OKAN EĞİTİM KURUMLARI

O'BAKIŞ

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi

ÇOCUKLAR BAZEN KELİMELER YERİNE "DAVRANIŞLARI" İLE KONUŞUR

SAKİNLER DE KAZANIR

ÇOCUĞUN GÖZÜYLE DÜNYA

OTOMATİK DÜŞÜNCELERİM

SORUN ÇÖZEBİLEN ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK

PANDEMİYE BİR DE BÖYLE BAKIN!

ÇOCUKLARDA İZİNSİZ ALMA DAVRANIŞI

OKAN EĞİTİM KURUMLARI 10.yıl

Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

TUZLA - ATAŞEHİR

Tuzla Kampüsü
(0216) 677 18 30

Ataşehir Kampüsü
(0216) 455 65 26

Geleceği yetiştiriyoruz!

www.okankoleji.com

/okankoleji

İÇİNDEKİLER

Sorun Çözebilen Çocuklar Yetiştirmek.....6-11
Pandemiye Bir de Böyle Bakın.....12-17
Çocuklarda İzinsiz Alma Davranışı.....18-23
Çocuğun Gözüyle Dünya.....24-29
Sakinler de Kazanır.....30-35
Çocuklar Bazen Kelimeler Yerine "Davranışları" ile Konuşur.....36-41
Otomatik Düşüncelerim.....42-45

Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İmtiyaz Sahibi:
Işıl OKAN GÜLEN (Kurucu Temsilcisi)

Yayın Kurulu:
Gül ERDAL(Rehberlik Bölüm Başkanı - Uzman Psikolojik Danışman)
Aslı YILMAZ (Psikolojik Danışman)
Betül SELVİTOPU (Uzman Psikolojik Danışman)
Büşra AKBEZ (Uzman Psikolog)
Neslihan AYDINYÜZ (Psikolojik Danışman)
Zeynep GÖKALP TAV (Uzman Psikolog)
Zeynep AYBAKAN (Psikolojik Danışman)

Kurumsal İletişim:
Müge ÖZGÜR DOĞANCI (Kurumsal İletişim Sorumlusu)
Tuğçe Birsen ÖZTÜRK (Kurumsal İletişim Uzmanı)
Meltem DEVRİM (Grafik Tasarım Uzmanı)
Yayın Türü: Süreli (Yılda 2 Kez)
Yıl: 2021
Sayı: 9
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

"Eğer bir gün yolunuzu kaybederseniz bir çocuğun gözlerinin içine bakın; çünkü bir çocuğun bir yetişkine öğretebileceği her zaman üç şey vardır: Nedensiz yere mutlu olmak, her zaman meşgul olabilecek bir şey bulmak ve elde etmek istediği şey için var gücüyle dayatmaktır. "

Paulo Coelho

Merhaba,
Okan Eğitim Kurumları Rehberlik Bölümünün dergisi, O'Bakış 'ın 9. sayısında yine sizlerle birlikteyiz. Yaşadığımız süreçte yeni oluşumlara ayak uydurmaya, üretmeye ve iç huzurumuzu korumaya çalışırken, Poulo Coelho'nun dediği gibi bu kez de çocuklarımız bize rehber olmalı diyoruz . Keyifli okumalar dileği ile...

Gül Erdal
Okan Eğitim Kurumları
Rehberlik Bölüm Başkanı

SORUN ÇÖZEBİLEN ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK

"Başınızdan geçenler hep hoş şeyler olursa, cesur bir insan olamazsınız."
Mary Tyler Moore

İnsanlar doğdukları andan itibaren karşılaştıkları problemlere çözüm üretme ve bu çözümler için farklı yollar deneme eğilimindelerdir. Bebeğin açken ağlaması bunun en güzel örneğidir. Planlama, bir eylemde bulunmadan önce yürütülecek adımları organize etme ve sonucunda elde edilebilecek sonuçları tahmin etme becerisidir. Bu beceri akademik ve sosyal birçok alanda kullanabileceğimiz, yaşamsal öneme sahip bir beceridir.

Yaşam döngüsü içerisinde, çocuklarımız doğdukları andan itibaren etkileşim sürecinin doğal bir oluşumu olarak, olumlu ve olumsuz birçok durumu deneyimleme fırsatı elde ederler. Elbette ki, olumlu deneyimler çocuğun hayatına pozitif katkı sağlarken; olumsuz deneyimler ise; negatif yüklenmeye neden olur. Çoğu kez olumsuz deneyimler, "problem" olarak hafızalarına kodlanmaktadır. Ve zamanla, benzer durumlar karşısında yaşanan, birbirini takip eden olaylar "öğrenilmiş çaresizlik" olarak bilinçaltında yerini alır. Bu nedenle, problem karşısında, çocuklarımızın verdiği tepki ve çözüm önerileri üretebilme becerisi, aslında geçmiş öğrenmelerinin bir sonucu olarak hayata yansımaktadır.

Çocuklar da, tıpkı yetişkinler gibi, hayatın zorlayıcı süreçleri karşısında bocalarlar. Gelişimsel anlamda bakıldığında, çocukların yaşamın ilk yıllarını kapsayan dönemlerinde, problem çözme becerileri gelişmeye başlar. İlk gelişim ortalama 4 yaş civarında oluşmaya başlamaktadır. Beyinde, pre-frontal korteks olarak bilinen, yürütücü işlemlerden sorumlu olan merkezin başlıca işlevlerinden biri de; problem çözme, karar verebilme ve muhakeme becerileridir. Bilimsel olarak, bu beyin lobunun gelişimi ortalama 7 yaş civarına kadar tamamlanır. Bu açıdan bakıldığında, çocukların ilk rehberi olan ebeveynlerinin, sosyalleşme süreçlerinin öncesinde, problem çözme becerilerinin gelişimi açısından çocuklarını desteklemeleri son derece önemlidir. Yapılan birçok araştırma, aşırı koruyucu, baskıcı ve disiplinli ebeveyn tutumlarının, çocuklarda problem çözme becerilerinin gelişmesini engellediğini; demokratik ebeveyn tutumlarının ise; çocuklarda problem çözme becerilerini geliştirdiğini göstermiştir. Hayat içerisinde problem yaşayan çocuğun, ebeveynleri tarafından aşırı korunması ya da problem karşısında çocuğa karşı aşırı duyarsız kalınması yanlış tutumların başında gelir. Böyle bir durumda çocuk, her sorun yaşadığı durum karşısında kendi ile ilgili "yetersizim" algısı geliştirebilir. O nedenle, en ufak sorunda ebeveynlerine ihtiyaç duyarak, bağımsız hareket etme konusunda kendini cesaretsiz hissedebilir.

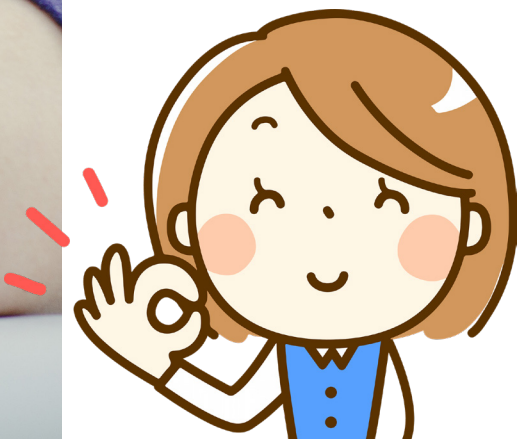
Yetişkinler, sorunları olduğunda ya da karar verirken her zaman çocukların yanında olamazlar. Problem çözmeyi çocuklara öğretmek, bu konuda destekleyici tutum sergilemek en doğru yol haritası olacaktır.

"Bu gerçekleri biliyoruz; ama ne yapmamız gerekir?" sorusunun cevabı olarak ebeveynlere bazı altın önerilerimiz var...

Problem size göre ne kadar basit olursa olsun, bu durumun çocuğunuz için oldukça zorlayıcı olduğunu unutmayın. Çünkü o hayatı daha yeni deneyimliyor...

Size problemini anlattığında,"Bunda üzülecek ne var." gibi cümleler kurmayın. Problem karşısında, yaşamış olduğu olumsuz duyguyu yok saymayın. Bu durum, değersiz hissetmesine ve daha da çözümsüz kalmasına neden olabilir. Çocuğunuzu bir sorun anında mutlaka dinleyin ve onun ihtiyaçlarını, isteklerini anlamaya çalışın. Dinlenilen ve bir şeye ihtiyacı olduğunu fark eden ebeveynlere sahip olan çocuklar her zaman daha güvende hisseder.

Çocuğunuza onu anladığınızı belirtin, onun düşüncelerini özetleyerek doğru anlayıp anlamadığınızı ona gösterin. Örneğin: "Arkadaşının sana böyle davranması seni üzdü/kırdı vb..." gibi cümlelerle anladığınızı çocuğunuza anlatabilir ve hissettiği duyguyu kelimelere dökebilirsiniz.



