olmasını sağlar.

Çocuğunuzun bu geçiş dönemini daha rahat atlmasına doğru malzemeyi ve cesaretlendirici sözleri kullanarak yardımcı olabilirsiniz.

TUVALET EĞİTİMİ ÖDÜLLERİ

Tuvalet eğitimi her şey yolunda giderken çocuğunuzun ilerlemesi birden durabilir veya gerileyebilir. Bu normal bir süreçtir ve her çocukta görülebilir. Sizin yapmanız gereken bunu kabullenmek ve süreçte her adımda onları desteklemektir. Çocuğunuzun gelişmesini eğlenceli teşviklerle cesaretlendirebilirsiniz.

Ödül Verme

Ödüller doğru yer ve zamanda kullanıldıklarında oldukça güçlü araçlar olabilir. Ancak yanlış kullanıldıklarında çocukların odak noktalarını tuvalet eğitiminden çok ödül almaya çevirebilirler. Ödül sürecini doğru yönetmek için :

- Başlangıç maddi olmayan ödüllerle yapın. Sevginiz, alkışlarınız ve tebrikleriniz en değerli ödüller olmalıdır. Çocuğunuzun, bezine bile olsa çiş yapmakta olduğunu söylemesi dahil, her adımı denediğinde her zaman bir övgü veya kucaklama ile onu ödüllendirmelisiniz. Küçük başarılarını; örneğin bir şey yapmasa bile lazımlığa oturmasını, sevdiği birine yapılacak bir telefon görüşmesiyle ödüllendirebilirsiniz. Ancak kutlama ve ödüllendirme seviyesi abartılı olursa çocuk, tuvalet eğitimine fazla önem verdiğinizi düşünüp baskı altında hissedebilir.
- Az miktarda maddi değerlerle ödüllendirin. Çocuğunuzu, her hedefe ulaştığında onun seveceği küçük bir hediye ile ödüllendirin. Birlikte alışverişe gidin ve ufak boyutta ödüller, küçük oyuncaklar veya kırtasiye malzemeleri alın. Aldığınız ödüller erişemeyeceği ancak görebileceği bir yere koyarak çocuğunuzun tuvalet denemeleri sırasında gözünü ödülünden ayırmamasını sağlayın. Sadece bir hedefe ulaştığında ödül verin, yoksa ödülleriniz kısa süre içinde bitecektir.

Büyük, pahalı hediyeler ile çocuğunuzu etkilemeye çalışmak, çocuğun odak noktasını yeni bir beceri kazanmaktan çok ödül kazanmaya yönlendirir ve onu her seferinde doğal olması gereken bir davranış için büyük bir ödül beklentisine iter.

- Yenebilecek ödüller sunmayın. Şeker, çikolata, dondurma, cips gibi ürünler ancak kısa sürede etkili olabilir. Çocuk bu şekilde belirli yiyeceklere, örneğin cipse, sizi memnun ettiği veya iyi bir şey yaptığı zaman aldığı bir ödül olarak bakar.

- Ödülü zamanında verin. Çocuğunuzu beklenen bir şeyi gerçekleştirdiğinde hemen ödüllendirdiğinizde arzu edilen davranışı elde etme ihtimaliniz daha fazladır. Çoğu küçük çocuk, ödül hedeften çok sonra gelirse, ödül ve davranış arasındaki ilişkiyi kuramaz. Çocuk ne kadar küçükse ödül o kadar erkenden verilmelidir.

