



OKAN EĞİTİM KURUMLARI

BAKİS

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi

ÇOCUKLARDA
ÖLÜM KAVRAMI
VE YAS SÜRECİ

Benim
Güzel
Hatalarım
Var

AĞLAMAK
GÜZELDİR

MINDFULNESS

UZAKTAN
KUMANDALI
ÇOCUKLAR

Çocuklarda
Rezilyans

ERGENLİK
DÖNEMİNDE
AHLAKİ GELİŞİM



İÇİNDEKİLER

Uzaktan Kumandalı Çocuklar.....	6-13
Ergenlerde Ahlak Gelişimi.....	14-17
Çocuklarda Ölüm Kavramı ve Yas Süreci.....	18-23
Çocuğumuzun Özgüvenini Geliştirmeliyiz. Ama Nasıl?	24-27
Çocuk Yetiştirirken Yeni Bir Kavram “REZİLYANS”.....	28-31
Farkında Olma Sanatı; Bilinçli Farkındalık-Mindfulness.....	32-35
Benim Güzel Hatalarım Var.....	36-39
Ağlamak Güzeldir.....	40-41



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

TUZLA - ATAŞEHİR

İmtiyaz Sahibi:

Işıl OKAN GÜLEN (Kurucu Temsilcisi)

Yayın Kurulu:

Gül ERDAL (Rehberlik Bölüm Başkanı - Rehber Öğretmen)

Betül SELVİTOPI (Rehber Öğretmen)

Burcu ÖZKÖK (Uzman Psikolog)

Burcu DAĞLI (Psikolog)

Büşra AKBEZ (Psikolog)

Çağla ORHAN (Rehber Öğretmen)

Zeynep GÖKALP TAV (Rehber Öğretmen)

Zeynep AYBAKAN (Rehber Öğretmen)

Kurumsal İletişim:

Müge ÖZGÜR DOĞANCI (Kurumsal İletişim Sorumlusu)

Meltem DEVRİM (Grafik Tasarım Uzmanı)

Tuğçe Birsen ÖZTÜRK (Kurumsal İletişim Uzmanı)

Yayın Türü: Süreli (Yılda 2 Kez)

Yıl: Aralık 2019

Sayı: 8

Ücretsizdir.

İletişim

Okan Koleji Tuzla Kampüsü

Tepeören Mahallesi, Bilek Sokak, No:5

Tuzla / İSTANBUL

Tel: (0216) 677 18 30

İletişim

Okan Koleji Ataşehir Kampüsü

Küçükbakkalköy Mahallesi, Başar Sokak, No:7

Ataşehir/İSTANBUL

Tel: (0216) 677 18 30

www.okankoleji.com

kurumsaliletisim@okankoleji.com

Merhaba,

Okan Eğitim Kurumları Rehberlik Bölümünün yılda 2 kez yayınlanan dergisi, O'Bakış 'ın 8. sayısında yine sizlerle birlikteyiz. İngiliz filozof John Locke'nin sözünde de anlatmaya çalıştığı gibi, çocuklarımız bizim geçmişten geleceğe olan köprümüzdür ve onlara verebileceğimiz en güzel hediye zamandır.

Çocuklarımız için öğrendiğimiz her kelime onlara yaptığımız yatırımdır, birlikte geçireceğimiz her dakika en değerli anılarımızı oluşturacak ve hayata baktıkları pencere genişleyecektir. Keyifli okumalar dileği ile...

Çocuklarımıza verebileceğimiz en güzel hediye zamandır.

John LOCKE

Gül Erdal
Okan Eğitim Kurumları
Rehberlik Bölüm Başkanı

UZAKTAN KUMANDALI ÇOCUKLAR



Bir dünya düşünün; doğum sonrasında bebeğinizi size getiren hemşire, "Çocuğunuz sizin değerleriniz ve sınırlarınıza göre programlandı. Ara sıra ayar bozulduğunda şurada ki tuşlardan fabrika ayarlarına dönebilirsiniz."dedi. Evet ! Ne kadar iyi olurdu değil mi? Çocuklarımızı kontrol altında tutup kendi istediğimiz şekilde biçimlendirmek mümkün olsaydı daha az kaygılanırdık; ancak bu durumda çocuklarımızın yaşadığı hayat ne kadar anlamlı olurdu? Kendi seçimlerini yaptıkları, kontrol edebildikleri bir hayat yerine, başkaları tarafından idare edilerek yaşarlardı.

Ne yazık ki çocuklarımızı gerçekten kontrol edebilmemiz imkânsız. Rolümüz; okulda ve hayatta başarılı olabilmeleri için onlara bağımsız düşünmeyi ve eyleme geçmeyi öğretmektir. Onları kendi kararları için zorlamak yerine seçeneklerini ve içsel motivasyonlarını geliştirecek şeyler bulmalarına yardımcı olmalıyız.



KONTROL DUYGUSU VE STRES

Son yıllarda çocuklarımız geleceklerinin, kendilerinin değil başkalarına bağlı olduğunu düşünerek büyüyorlar. Bu duruma kaygı ve depresyonun artması da eşlik ediyor. Peki, bugünkü gençlerin ve genç yetişkinlerin; dünya ekonomik krizi, İkinci Dünya Savaşı yıllarındaki gençlere oranla 5 veya 8 kat daha fazla kaygı bozukluğu belirtileri gösterdiğini biliyor muydunuz? Bugünkü hayat kriz yıllarından daha mı zor gerçekten? Çocuklarımızın yetişkin olacakları yıllar için hepimiz kaygı taşıyoruz. Daha rekabetçi, zayıfı öğüten bir çarka gireceklerini biliyoruz ve dünyanın daha tehlikeli bir yer olduğunu düşünüyoruz. Zarar görmediklerinden ve kötü karar vermediklerinden emin olmak için, sürekli onlara yol göstermek isteyebiliriz. Kontrol duyguları ile çocuğumuzun yağmurlu bir günde qiymek istediği sandaletlerden, eş seçimine kadar uzanan yolda onları nereye kadar takip edebiliriz?

Eğer bir bireyin, çocukluk yıllarında mantıklı seçimler yapabileceğine dair inancı köretilirse, duygularını kontrol edemeyen, kaygılı, kendine zarar veren birine dönüşme riski de yükselecektir. Ailenin sunduğu kaynaklar ve fırsatlar artsa bile başarılı olma şansı düşecektir. Kısacası, ne olursa olsun çocuklara gerekli oto-kontrol duygusu aşılanmadığı sürece, bu kontrolü dışardan bekleyecekler, görmediklerinde ise her an yaşayabilecekleri içsel çatışma onları yaralayacaktır. Oysa çevrelerini etkilediklerini düşündükçe, "ben başardım" duygusunu hissettikçe daha iyi işler başaracaklardır.



AİLELERİN BAKİŞ AÇISI VE ÇOCUKLARIN ALGILADIKLARI MESAJ

Çocuklarımız bebekken tek başlarına yemek yiyebilecek becerilere ulaşmalarına rağmen aç kaldıklarına inanarak kendimiz yedirmeye kalkışırız. Biraz daha büyüdüğünde düşmesin diye koşmasına izin vermeyiz. Hastalanmasınlar diye dışarı çıkarmayız. Henüz çocuklukta bu tarz davranışları benimseyerek, yetişkinliğe kadar akıllarına kazıyacağımız bazı mesajları onlara veririz. Nedir bu mesajlar?

"Seni kontrol ediyorum, çünkü sen tek başına yapamazsın, ben yardım etmezsem senin yaptığın yeterince iyi olmaz." Bu kişilerin kendi başlarına bir şeyler başaracaklarına inançları olmaz. Yalnız kaldıklarında ihtiyaçlarını fark edemezler ve kendilerini gerektiği gibi koruyamazlar. Bu da stres düzeylerini artırır.

ÇOCUKLARIN ALDIKLARI KARARLARI KÜÇÜMSEMİYİN

Anne babalar olarak sık sık çocuklarımız için mükemmel kararlar alırız. Onları basketbol yerine yüzmeye yazdırırız. Sonrasında ise aslında çocuğumuzun bir takım oyununa ihtiyacı olduğunu fark edip, pişman oluruz. Aynı şey kendi hayatımız için de geçerlidir. Genellikle çalışır, kötü yatırımlar ya da yanlış tercihler yaparak kendimizi istemediğimiz bir hayat içinde bulabiliriz. Kısacası bizler de yetişkinler olarak bazı kötü kararlar alabiliriz.

Bazen çocukların yaşlarının henüz bazı kararları almak için çok küçük olduğunu düşünebiliriz. Örneğin: okul değişikliği, okul seçimi, ilgi alanları, gidilecek kurslar gibi seçimlerde onların henüz mantıklı kararlar veremeyeceğini düşünürüz.

Onların bir spor veya sanat alanlarının birinde başarılı olması ve disiplinli bir şekilde bunu devam ettirmesini isteriz. Bu gibi alanlarda direnç göstermeye başladığında onlara zaman tanımak yerine gitmeleri ve devam etmeleri için baskı kurabiliriz. "Şimdi çok zor geliyor ama ilerde bana teşekkür edeceksin." " Ben senin yaşında bu imkânlarına sahip olsaydım mutlaka bunu yapardım." gibi cümleler kullanırız. Bu gibi durumlarda aslında kendi çocukluğumuzu, kendi çocuğumuzla büyüttüğümüzü, geçmişte kalan eksiklikleri, yaraları çocuklarımız üzerinden iyileştirmeye, boşlukları onlar üzerinden yamalamaya çalıştığımızın farkına varmayız. Onlar bizim uzantımız, çocukluğumuzun devamı değil, kendi başına karar verebilecek, kendi yaşamları hakkında söz sahibi olması gereken bireylerdir. Verdikleri kararlar çok uç kararlar olmadığı sürece inanın onlar için verilmiş en iyi kararlardır.



Yapılan araştırmalara bakıldığında çocukların en az yetişkinler kadar mantıklı kararlar verebileceğini biliyor muydunuz?

9-21 yaş arası çocukların karar verme becerisine ilişkin bir araştırma da katılımcılara bazı sorular sorulmuştur. Örneğin " Aile bireyleri ile konuşmayan ve haftalarca odasından çıkmayan bir çocuk karşısında, ne gibi adımlar atardınız? Sorunu nasıl çözmeye çalışırdınız? Araştırmanın sonunda on dört yaşındaki çocuklar on sekiz ve yirmi bir yaşındakilerle neredeyse aynı cevabı vermiştir. Cevaplar birçok çok uzmanın verdiği önerilere benzemektedir.

ENDİŞE LERİMİZ BULAŞICIDIR!

Birçok ebeveyn çocukları ile ilgili yol ayrımlarında oldukça endişelenir(okul seçimi, sınav dönemi, kız/erkek arkadaş, yeni arkadaşlıklar gibi). Duygularımızı çocuklarımıza yansıtmak istemeyiz ama çocuklar bunu kesinlikle anlar. Onlar çok iyi bir yüz okuyucu ve gözlemcidir. Ancak bunu tercüme ederken biraz amatör davranabilirler. Sizin endişelerinizin suçlusu olarak kendilerini ilan ederler. Şahit olduğumuz bir şeyde bir açıklama bulamadığımız zaman, beyin hemen kendi açıklamasını yaratır ve bu açıklamalar gerçekte var olan nedenden daha korkutucu ve en kötü senaryo olarak karşımıza çıkar. Bu nedenle çocuklarımızın aldıkları kararlarda kendimizi şeffaf bir şekilde açıklamamız, duygularımızı onlara anlatmamız daha çok yardımcı olacaktır.