Yapılan en büyük yanlışlardan biri, çocuğumuzun daha fazla üzülmemesi adına, probleme ait çözüm yollarını çocuğumuza sunmaktır. Bu durumda çocuk, becerilerini geliştiremez, geliştirmeye ihtiyaç duymaz ve kendi ile ilgili öz yeterlilik algısı zedelenebilir.

O nedenle, çocuğunuzla beraber beyin fırtınası yaparak çözümler bulmaya çalışın. Çocuğunuzun yeni çözüm yolları üretebilmesi adına destekleyici ve teşvik edici cümleler kurarak besleyin, çabasını takdir edin.

Teknoloji ve ekran kullanımındaki fazlalık çocukların bilişsel işlevlerini olumsuz yönde etkiler ve problem çözme becerilerini zayıflatır. Bunun yerine birlikte nitelikli geçirebileceğiniz, çocuklarınızın problem çözme ve planlama becerilerinin gelişimine katkı sağlayacak etkinlikler planlayın. Nasıl etkinlikler planlayacağım diye üzerinde çok düşünmenize gerek yok; yemek yapmak(yapacağınız yemeğin malzeme listesini çocuğunuza hazırlatın), birlikte alışveriş planlamak, bozuk bir eşyayı tamir etmek ya da strateji geliştirici masa oyunları gibi basit ama yaşamsal öneme sahip etkinlikler bunlara birkaç örnektir.

Bulduğu çözüm yolları bazen çok doğru olmayabilir. Eleştirmeyin, olumsuz cümle kurmayın. Söylediği her şeyi ciddiyetle not edin (gerçekçi olmasalar bile). Bu not etme işlemini bir liste haline getirebilir, oyunlaştırabilirsiniz. Böylelikle çocuk yaptığı çalışmadan keyif aldığını fark edecektir Seçim sonunda, doğru olduğunu düşündüğü çözüm yolunu uygulaması konusunda yönlendirici olun ve mutlaka deneyimleyerek işe yaradığını fark etmesini sağlayın. Unutmayın, deneyimlemek, bir davranışı içselleştirmenin en kolay yoludur...Deneyimi sonunda, konu ile ilgili sohbet ederek, ürettiği çözüm yollarının ve deneyiminin başarısını takdir edin ve yeni deneyimlemelerine yol açın...

Sorun durumlarını bireyi güçlendiren fırsatlar olarak görelim. Sorunlara bakış açımızın çocuklarımız için bir referans noktası olduğunu unutmayalım. Sorunsuz bir yaşam mümkün olmadığına göre sorunlar karşısında kaygılanmak, stres yaşamak , ah vah ! etmek yerine etkili çözümler üretmeye odaklanalım.

İçimizdeki tez canlı ebeveyne beklemeyi öğretelim. Biz yetişkinler kendimizi tutamayıp her yardım talebinde bulunduklarında sorunu onlar adına çözmeye kalktığımızda, çocuklarımızın deneyim kazanma şanslarını ellerinden almış oluyoruz.

Yaşam deneyimlerini arttıralım .Gezmek, görmek, tatmak, incelemek, her yeni deneyimi hakkında sohbet etmek, bilgilendirmek, sorularını yanıtlamak çocuklarımızın esnek düşünebilme, dolayısıyla alternatif fikirler/çözümler üretebilmesine katkı sağlayacaktır.

Akranları ile bir arada bulunabileceği ortamlar yaratalım. Akran öğrenmesi en etkili öğrenim yöntemlerden biridir. Çocuklar akranları ile sık sık bir arada bulunacak ki, sorun deneyimleyecek, farklı akranlarının sorun çözme yöntemlerini gözlemleyecek, yetişkin rehberliğinde uygun olan ve olmayan çözüm yöntemleri hakkında bilgi sahibi olacak ve hazır hissettiğinde kendi adım atacaktır.

"Çözüm Nedir " oyunu oynayalım.

Herkes sırayla insanın başına gelebilecek bir sorun durumunu dile getirir ve "ne yapmalı?" sorusunu sorar. Örneğin: "Alışveriş merkezinde annesini gözden kaybeden çocuk ne yapmalı?" ya da "eve geldim bir farkettim ki anahtarımı unutmuşum, ne yapmalı?" gibi. Burada önemli olan olabildiğince çok öneri üretmeye çalışmaktır. Bu oyun çocuklarda, "her yaşta insan sorun yaşayabilir" ve "her sorunun birden fazla çözümü olabilir" bilincini kazandırır.

Sorumluluk verelim. Yaşına uygun sorumlulukları yerine getiren çocukların pek çok farklı konuda becerileri geliştiği gibi, yapabilirliklerine inançları yüksek olduğundan bir sorunla karşılaştıklarında da çözüme odaklanmaları daha kolaylaşır.

Sosyal becerilerini geliştirelim. İlişkiyi başlatabilme, sürdürebilme, grupla bir işi çıkarabilme, sırasını bekleyebilme, hazzı erteleyebilme, kendisini doğru ifade edebilme vb becerilere sahip, duygu repertuarı zengin, hem kendisinin hem de başkalarının duygularını fark edebilen çocuklar, sorun çözme konusunda da daha beceriklidirler.

Dürtü kontrolünü ve kendini sakinleştirme çalışmaları yapalım. Eyleme geçmeden önce düşünme, nazik kelimeler kullanma gibi davranışlarının önemini sık vurgulamalı, çabasını gözlemlediğimizde pozitif bir dille geribildirimde bulunmalı, ortamdan uzaklaşma, bir tepki vermeden içinden sayma, nefes egzersizleri gibi kendini sakinleştirme yöntemlerini onlara öğretmeliyiz.

Olayların doğal sonucunu yaşatalım. Yağmur yağarken hatırlatmamıza rağmen önlemini almıyorsa bırakalım ıslansın, yere döktüğü sütü kendi temizlesin, arkadaşının bir eşyasına zarar verdiyse telafisine çabalasın, harçlığını ilk günden harcadıysa diğer günler parasız kalsın. Tüm bunlar öngörülerini geliştireceği gibi, daha planlı programlı olmalarına ve davranışlarının sorumluluklarını üstlenmelerini sağlayacaktır.

İyi bir rol model olalım..
Boşuna atalarımız armut dalının dibine düşer dememişler. Yetişkin dünyasına ait sorunlarda bizim nasıl bir yol izlediğimiz çocuklarımız için model oluşturur. Kendi sorunlarını etkili yöntemlerle çözemeyen anne babaların, çocuklarından bu konuda yüksek beklenti içinde olması gerçekçi değildir. **Değişmeye hazır mıyız?**