Tuvalet Yardımcıları

- Lazımlığı evdeki en güzel sandalye haline getirin. Çocuğunuzun tuvalette daha çok zaman geçirmesini istiyorsanız, burası buna değer, eğlenceli ve rahat bir mekan olmalıdır. Favori rengine veya eğlenceli bir şekle sahip yeni bir lazımlık edinin veya zaten sahip olduğunuz lazımlığı süsleyin. Çocuğunuzun adını tuvalete parlak bir kalemle bile yazabilirsiniz. Çocuğunuzun lazımlığının yanına onun oturakta daha uzun süre kalması için onun sevdiği kitapları yerleştirebilirsiniz.
- Renklerle büyüleyin. Klozete veya lazımlığa birkaç damla mavi veya kırmızı gıda boyası damlatın. Çocuğunuza idrarıyla aynı renk olan sarı rengin maviyi nasıl yeşile, kırmızıyı nasıl turuncuya dönüştürebileceğini gösterin. Çocuğunuz renkteki büyümlü değişime şahit olduktan sonra renk değişimini kendi başına gerçekleştirmek isteyecektir.
- Bir tuvalet arkadaşı bulun. Sevilen bir peluş veya tuvaletini yapan bir bebek gibi oyuncaklar olabilir. Çocuğunuzu, tuvalet arkadaşına tuvaleti kullanmayı öğretmesi için teşvik edin. Bu süreç onu tuvaleti kullanma konusunda daha hevesli hale getirecektir.





İç Çamaşırı ve Üste Giyilecekler

•Çocuk külotları satın alın. Bebek bezlerinden iç çamaşırlarına geçmek, çocuğunuzun kendini büyümüş hissetmesi için heyecan verici bir yöntemdir. Sevdiği bir figürün olduğu iç çamaşırını giymeye başladığında onu temiz ve kuru tutmak için motive olduğunu hissedebilir. Kazaların yaşanacağı olasıdır, bu sebeple yedekleriniz mutlaka bulunmalıdır.

• Çocuğunuza kendi başına çıkarması kolay kıyafetler giydirin. Çocuğunuz tuvaleti kullanabilmek için çok fazla düğmeyle uğraşmak zorunda kalırsa vazgeçebilir. Çocuğunuzun dolabını sadeleştirmeye çalışın. Bel lastiklerine sahip kıyafetler işlerini kolaylaştırır.

Eğer hiç bir yöntem fark yaratmazsa bu çocuğunuz size hazır olmadığını söylüyor anlamına gelmektedir. Bu durumda geri çekilerek fiziksel ve duygusal olarak ilerlemeye hazır olana kadar beklenmeli ve sabırlı olunmalıdır.

Bebeğiniz tuvalet eğitimine hazır mı?

Tuvalet eğitimine ancak çocuğunuz fiziksel ve duygusal açıdan hazır olduğunda başlayabilirsiniz. Doğru zamanda başlamak öğrenme sürecini başarıya götürecektir. Çoğu çocuk 18 - 30 ay arasında tuvalet eğitimi almaktadır.

Çocuğunuzun size hazır olup olmadığını davranışlarıyla anlatır:

- Genelde belirli sabit zamanlarda kaka yapıyor mu? Tuvaletini yapmakta olduğunu bilip bilmediğini size sözel veya davranışsal olarak bildiriyor mu?
- İç çamaşırını indirip tekrar giyebiliyor mu?
- Tuvalete ve diğerlerinin orada ne yaptığınıyla ilgileniyor mu?
- Kendi başına lazımlığa gidip oturabiliyor mu?
- Size "Hayır" demeye başladı mı? Oyuncaklarının bazılarını belirli özel konumlarda tutmayı seviyor mu? Bu onun kendi ortamındaki şeyleri kontrol altında tutmak istediğini göstermektedir.
- "Islak" ve "kuru" kelimelerinin anlamını biliyor mu?
- Övgüye karşılık verip, sizi memnun etmeye çalışıyor mu?

Cevabınız bu soruların çoğu için "evet" ise, çocuğunuz tuvalet eğitimine başlamaya hazırdır. Çocuğunuz stres altındaysa, yoğun kaygıları varsa tuvalet eğitimi erteleyin. Eğitimden bir sonuç alamıyorsanız bir mola verin ve bir süre sonra tekrar deneyin.

Kaynak : Stressiz Tuvalet Eğitimi - Peter L. Stavinoha, Sara Au (Gün Yayıncılık-2012)

Okan Eğitim Kurumları İlkokul Rehber Öğretmeni
Psikolog Burcu **DAĞLI**

EYVAH YENİ KARDEŞ GELİYOR !



