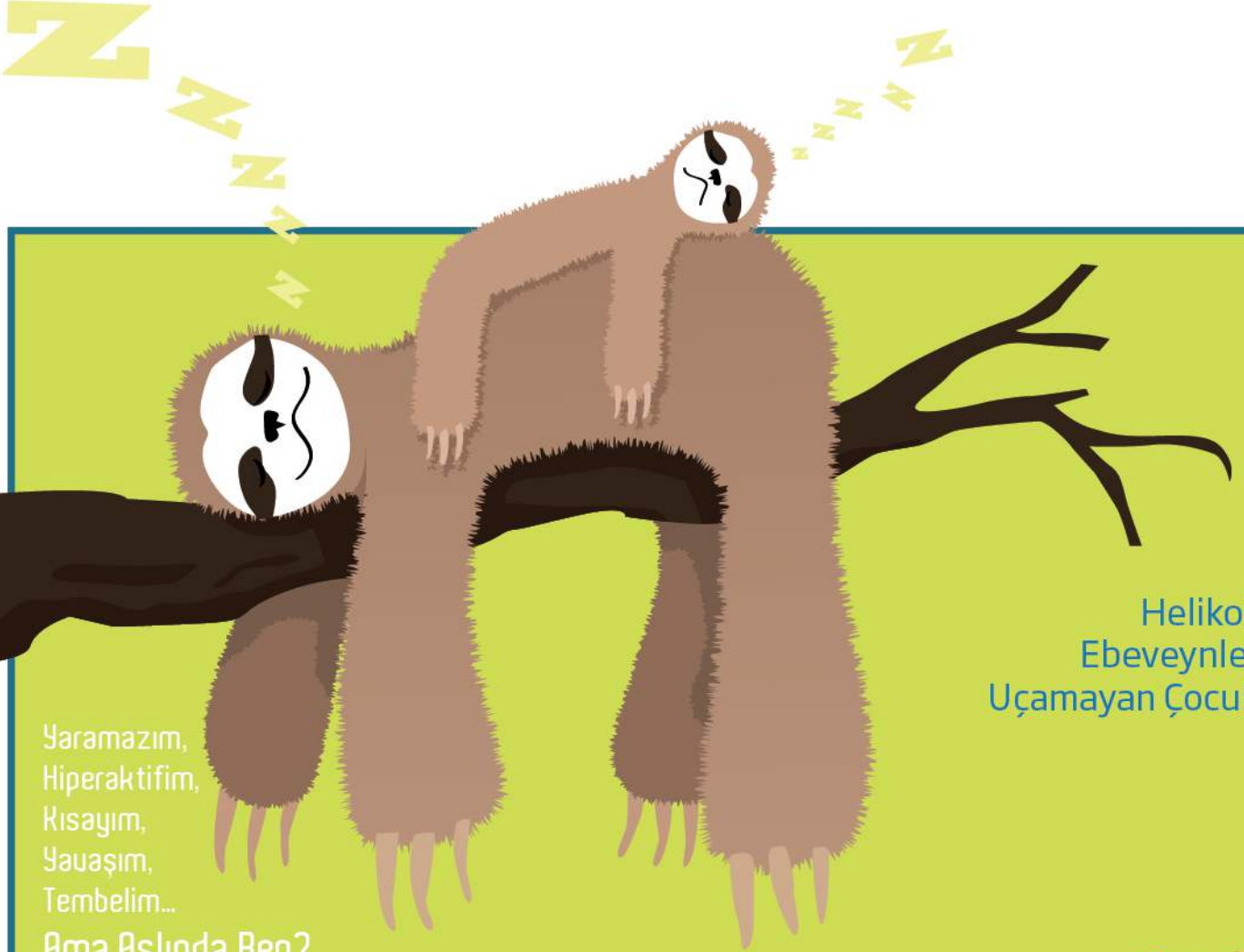




OKAN EĞİTİM KURUMLARI

BAKİS

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi



Yaramazım,
Hiperaktifim,
Kısayım,
Yavaşım,
Tembelim...
Ama Aslında Ben?

Tüketmeyi Öğrenen Çocuklar

Orta Nokta'yı Başarabilmek

Atılgan Çocuklar Yetiştirmek

En İyi Arkadaşım Ben

Helikopter
Ebeveynler Ve
Uçamayan Çocukları

Çocuğum
Yemek Yemiyor

Problemler
Çözülmek
İçindir

İÇİNDEKİLER

Helikopter Ebeveynler Ve Uçamayan Çocukları	6-9
En İyi Arkadaşım Ben.....	10-15
Çocuğum Yemek Yemiyor.....	16-21
Orta Noktayı Başarabilmek-Atılgan Çocuklar Yetiştirmek.....	22-25
Problemler Çözölmek İçindir.....	26-29
Yaramazım, Hiperaktifim, Kısayım, Yavaşım, Tembelim....Ama Aslında Ben?.....	30-33
Tüketmeyi Öğrenen Çocuklar.....	34-37



İmtiyaz Sahibi:

İşıl OKAN GÜLEN (Kurucu Temsilcisi)

Yayın Kurulu:

Gül ERDAL (Rehberlik Servisi Bölüm Başkanı)

Burcu ÖZKÖK (Uzman Psikolog)

Burcu DAĞLI (Psikolog)

Şennur KIZILKAYA (Psikolog)

Çağla ORHAN (Rehber Öğretmen)

Zeynep Gökalp TAV (Rehber Öğretmen)

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

Ülkan TOPRAK (Ataşehir Kampüsü 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)

Müge Elif ÇEKİN (Grafik Tasarım Uzmanı)

Yayın Türü: Süreli (Yılda 2 Kez)

Yıl: Haziran 2019

Sayı: 7

Ücretsizdir.

İletişim

Okan Koleji Tuzla Kampüsü

İstanbul Okan Üniversitesi Tuzla Kampüsü Yanı

34959 Akfırat-Tuzla / İSTANBUL

Tel: (0216) 677 18 30

İletişim

Okan Koleji Ataşehir Kampüsü

Küçükbakkalköy Mah. Başar Sok. No:7

Ataşehir / İSTANBUL

Tel: (0216) 455 65 26

"2004 yılında Japon bilim insanı Mesaru Emoto kelimelerin gücünü göstermek amacıyla bir araştırma yaptı. Deneyde pirinç kaynatılarak üç eşit kaba dağıtıldı. Birine pozitif, birine negatif ve diğerine ise nötr etiket yapıştırıldı. Bir ay boyunca her gün pozitif etiket olan kavanoza güzel sözler söylendi. Tam tersi ise negatif etiket taşıyan kavanoz için yapıldı. Bu kavanoza doğrudan hakaretler ve kötü sözler söylendi. Ay sonunda ise güzel sözler söylenen pozitif etiketli kavanozdaki pirinç aynı kalmış ve hiç kötü koku yaymamıştı. Öte yandan negatif etiket yapıştırılıp kötü sözler söylenen kavanoz küflenmiş ve kötü kokular yaymaya başlamıştı."

Merhaba,

Okan Eğitim Kurumlarının kitap tadındaki Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık dergisi O'Bakış'ın 2018-2019 Eğitim Öğretim yılındaki 2.geneldeki 7. Sayısı ile yine beraberiz.

Yukarıda anlatılan deney bize kelimelerin ve ilettiğimiz mesajın gücünü gösteriyor. Sizler anne-baba, bizlerde çocuklar ve gençlerle çalışan kişiler olarak kullandığımız her sözcüğün bıraktığı izin, farkındayız. Kelimelerin düşüncelerimizi değiştirmek ve yeni bir bakış açısı kazandırmak gibi hatta rahatlatma ve huzur verme gibi güçleri olabilir. Okan Eğitim Kurumları Rehberlik Servisi olarak bizimde,geleceği yetiştirirken aşağıdaki konu başlıklarında söyleyecek sözümüz var...

Helikopter Ebeveynler,
En İyi Arkadaşım Ben,
Çocuğum Yemek Yemiyor,
Orta Noktayı Başarabilmek-Atılgan Çocuklar Yetiştirmek,
Problemler Çözülme İçindir,
Tüketici Çocuklar,
Yaramazım, Hiperaktifim, Kısayım, Yavaşım, Tembelim....Ama Aslında Ben?

Keyifli okumalar dileğiyle.....

Gül ERDAL

Okan Eğitim Kurumları
Rehberlik Servisi Bölüm Başkanı

*Çocuklar sözlerinizi değil,
ayak izlerinizi takip eder. Bıraktığınız izlere dikkat edin....*

HELİKOPTER EBEVEYNLER ve UÇAMAYAN ÇOCUKLARI

Siz hiç kendi uçan ama yavrusunu uçurmayan kuş gördünüz mü ? Helikopter ebeveyn işte tam olarak budur . Helikopter ebeveynler çocuklarının üstüne düşmekten vazgeçemeyen, hayatlarında ve işlerinde işe yaramakta zorlanan bir genç yetişkinler topluluğu yaratan ebeveynlerdir.

Onlar çocukları için en iyisini yaptıklarını düşünürler ama aslında çocuklarının başarılı olma şansını zedelerler. Hiçbir ebeveyn çocuklarının incinmesini istemez ancak helikopter tarzında davrananlar çocuklarının karşıla cağı her darbeyi yumuşatıp, düşecekleri noktaya yumuşak minderler koyarlar.

Böylece, bu aşırı korunan çocuklar, herkesin hayatında mutlaka karşılaştığı yenilgi, başarısızlık ya da hayal kırıklıklarıyla nasıl başa çıkılacağını hiçbir zaman öğrenemezler. Aşırı korumacılık, bu gençlerin hüsrana karşı tolerans geliştirmesini neredeyse imkânsız hale getirir ve bu önemli psikolojik özellikten yoksun kalan gençler dış dünyaya büyük bir dezavantajla atılmış olurlar.