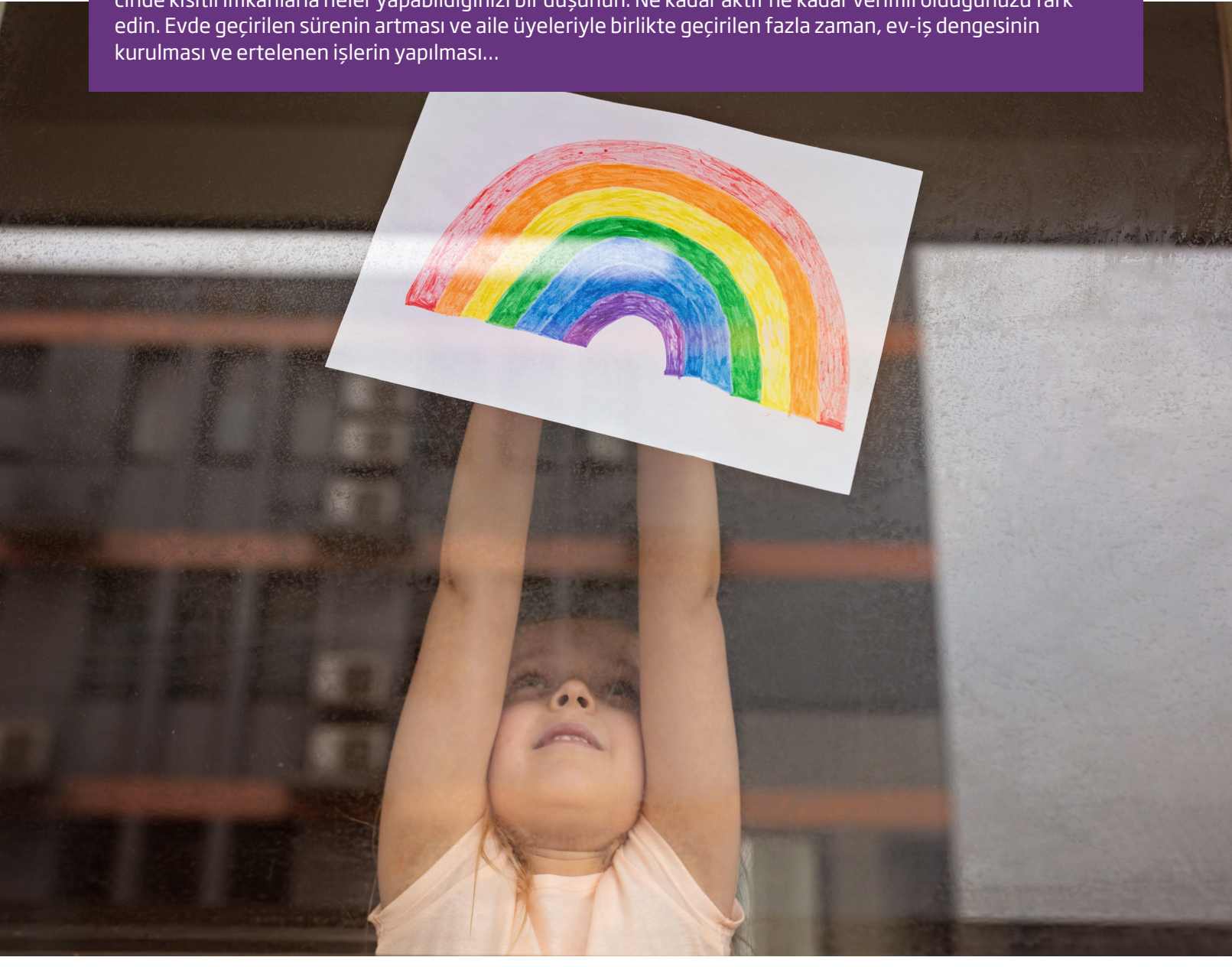
KAYNAKÇA

Batıgün D. A. (2000) "Sorun Çözmeye Yönelik Terapiler: Tanımı ve Değerlendirme". Türk Psikoloji Bülteni. Sayı:19, Aralık.
Kulaksızoğlu, A. (1998) Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
Sungur, N. (1992) Yaratıcı Düşünce. İstanbul : Özgür Yayın Dağıtım.
Yavuzer, H. (1996) Ana- Baba ve Çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Rehberlik Bölüm Başkanı
Uzman Psikolojik Danışman Gül ERDAL

PANDEMİYE BİR DE BÖYLE BAKIN!

Covid-19 salgını, hepimizi daha önce tecrübe etmediğimiz yeni durumlarla karşı karşıya bıraktı. Peki, bu süreci en aktif şekilde değerlendirenlerin daha kazançlı çıkabileceğini söylesek? Pandemi sürecinde kısıtlı imkânlarla neler yapabildiğinizi bir düşünün. Ne kadar aktif ne kadar verimli olduğunuzu fark edin. Evde geçirilen sürenin artması ve aile üyeleriyle birlikte geçirilen fazla zaman, ev-iş dengesinin kurulması ve ertelenen işlerin yapılması...



Evde birlikte yaşadığımız kişilerle daha çok ortak zamanın olması, ortak konuların, sıkıntıların, kaygıların, üzüntü ve planların konuşulması bu süreci daha aktif hale getirecektir. Aile bireylerimizi ne kadar tanıyoruz? Neleri seviyorlar? En çok nelerden korkuyorlar? Neler onlarda kaygı uyandırıyor? Çocuklarınıza bu zamana kadar neler aktarabildiniz, şimdiye kadar büyüklerinizden çocukluğunuzla ilgili hangi anıları dinleyebildiniz? Bu izolasyon ve karantina süreci bunları gerçekleştirmek için bir fırsat! Arkadaşlarınızla, sevdiklerinizle, uzak akrabalarınızla iletişime geçmek, onların sesini duymak, içinde yaşadığımız ve her zamankinden daha çok iletişime ihtiyaç duyduğumuz bu günlerde psikolojik sağlamlığımıza yapılan bir yatırım olacaktır.

Çocuklar, gözümüzün önünde büyüyorlar. İş hayatı, ev içi sorumluluklar, dışarıda geçirilen zaman derken zamanın nasıl geçtiğini ve onların nasıl bu kadar hızlı büyüdüğünü düşündüğümüz anlar oluyor. Evde kalınan bu süreç onların gelişimini yakından izleme ve hayatlarına dokunma şansını da beraberinde getirmektedir. Bu zaman diliminde çocuklara yapmak istediklerini sormak, gelişim düzeylerine uygun kitaplar okumak, çocuğun sevdiği bir şarkıda beraber dans etmek, legolarla, oyun hamurlarıyla oynamak, tahmin etme, cümle tamamlama gibi etkinlikler yapmak çocukla geçirilen zamanın daha etkin kullanılmasını sağlayacaktır. Tüm bu aktiviteler aracılığıyla sevdiği ve güvendiği kişilerin yanında olması çocuğun da pandemi sürecinde yaşadığı hastalık kaygı ve korkusunun seviyesini azaltacaktır. Birçok müze, konser, tiyatro ve kültür-sanat etkinlikleri çevrimiçi olarak çalışmalarını devam ettirmektedir. Kısıtlamaların devam ettiği bu süreçte çocuklarla ailece farklı deneyimler yaşamak için ortam yaratmaya çalışmak iyi olacaktır. Onlara verebileceğiniz en güzel hediye birlikte geçirdiğiniz kaliteli zamandır.

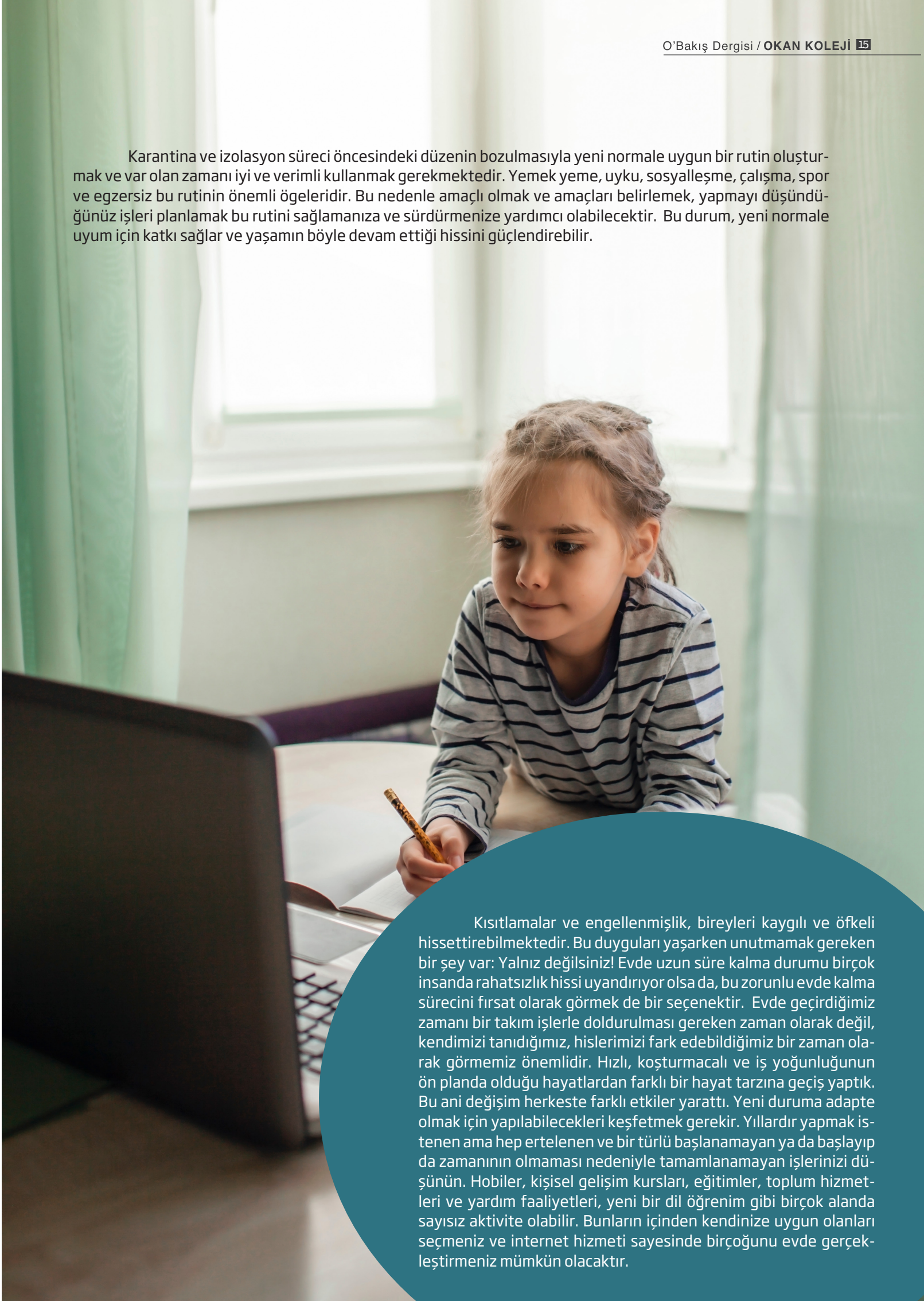
Teknoloji, artık birçok hizmeti çevrimiçi olarak da alma imkânı sunmaktadır. Dilediğimiz gibi seyahat edemediğimiz şu günlerde evimizin konforunda, dünyada ve ülkemizdeki ünlü müzelere ya da mimari başyapıtlara sanal turlarla ulaşmak mümkün. Daha büyük yaştaki çocuklar için ailece etkinlik planlayıp, bu çevrimiçi faaliyetlerden yararlanılabilir. Mümkün olduğunca her gün tüm aile üyelerinin katılabileceği etkinlik planlayıp, ev ortamınızda bu etkinliğe katılın. Etkinlik sonrasında birlikte konuşun, tartışın, etkinlikle ilgili birbirinize sorular sorun, nasıl daha farklı geliştirilebilirdi, bunları konuşun. Birlikte izlediğiniz bir filmin senaryosunu değiştirin, bununla ilgili yeni fikirler üretin. Bu deneyimler hem kendinizi hem de sevdiklerinizi daha iyi tanımanıza bir fırsat sunacaktır.