BAZI STRESLER ÖĞRETİCİDİR, ÇOCUKLARIMIZIN ÖĞRENME HAKKINI ELİNDEN ALMAYALIM

Hayatımızın bazı dönemleri stresli geçer, yeni arkadaşlıklar, yetişemeyen ödevler, kötü kararlar... Bunları gelecekteki karar verme becerilerimize katkı sağlayan risksiz streslerdir. Ancak bazen ebeveynler olarak çocuklarımızı bu streslerden alıkoyar ve onlar yerine bu kriz durumlarını çözmeye çalışırız. Çocuklar endişe duyacakları ortamlarda sürekli korunurlarsa endişe duyguları daha da derinleşir. Bir çocuk herhangi bir stresli durumda kendini kontrol altında tutabildiğini hissederse, ilerde benzer bir durumla karşılaştığı zaman kontrolünü kaybetse bile bu durumla daha iyi başa çıkacaktır. Çünkü artık bu durumu bağımsızlık kazanmıştır.

Stres Biçimleri

1. Olumlu stres: Çocukları büyümeye, performanslarını göstermeye ve risk almaya motive eder. Çocukların bir sunuma hazırlanırken yaşadığı stresi düşünün. Burada yaşadığı heyecan ve ufak stres onun daha başarılı bir sonuca ulaşmasını sağlar. Olumlu stresi deneyimleyen çocuklar sonuç ne olursa olsun, kontrolün kendilerinde olduğunu bilirler. Bu sebeple azimleri artar ve potansiyellerine ulaşmaya bir adım daha yaklaşırlar.

2. Hoş görülebilir stres: Kısa süreli bazı kriz dönemlerinde ortaya çıkar ve kişilerin esnek olmalarını sağlar. Burada en önemli nokta çocuklara destek olacak bir yetişkinin bulunması ve bu durumla başa çıkacak zamanın çocuklara tanınmasıdır. Örneğin boşanmak üzere olan bir anne baba çocuğun yanında şiddetli bir kavga ettiler, fakat aile onunla konuştu ve sonrasında onun yanındaki iletişimlerine dikkat ettiklerinde çocuk da kendine gelebilecek zamanı kazanabilir.

3. Toksik Stres: Sık sık veya uzun süreler boyunca maruz kalınan ve herhangi bir desteğin alınmadığı zaman ortaya çıkan stres türüdür. Toksik stres bir ölüme şahit olmak gibi çok ciddi bir olaydan ortaya çıkabileceği gibi kronik bir şekilde gün be gün ortaya çıkabilir. Bu gibi durumlarda çocuk henüz bu olayla baş edebilecek kadar güçlü olmayabilir. Toksik stres çocukları asla geleceğe hazırlamaz ve onların gelişimlerine zarar verir.



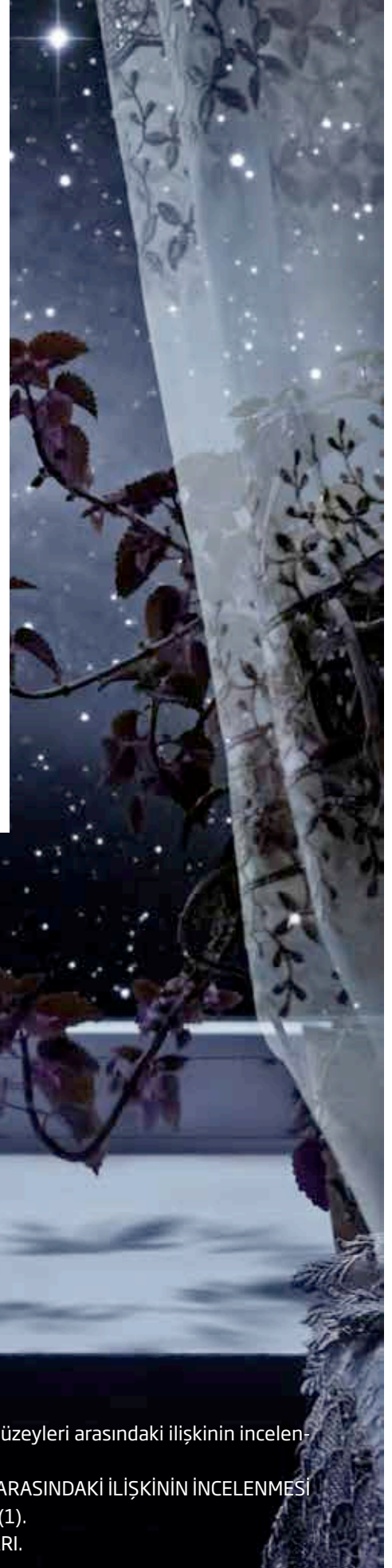
Olumlu ve hoş görülebilir stresten nasıl yaralanabiliriz? Kendinize şu soruyu sormanızı öneriyoruz. Çocuklarınızı isteyerek ya da istemeyerek, gelişimlerine katkıda bulunan hafif stresli ortamlardan ya da olaylardan korumaya çalışıyor olabilir misiniz? Endişe içindeki çocuğunuza güvende olduğunu, sizin onun yanında olduğunuzu söyleyebilirsiniz. Hayatında karşılaştığı stres unsurlarıyla baş edebileceğine inandığınızı ona belirtebilir, ancak bunu yaparken onun duygularını küçümsemeden ya da değiştirmeden konuşabilirsiniz.



UZAKTAN KUMANDAYI ÇÖPE ATMAK

Unutmayın ki evler çocukların güvenli alanıdır. Gün içinde birçok strese maruz kalırlar. Ancak eve geldiklerinde bir öğretmene değil, güvenli alana ihtiyaçları vardır. Onun kararlarında yanında olan, yanlış karar verdiklerinde rehber olacak ebeveynlerle birlikte yaşayacakları her zaman huzur verecek bir ortamın olmasını isterler. Bu yüzden çocuklarımızı uzaktan kumanda ile yönetmek yerine araç koltuğunda yanına geçerek onlarla birlikte olalım. Çocuklar ihtiyaçları olduğu zaman destek olacağını bildiği ebeveylere ihtiyaç duyarlar. Seçimlerinin sonucu bazen olumsuz olabilir. "Ben sana demiştim" de-

mek için, o durumdan neler kazandıkları, bu durumun bir sonraki seçimine nasıl katkıda bulunacağı konuşulmalıdır. Ebeveyn olarak bilgilerimizi onlara aktarıp , onlara seçim yapma hakkı sunmalıyız. Çocuğun aldığı kararlara ve beyin gelişimine güvenmek cesaret ister. Bir de çocuklarımızı koruma güdümüz nedeniyle çelişkiler yaşayabiliyoruz. Ebeveynler olarak onların kararlarına inanmamız onların gelecekteki kişiliklerini oluşturmada ve kendileri olmalarında destek olacaktır. Eğer ilerde onların kendilerine güvenmelerini, güven içinde, huzurlu, kendi kararlarını alabilen yetişkinler olmasını istiyorsak,artık uzaktan kumandanlarınızı atma vakti geldi.



Okan Eğitim Kurumları
Ataşehir Kampüsü
Ortaokul Rehber Öğretmeni Çağla Orhan

KAYNAKÇA

- Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 28(128).
- Alisinanoğlu, F. ÇOCUKLARIN DENETİM ODAĞI İLE ALGILADIKLARI ANNE TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (ÇOCUKLARIN DENETİM ODAĞI İLE ANNE TUTUMLARI). Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(1).
- Johnson, D. W. (2018). Gücünü Kendinden Alan Çocuk. İstanbul: Beyaz Balina YAYINLARI.

ERGENLERDE AHLÂK GELİŞİMİ

Ahlak kavramı çeşitli kültürler için neredeyse tümüyle ortak bir takım değerleri ifade eder. Örneğin; başkalarının haklarına saygılı olmak, çalmamak, yalan söylememek, toplum kurallarına ve hukuka uygun davranmak ahlak kavramı içinde ele alınabilir. Ahlaklılık olarak görülen davranış ve tutum biçimleri kültürler arasında farklılıklar göster-

se de o davranış ve tutumun kendisi, neredeyse tüm kültürler için değişmezdir. Sokakları kirletmemek, toplum içinde başka bir insana zarar vermemek ortak kabullerdir, fakat bu kabullerin uygulama biçimi, ölçüsü ve uyulmadığında uygulanan yaptırımlar her toplumda değişken olabilir.

Ergenlik öncesinde bazı ahlak kurallarının anlaşılması ve uygulanması zor olabilir. Örneğin; çocuklar sokakta bir miktar para buldukları zaman öncelikle sahibinin aranması gerektiği düşüncesinin anlamını kavrayamayabilirler. İnsanlık tarihi boyunca gelişen ve yazılı olmayan kurallar halinde uygulanan ahlak kuralları toplum içindeki dayanışmayı sağlamaya yöneliktir. Ahlak kurallarının yasalardan farkı, uygulanmaması durumunda net bir cezası olmamasıdır. Örneğin; birisi sokakta yere düştüğünde ona yardım etmemek, bir toplu taşıma aracında başkalarının önünde yemek yemek, tanıdığımız birisiyle karşılaştığımızda selam vermemek, pazarsabahı erken saatlerde gürültü yaparak komşuları rahatsız etmek vb. davranışların yaptırımı genellikle toplum içinde hoş görülme ve zaman içinde dışlanma şeklinde olabilir.



Ergenlikte gelişimi hızlanan bilişsel işlevler (örneğin, davranışların sonuçlarını öngörme, özdenetim, vb.) ile paralel olarak ergen ahlak kurallarının da anlamını ve işlevini kavramaya başlar.

Gerçekliğin kişiler arasında göreceli olarak algılandığını, diğer kişilerin olayları farklı algılayabileceklerini fark eden ergen kendini diğerlerinin yerine koyabilmeyi öğrenmeye başlar. Diğer bir deyişle, bu kuralları hayatında uygulamaya başlarken, yer ve zamana göre bu kuralların içeriğindeki esnekliğin ayırdına varır ve bireysel tercihlerini şekillendirir.

Bir gencin ahlâk anlayışı, çocuğun ahlâk anlayışı ile aynı olmadığı gibi, olgun bir yetişkinin ahlâk anlayışıyla da aynı olmayacaktır. Doğru ve yanlışın ne olduğu ve iyi bir kişi olmanın ne anlama geldiğinin farkına varma konusunda, ilk çocukluktan yetişkinliğe kadar uzanan bir gelişme söz konusudur. Ahlaki değerler kişinin neyi 'doğru' neyi 'yanlış' olarak gördüğünü belirleyen değerlerdir. Toplum içinde nasıl davranması gerektiğinin farkında olmaktır. Birlikte yaşadığımız insanlara karşı görev sorumluluklarımızı öğrenmek gelişimin bir parçasıdır. Ahlâk gelişiminin son hedefi, evrensel ilkeler, doğru-yanlış, hak ve adalet kavramları doğrultusunda kişinin kendi doğrularını ve ilkelerini geliştirmesidir.