Çocukları için çok fazla şey yapan ve bu sebeple çocukları sağlıklı bir çalışma etiğinden ve temel becerilerden yoksun olarak büyüten helikopter ebeveynler , çocuklarının kendisinden çok fazla şey beklenen bir çalışma ortamında başarılı olamamasına neden olurlar. Bu ebeveynler çocuklarını aşırı koruyarak ve onların eylemlerinin sonuçlarını yaşamaktan uzak tutarak kendilerince mutlu olmalarını sağlarlar. Bunun sonucu olarak da , bu çocuklar yaptıkları hatalardan, duygusal zekâlarının katkıda bulunacak değerli hayat derslerini alamazlar. Helikopter ebeveynler çocuklarını akranlarıyla girecekleri bütün çatışmalardan uzak tutar ; çocuklar da ileride bir çalışma arkadaşları, patronları, müşterileri ile aralarındaki meseleleri nasıl çözeceklerini bilemezler.

İnsanlar problem durumlarını deneyerek, hata yaparak, öğrenerek ve yeniden deneyerek çözer. Bu sürecin sonunda kendilerine güven kazanır, yetkinleşir ve kendilerine değer verirler. Helikopter ebeveynler çocuklarının meslek hayatlarında başarılı olması için şart olan bütün bu önemli özellikleri geliştirmelerine engel olurlar.



Bizim çocuklarda karşı olduğumuz her şey; kazanma gerekliliğini düşünme, başarısızlığa karşı tahammülsüzlükçbu tutumdaki ebeveynlerin yansımaları olabilmektedir. Onlar da çocuklarının her şeyi kazanması gerektiğini düşünür ve bunu aşarlar. Bir yarışmaya katılan herkes kupa almalıdır ya da ödevlerini zamanında teslim etmediyse veya yeterli değilse bile herkes geçer not almalıdır. Düzgün işleyen bir iş yerinde bir rekabetin tek bir galibi vardır ve sadece yüksek nitelikli çalışmalar ödüllendirilir. Çocuklar, ne yaparlarsa yapsınlar kazanacaklarını düşünerek büyürlerse, başarılı olmak için gerçekten çok çalışmaları gerektiğini anlayamazlar. Bu gençler rekabette geri kaldıklarında, mülakatları kötü geçtiğinde ya da işlerinden kovulduklarında mahvolacaklar. İş dünyasında galip olabilmek için ne kadar çaba harcamaları gerektiğini anlamayacaklardır.

Bu şekilde yetiştirilen gençler hiçbir projeyi kendi başlarına tamamlamadıkları ya da bir problemi kendi başlarına çözmedikleri için yeterince becerikli ve kabiliyetli değillerdir. Her şeyi onların yerine başkalarının yapmasını beklerler, tıpkı anne babalarının yaptığı gibi. En temelinde, kendi başlarına düşüncemeyaz da harekete geçemezler.



Helikopter ebeveynlik tarzı çocukların kötü tavırlar geliştirmesine neden olur. Bu çocuklar ne kadar zaman ya da enerji harcadıklarından bağımsız olarak, büyü başarı beklentileriyle büyürler ve her zaman özel bir muamele hak ettiklerin hissederler. Genç performansıyla tamamen ilgisiz bir şekilde, hemen ve iyi mükâfatlar beklemesi, iyi bir pozisyon için yapılan iş görüşmesinin hayal kırıklığı ile sonuçlanmasına yol açar.

Bu gençler, "birilerinin" arkalarını toplamasını beklerler, tıpkı çocukluklarında birilerinin her zaman arkalarını toplaması gibi. Artık peşlerinde koşturup fiziksel, mesleki ya da başkalarıyla ilişkilerinden kaynaklanan problemlerini çözen kimsenin olmadığını görmezler.

Helikopter ebeveynlerin uçamayan çocuklarını yaratmak istemiyorsak; bu tür bir ebeveynliğe yaklaşan tavırlarınızı hemen ayırt etmeniz ve düzeltmemiz gerekir. Çocuğunuzu sevmek; onlara yol göstermek, onları korumak ve desteklemek demektir. Onları ilgiyle boğmak, aşırı korumak ya da onlar için, kendi ayakları üstünde durmayı, zorluklarla başa çıkıp hayal kırıklıkları ve başarısızlıkları aşmayı öğrenmelerine engel olacak kadar çok şey yapmak demek değildir.

Bir ebeveyn olarak yapabileceğiniz en sevgi dolu şey bir adım geri çekilip çocuğunuzun düşmesine, tökezlemesine ve nasıl hareket edeceğini kendi başına bulmasına izin vermektir. Bazen çocuğunuzun "yanında olmanızın" en iyi yolu, onun "yanında olmamanızdır". Bu şekilde onların kendilerine güvenlerinin, becerilerinin, kendilerine verdikleri değer ve duygusal zekâlarının gelişmesine ağırlarsınız. Bugünkü gençlerin becerikli yetişkinler olabilmesi için onları destekleyecek ebeveynlere ihtiyaçları var. Bu, ebeveynlerin çocuklarının üstüne daha az titreyip onları daha az pamuklara sarması ve kendi başlarına hareket edip zorluklarla kendi başlarına başa çıkmayı öğrenebilmeleri için onlara daha fazla izin vermesini anlamına geliyor.

Helikopter Ebeveynlerin Yaptıkları Hatalar

- Hata 1: Her şeyi düzeltmek için hemen harekete geçmek
 Hata 2: Onlar adına bütün kararları alma
 Hata 3: Saat saat planlamak ve yönetmek
 Hata 4: Hata yapmaktan korumak



Helikopter Ebeveynlikten Kaçınmanın Beş Yolu

- Çocuklarınızı dinleyin.
- Çocuklarınıza, "Bu sorunu çözmek için ne yapabilirsin?" diye sorun.
- Bir problemi çözmeleri için çocuklarınıza zaman verin, hemen müdahale etmeyin.
- Öğretmenlere saygı duyup destek olun.
- Yenilgileri öğrenme fırsatı olarak görüp doğal sonuçların yaşanmasına izin verin.

Burcu DAĞLI

Okan Eğitim Kurumları Tuzla İlkokulu
 Rehber Öğretmeni

Kaynaklar:

- <https://www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2016/10/07/five-ways-to-avoid-becoming-a-helicopter-parent/>
- <http://www.forbes.com/sites/investor/2015/09/07/26-dow-stocks-plunged-20-or-more-from-all-time-highs-to-flash-crash-lows-heres-4-that-didnt/>
- http://www.huffingtonpost.ca/marcia-sirota/helicopter-parents-employment_b_16329884.html

EN İYİ ARKADAŞIM

BEN



EN İYİ ARKADAŞIM BEN

Bir kişinin çocuğunuzu acımasızca eleştirdiğini düşünün. Bu kişi ona sınavda başarısız olduğu için tembel olduğunu ve tüm sınavlarda başarısız olacağını, arkadaşlarıyla tartışma yaşadığında sevilmez olduğunu, hata yaptığında beceriksiz olduğunu her gün söylüyor. Bu durumda tepkiniz ne olurdu? Muhtemelen bu kişinin ona zorbalık yaptığını düşünür ve çocuğunuzun her gün bu acımasızlığa maruz kalmaması için elinizden geleni yapardınız değil mi?

İşte bu kişi, çocuğunuzun kafasındaki acımasız ses.....
Çocuğunuzun içindeki acımasız ses her gün bunu ona söylüyor olabilir.

Aslında en acımasız eleştiriyi iç sesimiz yapar. Bu anlamda kendimize karşı bir yabancı veya düşmandan daha acımasız ve anlayışsız davranabiliriz. İç sesimiz her gün bize yetersiz olduğumuzu, başaramayacağımızı söyler. Yaptığımız bir hatada hemen en kötü senaryoyu bize fısıldar. Herhangi bir başarısızlığımızı hiç bitmeyecek başarısızlığın bir başlangıcı olarak görür. İçimizdeki ezilen ve eleştirilen taraf kendisini rahatlatmak için şeyler aradığında hemen onu üretmek için güçlü nedenler arar. Bu güçlü nedenler her ne kadar bize inandırıcı gelse de genelde mantıksız veya abartılı olurlar.

PEKİ, BU ACIMASIZ SESİ KİM DURDURABİLİR?

Kafamızdaki acımasız sesi durdurmanın yolu şefkatten geçer. Ancak şefkat tek başına yeterli değildir. Şefkat başkalarının acısını tanımayı ve anlamayı, bu acılara karşı duyarlı olmayı, acılarını onunla birlikte hissetmeyi ve o kişiye yardım etmeyi içeren bir davranıştır. Çocuğunuzun yakın arkadaşına, ailesine şefkatle yaklaştığını görmüşüzdür. Arkadaşı üzüldüğünde onu avutur, olumlu şeylere odaklanmasını sağlar ve ona nazik davranır. Peki, kendisi üzüldüğünde aynı anlayışı, nezaketi ve avuntuyu kendisine vermekte niçin zorlanır?

Öz anlayış, acımasız sesimizi durdurabilecek yegâne gücümüzdür. Öz-anlayış, bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten ziyade kendine özenli ve anlayışlı davranma, yaşanan olumsuz deneyimleri yaşamın bir parçası olarak görme, olumsuz duygu ve düşünceler içinde boğulmaktansa onlara mantıklı çözüm yolları aramak anlamına gelir.

ÖZ ANLAYIŞIN TARİFİ

“ ÖZ ANLAYIŞ = ÖZ ŞEFKAT+ PAYLAŞIMLARIN BİLİNCİNDE OLMA+ BİLİNÇLİ FARKINDALIK”

Öz şefkat; kişinin kendisine karşı eleştirel olmasından ziyade anlayışlı olmasını içerir.