Evde kaldığımız dönem boyunca yeme-içme düzeninin değişmesi ve fiziksel hareketliliğin azalması çoğu kişide kilo değişimlerinin yaşanmasına da neden olmuştur. Ev tabanlı fiziksel aktivite programları hem COVID-19 ile mücadelede son derece önemli olan bağışıklık sistemimizi kuvvetlendirmekte hem de zihinsel sağlığın korunması bakımından büyük bir fırsat sağlamaktadır. Pandemide açık hava aktivitelerinin yerine sabit bisikletler, koşu bandı, vücut ağırlığı ile egzersizler ve dans egzersizleri gibi fiziksel aktivitelerin yapılması önerilmektedir.

Salgın gibi travmatik etkisi olan bir durum karşısında çoğu insan kaygılanmakta, korkmakta ve daha çok da bu duyguyu kontrolü altına almak ve yarattığı stresle sağlıklı bir şekilde baş etmek istemektedir. Yapılan bilimsel çalışmalar stres yaratan bir durumla karşılaşıldığında durumun olumlu yönlerini görmenin ya da görmeye çalışma çabasının stresle mücadele etmekte etkili olduğunu göstermektedir. Buna göre her ne kadar salgın ile ilgili sürekli olumsuz haberlere maruz kalınsa da, şu an izolasyon döneminde evde olmanın hayatınıza getirdiği olumlu yönleri görmeniz ve mevcut durumu yeniden anlamlandırmanız stresinizle baş etmenizi sağlayabilir. Pandemi öncesi yoğun çalışmaktan dolayı ailesine, çocuklarına zaman ayıramamaktan yakınan birisi karantina döneminde bu durumu avantaja çevirerek olaya yeni anlam yükleyebilir.

Stres yaratan durumlar herkeste farklı tepkiler, farklı baş etme yöntemleri oluşturmaktadır. Bu durumda pandemiden önce sizi zorlayan bir yaşantınızı ve bununla nasıl başa çıktığınızı hatırlamanız faydalı olacaktır. Örneğin; bazı kişiler meditasyon, yoga gibi rahatlatıcı teknikleri kullanırken, bazı kişiler de resim yapmak, şiir veya yazı yazmak gibi kendini ifade etme yöntemlerini kullanabilirler. Kişinin kendi etkili ve işlevsel baş etme yöntemini bulması ve onu kullanması önerilmektedir.

Karantina ve izolasyon süreci öncesindeki düzenin bozulmasıyla yeni normale uygun bir rutin oluşturmak ve var olan zamanı iyi ve verimli kullanmak gerekmektedir. Yemek yeme, uyku, sosyalleşme, çalışma, spor ve egzersiz bu rutinin önemli ögeleridir. Bu nedenle amaçlı olmak ve amaçları belirlemek, yapmayı düşündüğünüz işleri planlamak bu rutini sağlamanıza ve sürdürmenize yardımcı olabilecektir. Bu durum, yeni normale uyum için katkı sağlar ve yaşamın böyle devam ettiği hissini güçlendirebilir.



Kısıtlamalar ve engellenmişlik, bireyleri kaygılı ve öfkeli hissettirebilmektedir. Bu duyguları yaşarken unutmamak gereken bir şey var: Yalnız değilsiniz! Evde uzun süre kalma durumu birçok insanda rahatsızlık hissi uyandırıyor olsa da, bu zorunlu evde kalma sürecini fırsat olarak görmek de bir seçenektir. Evde geçirdiğimiz zamanı bir takım işlerle doldurulması gereken zaman olarak değil, kendimizi tanıdığımız, hislerimizi fark edebildiğimiz bir zaman olarak görmemiz önemlidir. Hızlı, koşturmacalı ve iş yoğunluğunun ön planda olduğu hayatlardan farklı bir hayat tarzına geçiş yaptık. Bu ani değişim herkeste farklı etkiler yarattı. Yeni duruma adapte olmak için yapılabilecekleri keşfetmek gerekir. Yıllardır yapmak istenen ama hep ertelenen ve bir türlü başlanamayan ya da başlayıp da zamanının olmaması nedeniyle tamamlanamayan işlerinizi düşünün. Hobiler, kişisel gelişim kursları, eğitimler, toplum hizmetleri ve yardım faaliyetleri, yeni bir dil öğrenim gibi birçok alanda sayısız aktivite olabilir. Bunların içinden kendinize uygun olanları seçmeniz ve internet hizmeti sayesinde birçoğunu evde gerçekleştirmeniz mümkün olacaktır.

Bu dönemde yapılabilecek egzersizler, okuyacağınız kitaplar, izleyeceğiniz filmler, nefes ve gevşeme egzersizleri size büyük destek olacaktır. Ayrıca evcil bir hayvanın bakımını üstlenmek de, pandemi sürecinin kaygı ve belirsizliklerinden sizi kurtarabilecek, bu alandaki boşluğu doldurabilmenize yarar sağlayacaktır.

Pandemi süreci kimileri için kaygı, korku ve engellenmişlik hissi yaratırken kimileri de bu süreci fırsata çevirme konusunda başarılı olabilmektedirler. Yeni normale uyum sağlamak için birlikte yaşadığınız aileniz ve sevdiklerinizle birlikte iyi zaman geçirmek için planlamalar yapın ve bu sosyal izolasyon döneminden kârlı çıkanlardan olun. Sosyal desteğin ve bir arada olmanın strese dayanıklılığımızı artıran etkenlerden olduğunu da unutmamak gerekmektedir.

KAYNAKÇA:

•Bahar A., Çuhadar D., Bahar G. ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi 2020; Covid-19 Pandemisi: Karantina ve İzolasyon Sürecinde Ruh Sağlığı

•Bozkurt Y., Zeybek Z., Akın R. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı, Covid-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri Ve Terapötik Müdahaleler.

•Çaykuş Emir Tufan, Çaykuş Tansu Mutlu. Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (Asead) Covİd-19 Pandemi Sürecinde Çocukların Psikolojik Dayanıklılığını Güçlendirme Yolları: Ailelere, Öğretmenlere Ve Ruh Sağlığı Uzmanlarına Öneriler.

•YILDIZ Doç. Dr. Mehmet Ali. Covid-19 Pandemi Günlerinde Ruh Sağlığımızı Korumak: Stres Ve Kaygıyla Baş Etme.

•Hazar Kanık Z. Covıd-19 Pandemisinde Ev Tabanlı Fiziksel Aktivite. Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi 2020: Özel Sayı: 46-51

Ataşehir Ortaokul Rehber Öğretmeni
Psikolojik Danışman Aslı YILMAZ

ÇOCUKLARDA İZİNSİZ ALMA DAVRANIŞI

"Çocukların , nasihatten çok iyi örneğe ihtiyaçları vardır."
Joseph Joubert

Minik bir şeker, bir kalem veya bir miktar para... Kendine ait olmayan küçük "ödünç" almalar, kimi zaman çocukluk anılarında yer alır. Küçük çocukların kendilerine ait olmayan şeyleri eve getirmeleri alışılmamış bir durum değildir (Ginott, 2011). Çocuklarda izinsiz alma davranışı iki nedene bağlıdır. Çocuk haz veren her şeyi düşünmeden isterken , aynı şekilde, otomatik olarak hoşnutsuzluk uyandıran her şeyi reddeder ve böylece haz ilkesine uyar .Yaş dönemi açısından ele alacak olursak anaokulu çağı çocuğunun arkadaşının oyuncağını alıp evine götürmesi, ilkokul çağı çocuğunun sınıf arkadaşının silgisini alıp gizlice kalem kutusuna koyması ya da bir ergenin babasının cüzdanından bir miktar parayı izinsiz alması, "izinsiz alma davranışı " olarak ifade edilmektedir.