En baştaki somut ve yüzeysel ahlâk anlayışından en soyut ve derin ahlâk anlayışına ulaşan gelişim yolculuğu üç düzeyli bir tablo oluşturmuştur. Birinci düzey “gelenek öncesi dönem”, ikinci düzey “gelenek dönemi”, üçüncü düzey ise “gelenek sonrası dönem” olarak adlandırılır. Her düzey iki evreden oluşur ve toplam altı evre tanımlanır:



A. Gelenek öncesi dönem

• Birinci evrede “ceza eğilimi” (4-5 yaş) evresidir. Çocuk için doğru ve yanlış belirleyen en önemli olan şey eylemlerin sonuçlarıdır. Çocuğun cezalandırılmasını engelleyen eylemler doğru olanlardır. Dünya çocuğun kendisinden ibarettir. Bu dönemde ceza ve kabul etme eğilimi ağır basar. Otoriteye uyma temel güdüdür. Bu dönem okul öncesi çocukların ahlaki gelişimini açıklamak için kullanılır. Çocuklar cezadan kaçınmak için kurallara uyarlar. Davranış bütünüyle dışardan denetlenir. Dışarıdan gelen emirler, cezalar ve ödüllendirmeler davranışın yönünü belirler. Gücü elinde tutan otoritenin her dediği doğrudur.

• İkinci evre “ödül eğilimi” (6-9 yaş) evresidir. Çocuklar ödül elde etmek ve yapılan iyiliklerin geri dönmesi için uyum davranışı gösterirler. Çocukların ihtiyaçlarını karşılayan, diğer bir deyişle ödül getiren tutum ve davranışlar doğru, ihtiyaçları engelleyen, diğer bir deyişle ceza getiren tutum ve davranışlar yanlıştır.



B. Gelenek dönemi

• Üçüncü evre “iyi çocuk eğilimi” (10-15 yaş) evresidir. Bu evrede çocuk başkalarının kınamasından kaçınmak için toplum kurallarına uyum gösterirler. Yaşamlarına etki eden önemli kişilerin (özellikle akran gruplarının) normları kabul edilir. Bu dönemde bireyler diğerlerinin davranışlarını daha önceki dönemlerde olduğu gibi sadece sonuçlarına göre değil, niyetlerine göre de değerlendirmeye başlarlar. Kız çocukları diğerlerine yardım etme ve kişiler arası ilişkileri ön planda tutmaya eğilimli olurken, erkek çocukları hak ve adalet kavramlarına daha fazla odaklanırlar.

• Dördüncü evre “yasaya uyma eğilimi” (15-18 yaş) evresidir. Bu evrede çocuğun ahlak kurallarını gözlediği ortam aile sınırlarını aşmış ve tüm topluma yönelmiştir. Dış dünyadaki düşünce sistemleri değişmez ve katı kurallara sahip olarak algılanır. Yasalar öncelikle önemlidir.

C. Gelenek sonrası dönem

•Beşinci evre “sosyal anlaşıma eğilimi” (18-20 yaş) evresidir. Bu evrede davranışlara toplumsal refahın temelini oluşturduğu herkes tarafından kabul edilen ilkeler rehberlik eder. İnsan hakları, eşitlik gibi kavramlar yasalardan daha da değerlidir. Yasalar değişebilir ama bazı evrensel öncelikler hiçbir zaman değişmezler.

•Sonuncu evre ise “evrensel ahlâk ilkeleri eğilimi” (20 yaş üzeri) evresidir. Evrensel değerler ön plandadır. Bu evrede davranış ve tutumlara bireyin kendi seçtiği ahlak ilkeleri ve yaşam görüşü yol gösterir.

Ergenlik döneminde ödül ve ceza temel yönlendirici olmaktan çıkar. Ailenin otoritesi sorgulanmaya başlar ve toplumdaki diğer düşünce sistemleri de ergenin düşünce dünyasında değerlendirme sürecine alınır. Belirli bir tutarlılığı olan, toplum tarafından genel olarak kabul görmüş felsefi ve dini sistemler sınanmaya başlar. Ergen zaman zaman belirli düşünce sistemlerine tümüyle itaat eğilimi gösterirken, kısa zamanda çok farklı bir düşünce sisteminin radikal savunucusu olabilir. Geleneksel dönemden gelenek sonrası döneme geçiş her ergende gerçekleşmez ve erişkinlik yaşantısında da bu evredeki ilkelere göre ahlaki yapılanma devam eder. Gelenek sonrası döneme geçiş ergenliğin son dönemlerinde ve genç erişkinlik döneminde başlar. Bu dönemde düşünce sistemleri tümüyle kabul edilmeyebilir. Bireysel refahın yerini evrensel öncelikler alır. Zamanla birey kendisine özgün bir ahlaki yapılanma kazanır.

Bir “Ergenin ” anne ve babası olmak özellikle ahlaki gelişim sürecinde önem kazanır. Geçmişten getirdiğimiz değerleri günün koşulları ile harmanlayarak çocuğumuza aktarmak her ebeveyn için zor ama mucizevi bir tecrübedir.



Gül Erdal
Okan Eğitim Kurumları
Rehberlik Bölüm Başkanı

Kaynakça:

Gölcük, S. (2010). *İlköğretim II. Kademe öğrencilerinde ahlâk bilgisi düzeyi ile ahlâk gelişimi arasındaki ilişkiler* Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
Kağıtçıbaşı, Ç., & Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş* (16. Baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.

ÇOCUKLARDA ÖLÜM KAVRAMI VE YAS SÜRECİ



Yaşamakta olan her insanın yüzleşmekte en çok zorlandığı, aynı zamanda kaçmasının mümkün olmadığı konulardan belki de birincisi "ölüm" kavramıdır. Çocuklar için travmatik bir durum olan ölüm durumunda neler yapılacağını, sürecin nasıl sürdürüleceğini ve nasıl tamamlanacağı tüm hayatımızı etkileyecek kadar önem taşır. Ölümün çocuk tarafından kavranması, bilişsel olgunluk düzeyine göre değişir;

5 yaş öncesi ölüm kavramının algılanışı: Bu yaş çocukları somut düşünce dönemindedirler. Ölüm bu yaş çocuklar için geri dönüşümü olan bir olay gibi algılanmaktadır ve bundan dolayı ölümü yaşamın sonu olarak algılayamazlar. Benzeri şekilde ölümün kaç yaşında olursa olsun herkesin başına gelebilecek bir durum olduğunu da kavrayamazlar. Sadece yaşlanınca ölünebileceğini düşünürler. Ölüm sebebi hakkında hayali ve doğru olmayan çıkarımlar yapabilirler. Egoantrik düşündüklerinden dolayı kendi düşünce, duygu ve isteklerinin bu ölüme neden olmuş olabileceğini zannedip suçluluk duyabilirler. Benzer şekilde ölen kişiyi geri getirebileceklerini de inanabilirler.

5-10 yaş arası ölüm kavramının algılanışı: Bu yaş grubundaki çocuklarsa artık ölümün bir son olduğunu anlamaya başlamışlardır. Buna rağmen hala 7 yaşına kadar ölümü genellikle yaşlılıkla, hastalıkla ilişkilendirirler. Ölümün nedenlerine dair somut düşünceler hala vardır ancak ölüme engel olunamayacağını artık anlayabilmektedirler. Yakınlarını kaybedenler ile empati kurabilirler. Duygu paylaşmaya çalışabilirler. Ölen birinin hakkında büyükleri ile konuşabilir ve resimlerine bakabilirler.

10 yaş ve ergenlik dönemi ölüm kavramının algılanışı: Artık ölümün her durumda, her koşulda, her yaştan kişinin başına gelebilecek bir durum olduğunu kavrayabilir olgunluğa ve algıya ulaşmışlardır. Dolayısı ile ölüm durumuna tepkileri şiddetli olur. Kendi ölümleri ile ilgili olarak da kaygılar, endişeler hissetmeye başlarlar. Soyut konular, mistik inançlar, kader gibi kavramları ölümle ilişkilendirmeye başlarlar.



Ölüm karşısında çocuklarımız nasıl tepkiler verir? Bu tepkiler ölümün algılanmasına paralel olarak değişiklikler göstermekle birlikte ortak özellikleri de bulunmaktadır. Tepkilerin nasıl olacağını belirleyen bir diğer faktör ölümle ilgili çocuğun ne kadar bilgiye sahip olduğudur.

İlk tepkileri üç grupta toplayabiliriz:

1. Şoke olma-inanamama,
2. Korku-itiraz,
3. Tepki verememe, donup kalma, inkar hali ile hiç bir şey olmamış gibi davranma.

Ölüm sonrası yaşanan diğer tepkilere ise kaygı, suçluluk, öfke, canlı anılar, uykuya dalma güçlükleri, okul başarısında düşmeler, fiziksel rahatsızlıklar, özlem, üzüntü olarak sayılabilir. Çocuklarda ağrı gibi psikosomatik yakınmalar görülebildiği gibi içe kapanma, yetişkine bağımlılık, yalnız kalamama ya da yaşından küçük davranışlar gösterme görülebilir. Çocuklar için ölümün anlaşılmasını zorlaştıran koşullar ;

- Çocuktan ölüm olayının bir süre gizlenmesi, sonra söylenmesi,
- Çocuğa veda etme fırsatı sağlayan cenaze törenine katılmasına engel olmak(yaş düzeyine göre katılım olmalıdır.9-10 yaş daha uygundur) ,
- Bir anda beklenmedik biçimde gerçekleşen ölümler ,
- Ölen kişiye karşı iki kutuplu duygular. Örneğin çok sevdiği halde, bir sebeple çok kızdığı birinin ölmesi gibi
- Anne-baba kaybı var ise, onların yerine geçecek, çocuğu sahiplenip destek olacak kişilerin olmaması
- Çocuğun kendi kişilik özellikleriyle birlikte, geçmiş yaşamdaki kayıp ve travmaların etkisi.

Çocuğa ölümü anlatırken ve sonraki süreçte nelere dikkat etmeli?



Çocuğa ölüm haberini ilk defa anne baba veya duygusal olarak yakın birinin vermesi uygun olur. Haberi açık olarak söylemek, özellikle küçük çocuklarda soyut açıklamalardan kaçınmak gereklidir. Her çocuğun yaşına uygun, onun anlayabileceği sözcükler seçilebilir. Küçük çocuklara ölümü anlatmak için "uyumak", "uzun bir yolculuk" gibi benzetmeler kullanılan anlatım tarzı oldukça sakıncalıdır. Bazen çocuklar ne demek istediğinizi tam olarak anlamamış olabilir, o yüzden tekrarlamamız gerekebilir. Anlamanın nedeni bazen inkar etme isteği de olabilir, ancak çok sert olmamakla birlikte bu inkarı yaşamasına izin vermemek adına bir kaç kez neler olduğunu anlatmak gerekebilir. Sabırlı olmak, duyguları çok fazla saklamaya çalışmamak, çocuğun sorularına karşı olabildiğince açık, gerçekçi, doğrudan yanıtlar vermeye gayret etmek önemlidir.