Paylaşımların bilincinde olma; kişinin kendi deneyimlerini bireysel görmek yerine tüm insanların yaşadığı ortak deneyimler olarak görmesi anlamına gelir.

İlinçli farkındalık; aşırı özdeşleşmeden kaçınarak olumsuz duyguların dengede tutulması anlamına gelir.

Kendilerine karşı şefkat gösteren çocuklar ve gençler, kendilerine yönelik sert bir yargılama ve eleştiri yapmazlar. Öz şefkat becerisi gelişmiş olan çocuk kötü geçen bir sınav sonrasında asla başarılı olamazsın, diye kendini acımasızca eleştirmek ve bir sınav başarısını tüm hayatına genellemek yerine zayıf ve güçlü yönlerini görür, bir sonraki sınav için neler yapabileceğini düşünür ve tüm sınavlara ilişkin olumsuz bir algı oluşturmaz.

Paylaşımlarının bilincinde olan çocuklar ve gençler, yaşamın mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin sadece kendi benliğine özgü olmadığını ve tüm insanların benzer deneyimler yaşadığını farkındadır. Bu farkındalığa sahip çocuklar, başarısız olduklarında kendilerini acımasız bir biçimde eleştirmek yerine tüm insanların başarısız olabileceğini ve başarısızlığın insanlık tarafından paylaşılan ortak bir deneyim olduğunu bilincindedir. Örneğin, okulda en yakın arkadaşıyla tartışma yaşan bir çocuk kendisini sevilmez olduğu yönünde bir bilgi oluşturabilir ve bu sorunu sadece kendisinin yaşadığını düşünebilir. Böyle durumlarda çocuğumuza zaman zaman herkesin anlaşmazlık yaşayabileceğini, bunun evrensel bir konu olduğunu açıklayabilirsiniz. Hatta sizin de yaşadığınız anlaşmazlıkları ve bu çatışmayı nasıl çözdüğünüzü çocuğunuzun yaşına göre ona anlatmanız ona faydalı olacaktır.

Bilinçli farkındalık, bir kişinin duygu ve düşüncelerini, onlardan kaçmadan, onları değiştireye çalışmadan yargısızca ele almasıdır. Örneğin, bazen çocuklarımız derslere ya da sınavlara ilişkin yoğun kaygı yaşarlar. Bazen sürekli bu kaygı üzerinde durur, olumsuz duyguların peşinde sürüklenirler. Ya da sürekli kaygıdan kaçmaya, olumsuz düşünceleri itmeye çalışırlar. Bu çaba da olumsuz düşüncelerin peşinde sürüklenmek kadar yorucudur. Kaygıyla savaşmak, daha yüksek kaygıyı beraberinde getirecektir. Oysaki kaygının varlığını kabullenmek, onu buyur etmek bizi daha az yorar ve zamanla kaygının kendiliğinden gittiğini görürüz. Bu acı, korku, ızdırap gibi birçok duygu için de geçerlidir.

ÖZ ŞEFKAT PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLACIDIR!

Yapılan araştırmalar öz-şefkatin psikopatolojiye karşı koruyucu etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır. Öz-şefkati ile depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu ve yeme bozuklukları ile negatif yönde bir ilişkisi vardır. Yani psikolojik rahatsızlıklara daha az yakalanmaktadır. Bununla birlikte öz şefkat- mutluluk, iyimseverlik, yaşam doyumu, kişiliğin güçlü yanlarını geliştirmede yakından ilişkilidir. Öz şefkati yüksek olan kişiler kendini güçlü ve zayıf yönleriyle kabul eder. Ergenlik döneminde bulunan bireylerle yapılan öz şefkat temelli müdahalelerin ergenlerin, kaygı ve depresyon düzeylerini azalttığı aynı zamanda yaşam doyumunu artırdığı araştırmalarca kanıtlanmıştır. Kısacası öz- şefkat sağlıklı bir yaşama eşlik eder.





PEKİ, ÇOCUKLAR VE GENÇLER ACIMASIZ İÇ SESLE Mİ DÜNYAYA GELİR?

İnsanları diğer canlılardan ayıran en önemli özellik düşünmesidir. İnsanoğlu bilgileri değerlendirir, çıkarımlar yapar. Bu özellik ilk çağlardan itibaren bazen hayatımızı kurtarmış, bazen hayatımızı kolaylaştırmıştır. Bu sayede icatlar yaptık, evreni anladık, insanları anladık...

Bu özelliği genellikle insanoğlunun lehine olmuştur. Fakat aleyhine olan durumlardan da bahsetmek mümkündür. Beynimiz aldığı bilgileri depolar, çevirir bazen geneller. İnsanlar tek bir başarısızlığı genelleyebilir ve hiç bitmeyecek bir başarısızlık olarak görebilirler. Geçmişteki bilgileri depo edip, geleceğe o bilgiler ışığında bakabilirler.

PEKİ, İÇ SESİMİZ NASIL ACIMASIZLAŞIR?

"Burada korkulacak ne var evladım?", "Bu kadar kolay şeyi nasıl yapamazsın?" "Senden bunu hiç beklemezdim." "Bu yaptığın sana hiç yakışmadı." gibi cümleleri hepimiz bir yerlerden duymuşuzdur. Kimi cümleler ebeveynlerimiz tarafından bize söylenmiştir, kimileri hala unutamadığımız ilkokulu öğretmeniz tarafından... Dikkat ederseniz yaptığımız hatalarda, tüm korkularımızda bu cümleleri kendimize söyleriz. Acımasız eleştirilerden kaçınmak için kendimizi acımasız bir şekilde eleştiririz. Çocuklarımızda bu tarz cümleleri ve bilgileri biriktirilirlir. Nasıl eleştirilirse kendini de o şekilde eleştirmeye başlar. Ebeveynler olarak yanlarında olmadığınız zamanlarda bile aslında bazı cümleleriniz onlarla birliktedir ve ebeveynler olarak onlara suflörlük yaparsınız aslında.

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- Çocuklarımızın kendilerine karşı öz anlayışlı olması için, öncelikle bizim kendimize öz anlayışlı olmamız gerekmektedir. Çünkü her şey öğrenilir. Korkular, düşünme tarzı, kendimizi eleştirme biçimimiz...
- Çocuklarımız korku, endişe ya da kaygı gibi duyguları hissettiğinde "Bunda korkulacak ne var." gibi cümleler korku ve endişe geçirmek yerine çocuklara şöyle bir bilgi verilir: Bu korkulacak bir şey değil, benden başka kimse bundan korkmuyor ve ben korkağım. Bu duygudan kaçınmalıyım. Böylelikle bu duygulardan kaçınmaya çalışmak çocuklarda bu korkuların daha da artmasına neden olur. Bunun yerine bu duyguların varlığını kabul etmek, çocuklarımızla bu duygular üzerine konuşmak, bu duyguların evrensel olduğunu belirtmek onları rahatlatacaktır.
- Çocuklarınızı her gün tatlıyla beslemeyin! Diyelim ki çocuğunuz tatlıyı çok seviyor. Onu her gün tatlıyla besler miydiniz? Ona bazen ıspanak, karnabahar yemesini de önerdiniz değil mi? Onun gelişimi ve sağlığı için bazen onu onun için çok da hoş olmayan tatlarla beslersiniz. Hayatta bazen bu şekildedir.. Deneyimler hiç ummadığımız acı tatlarda...Her zaman mutluluk istediği insanı yorar, kendisini eleştirmesine neden olur ve sürekli acıdan kaçmasına neden olur. Çocuklarınıza acının, korkunun, kaygının evrensel duygular olduğunu ve hepsinin bir kazancının olduğunu anlatın.

Sonuç olarak, çocuğunuza en iyi gelecek, onu rahatlatabilecek, ona şefkat ve anlayış gösterecek kişi sosyal desteğin dışında aynı zamanda kendisidir. Çocuğunuzun kendisine karşı nazik ve anlayışlı olması psikolojik sağlamlığın temellerinden belki en önemlisidir.

Çağla ORHAN

Okan Eğitim Kurumları
Ataşehir Ortaokulu Rehber Öğretmeni

KAYNAKÇA

Harris, R. (2009). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.
Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma.

Çocuklar doğumdan bir kaç saat geçtikten sonra acıktığı için ağlamaya başlar. Beslenme çocuğun önemli bir yaşam kaynağıdır. Sağlıklı, dengeli ve çevresi ile uyumlu olmanın bir şartı da çocukları için güzel yemesi ve sindirmesidir. Bununla birlikte zaman içinde bir takım nedenlerden dolayı bu durum bozulabilmektedir ve çocuğun yemek yemesi, beslenmesi sorun haline gelebilmektedir. Genellikle anne ve baba bu durumun sebebini anlamakta zorlanmaya birlikte çocuğun beslenmesinde yaşadığı bu durum karşısında endişelenmektedir. Anne babanın sabırsız ve deneyimsiz olduğu durumlarda bu sorunun düzelmesini beklemekten ziyade sürekli müdahale ettikleri görülmektedir.

Çocuğun hayatında attığı önemli adımlar vardır ve "yemek yeme" de çocuğun kendi kendini yönetebilmesi adına attığı önemli adımlardan biridir. Çocuğun özerk olabilmesi için yemeğini tek başına yiyebilir duruma gelmesi zorunludur. Günümüzde genellikle anneler çocuğun etrafını kirletmemesi ve yemek yemenin hızlı ve kontrollü olması gibi gerekçelerle çocuğun tek başına yemek yemesini engellemektedir. Ailenin çocuğa tanıdığı fırsatlar çocuğun kendi kendisini yönetebilmesini sağlamaktadır. Bu açıdan bakıldığında, yemek yeme konusu çocuğun hayatında birçok değişim ve dönüşüme yol açacaktır. Başlangıçta önemsiz gibi görülmekle beraber çocuğa yemek yeme konusunda gerekli fırsatlar sunulmadığında ve önlem alınmadığında ciddi bir sorun haline de dönüşebilmektedir.