Peki, küçük "ödünç" almalar izinsiz alma davranışına nasıl dönüşür

İzinsiz alma davranışına nasıl müdahale edileceği konusunda gelişimsel yaklaşım önemlidir. Gelişim psikoloğu olan Jean Piaget 'in ahlak gelişim kuramına göre her yaş döneminde davranış basamakları açısından beklendik ve ortaya çıkabilecek süreçler vardır.

Duyu Hareket Dönemi (0-2 Yaş)

Bu dönem çocuğu merakla dünyayı keşfetmeye çalışır ve refleksiz davranışlar sergiler. Çocuk hoşuna giden bir şeyi alır ve bu durumun onun için herhangi bir olumsuz anlamı yoktur.

İşlem Öncesi Dönem (3-6 Yaş)

Bu dönem çocukları benmerkezcidirler. Çocuk kendisini evrenin merkezinde görür(Kol,2011) Bu yaş dönemi çocukları çok rahatlıkla markete gittiklerinde bir çikolatayı veya oyuncak mağazasında beğendiği bir oyuncağı alıp dışarı çıkabilir. Yaptığı davranışın yanlış olduğunun farkında bile değildir. Bu konuda anne babaların dikkatli olması ve parasını vermeden alamayacağı hakkında konuşmakta yarar vardır.

Somut İşlemler Dönemi (7-11 Yaş)

7 yaşında ki bir çocuğun artık mülkiyet kavramı gelişmeye başlamıştır. Fakat yanlış olduğunu bile bile çok beğendiği bir eşyayı dürtüsünü kontrol etmekte zorlanarak izinsiz alabilir. Anne ve babanın çocuğa mülkiyet kavramını tam olarak öğretmemesi, çocuğun ihtiyaçlarını yeterince karşılamaması, kendisini değersiz hissetmesi izinsiz alma davranışı göstermesine sebep olabilir. Çocuğun davranışının nedeni üzerine düşünmek, onunla davranışı hakkında konuşmak, hatasını düzeltmesi için yol gösterirken suçlayıcı şekilde konuşmamak önemlidir.

Soyut İşlemler Dönemi (12 Yaş ve Üzeri)

Bu dönem çocuğu kendi düşüncelerinin ve söylediklerinin doğru olduğunu, herkesin dikkatinin üzerinde olduğunu ve kimseye yaranamadığını düşünür(Kol,2011). Soyut dönemin başlamasıyla, otoriteye karşı gelme ve arkadaş grubunda kabul görme ihtiyaçları ön plandadır. Sergilenen olumsuz davranış anne baba için önemli bir mesajdır.

Çocuklardaki İzinsiz Alma Davranışının Nedenleri

•Çocuğun hayatında ki önemli yoksunluk izinsiz alma davranışına neden olabilir. İzinsiz alma sembolik olarak anne babanın sevgi, ilgi eksikliğinin yerini tutar . Sevilmediğini düşünen çocuk ilgi çekmek için bir eşyayı izinsiz alabilir.

•İzinsiz alma davranışında , çocuğun yaşı, yaşının getirdiği dürtüsellik ve aile koşulları göz önünde bulundurulmalıdır. Çocukta mülkiyet fikrinin gelişmemiş olması önemli bir belirleyendir. Çocuklara neyin kendilerine ait neyin olmadığını kesin olarak öğretmek gerekir.

•Çocukların pek çoğu haz ilkesine göre yaşar ve gerçeklik ilkesine yavaş yavaş ulaşır. Çocukluk döneminde yaşanan davranış ve uyum problemleri göz ardı edilmemelidir(Zullinger,1991).

•Tepki göstermek amacıyla da çocuklarda izinsiz alma davranışı gözlemlenebilir. Örneğin: çocuk başarılı bir arkadaşı ile kıyaslandığında tepki olarak onun eşyalarını alabilir. Benzer şekilde, otoriter anne babaya ya da öğretmene karşıda kendine ait olmayan eşyaları tepki göstermek için alabilir.

•Anne babanın çocuğun yaptığı izinsiz alma davranışını sempati ile karşılaması durumunda çocuk bu davranışını devam ettirir.

•Bazen yeni doğan bir kardeşe duyulan kıskançlık veya öfkenin çocukta yarattığı streste bu davranışa sebep olabilir.

•Davranışı planlamada ,istekleri ertelemede ve kendini durdurabilme becerilerinde yaşanan sıkıntılar nedeniyle dürtüsel olarak da izinsiz alma davranışı ortaya çıkabilir.

•Bazı çocuklar kendi güçlerini kanıtlamak , özgüvenlerini arttırmak içinde izinsiz alma davranışını gerçekleştirebilirler. Akran ilişkilerinde yaşanan problemler (yalnız kalma, gruba kabul edilmeme vb.)izinsiz alma davranışına neden olabilir.

•Çocuk özdeşleşmek için kendine kötü bir model seçmiş olabilir. Dahil olduğu grubun onayını almak için izinsiz alma davranışını gerçekleştirebilir . Burada çocuğun amacı başkalarına kendini beğendirmektir.

Anne Babalar Nelere Dikkat Etmeli , Konuya Nasıl Yaklaşmalıdır?

İzinsiz alma davranışı hangi yaşta olursa olsun , anne babaları endişelendiren bir durumdur. Çocuklar bu davranışı gösterdiklerinde ebeveynlerin tepkisi çok önemlir. Telaşa kapılarak çocuğu suçlamak, cezalandırıcı yöntemler kullanmak durumu daha da kötüleştirebilir. Önemli olan altta yatan nedeni bulmaktır.

•Çocuğa küçük yaşlardan başlayarak mülkiyet kavramı kazandırılmalıdır. Aile çocuğa uygun model olmalı ondan izinsiz eşyalarını başkalarına vermemeli ve kullanmamalıdır (Bigner,2006) Başkasına ait olanı almak için izin alması gerektiğini öğretin ve siz de çocuğunuzdan bir şey alırken izin alarak model olun. "Benim" ve "başkasının" ayrımını yapmasına yardımcı olun.

•Çocuğun kendine ait odası , oyuncakları olmalı ve bunların sorumluluğu çocuklara verilmelir. Çocuğun ihtiyaçları zamanında karşılanmalıdır. Çocuğun başkalarından aldığı eşyalar görmezden gelinmemeli , nereden aldığı araştırılmalı, izin alıp almadığı öğrenilmelidir. Çocuklar ne yaparlarsa yapsınlar aile içinde dürüstlüğün kabul gördüğünü öğrenmelidir. Çocuk hatalı davranışını telafi etmek için çaba sarf etmesi gerektiğini bilmeli ancak dürüst davrandığı içinde takdir edilmelidir.

•Çocuğa yeterince ilgi, sevgi ve şefkat göstermeli, çocuğun ayrı bir kişilik olduğu unutulmamalı ve saygı duyulmalıdır. Çocuğunuz ile yakın ilişki geliştirerek ,korkuyu ilişkinizde bir öğe olarak kullanmayın. Yaptığı olumlu davranışlar pekiştirilmeli ve tutarlı davranılmalıdır. İzinsiz almanın neden yanlış olduğunu anlatın. Yeri geldikçe konu üzerinde sohbet edin. Bir şey istediğinde buna sahip olmanın uygun yollarından bahsedin: izin almak, ebeveyne iletmek, para biriktirmek gibi.

Çocuk, büyüdükçe bulunduğu ailenin ,çevrenin ve toplumun kurallarını anlamaya ve benimsemeye başlar. Bu toplumsallaşma süreci içerisinde çocuğun davranışları anne babasından ,aile içerisinde ki kişilerden ve çevresinden etkilenerek şekillenir(Gander &Gardiner,2010).Anne babalar olarak dengeli ve tutarlı davranışlar sergileyerek iyi birer model olmak, küçük yaşlardan itibaren bazı davranış kalıplarını öğretmek, sorunla karşılaştıklarında yol gösterici ve destekleyici olmak önem arz etmektedir. Eğer devam eden izinsiz alma davranışı varsa ve bu davranışa başka uyum problemleri de eşlik ediyorsa bir uzmandan yardım almak gereklidir.