Tepkileri ne yönde olursa olsun karşılık vermeden önce bu olayı algılamaları, özümsemeleri için zaman tanımayı unutmayın. Bazen ağlamalar uzun süreli veya sık aralıklarla olabilir; böylesi durumlarda endişelenmeyin ve çocuğunuzu susturmaya ça-

lışmayın. Ağlamak onun duygularını rahat ifade edebildiğini gösterir ve sağlıklıdır. Özellikle de "Ağlama, bak anneni üzüyorsun" gibi cümlelerden kaçının. Sadece ona sıkı sıkı sarılın ve duygusunu paylaştığını ve onu ne kadar sevdiğinizi ifade edin. Tersine, bazı çocuklar üzüntülerini gösteremeyebilirler. Onları bu konuda suçlamamak, yargılamamak da bir o kadar önemlidir. Çocukların küçük yaşlarda üzüntülerini çok çabuk atlattıklarını ya da ergenlik döneminde duygularını ifade etmeyi tercih etmediklerini sıklıkla görmekteyiz. Çocukları bu dönemlerinde gözlemlemek, ancak tepkilerinde serbest bırakmak önemlidir. Onu eğlendirmeye çalışmak, oyalama çabaları içine girmek, olayın etkisini azaltmaya veya dağıtmaya çalışmak işe yaramayan davranışlar olacaktır. Çocuklarınıza çok abartılı olmamak koşuluyla kendi duygularınızı ifade edin. Çocuğunuzun ölenle ilgili konuşulmadığında onun unutulduğunu düşünebilir, onunla ilgili konuşmaların veya üzüntü ifade etmenin ailenin diğer üyelerini üzeceğini düşünebilir.



Çocuğumuza bizi düşündüğü, yanımızda olduğu için kendimizi ne kadar iyi hissettiğimizi söyleyerek onun kendisini değerli, işe yarar hissetmesini de sağlayabiliriz. Bizim duygularımızı ifade etmemiz onların duygu dağarcığını geliştireceği gibi duygularımızla baş edişimiz de çocuklarımıza yol gösterecektir. Çocuklar siz her ne kadar duygularınızı paylaşırsanız da, onlarla konuşmaya çalışsanız da bu konuları bir süre konuşmak istemeyebilirler. Zorlayıcı olmayın, sadece hazır olduklarında yanında olduğunuzu belirtin.

Çocuklar söylemek istediklerini oyun yoluyla, resim yoluyla da ifade ederler. Ölümünden sonraki dönemlerde oyunlarını, resimlerini iyi takip edin, oyunları ve resimler hakkında konuşun. Çocuğu evin ortamı uygun olmadığı için evden uzaklaştırmaya çalışmayın, kendilerini dışlanmış hissedebilirler. Hatta bu dönemlerde evden daha az ayrılmaya, çocuğunuzla daha fazla vakit geçirmeye çalışın. Çocuklar bir süre sizinle yatmak, oda ışığını açık bırakmak, kapısını kapatmamak gibi taleplerde bulunabilir. Bir süreliğine bu taleplerini karşılayın ve yavaş yavaş eski düzenine geçeceğinizi ona da söyleyin. Ölüm olayının başka bir sevdiğinin başına tekrar gelebileceğine ilişkin korkularını dile getirmeleri için teşvik etmek ve gerçekçi olmadıklarını göstermek de önemlidir. Küçük çocuklara kimin bakacağı konusunda güvence vermek onlar açısından rahatlatıcı olacaktır. Bu yaşlarda çocuklar ölümü tam olarak algılayamamaları da, kendilerine kimin bakacağına dair yoğun kaygılar duyarlar. Bu kaygılarını giderecek yanıtlar çocukları çok rahatlatacak, yeni yaşamlarına uyumlarını kolaylaştıracaktır.

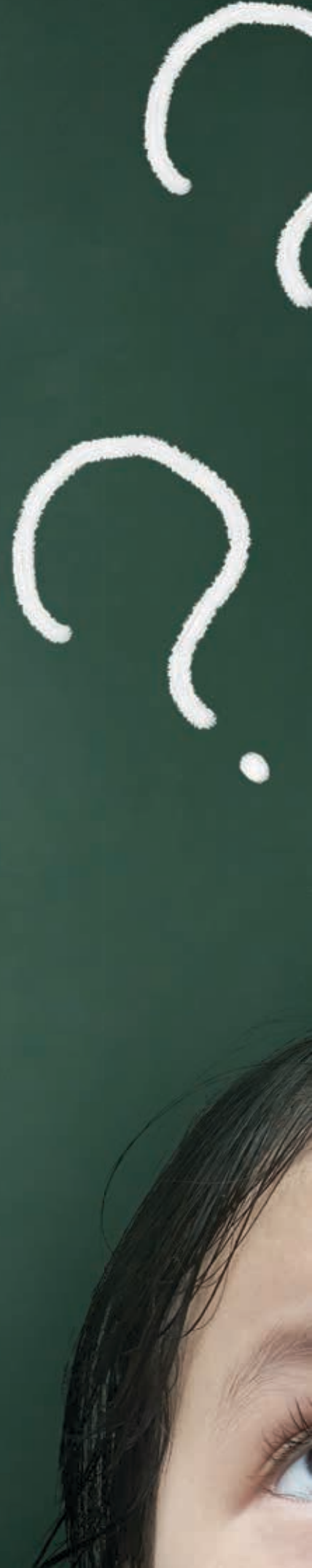
Burcu DAĞLI

Okan Eğitim Kurumları

Tuzla Kampüsü İlkokul Rehber Öğretmeni

Kaynakça:

Ege Tıp Dergisi, Cilt 52 Sayı 4 Aralık 2013 / Volume 52 Issue:4 December 2013
American Psychological Association <https://psycnet.apa.org/search/basic>





ÇOCUĞUMUZUN ÖZGÜVENİNİ GELİŞTİRMELİYİZ. AMA NASIL?



Her anne ve babanın ortak hedefi, çocuklarını özgüveni gelişmiş bireyler olarak yetiştirmek ve onları hayata en iyi şekilde hazırlamaktır. Fakat anne babalar, bu konuda ne yapmaları, ne yapmamları gerektiği konusunda sıklıkla kafa karışıklığı yaşamaktadır. Dahası, özgüveni geliştirmek isterken yapılan hatalı bazı anne-baba uygulamaları, çocukları uyumsuz, bencil, bağımlı ve kaygılı çocuklar haline getirebilmektedir.

ÖZGÜVEN NEDİR?

Öncelikle özgüven kavramını tanımlayalım. Özgüven; kişinin kendisinden memnun olması, kendini "olduğu gibi" kabul etmesi, kendisine yönelik iyi duygular beslemesi, kendi ve çevresiyle barışık olması durumudur. Anne ve babanın çocuğu ile olan ilişkisi, çocukların kendilerini anlamalarını sağlayan bir aynadır. Başarılı ve başarısız deneyimlerin, çocukların özgüveni üzerinde doğrudan bir etkisi yoktur. Anne ve babanın çocuğun başarı ve başarısızlıklarına verdiği tepkiler ise, çocuğun özgüveni üzerinde son derece etkilidir. Özgüven düzeyi çocuğun duygusal, sosyal, bilişsel, mesleki ve akademik gelişimini etkiler.

SEVİLEBİLİR HİSSETMEYEN ÇOCUK:

Kendisini sevinebilir olarak hissetmeyen bir çocuk çekingen, bağımlı veya saldırgan bir kişilik geliştirebilir. Bu duruma neden olan anne ve baba davranışları:

- Çocuğa ihtiyaç duyduğu düzeyde yakın ilgi ve yakınlık göstermeme, çocuğu ve ihtiyaçlarını ihmal etme gibi durumlar, çocukta değersizlik duygularına neden olur.
- Çocuğu olduğu gibi sevmeme, kabul etmeme, korumama veya çocuğa verilen koşullu sevgi; çocukta korku, anne-babaya aşırı bağımlılık ve özgüven sorunlarına neden olur.
- Anne ve babanın çocuğun önünde tartışması veya çocuğun anne babası arasındaki sorunların ortasında bırakılması durumları, çocuğun özgüvenini ve güvenlik duygusunu zedeler. Çocuklar anne ve babası arasındaki sorunlar için çoğu zaman kendini suçlar.

ÇOCUKTA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

Çocukta özgüvenin gelişmesi iki önemli duyguyla ilişkilidir:

- 1-Sevinebilir olma duygusu
- 2-Yeterli olma duygusu.





YETERLİ HİSSETMEYEN ÇOCUK

Kendisini yeterli hissetmeyen bir çocuk yeni deneyimlere kapalı, mükemmeliyetçi ve kaygılı bir kişilik geliştirebilir. Bu duruma neden olan anne ve baba davranışları:

Toptan eleştirici ve suçlayıcı, alaycı ve küçük düşürücü dil kullanılması, çocuğun kendi kapasitesine olan inancını ciddi biçimde zedeler; çocuğu aşırı hırsla, mükemmeliyetçiliğe, aşırı çalışmaya ve başarısızlık korkusuna sürükler.

Anne-babanın çocuktan gerçekçi olmayan akademik performans beklemesi veya çocuğun akademik başarısı için yakınlarından yoğun baskı görmesi durumunda çocuk bu durumla baş etmek için iki tür tepki verir:

- 1-Çocuk başarısızlık riskine karşı, savunma mekanizması olarak çaba göstermekten vazgeçer.
- 2- Çocuk mükemmeliyetçi biçiminde sürekli ders çalışır, aşırı düzeyde derslerine özen ve önem gösterir. Bu durum çocuğun zevk alacağı bütün faaliyetlerden vazgeçmesine, sürekli huzursuz ve gergin hissetmesine neden olur.

Çocuğun akademik başarısı için yakınlarının herhangi bir beklentisinin olmaması durumu da çocuğun özgüveninde sorunlara neden olur. Bu durumda anne baba, gizlice çocuğun kapasitesine inanmadığı mesajını vermektedir. Bu durum da çocuğu yakınlarına bağımlı kılar, çocuk kendisini çaresiz ve yetersiz hisseder.

Çocuğa ailesinin hiç kural koymaması, kuralları iyi tanımlamaması veya kurallar konusunda tutarsız davranması da çocukta özgüven sorunlarına neden olur.

Kendisine izin verilen ve izin verilmeyen davranışları öğrenemediği durumlarda, çocuğun güvenlik duygusu ve kendine güveni gelişmez. Anne-babanın çocuğa verdiği reaksiyonların "duygusal" değil, "durumsal" olması, aynı davranışlara genellikle hep aynı tepkileri vermeleri, anne ve babanın birbirini ile tutarlı yaklaşımları sergilemesi gereklidir. Tutarlı davranıldığında çocuk, kurallara kolay uyum sağlayarak ailesine, kendisine ve dünyaya güven duymayı öğrenir.

Ailelerince çok şımartılan, her istedikleri yerine getirilen, kendilerine aile içinde hiç görev ve sorumluluk verilmeyen çocuklar, ihtiyaçlarının başkaları tarafından yerine getirilmesine, her isteklerinin koşulsuz yerine getirilmesine alışır. Bu beklenti yetişkinlik yıllarına kadar böyle devam eder. Bunun sonucunda da bu çocuklar ileride, sorumluluk alamayan, doyumsuz ve başkalarına bağımlı yetişkinler olurlar.

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVENİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

Çocuğunuzu koşulsuz sevin. Onun, kendisini sevmesini sağlayın. Ona olan davranış şekliniz onun kendisi ile ilgili algısını belirlemektedir.

Çocuğunuza küsmeyin. Yaptıkları nedeni ile değil "kendisi olduğu için" onu sevdiğinizi, ne yaparsa yapsın onu sevmeye devam edeceğinizi ona hissettirin.