Çocukluk dönemine bakıldığında yemek yeme problemleri çocuğun fiziksel durumunun bozulması ve yetersiz beslenme ile sonuçlanabilmektedir. Yemek yeme toplumsal bir engel olarak da çocuğun karşısına çıkabilmektedir. Arkadaşlarıyla yemeğe çıktığı zaman ya da okulda arkadaşlarıyla birlikte yemek yiyen çocuk arkadaşlarının yediği yemekleri yemediği için kendisinin farklı olduğu konusunda bir algı edinmeye başlamaktadır. Çocuk evinin dışında yemek yiyemeyecek duruma gelebilmektedir.

Başlangıçta önemsiz olan yemek yeme sorunları eğer denetim altına alınmazsa gittikçe artarak ciddi bir hal alırlar. Çocuğun bunlardan kolay kolay vazgeçemeyeceğinin bilinmesi de gerekmektedir.

Yemek yeme konusunda çok erken yaşlarda aksaklıklar görülebilir. Çok hızlı yedirmek, sevmediği bir şeyi yedirmek, ortamın gürültülü ve rahatsız olması gibi nedenler çocuğun yemek yeme durumunu etkileyebilmektedir. Yemek sorunun bazı dolaylı nedenleri de olabilmektedir. Çocuk mutsuz olduğu için yemek yeme konusunda isteksiz olabilir ve durumundan hoşnut olmayabilir. Kendini güvensiz hissetmek ve ya çocuklarda isyan etme de yemek yeme konusunda isteksizlik ile kendini gösterebilir.

Çocukların çoğunda zor yemek yedikleri bir evre görülmektedir. Bu evrenin kolaylıkla atlatılabilmesi için öncelikle yapılması gereken nedenlerinin araştırılmasıdır. En sık rastlanan neden ise zorla yemek yedirmek olabilmektedir.

Sevmediği yemeği yemesi için çocuk zorlandığında yemeğe karşı olumsuz bir tutum sergileyebilmektedir. Çocuğun iştahsızlığından ziyade, bu tutumun oluşmasında istemediği bir şeyi yaptırmanın hoşnutsuzluğu rol oynamaktadır. Başka bir neden ise çocuğun tabağına gereğinden ve yiyebileceğinden fazla yiyecek konulması olmaktadır.

Duygu ve heyecanlarını çocuklar sindirim sistemi reaksiyonları ile gösterebilmektedir.

Yetişkin karşısında çocuk zayıf ve kaygılı hissedebilmektedir.

Yetişkinin sevgisinin eksik olduğunu gereksinimleri karşılanmadığında düşünebilmektedir. Bu durumda kendisini yemek sorunu olarak gösterebilmektedir.

Annelerin iştahsızlık olarak isimlendirdiği "yemek yememe" durumu belki de anneler hiç bir çareye başvurmasalar da çocuğun normal olarak yemek yemeye dönmesi ile sonuçlanabilirdi.

Nihayetinde, iştahsız çocuğun yemeği reddetmesinin temel sebebine bakıldığında, annesinin yemek yedirmek için çok uğraşması görülmektedir.

Çocuk dikkatleri üzerine çekmek için ve başkalarının kendisinin önemini anlayabilmesi için bir yol keşfetmiştir. Tüm ev halkını bir lokma yemek yedirmek için etrafında dolaştırmayı sağlamıştır. Çocuk yemek problemini annesinin evde arkadaşlarına anlatmasını dinlemektedir. Kendisinin aşırı iştahsızlığı da duyduğu konuşmaların merkezinde yer almaktadır. Çocuk belli bir zaman sonra artık her yemek saatinin olaylı geçmesinden zevk almaya başlamaktadır. Bu durumda, yaygara yaptığı zaman yemek için annesinden her istediğini alabileceğinin ve bu yolla her istediğini yaptırabileceğinin bilinci çocukta gelişmektedir.



Yemek yeme problemi geliştiği zaman annelerin çoğunlukla çocuğa yemek yediği zaman yeni oyuncak almayı teklif ettiği, park gezilerine götürmeyi teklif ettiği gibi rüşvet verme durumları görülmektedir.

Peki yemek yeme sorununun sebebi nedir, diye bakıldığında tek bir faktörün rol oynamadığı görülmektedir. Problemin genellikle süttan kesilme döneminde olduğu bilinmektedir.



Yemek yeme sorununun altında;

- *Çocuğun olay yaratma ve dikkatleri üzerine çekme isteği,
- *Kendi kendini önemli hissetme istemesi,
- *9 aylıkla 3 yaş arasında olumsuz tutumlar,
- *Çocuğun direnci,

olabilmektedir. İştahsızlığın kişiden kişiye göre değişmesi de nedenler arasındadır. Bazı çocukların yetişkinlerde olduğu gibi iştahı az olabilmektedir. Çocuğun iştahsızlığından dolayı yemeğe zorlanması ve olumsuz tutumlara ailenin başvurması çocuğu yemeğe karşı olumsuz bir şekilde şartlandırabilmektedir. Sonrasında ise yemek yeme ve yiyecek ile hoşnutsuzluk arasında kurulan çağırışım zaman içinde çocuğun iştahının azalmasında etken olabilmektedir.

YEMEK YEME SORUNU KARŞISINDA NELER YAPILABİLİR?

- *Çocuğa yemek için neşeli ve hoş bir ortam yaratılmalıdır.
- *Zaman zaman isterse yalnız başına yemek yemesine izin verilmelidir.
- *Çocuk yemek yemeyi bazen yalnız bazen de yardımla yapmak isteyecektir. Bu çocuğun bir gereksinimidir. Bu nedenle, yalnız yemesi için fırsat verilmelidir.(yeterli yükseklikte masa, küçük kaşık, derin tabak)
- *4 yaş civarında ise çocuk aile bireyleriyle yemek yemeye başlamalıdır. Yetişkinlerin yemek yeme davranışlarını taklit edebilme fırsatını böylelikle bulabilmektedir. Ailenin bir üyesi olarak da hissetmesini sağlayacaktır.
- *Yiyeceği tabağına aşırı doldurmak yerine azar azar koyma tercih edilmelidir. Çocuk doymadığı takdirde daha fazla yemek ailesinden isteyebilmelidir.
- *Çocuğun yemeğe oturmadan önce çok yorgun olmamasına ve yemekten önce çocukla tartışmalardan kaçınmaya da dikkat etmek gerekmektedir.
- *Her öğünde elden geldiğince çocuğun sevdiği bir yiyecek bulunması önemlidir.
- *Yemek öncesi temizlik ise çocuğun yemeğe psikolojik olarak hazırlanmasını sağlamaktadır. (Çocuğun yemeğe oturmadan önce ellerinin ve yüzünün temiz , saçlarının taranmış olması yemeğe psikolojik ve zihinsel olarak hazır olmasını sağlar)
- *Yiyecekleri çekici bir şekilde sunmak da bir diğer yöntemdir. Parlak renkli tabaklar, masa örtüleri gibi çocuğun hoşuna giden şeyler çocuğun yemeği zevkle yemesini sağlayabilmektedir.
- *Çocuğun tabağına en ufak bir endişeli ifade ile bakılmamalıdır. Yemek yemediği öğünlerde olumsuz cümleler kurulmamalı ve aile tarafından olumsuz tutum sergilenmemelidir.
- *Yemek yeme konusunda sorun çıktığı durumlarda annenin uygun tutumu ise; "hepsini yemek zorunda değilsin, şimdi aç değilsen bir sonraki yemekte yersin" şeklinde olmalıdır. Böylelikle çocuk direnmekten vazgeçecektir.

Şennur KIZILKAYA
Okan Eğitim Kurumları
Tuzla Anaokulu Rehber Öğretmeni

Kaynaklar:

- Yavuzer, Haluk, Ana-Baba ve Çocuk, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2016



"ORTA NOKTAYI" BAŞARABİLMEK: "ATILGAN ÇOCUKLAR" YETİŞTİRMEK



Çekingenlik

Atılganlık

Saldırganlık

Şüphesiz ki her anne-baba, sağlıklı, mutlu, özgüveni yerinde çocuklar yetiştirmek için çabalar, uğraşır, didirir yani maddi-manevi bütün kaynaklarını çocuğu için seferber eder. Arada da endişelenir. Acaba çocuğumun ihtiyaç duyduklarını tam anlamı ile ona sunabiliyor muyum? ihtiyaç duyduğunda ona yardımcı olabiliyor muyum? Peki, çocuğum yardıma ihtiyaç duyduğunda, kendisini doğru biçimde ifade edebiliyor mu? İleride kendi ayakları üzerinde durmayı başarabilecek mi? Ona ne gibi durumlarda doğrudan yardımcı olmalı, ne gibi durumlarda uzaktan izlemeli ve kendisini geliştirmesi için ona fırsat vermeliyim? Çocukların kendi isteklerini dile getirme tarzları, erken çocukluk yıllarında, anne-babaları ile olan etkileşimleri ışığında şekillenir. Çocukların kendi isteklerini ifade ederken kullandıkları iletişim şekillerini, 3 kategori ile ele almak mümkündür: 1-Çekingen 2- Saldırgan 3- Atılgan.

1-ÇEKİNGEN ÇOCUKLAR

Bu tür çocuklar, topluluk içinde bulunmak ve topluluk içinde kendilerini ortaya koymaktan çok hoşlanmaz, iletişim kurmaya çalışan insanlar olduğunda susar veya ortamdan kaçarlar. Kendi kendine yeten, sakin ve sessiz olan bir çocuğun, bu durumu mizaç özelliği olarak kabul edilebilir. Böyle bir durum karşısında anne-babanın çok fazla endişelenmesine gerek yoktur. Asıl dikkat edilmesi gereken; çocuğun her yeni durum karşısında, kendisine hiç güvenmediği için, aşırı çekingen kalması ve yeni etkinliklerden kaçınmasıdır. Böyle bir durumda, bu konu önemle ele alınmalıdır.