KAYNAKÇA
•Ekim 2019,https://dergipark.org.tr/tr/download/article-fle/11536
•Ekim2019,https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseaes/lying-and-stealing
•Mary J. Gander , Harry W.Gardiner , Çocuk ve Ergen Gelişimi ,İmge Kitapevi
•Ginott,Haim G.(2011) Anne Baba ve Çocuk Arasında,Okyanus Yayınları

Tuzla İlkokul Rehber Öğretmeni
Psikolojik Danışman Neslihan AYDINYÜZ

ÇOCUĞUN GÖZÜYLE DÜNYA

Bebek dünyaya geldiği ilk anda her şey onun için belirsizdir. Dünya onun bilmedikleri, öğrenip yorumlayacakları ile dolu karmaşık yabancı bir yerdir. Her çocuk gözlerini açtığı andan itibaren çevreyi yorumlar ,anlamlandırır ve bu şekilde kendini geliştirir. Anne- babalar tamamen koruma içgüdüsüyle çocuğu geliştirme ve yetiştirme çabasındadır. Bebeklerin öğrenme süreçleri rastlantısal deneyimlerin tekrarına dayanır. İlk haftalarda çevresinde olanlar arasında bir çeşit harita oluşturmaya başlarlar. Annesinin ayak sesini duyduğunda, arkasından kucağa alınacağı ya da memeye konma ile karnının doyması arasında ilişki kurarlar. Dünyaya anlamlandırma yolunda yaşadıkları her deneyim onlara hayatı ve yaşamı öğretir. Fiziksel özelliklerine baktığımız zaman yeni doğan bir bebek sadece kafasını kaldırabilirken, gelişimini takip eden aylarda; vücudu ve kasları geliştikçe tutabilir, kavrayabilir, oturabilir ve yürür. Gelişim alanları farklı zamanlarda ve birbirlerini takip ederek gelişim gösterir.. Örneğin: yürümeyi yeni öğrenen çocuk henüz koşma eylemini gerçekleştiremez çünkü vücudu ve kasları bunun için yeteri kadar gelişmemiştir. Aynı şekilde yeni doğan bir bebekten yüzüstü yatarken tersine dönmesi beklenemez. Çünkü vücudu bunun için yeterli güce sahip değildir.

Anne babalar dünyayı kendi yaşam deneyimleri ve fiziksel güçlerine göre değerlendirme yanılgısına düşebilmektedir. Çocuk bir beceriyi tamamladığında bunu kendi içinde değerlendirebilmeli ve onun gözünden yorumlayabilmeliyiz. Çocuk oyuncaklarını topladığında, ev için bir sorumluluk aldığında, yaptığı işin onun gözünden ne kadar güç olduğu ve başarmak için fiziksel becerilerini tam anlamıyla kullandığı göz önünde bulundurulmalıdır.

Konuşmayı yeni öğrenmeye başlayan bir çocuk için "hayır" sözcüğü henüz bir anlam ifade etmez, kulağına gelen birçok kelimeden biridir. Anne ve baba çocuğu tehlikelerden korumak için hayır yerine "çiçek", "güneş" diye bağırsalar da çocuk için bunun hiçbir farkı yoktur. Eğer çocuğun kelimelerin anlamını anlayıp bu şekilde davranışlarını sürdürmesi bekleniyorsa çocuğa bunu belirtecek bir davranışta bulunmak gerekir. Çocuk tehlikeli bir nesneye yaklaştığında anne ve babalar tehlikeden korumak için çocuğa hayır diyerek tepki gösterirler. Çocuk anne ve babanın onu korumak için oradan uzaklaştırdığını anlamayıp bu davranışa devam etmek isteyebilir. Çünkü onun için keşfedilmesi gereken bir nesne orada durmakta ve onun ilgisini çekmektedir. Çocuk ısrarla bu davranışı sürdürmeye devam etmek isteyecektir. Ben bu nesneyi elledığim zaman babam yüksek sesle bir şeyler söylüyor, ben nesneyi ellemeye devam edersem babamın dikkatini daha çok çekebilirim diye düşünür.

Deneme-yanılma yöntemiyle çocuk kelimelerin ne anlama geldiğini öğrenecek vebu şekilde sizi anlayabilecektir. Çocuğunuzun sizin söylediklerinizin tam tersi tepkiler verdiğini gördüğünüzde aslında bunun temel sebebi çocuğun söylediğiniz kelimeyi anlamaması, dikkat çektiğini düşünmesidir.

Çocukların bilişsel gelişimleri ve yaşına göre neleri başarıp başaramayacaklarını bilirsek, onların davranışlarını daha iyi çözümleriz. Çocuk beyni henüz yetişkin beyninin olgunluğuna erişemez. Çocuğumuzun bizden farklı davranması bundan kaynaklanmaktadır. Çocuğumuz zor durumlarla karşılaştığında, ona karşı duyarlı davranarak onun zihinsel gelişim sürecindeki yeni aşamaya sağlıklı olarak ulaşmasına yardım etmiş oluruz. Çocuğun günlük yaşamındaki önemsiz olaylar bile bazen onu etkiler ve şaşırtır. Alışmış olduğu yaşamdan farklı bir düzene geçildiğinde, yapılan değişikliğe uyum sağlayabilmesi ancak büyük bir gayretle öğreneceği bir beceridir. Çocuklar rutinlerine yetişkinlerden daha bağlıdır. Çocuklar duygu durumu değişiklerinde de kendilerini zor kontrol edebilirler. Korku, öfke gibi duyguları yeni tanımaya başladıklarından, onlar için bu durumlara katlanmak yetişkere göre daha güçtür.

Küçük yaşta çocuklar beyinlerinin yapısı nedeniyle gerilime kolay kapılırlar. Aşamayacağı engellerle, yaşamındaki herhangi bir sınırlamayla karşılaşmamış olduklarından bu onlar için yeni bir deneyimdir. O yüzden kızgınlık ve öfke gibi duyguları yaşadıklarında tepkileri çok fazla olabilmekte ve sakinleşmeleri çok uzun süre alabilmektedir. Bir çocuğun olaylara farklı bir perspektiften bakabilmesi ve empati kurma yetisini kazanması, beyninin bilişsel gelişimi sürecinde belli bazı kilometre taşlarıdır ve çocuk doğal olarak bu aşamalara kendiliğinden ulaşır.

Bu aşamaları yavaş yavaş geçerken çocuğa baskı uygulamadan bir çare bulmamız gerekir. En doğru yol, üzerinde ısrar ettiğimiz eylemin nedenlerini çocuğa açıklamak ve birlikte bir çözüm aramayı önermektir. Çoğu kez çocuk da uygulanması mümkün öneriler getirebilir. Bizi kızdıran tavırları doğru yorumlayabilirsek ve bu davranışının, çocuğun kendisini kötü hissetmesine neden olan bir sorundan kaynaklandığını görmeyi başarabilirsek, çocuğumuza ilgi göstererek ve ona olumlu davranarak gerginliği hafifletebiliriz. Çocuğumuzla kesin ve net olarak konuşmalıyız. Çocuğumuzun olumsuz davranışlarına kulak asmamanın hiçbir yararı yoktur. Tam aksine çocuğun yaptığı davranışın sonucunda bizim tepkimizi görmesi gerekir. Böylelikle olanları gerektiği bir şekilde kavrayıp değerlendirebilir.

Yapmamız gereken çocuğumuzun davranışlarının gerçek nedenlerini keşfetmek, onların gereksinimlerini anlamak ve bunlar için çözümler bulmaktır. Çocuğun davranışları ve verdiği tepkileri değerlendirirken, bir yetişkin gözüyle değil, onun kendi gözünden bakabilmemiz gerekir. Böylece çocuk kendi içerisinde gelişimini devam ettirecek ve yetersizlik gibi durumları hissetmeyecektir.

KAYNAKÇA

Graf ve Seide, Doğurayım Diye Deli Olduğum Çocuk Bana Keçileri Kaçırtacak, Kitapyayınevi, 2019

Tuzla Anaokulu Rehber Öğretmeni
Uzman Psikolojik Danışman Betül SELVİTOPU

SAKİNLER DE KAZANIR

Çocuklar yeni girdikleri bir ortamda yetişkinler gibi; hatta onlardan daha fazla kaygılanabilir, endişe duyabilirler. Bu her çocukta görülen bir durum olmasa da bazı çocuklarda daha fazladır ve sadece yeni girilen ortamda değil, kendini güvende hissetmediği her yerde yaşanabilir. Bu durumun normal olduğu kabul edilmeli ve birçok çocukta görüldüğü bilinmelidir. Tanımlanan yaşantı 'içe dönük-dışa dönük' kavramlarıyla ilişkilendirilebilir.

Dışadönüklük, bir bireyin ilgisinin ve enerjisinin kendisinin dışındaki olgulara, olaylara veya nesnelere yoğunlaşması; içedönüklük ise bireyin ilgisinin ve enerjisinin kendi iç dünyasına ait anlamlara, tutumlara veya eğilimlere yoğunlaşması anlamına gelmektedir. Her bireyde bu iki eğilim birlikte bulunmasına rağmen, genellikle biri diğerine kıyasla daha baskındır. Bu da çocuğun içedönük veya dışadönük olarak davranışlarının ve seçimlerinin şekillenmesini sağlayacaktır.