Kardeşler, birbirleri için hem bir model oluştururken aynı zamanda sosyal etkileşimlerin gerçekleşmesini sağlar. Sevgi, saygı, paylaşma, güven ortamlarının oluşumunda kardeşe sahip olmanın önemi büyüktür.

Kardeşin doğumu ilk çocuk için büyük bir ilgi uyandırması ile birlikte biraz sıkıntıyı ve çelişik duyguları da beraberinde yaşatır.

Uzmanlar ise yeni doğanın aileye katılması ile birlikte annelerin büyük çocuğa daha az zaman ayırdıklarını, onunla daha az oyun oynadıklarını gözlemlemektedir.

Ailenin bu tür davranışları ise kardeşe karşı kızgınlık, kırgınlık duygularına yol açabileceği gibi bu duyguların ana-babaya yöneltilmesine de yol açabilir. Çocuk kendini terk edilmiş, güvensiz ve desteksiz hissetmeye başlar. Bununla birlikte zaman içerisinde büyük çocuk kaybettiği ilgiyi tekrar kazanmak için bebekleşip gerileme davranışı da gösterebilir. Kardeşi gibi biberonla süt içmek isteyebilir, bebeksi konuşmalar başlayabilir. Büyük tuvaletini tutma, yemek yememe ya da içine kapama davranışı gösterebilir.

KARDEŞ KISKANÇLIĞI



Doğal bir duygu olan kıskançlık, sevilen kişinin bir başkası ile paylaşılmasından ve temelde güvensizlikten kaynaklanır. Kardeş kıskançlığında ise çocuk o ana kadar kendisine yöneltilen ilginin yeni doğan kardeşe yöneltildiğini fark etmektedir. Burada önemli olan ise ailenin kardeşin doğdu ama senin dünyanda değişen bir şey yok ve sana karşı sevgimizde bir azalma yok duygusunu kıskançlık yaşayan çocuğa hissettirebilmesidir. Ana-babaların tutumlarına bakıldığında ise kardeş kıskançlığı karşısında zaman zaman zorlanmakta ve hatalı tutumlar içine girdikleri görülmektedir. Kiskanen çocuğun ağlayarak istediğini yaptırmasına izin verme vb. Böylece de kıskançlığı azaltma adına başka bir pedagojik yapılmış olunur.

Kardeş kıskançlığından doğan ve doğabilecek olumsuz duyguların henüz tam yerleşmeden minimize etmek için ailelerin yapması gereken bazı davranışlar bulunmaktadır.



Babalar büyük çocuğa zaman ayırırken, annelerde bebeğin bakımında büyük çocuktan yardım isteyebilir. Annelerin büyük çocukla geçirdikleri zamanın niteliği çok önemlidir.

Büyük çocuğun yeni doğan kardeşine karşı sevecen biçimde yaklaşmaya özendirilmesi ve olumsuz davranışlarına engel olunmasıyla, kardeşler arasında olumlu ilişkilerin gelişmesi sağlanacaktır.

Uygun olmayan karşılaştırmalardan sakının.

Çocuklara eşit davranmaya gerek yoktur. Her birine ayrı ayrı, kendi gereksinim ve kişilik özelliklerine uygun biçimde davranılması gerekir. Eşitlik duygusundan çok adalet duygusu geliştirilmelidir.

Sevginizin eşit olduğunu göstermeye çalışmak yerine, her çocuğa, bir diğerinden ayrı olarak, sadece kendisine özel bir sevgi duyulduğunu gösterin.

Eşit zaman ayırmak yerine, her çocuğa, kendi gereksinimlerine göre zaman ayırın.

Çocuğunuzun düşmanca duygularını, simgesel veya yaratıcı yollarla ifade etmesine yardımcı olun.

Kardeşe yönelik olumsuz duyguları reddetmek ve görmezden gelmek yerine onları kabul edin ve bu duyguları tanıyın.

Dikkatinizi hemen sorun çıkartan çocuğa yöneltmek yerine zarar görene çevirin.