Çocuğunuzun yaptığı ve ilgilendiği faaliyetlere ilgi gösterin, bu konulara siz de önem verin.

Çocuğunuzla kaliteli zaman geçirin. Çocuğun sevdiği şeyleri onunla paylaşmak; onunla oynamak, çocuk ile kesintiye uğratmaksızın 30 dakika ilgilenmek, ona ailenin "biricik" değerli üyesi olduğunu hissettirmek kaliteli zaman geçirmektir. Çocuğunuzun "bölünmemiş ilginizi" hak ettiğini unutmayın.

Çocuğunuza, yaşına, gelişim ve bireysel özelliklerine uygun görev ve sorumluluklar verin. Kendisini "önemli ve yararlı" hissetmesi için imkânlar yaratın.

Sık sık ondan yardım isteyin, yardımları için ona teşekkür edin, onu bu davranışı için övün.

Çocuğunuzdan beklentilerinizi, onun yetenek, beceri ve ilgilerine göre şekillendirin. Çocuğunuzun yeteneklerine göre az ya da çok beklenti düzeyi içinde olmaktan kaçının. Çocuğunuzun kendisine ulaşabileceği hedefler koymasına destek verin.

Çocuğunuza tutarlı, yaşına uygun ve iyi tanımlanmış sınırlar koyun. Kuralların nedenlerini mutlaka çocuğunuza ayrıntılı biçimde açıklayın. Ona gerçekçi ama cesaretlendirici geribildirimler vermeye dikkat edin.

Çocuğunuzu başkaları ile kıyaslamayın. Onu motive etmek istediğinizde kendisini, kendisi ile kıyaslayın. Çocuğunuzun gösterdiği çabayı ödüllendirin. Çocuğun bir faaliyette ustalaşması için anne-babasının onu yüreklendirmesi önemlidir. Çocuğunuzun çabasını görün, hünerlerini fark edin, etkilendiğinizi ortaya koyun.

Başarısızlık durumlarında çocuğun kendisini suçlaması yerine başarısızlıkları fırsat olarak görmesine yardımcı olun.

Çocuğun özgüvenini geliştirmek için "yapabildiklerine" odaklanmanın yanında, çocuğun potansiyelinin düşük düzey olduğu konularda da çocuğun farkındalığını artırarak, onun kendine ilişkin doğru bir algı geliştirmesine yardımcı olmak gerekir. Çocuğu yeteneği olmadığı bir konuda boş yere pohpohlamak yanıltıcıdır. Aksi durumda, çocuk kaygıya kapılır, kendi ile ilgili büyük bir hayal kırıklığına uğrar. Ayrıca beceremediğini fark ettiği durumda, kendisine boş yere övgüde bulunan kişiye inancı ve bağlılığı azalır. Çocuğunuza sık sık bedeninin; doğru, iyi, kendine özgü ve güzel olduğunu, başkasına benzemesine gerek olmadığını söyleyin.

Sözlü mesajlarınızdan daha fazla sözsüz mesajlarınızın etkili olduğunu unutmayın. Duygularınızı samimi şekilde ifade edin, duygu ifade etmesi ile ilgili ona model olun.

Çocuğunuz ile göz teması kurarak konuşun.

Yapılan araştırmalara göre, anne ve babanın kendi özgüven düzeyleri de çocuğun özgüvenini etkilemektedir. Siz de kendinizi sevin! Kendi kendinize olumlu konuşmalar yapın! Düşüncelerinizi değiştirerek, duygularınızı değiştirebilirsiniz. İçinizden gelerek kendinizle olumlu biçimde konuşursanız, özgüveninizi yükseltebilirsiniz. İnsanın değeri kendisine verilen bir armağandır!

*Varlığınızla mükemmelsiniz! Kendinize özgüsünüüz!
Kendiniz olduğunuz için değerlisiniz!*

Zeynep Gökalp Tav

Okan Eğitim Kurumları

Ataşehir Kampüsü Anaokulu-İlkokul Rehber Öğretmeni

Kaynakça:

Humphreys, T. (2002). Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven. İstanbul: Epsilon Yayınevi.

Çocuk Yetiştirirken Yeni Bir Kavram "REZİLYANS"

Bazı insanlar yaşadıkları olumsuz deneyimler karşısında yıkılıyor, bazıları ayakta kalıyor. Sizce bu sadece kalıtsal özelliklerimiz ile ilgili olabilir mi? Hayatta karşılaşılan zorlukların üstesinden gelebilmeleri için çocuklarımıza neler kazandırabiliriz, hiç düşündünüz mü?

Olumsuzluklara karşı hazırlıklı olma, zor koşullara uyum sağlama, stres ve travma ile başa çıkabilme gibi becerilerin tümü için son yıllarda kullanımı yaygınlaşmaya başlayan bir kavram olarak "rezilyans" kelimesi karşımıza çıkıyor. Kelimenin Latince kökeni "resiliere", tam anlamı ise "gerilen yayın geri dönmesi" gibi, geri sıçrama, geri yaylanma ile eski biçimine dönmesi şeklindedir.. Bu kavram ilk olarak psikiyatrist Viktor Frankl tarafından öne sürülmüş. Frankl İkinci Dünya savaşı sırasında tüm ailesini kaybettiği Nazi kamplarındaki yaşam mücadelesi sonrası kendi gibi büyük travmalar yaşayan bazı insanların, kamplardan kurtulduktan sonra tekrar hayatlarını kurabildiklerini ve mutlu olabildiklerini gözlemlemiştir. Buradan yola çıkarak insanı boyun eğme, hatta kırılma noktasına kadar iten güçlüklerin, aynı zamanda onu büyüten, hatta daha iyi bir insan olmasını sağlayan bir basamak olarak algılanabileceği teorisi üzerine "logo terapi" ekolünü kurmuştur.

Frankl'ın ardından Türkçeye "esneklik ve toparlanabilme becerisi" olarak çevirebileceğimiz bu kavram üzerine araştırmalar yapılmaya devam etmiştir. 1955 yılına gelindiğinde uzmanlar Hawaii'de doğan ve zor koşullarda büyüyen 698 çocuk ile 40 yıl boyunca süren çocukların büyüdükçe yaşamlarındaki durumları değerlendirmeye dayalı bir çalışma yürütmüşler. Araştırma sonuçlarına göre çocukların sadece üçte birinin zor koşullara karşın hayatla mücadele ederek ruh sağlıklarını koruyabilen yetişkinler olabildikleri görülmüş. Bu çocukların kişisel özellikleri ve sorunlarını yenmelerine yardımcı çevresel etkenler ile ilgili bazı ortak noktalar tespit edilmiştir.

Rezilyans bireylerin ortak özellikleri nelerdir?

Esneklik ve toparlanabilme becerisine sahip olan bu bireyler sorumluluk sahibi ve istikrarlıdırlar. Davranışlarının sonuçlarını iyi tahlil eder, sorunlar karşısında kaçmak, pasif ve çekingen olmak yerine üzerine giderek çözmenin yollarını arar, olayları ve durumları kontrol edebilme güçlerini gerçekçi bir şekilde değerlendirerek; kontrol edemeyeceklerini fark ettiklerinde enerjilerini boşa harcamazlar. Değiştiremeyecekleri olayları kabullenmeyi bilirler. Başlarına gelen olumsuz olayları veya başarısızlıklarını kişisel gelişme fırsatı olarak algırlar. Yaşamın içerisinde yeni şeyler öğrenme ve deneyimleme fırsatlarını değerlendirirler. Her şeye rağmen mizah yetenekleri güçlüdür. İyimser bakış açısına sahiplerdir. Hayatla ilgili umut veren planlar kurma ve geliştirme gayesinde dirler. Teşekkür etmeyi, yardımlaşmayı, şükran duymayı ve etik değerleri önemserler.

Tabi tüm bunların mümkün olmasını sağlayan çevresel faktörlerin başında; bireye eşlik eden, güvenilir, duygusal olarak olumlu, dengeli ve süreklilik gösteren en az bir yetişkinin varlığı gelir. Bunun yanında koşulsuz sevginin hissedildiği, sınırların net olduğu ve duyguların ifade edilebildiği bir aile ortamı da çok önemlidir. Ailenin çocuğa etik ve ahlaki kavramları öğretmesi, çocuğun çevresinde rol model olarak alabileceği cesur ve zorlukların üstesinden gelmeyi deneyimlemiş bir bireyin oluşu, küçük yaştan itibaren çocuğa seçim yapma imkanı ve seçimlerinin sonuçlarına katlanma olanağı tanınması da göz ardı edilemez.

Her ebeveyn çocuğunun mutlu, huzurlu ve kendi ayaklarının üzerinde sağlam durabildiği bir yaşam sürmesini ister ve mümkün olduğu kadar üzülmemesini, endişelenmemesini, hayal kırıklığı yaşamamasını diler. Bunu sağlamak için de çocukları doğduğu andan itibaren ciddi şekilde çaba sarf ederler. Fakat bu çabalar çoğu zaman hayal edilenden farklı sonuçlara sebep olur. Büyürken hiçbir hayal kırıklığı ve stresle karşılaşmayan çocuklar güçlü olmayı öğrenemezler. Etrafta yaşanan acılardan soyutlanırlar ise empati becerilerini geliştiremezler. Çocuklarımızın büyürken dünyayı tüm acılarıyla ve keyifleriyle olduğu gibi deneyimlemelerine ihtiyaçları vardır.



Öğrencilerimden yola çıkarak son yıllarda gözlemlediğim çocukların çoğunun, neredeyse hiçbir sorunla kendi başlarına baş etmeye çabalamadığını görüyorum. Birçoğu mevcut sorun ile baş etme yollarını bilmesine rağmen, ya erteliyor ya da mücadele zor geldiğinden ve kendine güvenmediklerinden uygulamada zorluk çekiyorlar. Bu durumun nedenlerini düşündüğümde karşıma ilk olarak çağımızın ortak sorunu ekran ve sosyal medya bağımlılığı çıkıyor. İstatistikler çocukların günde ortalama 7 saatini ekran başında geçirdiklerini gösteriyor. Vaktinin çoğunu ekran başında geçiren çocuklarımızın, spora, sanata, kitap okumaya ya da arkadaşlarıyla sosyalleşmeye zamanı kalmıyor. Oysa telefon ve bilgisayar aracılığıyla iletişim, hiçbir zaman yüz yüze, göz göze bir sosyalleşmenin yerini tutamıyor. Sosyal medyadan gelen bilgi, çok hızlı olduğundan, hazmetmeye vakit kalmadan yenisi geliyor ve bu durum çocuklarda uykusuzluk ve endişe kaynağına dönüşüyor. Çocuklarımızın hayatlarını geçirdiği ev-okul servisi-okul-AVM döngüsünden çıkabilmeleri ve sağlıklı gelişimleri için, yaşadıkları şehri gezmeye, metroya, vapura binmeye, pazara gitmeye, her kesimden farklı insanla ilişki kurmayı öğrenmeye, dünyanın sadece kendi yaşadığı sosyal çevreden ibaret olmadığını anlamaya ihtiyaçları var.

Teknolojik ve maddi anlamda çocuklarımızın yaşam standartları artmış olmasına karşın, onların kendilerini daha yalnız, mutsuz ve huzursuz hissettiklerinin farkında mısınız? Yakın ve şefkatli ilişkiler kurmak yerine "önce ben" tutumu sergileyerek bencilleştiklerini, maddi değerlere verdikleri önemin ve dikkat çekme ihtiyaçlarının arttığını görüyor musunuz? Peki ya biz yetişkinler kendimize hangi soruları sorarak öz farkındalığımızı güçlendiriyoruz? Çocuklarımızı esir alan ekran ve sosyal medya ile bizlerin ilişkisi hangi düzeyde?