Çekingen Çocuğun Özellikleri

- Yaşlıtları ile ilişki kurmada zorlanır, arkadaşları ile birlikte olmaktansa yalnız kalmayı tercih eder.
- Oyuna katılmak istese de kendisinde bu cesareti bulamaz.
- Yeni bir iş veya olay karşısında huzursuzluk yaşar.
- Kendisini sözlü olarak ifade etmekten geri durur.
- İfade edebildiklerinden daha fazlasını bilir ve daha çok şey yapabilir.
- Annesinin yanından ayrılmak istemez.

Çekingenlikle Baş etmede Aileye Düşen Görevler

- Çocuğa sevildiğini hissettirin aynı zamanda sağlıklı sınırlar çizin.
 - Çocuğu aşırı koruma ve kontrolden kaçının.
 - Çocuğun alması gereken bütün kararları onun yerine siz almayın.
 - Çocuğun, sosyalleşebilmesi için sizden koparak, arkadaşları ile zaman geçirmesine olanak tanıyın.
 - Çocuğunuzun sanat, spor ve tüm diğer alanlardaki yeteneğini keşfedip, deneyimlerinin artırmasını destekleyin.
 - Yeni bir faaliyete başlarken, çocuğun bir süre karşıdan izlemesine, hazır hissettiğinde katılabilmesine imkân tanıyın.
 - Yeni bir işe girdiğinde çocuğunuzun cesaretlendirin. Yapıcı eleştiriler ile çocuğunuzun performansının gelişimine yardımcı olun. Ağır eleştiri ve utandırıcı yaklaşımlardan kaçının.
- Çocuğu sevgi dili ile cesaretlendirin, kendine olan güveninin artmasını sağlayın.





SALDIRGAN ÇOCUKLAR

Saldırganlık; başkalarının kişisel haklarına aldırış etmeden, kendi ihtiyaçlarını karşılamaktır. Aile çocuğun kötü yanlarını yok sayar ve çocuğu hiç sınırlamazsa çocukta "narsizm " adı verilen bir kişilik özelliği gelişir. Bu eğilimde olan bir çocuğun istekleri bitmez. Her durumda ve her ilişkide özel olma arayışındadır. Sıradan olmaya dayanamaz. Karşılarındaki insanların istek ve gereksinimleri bu çocuklar için önemli olmamaktadır. Bedel ödemeyi bilmeyen ve sınırsız yetiştirilen çocuklarda, umursamazlık ve saldırganlık yoğundur.

Saldırganlığın Kaynakları ve Baş etmede Aileye Düşen Görevler

- Çocuğa mutlaka net sınırlar çizin. Kurallar ve nedenlerini ona anlayabileceği şekilde anlatın.
- Çocuğa gerçekçi ama yüreklendirici geribildirimler verin.
- Problem çözme yöntemi olarak saldırganlığa başvurma olumsuz sonuçları, çocuğa anlatılmalıdır. Güç kullanarak istediğini elde etmesinin değil, "haklarını ve isteklerini sözel olarak ifade etmesinin", önemli ve değerli olduğu, çocuğa vurgulanmalıdır.
- Kendisini tam ifade edemeyen, bu konuda zorlanan çocuklar, saldırganca davranışlara daha sık başvurur. Kendisini sözel olarak ifade etmesine çocuğun teşvik edilmesi, bu konuda bütün aile bireylerinin olumlu model olması (örneğin kızgınlığın-üzgünlüğün sözel olarak dışarı vurulması) yararlıdır. Çocuğun konuşması ile ilgili zorlanması varsa durumun profesyonel destek alınarak çözülmesi, saldırgan davranışları önleyici işlev görecektir.
- Anne-baba, kişilerarası sorunların çözümü ile ilgili çocuğa doğru model olmalıdır.
- Anne, baba ve çocuk birbirlerinin haklarına saygı gösterme bilincinde olmalıdır.
- Çocuğun işbirlikçi girişimleri aile içinde ödüllendirilmelidir.
- Saldırganca davranışlar çizgi-filmler, tablet-telefon oyunları vb. kaynaklardan veya diğer çocuklardan model alınmış olabilir. Bu kaynakların kontrolü iyileştirici etki yaratır.
- Vurma davranışı asla görmezden gelinmemelidir. Vurma davranışının kabul edilmezliğini iyi açıklayın, çocuğun kendisini değil, davranışını eleştirin.
- Çocuklar saldırganca davrandıklarında anne-babasının ilgisini, dikkatini çekmeyi öğrenmiş olabilir. Aldığı uyarılar olumsuz da olsa çocuğun ilgi ihtiyacını karşılıyor olabilir. Olumlu davranışlarında onunla ilgilenmek, ona düzenli zaman ayırmak, onunla oyun oynamak istenilmeyen davranışları önleyebilir.
- Çocuğun düzenli olarak enerji harcayabileceği spor faaliyetlere katılımının sağlanması, saldırgan davranışlar ile mücadelede yararlı olabilir.

2- ATILGAN ÇOCUKLAR

Toplumu oluşturan insanların bir grubu aşırı derecede çekingen, bir kısmı ise fazlaca saldırgandır. Çekingenlik ve saldırganlık özelliklerinin tam ortasında ise sağlıklı iletişimi anlatan, atılganlık iletişim özelliği bulunmaktadır. Atılganlık, kendini anlatabilme, toplum içinde rahat davranabilme, başkalarının haklarına saygı göstererek, kendi haklarını koruyabilme becerisidir. Atılganlık; başkalarının haklarını küçük görmeden ve zedelemekten kişinin kendi haklarını koruması, düşünce, duygu ve inançlarını doğrudan, dürüst ve uygun yollarla ifade etmesidir.

Atılgan olan bireyler, kendine güvenir, duygu, düşünce ve inançlarını açıkça dışa vurabilir, kendisinden ödün vermediği gibi başkalarının haklarına da saygı gösterir, kendisiyle ilgili seçimleri kendisi yapar. Kişiler arası ilişkilerinde uyumludur.

Çekingenlik Atılganlık Saldırganlık

- Bir doğru çizgisi üzerinde, davranış biçimlerini derecelendirecek olursak; en uçlarda çekingenlik ve saldırganlık, ikisinin tam ortasında ise "atılganlık" yer alır.

Atılganlığı Geliştirmede Aileye Düşen Görevler

- Çocukla konuşurken onun göz hizasında olmaya dikkat edin.
- Çocuğunuzu dinlerken tüm işinizi bırakın, tüm dikkatinizi ona verin.
- Çocuğunuza "dokunarak" ona olan sevgi, ilgi ve desteğinizi gösterin.
- Olumlu, kısa, basit şekilde isteklerinizi ifade edin, çocuğunuza "teşekkür edin".
- Kullandığımız ses tonunuzu özenli kullanın.

Ses tonunuz, kullandığınız kelimelerden daha güçlü etki bırakır.

- Çocuğun anlattıklarına göre, duygusunu isimlendirin. Çoğu kez, bir çocuğun ihtiyacı olan tek şey, duygularının anlaşılmasıdır.
- Çocuğunuza çok fazla soru sormayın.
- Olumsuz yapmamasını defalarca söylemek yerine, olumluyu yaptığında onu övün.
- Arkadaşlarıyla ilgili yaşadığı sorunlarının kendisinin çözmesine izin verin.

Zeynep Gökaltı TAV

Okan Eğitim Kurumları
Ataşehir Anaokulu-İlkokul
Rehber Öğretmeni

KAYNAKÇA:

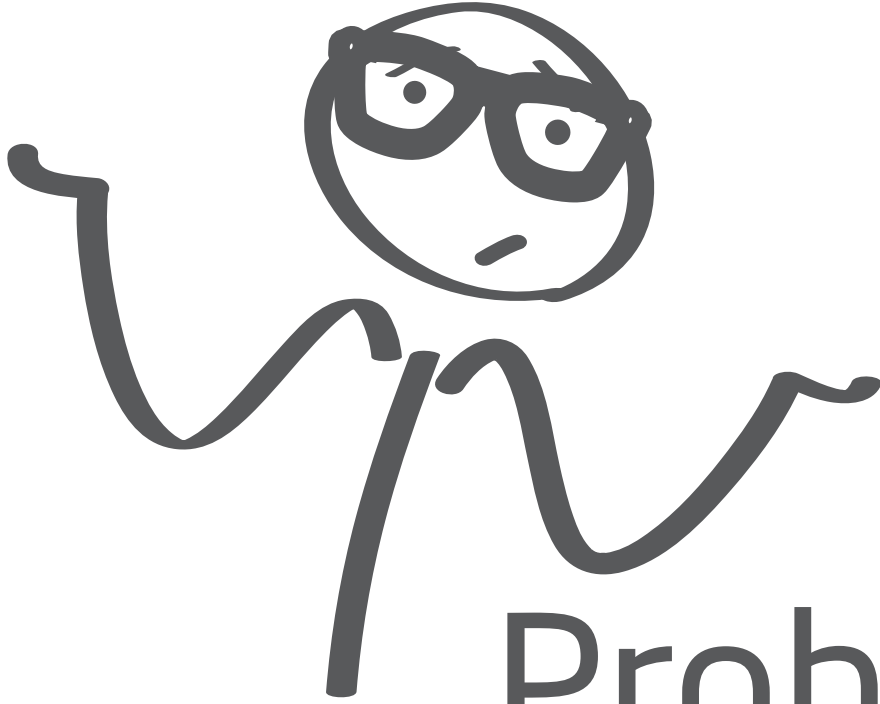
Alberti, R. ve Emmons, M. (2002). Atılganlık: Kendinize Yatırım Yapın. Ankara: HYB Yayıncılık.