Dışa dönük çocuklar:

- Grup etkinliklerinden hoşlanırlar. İşbirliği içinde öğrenmeyi tercih ederler, çünkü fikirlerini diğer öğrencilerle paylaşmaktan çok hoşlanırlar.
- En iyi yaparak ve yaşayarak öğrenirler, çünkü etkinliklere aktif olarak katılmayı ve ilk elden tecrübe edinerek öğrenmeyi severler.
- Sesli düşünmeyi tercih ederler, çünkü sınıfta konuşmaya fırsat buluncaya kadar ne bilip ne bilmediklerinden emin olamazlar.
- Çevresindekilerden geribildirim almayı isterler, çünkü başarılı olup olmadıklarını ancak bu şekilde anlayabilirler.
- Sınıfta çeşitlilik isterler, çünkü sürekli hareket halinde olmayı ve çeşitli aktivitelerle meşgul olmayı çok severler.

İçedönük öğrenciler ise:

• Bağımsız ve özel bir kişiliğe sahip olduklarından dolayı kolayca incinebilecek bir öğrenme özelliği sergilerler.
• Başkalarının önünde herhangi bir performansı sergilemeden önce, o performansa ilişkin yeterince bilgi ve beceri sahibi olduklarından emin olmak isterler.
• Genellikle bulundukları ortamın en sessiz ve düşünceli üyeleridirler; kendilerine doğrudan soru sorulması yerine sorulara gönüllü olarak cevap vermeyi tercih ederler.
• Kalabalık gruplar önünde kendilerini ifade etmeleri istendiğinde öncesinde her şeyi detaylıca düşünmeyi, tüm konuya hakim olmayı isterler.
• Dışarıdan bir müdahalenin olmayacağı, sessiz çalışma ortamlarını tercih ederler.

İçedönüklük/içe kapanık olma durumu genellikle utangaçlıkla/çekingenlikle birlikte kullanılır. Ancak bu kavramları birbirinden ayıran bazı noktalar bulunmaktadır. Utangaçlık/çekingenlik kavramında çocuk dışarıdaki oyunlara dahil olmak ister, arkadaşlarının arasında olmayı ister ancak bunları başaramaz. Nasıl yapacağını bilemez veya yanlış yapmaktan korktuğu için adım atmaya cesaret edemez. İçedönüklük ise çocuğun dışarıda arkadaşlarıyla vakit geçirmek yerine evde lego oynamayı tercih ettiği, kalabalığa karışmak yerine sessizlikte kitap okumak istediği durumlardan oluşur. İçedönük çocuklar yalnız kalmayı tercih ettiği için bireysel zaman geçirirler. Çekingenlik, içedönük çocukların davranışlarının bir sonucu olarak ortaya çıkabilir ancak genel olarak aralarında ince farklar bulunmaktadır.

Anne-babalar çoğu zaman atılgan, tuttuğunu koparabilen, gerektiği zaman sesini yükselten dışadönük çocukların daha başarılı olabileceğini düşünmüş ve içedönük çocukların sessiz sakin yapıları nedeniyle başarısızlığa meyilli olabileceğine inanmışlardır. Ancak araştırmalar içedönük bireylerin özellikle sanat alanlarında daha başarılı, üretken yönlerinin olduğunu ortaya koymuştur. İçe dönük çocukların ilgi alanları ortaya çıkarılmalı ve yeteneğinin olduğu konularda desteklenmelidir.

Bireylerin içe dönük olmalarının farklı sebepleri bulunmaktadır. Bu durum doğuştan getirdikleri bir özellik olmakla birlikte çevresel koşullarla desteklenerek kalıcı hale gelmektedir. İçe kapanıklığın bazı nedenleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

•Çocuklarla kurulan iletişimde özellikle erken çocukluk döneminde isteklerine karşı 'hayır' cevabını almak çoğu zaman onları öfkelendirebilir. Bir isteğin cevabının nedensiz bir şekilde reddedilmesini anlamlandıramayabilirler. Bu da onların kendilerini iletişime kapatmalarına sebep olabilir. İletişim kurulmaya çalışıldığında konuşma isteği azalabilir ve içe kapanıklığa doğru bir süreçle karşılaşılabilir. Çocukların elbette ki her istediği olumlu karşılanamayabilir ancak bu durumu nedenleriyle ona açıklamak, mantıklı bir açıklama duymasını sağlamak onu rahatlatacaktır.

•Yapılan araştırmalar sıklıkla gösteriyor ki aşırı korumacı, endişeli ve kontrolcü anne-baba tutumları çocukların içe dönük olmalarına sebep olmaktadır.

•Annenin öfkeli ve hırçın tavırları çoğu zaman çocuğun içe dönük olmasına neden olmaktadır. Bununla birlikte babanın da çocukla yakın bir ilişki içinde olmaması çocuğun yalnız hissetmesine ve ezilmesine sebep olabilir. Ezilen çocuk çoğunlukla içe dönük olur.

•Çocuğun kendini yeterince rahat ifade edemediği ev ortamında içe dönük olmaya meyilli bir yapısı oluşur. Söyleyeceklerini kızılacağı, eleştirileceği, artık daha fazla sevilmeyeceği korkusuyla söylemekten vazgeçen çocuk ilerleyen yaşlardaki iletişiminde de susmayı, görüşlerini kendine saklamayı tercih edebilir. Kendini en rahat hissetmesi gereken yer olan ailesinin yanında bile kendini iletişime kapatan çocuk, yabancı ortamlarda daha fazla içine kapanabilir.

•Özellikle ergenlikte 'kimse beni anlamıyor' düşüncesinin hakim olduğu dönemde ailesiyle iletişime geçip sorunlarını çözemediyse bu iletişimin işe yaramadığını düşünecektir. 'Nasıl olsa ebeveynlerime anlatsam da anlamayacaklar' düşüncesi, iletişime geçme davranışına ket vuracaktır. Ebeveynler ne olursa olsun iletişimi koparmamalı, ergenin bu düşüncelerinin oluşmasına izin vermemelidir.

•Çocuk annesiyle olan ilişkisinde duygusal olarak yeterince beslenemezse içe dönük olabilir. Annesi ile sürekli birlikte olmasına rağmen yeterli ilgi ve sevgiyi göremeyen çocuk kaygılı bağlanma durumu geliştirebilir. İçe dönük ve çekingen bir yapısı olur aynı zamanda çoğu durumda odaklanma konusunda zorluk yaşayabilir; duygusal yoksunluktan hırçınlık gösterebilir. Kendisini sürekli annesinin etrafında koşturan, sevgi görmeyi bekleyen bir çocuk olarak hatırlayan birey hayatının her alanında bu duyguyu hisseder.

Bu ve benzeri durumları yaşayan her çocuk içe dönük olmayabilir elbette ancak doğuştan getirdiği yatkınlık bu davranışlarla pekiştirilirse içe dönük davranışlar sergileyebilir. Ebeveynler öncelikle bu konuyla ilgili farkındalıklarını arttırmalı, çocuğa nasıl destek olunabileceğini öğrenmelidir. Davranışlarımızda yapacağımız ufak değişimlerle hayatının geri kalanında olumsuz duygular yaşamayan bireyler yetiştirebileceğimiz unutmayalım.

Peki anne-babalar neler yapabilir:

•Çocuklarda içe dönüklüğün bir sonucu olarak çekingen davranışlar gözlenebilir. Bu durumlarda çocuklar iletişime geçmeleri konusunda zorlanmamalı, öfkeli tepkiler gösterilmemelidir. Ortama alışması ve detaylı bir gözlem yapması için zamana ihtiyacı olduğu kabul edilmelidir.

•Her çocuk sürprizlerden hoşlanmayabilir. Nereye gidileceği, ortamda kimlerin olacağı ile ilgili önceden bilgi verilmesi onu rahatlatacaktır. Gidilecek ortamda yabancıların olduğunu bilirse önceden duygusal ön hazırlık yapma şansı olacaktır.

•Çocuğun kendini rahat hissetmediği ortamlarda yeniliklere açık olmasını beklemeyin. Ancak güvende olduğu ortamda yeni deneyimler yaşaması için fırsat oluşturabilirsiniz. Örneğin onun da bilgisi olacak şekilde eve kendi yaşıtını çağırabilir ve kendini rahat hissettiği bir ortamda pratik yapmasını sağlayabilirsiniz.

•Çocuğunuzu özellikle başkalarının yanında çekingen tavırları nedeniyle eleştirmeyin, utangaç olduğunu söyleyerek etiketlemeyin.

•Her konuda olduğu gibi bu konuda da 'model olmak' en önemli davranış değiştirme metodudur. Ebeveynin çekingen davranışları çocuğa da yansıyacaktır. Anne-babanın yabancılarla rahat iletişime geçmesi çocuk için önemli bir model olacaktır.

•Aşırı koruyucu anne baba tutumları çocuğun içe dönük olmasına sebep olacaktır. Hatalar yapmasına, kimi zaman küçük korkular yaşayıp bu durumlarla baş edebilmesi için ona fırsat verin.