Son yıllarda sanki zamanın akışı bile hızlanmış durumda. Özellikle büyük şehirlerde hepimiz daha hızlı davranmaya, kısa zamanda daha çok şey yapmaya, yapılması gerekenleri yetiştirmeye çalışıyoruz. En kötüsü de hep bir şeylerin eksik kaldığı hissini içimizde taşıyoruz. Sanırım en büyük eksiğimiz yavaşlayıp kendimize zaman ayırmamamız. Durup bazı soruları kendimize sormaya ve cevapları üzerine düşünmeye ne dersiniz? “Kendim için ne yapıyorum, en son ne zaman sadece doğanın seslerini dinleyip renklerine odaklandım? Okumayı uzun zamandır çok istediğim kitaba başlayabildim mi? Ne zaman ailece teknolojik aletler yakınımızda olmadan göz göze sohbet edip keyifli vakit geçirdik? Peki ya ruh sağlığım ne durumda? Depresyon, kaygı, panik atak, öfke kontrolsüzlüğü, uykusuzluk gibi sorunların hangisine sahibim ve destek almayı ihmal ederek iç huzursuzluğumun günden güne büyümesine göz yumuyorum?

Çocuklarımızı rezilyant bireyler olarak yetiştirmek istiyorsak ebeveyn olarak kendi mutluluğumuz ve sağlığımız için gereken önemi ve çabayı göstermeliyiz. Ancak uçaklarda olduğu gibi oksijen maskesini önce kendimize takarak çocuklarımızın ihtiyaçlarını karşılayabilecek donanımına sahip olabilir ve doğru rol model olabiliriz. Böylece çocuklarımızı hayal ettiğimiz yaşam ideallerine bir adım daha yaklaştırabiliriz.



Burcu Özkök

Okan Eğitim Kurumları

Tuzla Kampüsü Lise Rehber Öğretmeni

Kaynakça:

Seçkin, Ş. ve Hasanoğlu, A., Çocukta Rezilyans, Remzi Kitapevi, Mart 2017, İstanbul

FARKINDA OLMA SANATI; Bilinçli Farkındalık- Mindfulness

Ülkemizde adını henüz duymaya başladığımız, çocuk-ergen ve yetişkinlerde olumsuz duygu durumlara iyi gelen yeni bir ilaç; Bilinçli Farkındalık-Mindfulness. İsmi yeni duyduğumuz bir kavram olsa da; tam 2500 yıl önce Budist psikoloji tarafından oluşturulmuş ve kullanılmaya başlanmış bir kavramdır. En genel tanımı ile mevcut duruma odaklanarak "şu anı" deneyimlemek denilebilir. Diğer bir ifadeyle "şu anda" bilincin uyanık olması; şu anın bilinçli şekilde yaşanmasıdır.



Farkındalık kavramı, içinde bulunulan anı yargılamaksızın, özel bir biçimde odaklanmak ve dikkat vermek; dünyadaki, çevredeki, işteki, okuldaki ve ailedeki bağların en önemlisi de bireyin kendisi ile olan bağının kalitesi için yükümlülük alma yolunu ifade eder. Yani "an ve an farkındalık" şeklinde anlamlandırılır. Açık ve sevgi dolu bir tutum ile yaşadığımız anın içinde neler olduğunu anlama halidir. Dikkati ve farkındalığı tüm kalp ile ve kabullenici bir şekilde şu andaki deneyimlere yönlendirmek içinde bulunulan anın tam anlamıyla yaşanmasını sağlar. Dikkat aracılığı ile fark ettiklerimizi yargılamadan kabul etmemizi sağlar.

Özetle Bilinçli Farkındalık; anda gerçekleşen duygu, düşünce ve olayları bilinçli bir şekilde yargılayıcı olmayan, nazik bir dikkat ile odaklanma ve izleyebilme becerisidir. Bu bağlamda bilinçli farkındalık birey olarak bizlere bazı beceriler kazandırmaktadır.

Bilinçli Farkındalığın Kazandırdığı Beceriler;

Hepimiz zaman zaman geçmişe ve geleceğe gitme eğilimi göstermekteyiz. Geçmişte yaşadığımız bir sorun ya da gelecek planları (sınavlar, aile-akran-romantik ilişkiler, iş kaygısı) çoğunlukla zihnimizin içerisinde ve bizi meşgul eder. Zihnimizde dönen tüm bu geçmiş ve gelecek yaşantıları anı yaşamamıza engeldir. Bilinçli Farkındalıkta amaç sürekli olarak anı yaşamak elbette değildir. Ancak geçmişe ya da geleceğe gitme eğiliminde olup beraberinde ölçsüz bir şekilde kaygı yaşayan bireyin dikkatini içinde bulunulan ana getirmek önemlidir ve bilinçli farkındalık bu imkan sağlar.

İnsanlar ve içinde yaşadığımız toplum sürekli olarak olayları, durumları ve bireyleri yargılama, etiket takma eğilimindedir. Bilinçli Farkındalık aynı zamanda bireyin kendisini ve çevresindekileri eleştirmeden, sınıflandırmadan, etiketlemeden ve yargılamadan bakabilme becerisidir. Bilinçli Farkındalık yaşanan deneyimleri kişiye bu etiketlerden uzak 'sanki ilk defa deniyormuş' gibi deneme fırsatı sunmaktadır.

Bilinçli Farkındalığın bireye kazandırdığı bir diğer beceri ise kabullenmedir. Bilinçli farkındalık ile kabullenme; birey kendisinde saklamak ya da yok etmek istediği kısımları benimseyebilmesi için kendisine izin vermesidir. Birey kabullenme özelliği sayesinde duygu ve düşüncelerini bastırarak onlardan kaçmak yerine, yaşıntılara yaklaşmak için kendisine izin verir.

Bilinçli farkındalığa sahip olan bireyler sorunlarla karşılaştığında bu sorunlara fazla anlam yüklemek ve onların üstünde durmak yerine, sorunların bilincinde olarak olumsuz yargılarda bulunmazlar. Birey bir sorunla karşı karşıya geldiğinde davranış, niyet ve dikkat öğeleri ile düşünmeye başlar. Bunun için yargılamayan bir niyet ile "şu an" ve "şu an ki problemler" değerlendirilir.

İnsanlar duygularına ve düşüncelerine belirli bir mesafe koyup bu çerçeveden bakamadıklarında belirli ruhsal rahatsızlıklar yaşarlar. Çoğu insan düşüncelerinin gerçek olduğunu varsayıp bu düşüncelerle özdeşleşir. Bilinçli farkındalık bu mesafeyi koyabilmesi için bireye yardımcı olur. Örneğin; sosyal bir ortama "rezil olacağım, kendimi küçük düşüreceğim" kaygısı ile girmekten çekinen bir birey bu düşüncüyü bir gerçek gibi yaşar. Bilinçli Farkındalığın sağladığı mesafe koyma becerisi ile birey zihninden geçen düşüncelerin sadece bir düşünce olduğunu, bir parçası olmadığını fark ederek; düşünceler, duygular ve kendisi arasında mesafe koyabilmektedir.

İnsan zihni korku, kaygı, endişeye dair otomatik düşünceler üretir. Bireyin kendisine dair sahip olduğu pek çok olumsuz düşünce zihnini meşgul eder. Düşüncelerin taşıdığı mesajlar inandırıcı gelmeye başladığında kişinin ruh hali kötüleşmeye başlayarak; kişi kendini kötü, gergin, mutsuz, kaygılı hissedebilmektedir. Mindfulness yani Bilinçli Farkındalık; rahatsızlık veren içsel deneyimlere tepki vermek yerine yanıt verebilme becerisini geliştirmektedir.

Araştırmalar Gösteriyor Ki;

Son yıllarda ergenlerde zor duyguların yönetilmesinde, çocukların duygularını zararlı ve yıkıcı yollar ile ifade etmek yerine duruma ve duyguya uygun tepkiler verebilmelerine olanak sağlayan Bilinçli Farkındalık becerileri ve uygulamaları kullanılmaya başlanmıştır. Ergenlik bedensel değişimle birlikte, soyut düşünme yetisini de içeren bilişsel ve duygusal gelişimin gerçekleştiği bir dönemdir. Bu değişimler ile birlikte ruhsal durum, kişiler arası ilişkiler ve sosyal çevre ile etkileşim oldukça kompleks bir durum almaktadır. Bu değişimlere paralel olarak, ergenlik olumsuz duygulanım ve düşünceye yatkınlığın arttığı, işlevsel olmayan tutumların, kaygının ve stresin sık görüldüğü bir dönemdir. İyi Bilinçli Farkındalık düzeyinin ruh sağlığı üzerinde ve ergenlik sürecinde duygusal durumları denetiminde faydalı olacağı bilinmektedir.

Bilinçli Farkındalık-Mindfulness ile ilgili yapılan araştırmalar; ergenlerde bilinçli farkındalık uygulamalarının stres, depresyon, anksiyete, öfke, yeme bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu gibi konularda etkililiği olduğu yönündedir.

Bilinçli farkındalığa sahip olabilmek ya da bu farkındalığa erişebilmek için çeşitli uygulamalar/egzersizler yapılmaktadır. Bu uygulamaların amacı bir şeyleri değiştirmeye çalışmak değildir. Aksine bu uygulamalar dünyayı, yaşadığımız çevreyi umduğumuz ya da korktuğumuz gibi değil, olduğu gibi görmeye başlamamızı sağlar. Asıl amaç en basit tabir ile dikkatimizin gittiği yeri yönetmektir. Yapılan bir araştırmada günlük hayatımızın %47'sinde dikkatimizin yaptığımız iş dışında bir yerlerde olduğu sonucu çıkmış. Bu Bilinçli Farkındalık uygulamaları ile dikkatimizi/bilincimizi istediğimiz yere doğru yönlendirebiliriz.

Peki nedir bu bilinçli farkındalık uygulamaları?

En sıklıkla bilineni ve yapılanı nefes egzersizleridir. Oturarak ve nefese dikkat ederek başlar. Nefes alıp verirken nefesin değişen kalitesinin farkında olarak yaşamın doğası hakkında çok şey öğrenebilirsiniz. Okyanusun dalgaları gibi nefes de sürekli değişir. Bu hayatta her şeyin nasıl değiştiğini ve onunla savaşmak yerine akışa devam etmenin mümkün olduğunu vurgulayan bir uygulamadır. İstediklerinizin peşinden gitmek, buna bağlı kalmaya çalışmak ve tersine istemediklerimizden kaçınmak doğaldır. Bununla birlikte istedikleriniz ve istemedikleriniz arasındaki itme ve çekişme sizin rahatsız hissetmenize sebep olabilir. Örneğin; nefes alma sürecinde direnmeye çalışırsanız bu rahatsızlığın anında ortaya çıktığını görebilirsiniz.

Nefes egzersizleri bittikten sonra ise sıra duyular üzerindeki egzersizlere gelir. Amaç fiziksel duygularınızda farkındalığı arttırmaktır. Bu uygulamalarda duyuları analiz etme ya da çözme diye bir şey yoktur. Her duyum ortaya çıktığında ve çekildiğinde fark edilir.