Kardeşler arasında paylaşılamayan bir oyuncak yüzünden tartışma çıkıyorsa oyuncağı kısa bir süre dinlendirmek ve iki çocuğun da ulaşamayacağı bir yere kaldırmak gerekebilir.

Çocuklar arasında çıkan çatışmaları çözümleyici bir biçimde aşamalara ayırarak ele alabilirsiniz.

Kardeşlerin davranışları incelendiğinde anne çocukların yanından ayrıldığında büyük çocukların yarısından fazlasının kardeşlerini kucakladıkları ve kaygı içindeki kardeşleriyle ilgilendikleri, onları rahatlatmaya çalıştıkları görülmektedir.

Ayrıca, büyük çocuk gerek kimlik gelişime gerekse sosyal gelişim yönlerinden kardeşleri için bir model oluşturur. Çocuk oyunları, ilk okuma alıştırmaları ve oyun alanında nasıl davranması gerektiği konusunda fiziksel, bilişsel ve sosyal yönden kardeşine karşı bir öğretmen rolünü üstlenir.

Son olarak şunları söyleyebiliriz: anne babalar çocukların anlaşmazlıkları yerine anlaşmaları zamanları iyi görmeli ve hemen yerinde taktir etmelidir. "Kardeş olarak böyle uyumlu olmanız bizi çok mutlu ediyor" gibi cümleler kardeşler arası olumlu ilişkileri motive edecektir. Ayrıca, kardeş kıskançlığının çocuklar için normal bir duygu olduğu unutulmamalı ve kıskançlık yaşayan çocuk suçlanmamalıdır.

Kaynakça

Yavuzer H. - Çocuğunuzun İlk 6 Yılı; Kardeş İlişkileri - 2016

Budak E. & Akbaş A. - Okul Öncesi Çocuğunuzun Gelişimi ve Eğitimi; Kardeş Kıskançlığı - 2011

Şennur KIZILKAYA

Okan Koleji Anaokulu Rehber Öğretmeni



Mucizevi Güç ÖZGÜVEN



Özgüven; kendimiz ve yeteneklerimiz hakkında pozitif ve gerçekçi bir anlayışa sahip olduğumuz anlamına gelmektedir. Özgüven önemli, bir o kadar da ince çizgide bir kişisel özelliktir. Hayatla mücadelede zorluklara dayanmamızı kolaylaştırır. Özgüven kazanma süreci ise, yaşamdaki önemli zorluklarla baş edebilme gücüne sahip ve mutlu olmaya layık bir kişi olma deneyimidir.

Bu mucizevi özellik insana güç verir ve daha fazla çabalamaya özendirir. Başarı için adeta bir tür ilham kaynağıdır. Bizim bakış açımıza bağlı olarak başka insanlar ve dışımızdaki olaylar özgüvenimizi yükseltebilir veya düşürebilirler. Yaşama özgüvenli bir şekilde yaklaşmak ve bunu sürdürmek önemlidir. Ancak, bu duygunun da aşırısı megalomanlığa doğru yönelmektedir.

Özgüvenimiz olmadığında işleri yapabilme yeteneğimizden emin olamayız. Gerekli beceriye ve deneyime sahip olduğumuzu bilmemize rağmen daha önce hiç yapmadığımız bir işle karşılaştığımızda kaygılanırız.

Buna karşın, aşırı bir güven duygusu içinde davrandığımızda; sınırlarımız kabullenmek istemeyiz ve yeteneklerimiz hakkında gerçekçi olmayan abartılı düşüncelere kapılırız. Üzerimize aşırı iş yükü alırız, böylece her zaman iyi iş yapamayız. En iyiyi bizim bildiğimizi düşünürüz, önerileri ve eleştirileri göz ardı ederiz, bize yardım etmek isteyenleri de genellikle engelleriz.

Olması gereken düzeyde bir özgüvene sahip olduğumuzda ise; en iyisi için çabalayacağımızı ve kabul edilebilir bir sonuç ortaya koyacağımızı bilerek işleri ele alırız. Bir işi yapamadığımızda bahane üretmek yerine yeniden denemeye başlarız. Bir çok problemle daha iyi başa çıkabiliriz.