Bal, E. (2006). İlköğretim öğrencilerinin benlik algıları ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Tan, S. (2006). Bal, E. (2006). Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Voltan, N. (1980). Rathus Atılganlık Envanteri Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Psikoloji Dergisi, 10: 23-25.

http://erzurumyavuzselimyo.meb.k12.tr/meb_ys_dosyalar/25/19/747589/dosyalar/2017_10/02105028_25010001_ekngenlkveatYlganlyketm.pdf



Problemler
Çözölmek
İçindir



Problem, insan zihnini karıştıran, ona meydan okuyan ve çözülmediğinde rahatsızlık yaratan her şeydir. Tüm ebeveynler çocuklarını sorunlardan korumak ya da sorun durumlarında hızla çözüme ulaşmak için ellerinden geleni yapmaya çalışırlar. Hiçbir anne baba çocuğunun üzülmesini, bir problem yaşayıp çaresiz kalmasını istemez. Ancak unutmamak gerekir ki bazı durumlarda çocuklar sadece yaşayarak tecrübe kazanır ve öğrenirler. Gerekli olduğu zamanlarda çözüme destek olmak yerine her durumda çözümü anne-baba bulup söylerse, bu sefer çocuğunuzun problem çözme becerileri gelişmeyecektir.

Çocuk problemlerini çözmeyi, gerektiğinde kendi kararlarını verebilmeyi öğrenmeden okul hayatına başlarsa kendi yaş grubuyla iletişim kurarken, ufak anlaşmazlıklar ya da problemlerle karşılaştığında ne yapacağını bilemez. Örneğin; evde unutulmuş bir ödev, kaybolan bir silgi ya da onu oyununa katmak istemeyen arkadaşıyla ilgili yaşadığı sıkıntıları çözmek adına kendisi de adım atabilmelidir.

Yetişkinler (anne-babaya da öğretmenler) çocuk bu tarz şeyler yaşadığında problemi direkt onun yerine çözmek ya da çözümü ona direkt söylemek yerine çözümü bulması için ona rehberlik edebilir. Bunun için de sıklıkla kullanılan yöntem çocuğa sorular sorarak, konu hakkında daha farklı düşünebilmesini ve çözüm üretebilmesini sağlamaktır. Bunu yaptığınızda bazen sizin bile aklınıza gelmeyen çözümler bulduklarını göreceksiniz. Çözümü bulamadığı zamanlar da elbet olacaktır ve bu noktada yetişkinler çocuğa yardımcı olabilir. Öncesinde bu konuyu düşünmesini sağladığımız için bir sonraki deneme de çözüme daha kolay ulaşacak, becerisi gelişecek ve bu da özgüveninin artıracaktır.

Eğitim alanında yapılan bir çok çalışma da anne-baba tutumları ile çocukların problem çözme becerileri arasında nasıl bir bağlantı olduğu incelenmiştir. Ailenin aşırı koruyucu tutumları, aile içi geçimsizlik, baskı ve aşırı katı tutumlar vb. durumların yaşandığı ailelerde yetişen çocuklar problem çözme becerileri bakımından yetersiz kalırken, demokratik ortamda yetişen çocuklar ise kişiler arası problem çözme becerileri konusunda oldukça başarılı bulunmuşlardır.

Erken yaşlardan itibaren problem çözme becerisine sahip olan çocukların sorunların üstesinden daha kolay gelebildikleri ve daha az kaygı yaşadıkları bilinen bir gerçektir. Bu noktada ebeveyn ve eğitimci olarak bize düşen görev ise çocuklarımıza iyi bir rol model olabilmektir. Çocuklarımızla ilgili olarak "Kendi kararlarını verebilen, sorunları karşısında çözüm üretebilen ve insan ilişkileri kuvvetli" cümleleri duyunca kendimizi nasıl hissedeceğimiz düşünün. "Başarılı" olduğumuzu hissettirecek bu cümleleri duyabilmek için çocuk yetiştirirken pek çok noktaya dikkat etmeniz gerektiğini söyleyebiliriz.

Problem çözme becerisini geliştirmek için öneriler; Çözümün sadece parçası olun

Günlük hayatta kişisel, sosyal ve mesleki alanlardaki problemleri çözebilmek için, eleştirel düşünme, planlama ve organize etme, gözden geçirme ve değerlendirme becerilerine sahip olmak gerekiyor. Bu nedenle yaşamın ilk yıllarından itibaren çocuklarımızı eğitirken bu becerinin desteklenmesi yüksek önem taşır.

Anne-babalar olarak, çocuklarımızın bu becerilerinin gelişiminde çözümün tamamı değil sadece bir parçası olmamız özellikle önemlidir. Kendi kararlarını verebilmeleri ve problemlerin üstesinden gelmelerini öğretmek, onları başkalarına bağımlı bireyler olmaktan kurtarabiliriz. Problem çözücü düşünme biçiminin kazandırılması için hem sorunu ifade ederken çocuklarımızı kendi dillerini ve kelimelerini kullanmaları için desteklemeli; hem de çözüm alternatifleri arasında karar vermelerinde desteklemeliyiz.



Midesi ve başı ağrıyorsa...

Çocuklarda problem çözme yetisinin gelişmesine paralel olarak kendilerine verdikleri değer de gelişecektir. Çocuklarımız günlük yaşamında zorluk düzeyi değişken olan birçok sorun ile karşılaşabilir. Problem çözme becerisi daha zayıf olan çocuklar zor görünen durumlardan kaçabiliyor. Sorunu çözmek yerine durumdan uzaklaşmayı ya da hiç dahil olmamayı tercih ediyorlar. Çözüm üretemeyeceğini düşünen çocukta aynı zamanda kaygı düzeyi artıyor, baş ağrısı, mide bulantısı şikayetlerde görülebiliyor" diyor. Bu nedenle fiziksel rahatsızlıklara dikkat edelim ve altında yatan nedenin duygusal olup olmadığına bakalım.

Farklı seçenekleri olduğunu gösterin

Bazı çocukların, arkadaşı tarafından oyuncağı elinden alındığında hemen arkadaşına vurduğunu ya da bu tarz tepkiler gösterdiğine şahit olmuşuzdur. Bu tür davranışlar, problemle karşılaştıklarında nasıl yaklaşmaları gerektiğini bilemeyen çocukların "dürtüsel tepkileri" dir. Çocuğa, uygulayabileceği farklı seçeneklerinin de olduğunu öğretmek gerekir. Çocuklar günlük hayatta karşılaşılan problemleri çözebilmek için gerekli sosyal becerileri büyürken kazanıyorlar. Sadece ebeveynlerinden gördükleri yöntemleri değil, etraflarındaki diğer yetişkinleri de model alıyorlar. Zaman içinde öğrendiklerine kendi deneyimleri de ekleyerek problemlerinin çözümü için bir repertuar geliştiriyor ve gerektiğinde kendince uygun olanı kullanıyor."

Aşırı koruyucu ya da baskıcı olmayın

Araştırmalara göre, aşırı koruyucu tutum, aşırı baskı ve disiplinli olmak çocuklarda problem çözme becerilerinin gelişmesini engelliyor. Tam tersine demokratik ebeveyn tutumlarının ise çocuklarda problem çözme becerilerinin gelişmesine katkı sağlıyor.

Çocuğunuzu cesaretlendirin ve düşüncelerini sorun

Bir sorunla karşılaştığında çözüm yolu bulması için çocuğunuzu cesaretlendirin ve onu konu hakkında düşünmesi için teşvik edin. Fikirlerini özgürce belirtebilen bir çocuk, sorun çözerken kendi kararlarının önemini anlayabilecek ve bu doğrultuda hareket edecektir. Bu nedenle her zaman çocuğunuzun fikirlerini sorun ve neden böyle düşündüğünü anlamaya çalışın.

Farklı konularda kitap okuyun ya da film izleyin:

Çocuğunuza kitapta ya da filmde olan karakterlerle ilgili sorular sorun. Örneğin; kitaptaki karakter bir sorunla karşılaşmıştır, siz de çocuğunuza "Eğer, sen onun yerinde olsaydın ne yapardın?" diye sorabilirsiniz. Böylece ona hem farklı sorunlar hakkında düşünme fırsatı vermiş olursunuz hem de bilgi dağarcığını geliştirirsiniz.

Çocuğunuza küçük sorumluluklar verebilirsiniz.

Böylece onun kendine olan güveninin artmasına yardımcı olmuş olursunuz. Kendine güveni olan bir çocuk için sorunlarla baş etmek daha kolay olacaktır.

Etkili dinleme yapın.

Çocuğunuzu bir sorun anında mutlaka dinleyin ve onun ihtiyaçlarını, isteklerini anlamaya çalışın. Çocuğunuza onu anladığınızı belirtin, onun düşüncelerini özetleyerek doğru anlayıp anlamadığınızı ona gösterin. Problem hakkında kendi düşüncelerinizi mutlaka belirtin. Çocuğunuzla beraber beyin fırtınası yaparak çözümler bulmaya çalışın ve bulduğunuz tüm fikirleri not edin (gerçekçi olmayanları bile!!!), birlikte listenizi gözden geçirin ve en uygun çözümü bulun.

GÜL ERDAL

Okan Eğitim Kurumları
Rehberlik Servisi Bölüm Başkanı



Yararlanılan Kaynaklar:

www.education.ankara.edu.tr

<http://www.sosyabil.selcuk.edu.tr/>

Yaramazım,
Hiperaktifim,
Kısayım,
Yavaşım,
Tembelim...