Duyular üzerindeki uygulamalar/egzersizler bittikten sonra ise sıra düşünceler ve duygular üstündekilere gelir. Bu egzersizlerle düşüncelerinizin ve duygularınızın içeriğini görmenin deneyimlemenin yanı sıra, düşüncelerin ve duyguların nefes, duygular ve sesler gibi sürekli değiştiğini görmeye başlayabilirsiniz. Kafanızda döndürdüğünüz hikayelerin ya da yarattığınız tuzakların farkına vardıkça onlardan ayrılmaya başlayabilirsiniz.

Çocuk ve Ergenlerde Kullanılabilecek Örnek Bilinçli Farkındalık Egzersizi;

HEP BERABER YAPALIM!

Farkındalık Yürüyüşü;

Yürürken çoğu zaman çevremizdekilere dikkatimizi vermeyiz. Farkındalık yürüyüşü yaparken 5 duyu organımızı kullanacağız.

“Görmek, dokunmak, duymak, koklamak ve tatmak”

- Farkındalık Yürüyüşü için 5 ila 10 dakika zaman ayıralım,
- Daha önce burada hiç bulunmamış gibi yürüelim ve çevremizi gözlemleyelim,
- Şimdi, öne doğru küçük bir adım atalım,
- Nefes alıp, ayağımızı kaldıralım; nefes verelim ve ayağımızı birazcık öne koyalım.
- Dikkatinizi ayaklarımıza vermeye çalışalım ve adım atmaya devam edelim.
- Her adımımıza dikkat edin. Adımlarımızı sakince atalım. Adım atmak için ayağımızı kaldırdığımızda, kaldırdığınız ayağımızın zeminle buluşurken hissettiklerine dikkat edelim.
- Peki adım atmak için ayağımızı kaldırdığımızda, ağırlığımızı verdiğimiz ayağımızın nasıl hissediyor?
- Eğer aklımıza dikkatimizi dağıtan bir düşünce gelirse duralım ve dikkatimizi neyin dağıttığına bakalım. Düşüncelerin gelip gitmesine izin verelim.
- Çevremize dikkat edelim. Neler görüyoruz?
- Gökyüzüne bakalım. Bulutlu mu? Güneşli mi? Renklere, şekillere dikkat edelim.
- Neler duyuyoruz? Rüzgar, araba ya da başka sesler... ?
- Ellerimizle neler hissediyoruz?
- Ayaklarımızın altındaki yeryüzünün sağlamlığını hissedelim.
- Eğilelim ve yere dokunalım. Dünyanın nasıl güçlü ve taşınmaz olduğunu hissedelim.
- Hangi kokuları hissediyoruz? Biraz durup, gözlerimizi kapatıp nefes almak yardımcı olabilir. Çiçek, ağaç, bitkiler, hava...
- En son yediğimiz yiyeceğin tadını hala hissedebiliyor muyuz?
- Şimdi bulunduğun ana odaklanarak , yürümek ve duyuların ile neler hissettiğini fark etmeye çalışmak nasıl bir deneyimdi?

Büşra Akbez

Okan Eğitim Kurumları

Ataşehir Kampüsü Lise Rehber Öğretmeni

Kaynakça:

Atalay,Z. *Bilinçli Farkındalık, İnkılap Yayınevi,2019.*

Yılmaz, E.A, *Mindfulness Academy, <https://mindfulnessacademy.co/>,2017.*



Hepimiz hayatımız boyunca doğru insan olma amacıyla belirli aşamalardan geçeriz. Anne-baba olarak da en büyük beklentimiz mükemmel çocuklar yetiştirmek, çocuklarımızın bizlerin yaptığı yanlışları yapmadan büyümesini sağlamaktır. Ancak geriye dönüp baktığımızda ilk hatırladıklarımız, aklımızda kalan en büyük tecrübeler yaptığımız hatalardan öğrendiklerimizdir. Anne-baba olarak farkında olmadan birçok yanlış yapılabilir. Bunların başında da çocukların hata yapma haklarının elinden alınması ve belki de en kalıcı öğrenmelerinin gerçekleşmesini engellemeleri gelmektedir.

Akılda canlanan ilk senaryo çocuğun yaptığı hata karşısında ne kadar üzüleceği, yaşadığı pişmanlık duygusu ve yeniden harekete geçme konusundaki gönülsüzlükleri gibi sıralanan bir dizi mutsuzluk olabilir. Ama atladığımız bir şey var ki çocuklar hata yapmaktan korkmazlar. Hatayı utanılacak bir şey olarak nitelendirmek biz büyüklere özgü bir davranıştır. Bunu çocuklara farkında olmadan bizler öğretiriz.

BENİM GÜZEL HATALARIM VAR!

Peki, nedir hata yapmak? Bizler bu soruya olumsuz ve yıkıcı bir sürü cevap verebiliriz. Ama çocuklara sorulan 'hata nedir' sorusuna verilen cevaplar bizimkiler kadar olumsuz değil. Küçük yaşlardaki çocuklar hatayı daha masum yorumlayarak bazen bir harfin yanlış yazılması, arkadaşının oyuncağına zarar vermek gibi açıklayabilir. Yaşları büyüdükçe hataların ders çıkarılacak öğrenme yolları olduğunu öğrenirler. Yanlışları kabullenmek ve çözüm yolları üreterek kalıcı öğrenme yöntemini geliştirmek kazanabilecekleri en iyi tecrübe şeklidir.

Anne-baba olarak çocuklarınızın hatalarına veya kendi hatalarınıza nasıl baktığınızı yorumlamaya çalışın. Hatayı utanılacak, üzülecek bir şeymiş gibi mi yorumluyorsunuz, gülüp geçilecek kadar önemsiz mi sizin için? Bu elbette ki yapılan hatanın boyutuna göre değişiklik gösterecektir. Çocuğunuzun fiziksel olarak zarar göreceği bir davranışla karşı karşıya olduğunu fark ettiğinizde müdahale etmeniz kaçınılmazdır. Ancak bunu yaparken bile tamamen sizin kontrolünüzün olduğu bir müdahale yöntemi değil de yönlendirmelerle kendisinin üstesinden gelebileceği duruma getirmek daha doğru olacaktır. Örneğin: sınav günü eve gelen çocuğa "Kaç aldın? En yüksek notu kim aldı?" gibi sorular sormak yerine "Bu sınavdan ne öğrendin? Bundan sonraki süreçte nerelere çalışman gerekiyormuş?" gibi sorular yönelterek kötü geçmiş bir sınavdan en iyi nasıl sonuçlar çıkarılabilir konusunu gündeme getirmiş olacağız.

Çocukların her davranışına müdahale ederek yönlendirmelerde bulunmak düşük benlik saygısına yol açacak ve hayatında her zaman risk almaktan kaçınan, hatalar karşısında ne yapacağını şaşırان bireyler haline gelmesine sebep olacaktır. Benlik saygısı, bireyin kendi hakkında ne hissettiği ya da neye inandığı ile ilgili 'kendini algılayışıdır'. Doğuştan oluşan bir özellik olmayıp çevreyle etkileşim sonucu oluşur. Ergenlik döneminde benlik saygısına etki eden bazı faktörler bulunmaktadır. Bunlar bedensel imaj, anne-babadan bağımsızlığını kazanmak, toplumsal cinsiyet rolünü benimsemek şeklinde çoğaltılabilir. Bu süreçte onları ne kadar desteklersek o kadar olumlu bir benlik algısına sahip olacaklardır. Düşük benlik algısına sahip olan çocuklar yeniliğe kapalı olurlar ve çabuk vazgeçerler, kendilerini çok fazla ve acımasızca eleştirirler ve yine devamlı hayal kırıklığına uğramış hissederler. Ancak yüksek benlik algısına sahip çocuklar pes etmeyip zorluklarla mücadele ederler, kendilerinin farkındadırlar, pozitif bakış açısına sahiptirler, toplumla iletişim halinde olmaktan mutluluk duyarlar. Olumlu bir benlik saygısı geliştirmesi istenen çocuklarda yapılması gerekenler:

- Güven verici ve destekleyici olmak
- Yüreklendirmek
- Disiplini sevgi ile oluşturmak
- Yardımcı ve olumlu bir model olmak
- Hatalarına izin vermek

Yapılan araştırmalarda anne-babaların çocuklara yaklaşım biçimlerinin onların kişilik özelliklerinin biçimlenmesinde etkili olduğu görülmüştür. 'Aşırı korumanın' başkalarına bağlı bireyler; 'aşırı hoşgörünün' ise bencil ve başkalarından hizmet bekleyen bireyler yetişmesine neden olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle anne-baba tutumlarının çocuğun üzerindeki etkisi düşünülerek hareket edilmelidir.

Kontrol Edici Ebeveynler

- Problemle uğraşma şansını elinden alarak çözümü ve doğru cevabı verirler.
- Yönlendirmeler yaparlar ve istenmediği halde tavsiye verirler.
- Yapılması gerekenleri çocuk adına kendileri yaparlar.
- Davranışların yerleşmesi için dışsal motive ediciler kullanırlar. Maddi hediyeler, izin verilmeyen konularda izinlerin verileceği gibi...
- Çocuklarının kendi kararlarını kendilerinin almasına izin vermezler.

Özerkliği Destekleyen Ebeveynler;

- Başarı kadar hatalara da değer verirler.
- Geri bildirim yaparlar.
- Çocuklara çözüme ulaşma konusunda rehberlik ederler.
- Çocuklarının hata yapmasına müsaade ederler ve onların hatalarının sonuçlarını anlamalarına yardım ederler.
- Çocuklarının hayal kırıklığı ve üzüntü hislerini anladıklarını belli ederler.



Önemli olan, ihtiyaca uygun ebeveyn olabilmek ve her çocuğun başka ihtiyaçları olduğunu kabul edip, ona göre davranabilmektir.



Birkaç küçük ipucu....

- Doğuştan getirdikleri yetenekleri değil çabasını övün,
- Sizi ne kadar zorlasa da başarısızlıklarından dolayı üzüntü duymasına izin verin,
- Yaptığı hatalardan doğan sonuçlardan kurtarma yolunu sunmayın, kendisinin bulmasına destek olun,
- Yaşadığı başarısızlıkların ona olan sevgi ve inancınızı azaltmayacağını, onun gözünüzdeki değerini değiştirmeyeceğini bilmesini sağlayın,
- Gerçekten işine yarayacak olumlu geri bildirimler verin. Geri bildirimlere önem vermiyormuş gibi gözükecek ancak mutlaka kendine notlar çıkaracaktır,
- Onları yakından takip edin ama bunu yaparken özel alanlarına girmeyin,
- Her duygusunun önemli olduğunu hissettirin. Endişelerine saygı duyun; üzgün veya kaygılı olduğun da bu duyguyu küçümsemeyin ve bunu onunla paylaşın,
- Unutmayın, çocuğunuzu değil davranışlarını eleştirin. Bunu yaparken onaylamadığınız davranışı nedenleri ile anlatmaya özen gösterin,
- Çocuklara günlük yaşamda hataların değerini hissetme imkânı tanınmalı ki hatalarından alınabilecek dersleri güvenli bir ortamda öğrenebilsinler. Bunun için her gün olmasa da düzenli aralıklarla, ailedeki herkesin bir hatasını paylaşacağı aile toplantıları, sohbet ortamları yaratabilirsiniz.