Birçoğumuz, belirli insanlarla ve belirli durumlarda kendimizi güvenli hissederken bazı durumlarda ve bazı insanların karşısında özgüvenimizi kaybederiz. Özgüvenimizi nelerin etkilediğini doğru anlamamız gerekir.





Ünlü iş adamı Steve Job's ın başarı öyküsünde bahsettiği özgüveni yüksek insanların yapmadığı 15 şey:

1. Bahane üretmezler
2. Herkesin korktuğu işi yapmaktan çekinmezler
3. Konfor balonu içinde yaşamazlar
4. Bugünün işini yarına bırakmazlar
5. Başkalarının olumsuz düşüncelerinden etkilenmezler
6. İnsanları yargılamazlar.
7. Kaynak yetersizliğini görünce pes etmezler
8. Kendilerini başkalarıyla kıyaslamazlar.
9. Herkesi memnun etmeye çalışmazlar.
10. Sabit bir güvenceye ihtiyaç duymazlar.
11. Hayatın acı gerçeklerini göz ardı etmezler.
12. Küçük tümseklere takılıp işi yarım bırakmazlar.
13. Harekete geçmek için kimsenin onayına ihtiyaç duymazlar.
14. Kendilerini küçük bir çevreyle kısıtlamazlar.
15. İnternette okudukları her şeye düşünmeden körü körüne inanmazlar.

Peki Özgüvenimizi Nasıl Arttırırız?

- Kendiniz hakkında olumlu düşünün.
- Gerçekçi olan, ulaşılabilir ve beklentilerinizi karşılayan hedefler belirleyin. Makul seviyede hedefler belirlerseniz, başardığınız şeyler, başta ulaşmayı düşündüğünüz hedeflere yakın olur. Bu durum, özgüveninizi ve kendinizle ilgili memnuniyetinizi arttırır.

- Bir şey başardığınızda kendinizle gurur duyun ve kendinize ufak ödüllendirmeler yapın.
- Olumsuz bir şey olduğunda, paralelindeki olumsuz düşüncelerinizin farkına varın. Tamamen duygularla hareket etmek yerine, içinde bulunduğunuz durum hakkında mantıklı düşünün.
- Zayıf yönleriniz yerine, güçlü yönlerinize ağırlık verin. Belirli konularda, diğerlerine göre daha becerikli ve iddialı olduğunuzun ve hayatınızın her alanında mükemmel olmanın imkansız bir şey olduğunun farkına varın.
- Fikirlerinizi savunun. Başkalarının haklarını ihlal etmeden, kendi duygularınızı, düşüncelerinizi, inançlarınızı, ihtiyaçlarınızı, dürüst ve net bir şekilde ifade edin. "Hayır" demeyi öğrenin.
- Yaşamınızda önemli olduğuna inandığınız sorunların bir listesini çıkartın. Daha sonra bunları iyileştirmenin veya değiştirmenin olası yollarını yazın. Bütün problemler kolay ve hızlı bir şekilde çözülemez ama hızlı harekete geçebileceğiniz bazı alanlar da olacaktır.

Kaynak: <https://www.why.com/Build-Self-Confidence>
<https://www.psychologytoday.com/blog/hidden-and-see/201205/building-confidence-and-self-esteem>

Okan Eğitim Kurumları İlkokul Rehber Öğretmeni
Psikolog Burcu **DAĞLI**



Birlikte Büyüyoruz

OKAN ÜNİVERSİTESİ DİŞ HASTANESİ

OKAN ÜNİVERSİTESİ
DİŞ HASTANESİ
HİZMETİNİZDE
SGK

OKAN ÜNİVERSİTESİ
— HASTANESİ —

www.okanhastanesi.com.tr

444 98 63

SGK VE ÖZEL SAĞLIK SİGORTALARI

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

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



anaokulu • ilkokul • ortaokul • lise

*Geleceği
Yetiştiriyoruz!*

[f](#) [v](#) [@](#) /okankoleji

0 (216) 677 18 30

www.okankoleji.com