Hayatta daima başarılı, mutlu ve sağlıklı olmalarını istediğimiz çocuklarımızın kendilerini değersiz değil, tam tersine çok değerli hissettirecek, benlik algılarını zedelemeyecek sözcüklerle tanımlanmaları gerekir . Çocuklar bu etiketleri çoğu zaman silkinip üzerlerinden atmaya çalışırlar ama genellikle başaramayıp, kıyafet gibi giymeyi kabullenirler. Çünkü, hazır olanı almak ve kullanmak daha zahmetsizdir. Çeşitli etiketlerle çocukların farklı alanlardaki olumlu davranışlarının ya da özelliklerinin gelişmesi de bilmeden engellemiş olur.

Çocuk hasta ya da yorgunsa "huysuz",
Biraz fazla ağlasa karşı koysa "aksi",
Meraklı olsa "yaramaz",
Hareketli olsa "hiperaktif",
Korksa, kendini kollasa "korkak",



Hatta, şımarık, dağınık, pis gibi daha çok sözel şiddet içeren olumsuz etiketler de kullanılanlar arasında sayılabilir. Etiketlemeleri kendi içinde ayırmak gerekir. Birinci tür etiketlemeyi; ebeveynin öfkesine hâkim olamayıp çocuğunu aşağılaması ve aşağılarken kullandığı kelimeler olarak düşünebiliriz. Bunlar ebeveynin zafiyetiyle birlikte, çocuğuyla baş edemediği zamanlarda kullandığı kelimelerdir. Bir başka etiketleme şekli ise günümüzde en yaygın kullanılan haliyle çocuğun davranış bozukluklarının etiketlenmesi, onların biraz pedagojik, biraz bilimsel kelimelerle adlandırılıyor olmasıdır. Bunlar; hiperaktif, dikkati dağınık, öğrenme güçlüğü gibi tanımlardır. Öğrenme alanındaki teknik kelimelerle çocuğun yaşadığı sorun durumunun hiç de profesyonel olmayan kişiler tarafından isimlendirilmesi sıkça görürüz. Bir de annesine "eziyet eden çocuk" kavramı var. "Annesini üzen çocuk", "çok ağlayan" ya da "sınırsız çocuk" anlamında. Bir başka açıdan bakarsak da sınırları verecek ve koruyacak olanlar sınır koyamayınca fatura çocuğa çıkmaktadır. Çocuk ağlıyorsa, huzursuz ve öfkeli ise, hareketliliği arttıysa öncelikle davranışın altında yatan sorunlara, yani çocuğu bu noktaya getiren çıkış noktalarına bakmak gerekir. Nedenellik bunu gerektirir. Bazen de dönemsel özellikler kişilik özelliği gibi algılanabilir ve ifade edilir. Örnek olarak: 2 yaşında olup inatçı olmayan çocuk var mıdır? Ama özellikle büyükler, "aa, yandınız, çok inatçı olacak bu" der dururlar genelde. Dönemsel bir özellik olduğunu anlatmak çoğu kez işe yarayabilir.

Birçok ebeveyn çocuğun davranışına gereğinden fazla anlam yüklemekte ve durumu "Bilerek yapıyor", "bana karşı yapıyor", "beni kullanıyor" gibi söylemlerle yansıtabilmektedir. Bu algılama biçimi hem öfkeyi artırır hem de varsayılan etkiye bir tepki olarak, karşı-öfke ve karşıt gelme davranışını tetikler. O anda yüzeyde görünen sorun, çocuğun anne babaya olan davranışıyla ilgili olsa bile çoğu kez altında yorgunluk, kıskançlık, açlık, kızgınlık, hayal kırıklığı, öfke yani bir duygu ya da bir ihtiyacın karşılanmamasına bağlı bir hoşnutsuzluk yatar. Eğer bir çocuğu etiketlersek, bunu "problem çocuk" ya da "utangaç" ya da "inatçı" diye davranışı hor gören bir yoldan yaparsak ya da bir davranışını hoş görmek için bu şekilde etiket koyarsak, daha çok zarar vermiş oluruz.. Bazı aileler çocuklarının davranışını kapatmak ya da kendilerini aklamak için bunu yaparlar. Örneğin, bir yetişkin çocuğa merhaba dediğinde çocuk o kişiye karşılık vermezse anne baba da "gerçekten çok utangaç" diyebilir. Çünkü anne -baba burada sosyal anlamda değer kaybettiklerini hissedirler ve yetişkinler arası iletişim bozmamak için çocuğunu etiketler. Burada çocuğuna ailenin gereksinimi ve nedenleri üzerinde durmak gerekir. Eğer çocuğun gereksinimine odaklanırsak, aile çocuğun seviyesine inerek "Sen de misafirlerimize merhaba demek ister misin?" veya "El sallayabilir misin?" diyebilir.

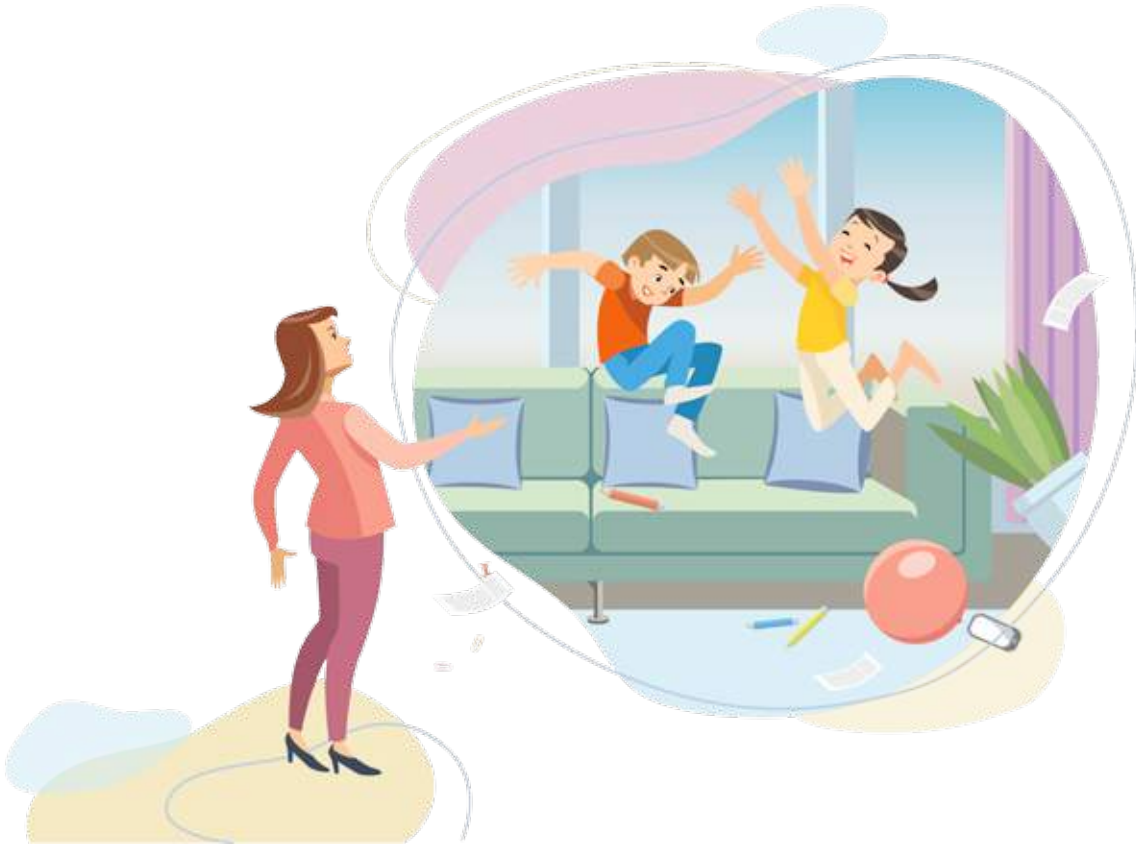


Hepimiz çocuğumuzun sosyalleşmesini isteriz, fakat onlar "bizce" mükemmel değil diye kendimizi kötü ya da karşımızdakine karşı mahcup hissetmemeliyiz. Ufak çocuklar öğrenme evresindedirler. Çocuğun kabul edilebilir davranışlarına dar bir bakış açısı ile bakmak bize faydasızdır. Eğer çocuğunuzun utangaç veya agresif davranışlarını biliyorsanız, o zaman sosyal ortamlara farklı yaklaşmayı deneyin, beklenen davranışına önceden hazırlıklı olup ona göre reaksiyon verin. Çocuğunuzu etiketlemekten çekinin ve onların becerilerine ve o becerilerini nasıl güçlendireceğinize odaklanın.

Çocuğumuzu daha geniş açılı algılamak ve onları kalıplara koymamak (utangaç, çok yetenekli, agresif, inatçı) çocuğun yararına olacaktır, çünkü bu tür sıfatlarla tanımlanan davranışlar çocuğun doğasında olan, gelişmesi ve değişmesi beklenen örneklerdir.

Anne- babalar çocuklarına ve kendilerine güvenmeyi öğrenmelidir. Çocuklar bize davranışları ile neye ihtiyaçlarının olduğunu gösterir. Sözlerimiz kadar sözsüz mesajlarda önemlidir. Yaşamının ilk yıllarında bir çocuğu , onu 5 duyusu ile izleyen anne babasından daha iyi kim tanıyabilir? ... Ebeveynler çocukları hakkında olduklarını zannettikleri kısa tanımlamalar kullanmak yerine sıklıkla tanımlayıcı övgüler kullanabilirler. "Tanımlayıcı övgü " çocuğun eylemini özel ve olumlu yönde tanımlar: "Bisküvini arkadaşınla paylaşman çok cömert bir davranıştı." veya "Bütün kıyafetini kendi kendine giydin, bu konuda ne kadar çok geliştin!" gibi...