Çocuklar hatalarıyla öğrenebildiklerinde, gülüp geçmeyi başardıklarında, mükemmel olmanın değil mutlu olmanın önemini kavradıklarında; cesur, özgüvenli ve vazgeçmeyen bireyler olma şansını elde ederler. Bu şanslarını ellerinden almayın.

Zeynep Aybakan

Okan Eğitim Kurumları

Tuzla Kampüsü Ortaokul Rehber Öğretmeni

Kaynakça:

Lahey, J. (2018). Hata Yapmama İzin Ver. İstanbul: Tuti Kitap

<http://www.akademilibra.com/hata-yapan-cocuk/>

Erbil, N., Divan, Z. Ve Önder, P. (2006). Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum ve Davranışlarının Etkisi, Samsun

AĞLAMAK GÜZELDİR



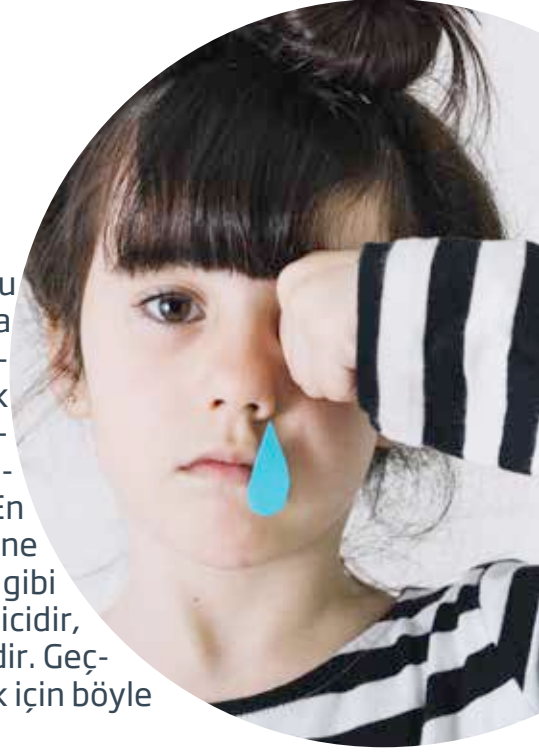
İnsanın günlük yaşamı göz önünde bulundurulduğunda, aynı gün içerisinde birçok farklı duygunun deneyimlendiği, ancak sosyal ilişkileri sürdürebilmek için her durum ve ortamda duyguların doğal seyrinde yaşanmadığı görülmektedir. Kişi duygularını yaşarken içinde bulunduğu ortam ve çevresindeki kişilerden bağımsız değildir. Bu nedenle duyguların düzenleme yollarının bulunması oldukça önemlidir. Bu açıdan bakıldığında; kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını tanıması, anlaması ve uygun tepkilerde bulunmasını gibi unsurları içeren duygu düzenleme becerisinin önemi artar. Duyguları tanıma ve anlamlandırma çok küçük yaşlarda başlar. Yaşamın ilk yıllarından itibaren kendinin farkında olmaya başlayan birey; suçluluk duyma, utanma, gurur duyma gibi karmaşık duyguları da öğrenir. Doğumundan itibaren yüz ifadeleri ve ses tonu ile duyguları algılayan çocuk, bu yıllarda ifadelerin arkasında yatan duyguları da hissetmeye ve keşfetmeye başlar. Ebeveynlere düşen görev, çocuklarının artık tüm duyguları sünger gibi emmeye başladığını unutmamaktır. Böylelikle, duygular ve davranışlar sonucunda gördüğü tepkiler ile zihindeki düşünceler şekillenmeye ve duygu haritaları belirmeye başlar.

Çocuğun kendi duyguları, karşılığında aldığı tepkiler; yaşamı boyunca devam edecek kendini ifade ediş biçimine etki etmiş olur. Okul öncesi süreci, çocukların dış dünya ile daha çok etkileşime girdiği bir dönem olması itibariyle sosyal bağlamın genişlediği bir zaman dilimi olarak görülmektedir. Bu dönemde çocuklar, çevresinde bulunan duygusal olarak dikkat çekebilecek özellik ve durumlara yaklaşma, uzaklaşma ya da değiştirme olanakları olduğunu fark ettikçe duygu düzenleme açısından daha becerikli hale gelmektedirler. Dil gelişimine ilişkin gelişimsel açıdan beklenen patlamanın gerçekleşmesi ve bilişsel gelişimin ilerlemesi ile birlikte çocuklar artan duygusal deneyimlerini daha kolay ifade edebilirler. Bu durum; bakım veren kişinin duygusal tepkiler ile ilgili olarak çocuğa doğrudan yönerge verebilmesine ve çözüm önerisinde bulunabilmesine olanak sağlamaktadır.

0-6 yaş arası dönemdeki önemli konuların başında, çocukların öfkeli tavırları, ağlamaları, dirençli davranışları ve ebeveynlerin bu gibi durumlarda ne yapacaklarını bilmemeleri gelir. Özellikle çocukların ağlamaları ebeveynlerde çok güçlü duyguları tetiklemektedir. Çocuk ağladığında ya da olumsuz bir duygu yaşadığında ebeveyn çok büyük bir kaygıyla yaklaşmakta, olumsuz duyguyu anlamak yerine çocuğu susturmaya çalışmaktadır. Bu da çocukta ağlamanın ya da olumsuz bir duygu yaşamının kötü bir şey olduğu düşüncesini doğurmakta ve olumsuz duygudan kaçınmaya çalışarak bu duyguları bastırmasına itmektedir. Aslında hem çocuklarda hem de yetişkinlerde; ağlama davranışı bireyi stres altında kaldığı ya da üzüldüğü bir durumdan korumakta ve kendisini dışa vurmasını sağlamaktadır.

- Kızma, onu cezalandırma
- Güldürmeye çalışma
- Dikkatini dağıtmaya çalışma
- Ağlamadığı için onu ödüllendirme

Çocuklarımız için hemen çözüm önerisinde bulunup ya da duyguyu bastırarak çocuğun hissini ortadan kaldırmak yerine, bu duyguya sadece eşlik etmek, ona destek vermek, onun bu duyguyu yaşamasına izin vermek en doğrusudur. Bu şekilde davranıldığında, çocuk anlaşılmış hissedecek ve duygularını dengelerken ebeveyninin desteğini alacaktır. Çocuk bu olumsuz duygularla dış dünyayı anlamlandıracak ve bireyselleşme yolunda büyük bir adım atmış olacaktır. En zor duygular bile sonsuza dek sürmez. Çocuğun bunu fark etmesine ve yaşayarak öğrenmesine izin vermeliyiz. "Üzüntü, öfke, yılgınlık gibi duyguların bir değeri vardır ama zamanla geçerler de. Duygular geçicidir, biz onlardan daha güçlüyüz. Onlara, 'Üzülmek işte böyle bir şeydir. Geçtikten sonra kendini ondan daha güçlü hissedersin. Ben de atlatmak için böyle yapmıştım' diyebilirsiniz.



Çocuklarımıza, her deneyim karşısında aynı şeyi hissetmeyebileceklerini öğreterek de yardımcı olabiliriz. Bir duyguyla ilk kez karşılaşmak en korkutucusudur. İlk kez yaşadığımız durumlar da da kaygı duyabiliriz ama bir sonrakinde daha farklı bir deneyim yaşarız ve kendimizi daha güçlü hissederiz. Her duygunun harekete geçirici bir işlevi ve bizi koruduğu bir durum vardır. Duyguyu bastırmak yerine o duyguyu doğru şekilde yaşamayı öğrenmek çocuklar için çok önemlidir. Eğer bir çocuk ağlıyorsa, bu konuda üzüntülüdür. Onun üzüntüsünü anlamak yerine ağlamasını durdurmaya çalışmak anlamsızdır. Çünkü çoğu zaman öfkenin altından üzüntü, üzüntünün altından korku, korkunun altından güvensizlik çıkabilir ve bunlar anlaşılmadığı takdirde hem davranışları hem de iletişim becerileri desteklenmemiş olur.

Çocukların duygularını anlamak için biz de kendi duygularımızın farkında olmalı ve onları nasıl ifade ettiğimizi görebilmeliyiz. Genel olarak her birey ,duygularını ifade ederken olumsuz bir duygu yaşadığında baş etmekte zorlanır. Aynı durum ebeveynler ve çocuklarda da yaşanır. Çocuğunun, mutsuzluğu yaşamasına ya da öfkeyi tanımasına tahammül edemeyen ebeveynler, çocuklarının bu duygular sonrası kendilerini sakinleştirme becerisi geliştirmelerine engel olur. Psikolojide "kabul", kişinin bir durumun gerçekliğini onaylaması, bir durumu, olayı veya deneyimi, onu değiştirme eğilimi olmaksızın fark etmesi anlamına gelir. "Kontrol" yerine, duyguları daha iyi yönetmek ve düzenlemek, onlarla birlikte yaşamayı öğrenmek ve onları doğru şekilde ifade etmek daha doğru kavramlar olacaktır.

Reddedilen duyguların bizi terk etmesi olası değildir. Hepimiz, kendimize izin verdiğimiz ölçüde karşıımızdakine duygularını yaşaması için izin veririz. Özellikle karşıımızdaki bir çocuksa, duygularını anlamak için daha çok desteğe ihtiyacı olacaktır. Çocuğun olumsuz duygusunu kendisinin taşıyabilmesi, iyi hissettirmeyen durumlarla baş edebilmesi için attığı ilk ve önemli adımdır. Bu adımı atmadığı takdirde, anlaşılmadığını düşünür, sorunları görmezden gelmeyi öğrenir ve önemsizleştirmeyi beraberinde getirir. Oysaki olabilecek en olumlu şey, olumsuzlukların altındaki anlamı anlama fırsatını yakalayabilmektir.

Betül Selvitopu

Okan Eğitim Kurumları

Tuzla Kampüsü Anaokulu Rehber Öğretmeni

Kaynakça:

A. Solomon, Armut Dibine Düşmeyince, YKY Yayınları, 2014

BOZKURT YÜKÇÜ, Ş. , DEMİRCİOĞLU, H. (2017). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 0 (44) , 442-466 . DOI: 10.21764/maeuefd.336085

<http://www.nytimes.com/2016/10/04/well/family/teaching-your-child-emotional-agility.html>



İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ

*iş yaşamına
en yakın üniversite!*

10

Fakülte

2

Meslek
Yüksekokulu

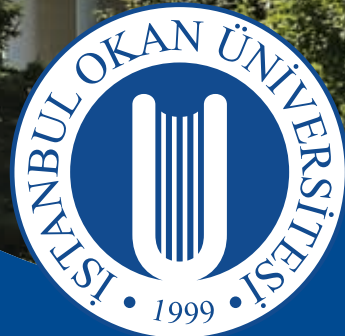
3

Enstitü

Konservatuvar

250'yi aşkın
diploma
programı

444 65 26
okan.edu.tr



20. Yıl

İSTANBUL
OKAN ÜNİVERSİTESİ



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. * Özellikle Hizmetler, Paket Hizmetler ve Diğer İndirimli Kampanyalar Kapsam Dışındır.

**SGK ve
ÖZEL SAĞLIK
SİĞORTALARI**

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

[@](#) [f](#) [t](#) [in](#) /okankoleji