Huysuzluk yapıyorsa, uykusu gelmiş olabilir....

Aksilik yapıyorsa, ilgi istiyor olabilir....

Yaramazlık yapıyorsa, yeni etrafı keşfetmek istiyor olabilir....

Hiperaktiflik yapıyorsa, yaparak yaşayarak öğrenmek istiyor olabilir....

Her çocuk özeldir ve bu noktadan yola çıkarak, çocuğun verdiği özel mesajı da onu en iyi tanıyan ailesi çözebilir.

Olumlu etiketlemeler de ise; çokyüksek beklentiler yerine, onu olduğu gibi kabul etmek, değişimin başlangıcı olacaktır.

GÜL ERDAL

Okan Eğitim Kurumları
Rehberlik Servisi Bölüm Başkanı

Yeni bir başlangıç için hazırsanız kolay gelsin....

Kaynakça: <http://www.themotherco.com/2015/07/the-danger-of-labeling-kids/>

Tüketmeyi Öğrenen Çocuklar



Yer: Süpermarket

Çocuk: Anne! Anne! Baksana şu arabaya.

Anne: Oğlum, bir sürü araban var evde. Aynı renginden hem de !

Çocuk: Hayır bak! Bunun camları açılıyor.

Çocuk ağlar, anne bağırır. Çocuk daha çok ağlar ve ister...

Son yıllarda tüketimin gittikçe arttığını, firmaların sürekli yeni ürünleri piyasaya sürdüğünü ve yeni ürünleri ihtiyaç haline getirecek pazarlama stratejilerini kullandığı görülmekte. Firmalar artık çocuklarında tüketici olduğunun farkındalar. Çocuklara yönelik pazarlama stratejilerini geleceğe yatırım olarak görmekteler. Küçük kızlara yönelik "çocuklar için organik makyaj malzemesi" adı altında minyatür makyaj malzemeleri satarak gelecekte onları bu sektörün bir parçası haline getirmeye çalışan firmalar bunun en güzel örneklerinden biridir.

Çocukların Tüketim Algısı

Günümüzde okumaya başlamadan internet kullanmayı öğrenen, klavye ile büyüyen, yoğun uyarıcı ve bilgi yağmuruna tutulan çocuklar önceki nesillere göre daha şanssız durumdadır. TV karşısında ya da bilgisayar başında saatler geçiren çocukların, öğretmenlerinin normal ses tonu ve ses hızı ile anlattıklarına duyarsız kalmaları çok sık rastladığımız bir sorun. Çevreden gelen uyarılar çocukların tüketim algısını şekillendirmekte. Aile, arkadaşlar, internet, televizyon ve reklamlar etkileriyle, yaşam boyu devam edecek tüketici kimliklerini de oluşturuyorlar. Bu konuda, ailelere var olan algıyı değiştirmek anlamında da çok iş düşmektedir. Çocuğun isteklerinin şekillendiği gelişim dönemlerinde, aileden gördüğü davranış biçimi tüketim tutumunu tamamen etkileyecektir.



REKLAMLARIN ETKİLERİ

“İşini bilen anneler bu bezi kullanırlar.”

“Annelerin içi rahat etsin, bebekler afiyetle yesin.”

Reklamlar çocuklara yönelik ürünleri tanıtırken; önce ailelerin vicdanına, daha sonra da çocukların algılarına yönelik olarak çalışırlar. Örnek olarak; “En iyi anneler bu mamaları tercih eder” mesajını içeren sloganlarıyla yada yeni doğan bir bebek için piyasaya sürülen ve ihtiyaçmış algısı oluşturulan bir çok ürün ile annelere hitap ederler.

Çocuklarda büyümeye ve soyut düşünmeye başladıkça birer pazar olarak görülürler. Markalar artık çocukların aileler üzerindeki etkilerinin ve ısrarlı davranışlarının farkındadır ve buna yönelik strateji belirlerler. Sürekli televizyon, bilgisayar başında olan çocuklar gün içerisinde birçok reklama maruz kalmaktadırlar. Reklamlar artık bir ürünü sadece ihtiyaç olarak pazarlamak dışında çocuklara güç sağlayacak araçlar olarak göstermektedirler. Markalı bir ayakkabı kullanmak çocuk yada ergen için ihtiyaçtan çok bir statü kaynağıdır.

- Reklamlarda markayı hafızasına kaydeden çocuk, kendisiyle alakalı ürün tercihlerini bu doğrultuda yapmakta ve bunlar aile içi çatışmalara neden olmaktadır.
- Reklamların tutum ve davranışları etkileme noktasında büyük bir etkisi vardır. Bazen abartılı üslupla sunulan arkadaşlık ilişkileri, aile içi ilişkiler bulunmaktadır. Bunlar gerçek hayatta olumsuz etkilere neden olabilir.
- Reklam mesajları bazen gerçeklikten oldukça uzaktır. Bu durum çocuklarda hayal kırıklığına neden olmaktadır.
- Çocuğun reklamda gördüğü her ürünün çocuğa alınması ileride doyumsuz ve savurgan bir kişilik geliştirmesinde neden olabilir.

TÜKETİCİ ÇOCUKLARDA AİLELERİN ROLÜ

Aileler öncelikle kendi ayakları üzerinde durabilen, başarılı, özgüvenli, mutlu çocuklar yetiştirmek isteselerde, kendi çocukluklarında gerçekleşmeyen istekleri, ulaşamadıkları amaçları anne-baba olarak yaşatmamak için çocukların istedikleri her şeyi onlara ertelemeden almaktadırlar. Bunun sonucunda tükettikçe var olan, sahip olma duygusundan haz alan doyumsuz çocuk sayısı artmaktadır.

BİLİNÇLİ TÜKETİCİ ÇOCUK YETİŞTİRMEK

- Öncelikle ebeveyn olarak çocuklarımızın önündeki önemli örnek olduğumuzu unutmamalıyız. Onlar geliştirdikleri tutum ve davranışlarda bizi model alırlar.
- Çocuklarımızla geçirdiğimiz zaman sadece alışveriş merkezlerinden ibaret olmamalıdır. Onları tüketimi teşvik edecek yerlerden ziyade, yaratıcılığını ve üreticiliğini geliştirecek doğa, müze, tarihi yerlere götürebiliriz. Gerçek yaşamın içinde zaman geçirmelerine imkan tanıyabiliriz.
- Çocuklarımıza ödül olarak bir şeyler satın almak yerine, onlarla bir şeyler üretmeyi tercih edebiliriz. Birlikte oyuncak yapmak, kurabiye pişirmek gibi etkinlikler gerçekleştirebiliriz.
- Her gördüğünü ve beğendiğini almak yerine ihtiyacı olanı almaya teşvik edebiliriz. Alışverişe çıkmadan önce birlikte ihtiyaç listesi hazırlayabiliriz.
- İnternette veya uygulamalarda çıkan reklam içeriklerine tıklanmaması gerektiğinin üzerine çocuklarımızı bilinçlendirebilir ve önlem alabiliriz.
- İnternet ve televizyon kullanımını sınırlandırabiliriz.
- Çocuğunuzun reklamda gördüğü ve istediği her ürünü ona almayıp, almama nedenlerimizi açıklayabiliriz.
- Çocuklarınıza sahip olma bilinci yerine üretken olma bilinci aşılamaya çalışabiliriz. Başarının sahip olduklarımızdan çok üretip, paylaştıklarımızla ilgili olduğunu çocuklarımıza aşılamaya dikkat edebiliriz.



Çağla ORHAN
Okan Eğitim Kurumları
Ataşehir Ortaokulu Rehber Öğretmeni

Kaynakça

- Ateşoğlu, İ. & Türkkahraman, M. (2009). ÇOCUKLARIN TÜKETİCİ OLARAK SOSYALLEŞMESİ. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 14(3), 215-228.
- Asıl, S. (2016). Çocukların Tüketim Algısının Resimlere Yansımaları. Journal of Research In Education And Society, 3(1), 164-185.
- Ertunç, F. (2011). Çocuk dünyasında reklamın rolü: televizyon reklamlarında çocuklara yönelik düzenlemeler. Ankara: Radyo ve Televizyon Üst Kurulu.



İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ DİŞ HASTANESİ

İstanbul Okan Üniversitesi Diş Hastanesi Tuzla ve Mecidiyeköy'de

**Okan Koleji, Öğrenci, Çalışan ve
1. Derece Yakınlarına**

%50 İNDİRİM

* İndirim SGK ve Cari Fiyatlandırmalarda Geçerlidir.

* Ortodonti, implant, implant üstü ve kururca belirlenen özellikli hizmetlerde farklı indirim oranları uygulanmaktadır.

SGK ile
ANLAŞMALIYIZ

TUZLA - MECİDİYEKÖY

444 98 63

www.okandis.com.tr

[f okanedudis](#) [okandis_](#) [okandis](#)





İSTANBUL
OKAN ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ

İstanbul Okan Üniversitesi Hastanesi Tuzla ve Acıbadem Polikliniği'nde

**Okan Koleji, Öğrenci, Çalışan ve
1. Derece Yakınlarına**

%30 İNDİRİM

* İndirim SGK ve Cari Fiyatlandırmalarda Geçerlidir. * Özellikli Hizmetler, Paket Hizmetler ve Diğer İndirimli Kampanyalar Kapsam Dışındır.

**SGK ve
ÖZEL SAĞLIK
SİGORTALARI**

TUZLA - ACIBADEM
444 98 63

www.okanhastanesi.com.tr

[f](#) [t](#) [i](#) [y](#) /okanhastanesi



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Geleceği
yetiştiriyoruz!

TUZLA : 0216 677 18 30
ATAŞEHİR : 0216 455 65 26

www.okankoleji.com

    /okankoleji