•Çocuklar anne-babalarının geçmişte yaşadığı deneyimleri dinlemekten çok hoşlanır. Bireysel vakit geçirerek geçmişte yaşadığınız deneyimlerden bahsederek, kendisinin neler yapmak istediğini sorun. Yeni yerler keşfetme ve gezme merakını pekiştirerek dışarıda vakit geçirme isteğini arttırabilirsiniz.
•Çocuğunuzun sosyal becerilerini fark etmek ve onurlandırmak özgüvenini geliştirecektir. Güçlü ve başarılı yönlerini dile getirerek pekiştirebilirsiniz.
•Hepimiz sevildiğimizi hissetmek isteriz. Anne-baba olarak sevildiği ve değer verildiği çocuğa hem sözel hem davranışsal olarak belli edilmelidir. Bireysel vakit geçirme isteğine saygı duyulmalı ancak yalnız kalma süresinin çok fazla olmasına izin verilmemelidir.
•Olumsuz yönleri dile getirilerek yaşıtlarıyla kıyaslanması davranışlarında özgüvensizliğe sebep olacaktır. Konu her ne olursa olsun kıyaslama yapmamaya özen gösterilmelidir.
•Grup halinde yapılan etkinliklere yönlendirilebilir. Drama, koro, sportif faaliyetler ile yaşıtlarıyla düzenli aralıklarla bir araya geleceği durumlar yaratılabilir.

Çocuğunuzun içedönük olması hiçbir zaman olumsuz bir durum olarak algılanmamalıdır. Yazımı bitirirken 'Sakinler de Kazanır' kitabından bir bölümü eklemek istiyorum.

"Dışadönüklük, muazzam cazip bir kişilik tarzı ama bunu ayak uydurmak zorunda hissettiğimiz baskıcı bir standarda dönüştürdük. Oysa sakinler olmasaydı dünyanın nelerden mahrum kalacağına bir bakın: Yerçekimi teorisi, izafiyet teorisi, Chopin'in noktürnleri, Proust'un Kayıp Zamanın İzinde'si, Peter Pan, 1984 ve Hayvan Çiftliği, Charlie Brown, E.T., Google, Harry Potter...

Bu eserler ve bu fikirler yaratıcılarının sakinliğine rağmen değil, sakinlikleri sayesinde hayat bulabiliyorlar. Yüzeyselliğin yüceltildiği bir çağda derinliğin sığınaklarına hücum edenler, önyargılarını kırıp sakinliğe adım atıyorlar."

Kaynakça:
Aslan, M. Ö. (2016). Davranışsal Ketlenme, Sosyal İçedönüklük, Utangaçlık Ve Sosyal İlgisizlik Üzerine Bir Derleme. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 56
Saban, A. ve Sarıçelik, S. (2018). İçedönük bir çocuğu anlamak: Bir anlatı araştırması. Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi - Journal of Qualitative Research in Education, 6(1), 225-252.
Cain, S. (2012). Sakinler de kazanır (Çev.: İ. Çetin). İstanbul: Optimist.

Tuzla Ortaokul Rehber Öğretmeni
Psikolojik Danışman Zeynep AYBAKAN

ÇOCUKLAR BAZEN KELİMELER YERİNE **"DAVRANIŞLARI" İLE KONUŞUR**

6-11 yaşları arası, çocuklar için zihinsel, duygusal ve toplumsal becerilerinin yapılanmasında çok önemli bir dönemdir. Bu yaş grubunda öğrenme ilgisi ve çabası yüksektir. Genel olarak bakıldığında küçük yaş grubundaki çığlıklar ve ergenlik dönemindeki kapı çarpmalar olmadığından, sakin bir dönem olarak adlandırılabilir. Diğer yandan bu yaş dönemi ilkokul yıllarına denk geldiğinden, diğer dönemlere oranla az da olsa evde yaşanan güç çatışmaları anne-babaların kendilerini güçsüz, yetersiz ve çaresiz hissetmelerine yol açar. Problem durumlarında çocuğun aklından geçenleri anlayabilmek, sorunların çözümünü kolaylaştırır. Fakat çocuklar sorunlarını çoğunlukla kelimeler yerine davranışları ile anlatırlar. Çocuğun genel gelişimi, beslenmesi, uykusu ve okul başarısında sorun varsa, yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu anlayabiliriz. Çocuğumuz bize bu sorunlar aracılığı ile "eksikliğini duyduğum bir şeyler var" veya "iyi değilim" demeye çalışıyor olabilir.

6-11 yaşları arası, çocuklar için zihinsel, duygusal ve toplumsal becerilerinin yapılanmasında çok önemli bir dönemdir. Bu yaş grubunda öğrenme ilgisi ve çabası yüksektir. Genel olarak bakıldığında küçük yaş grubundaki çığlıklar ve ergenlik dönemindeki kapı çarpmalar olmadığından, sakin bir dönem olarak adlandırılabilir. Diğer yandan bu yaş dönemi ilkokul yıllarına denk geldiğinden, diğer dönemlere oranla az da olsa evde yaşanan güç çatışmaları anne-babaların kendilerini güçsüz, yetersiz ve çaresiz hissetmelerine yol açar. Problem durumlarında çocuğun aklından geçenleri anlayabilmek, sorunların çözümünü kolaylaştırır. Fakat çocuklar sorunlarını çoğunlukla kelimeler yerine davranışları ile anlatırlar. Çocuğun genel gelişimi, beslenmesi, uykusu ve okul başarısında sorun varsa, yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu anlayabiliriz. Çocuğumuz bize bu sorunlar aracılığı ile "eksikliğini duyduğum bir şeyler var" veya "iyi değilim" demeye çalışıyor olabilir.

Çocuklarımız kaşıntı gibi fizyolojik bir sorun yaşadığında, bu belirtilerin altında yatan temel nedeni tespit ederek, hastalığı ortadan kaldırmak isteriz. Fakat söz konusu problem "davranışlar" olduğunda, görünürdeki belirtilere yönelir, kaynak nedeni tespit etmeyi hiç düşünmeyiz. Aslında problem davranışlarının altında stresi yatıştırma, bağlanma (seviliyor ve güvende hissetme) ve özgürlük gibi bazı temel gereksinimler yatar.

Çocuk saldırgan, çekingen veya içe dönük davranışlar sergiliyorsa, stresle baş etmeye çalışıyor olabilir. Çocuğun beyni tehlikeli bir durum algılıyor, algılanan tehlikenin şiddetine göre "saldır!", "kaç!", "saklan!" veya "olduğun yerde kaskatı kesil!" emirleri veriyor olabilir. Stres durumunda beynin üst yapıları devre dışı kalır, çocuğun mantıklı karar alabilmesi mümkün değildir, öncelikle beyin devrelerinin yatıştırılmasına ihtiyacı vardır. Fiziksel temas, teselli verici konuşma, bir bardak su, açık hava yürüyüşü, derin nefes alıp-verme, dinlendirici müzik, komik şaka ve esprilerin kullanımı, çocuğun sakinleşmesine yardımcı olacaktır.

Çocuklarda Strese Neden Olan Etkenler:

- Tehlike ya da güvensizlik duygusu (çocuk ile ona bakan kişi arasında fiziksel veya ruhsal mesafe olması)
- Yaşamsal fiziksel gereksinimlerin karşılanmaması (beslenme, su, uyku, hareket)
- Bir yakının ölümü
- Çevresindeki çatışmalı ilişkiler
- Baskı görme veya yaşanan durumlarda hiç söz sahibi olmama
- Bastırılmış duygular (kaygı, üzüntü)
- Aşırı, rahatsız edici ses, ışık gibi uyaranlar
- Hava, su kirliliği, gıdalardaki kimyasal ürünler

Doğumdan itibaren sevgi ve güven ortamında büyüyen çocuklar streslerini iyi yönetirler. Başta anne ve baba olmak üzere, akrabalar ve çocuğun yakın çevresinde ilişki kurduğu diğer kişiler, bağlanma figürleri olarak çocuğun sevgi ve güven ihtiyacını karşılar. Çocuk sevgi ve güven ortamında yaşıyorsa, istediği zaman dikkatin ona yönelmesine alışkındır. Çocuk "sevilme ve güvende hissetme" duygusunun desteklenmesine ihtiyaç duyduğunda, kendisini anne-babasına yönelten bir istek duyar. Bu durumda anne-babadan şefkatli bir bakış alırsa bu durum çocuğu yatıştırır, her şey yoluna girer, çocuk yeni deneyimlere hazır hale gelir. Fakat ebeveyn dikkatini çocuğuna veremezse, çocuk yaşadığı stresi içine atar, negatif duygularını içinde biriktirir. Bu stres birikimi çocuğun önce kayıtsız kalmasına, sonra huzursuzlanmasına, yükselen enerji ile kontrolsüz hareketlerde ve aşırı isteklerde bulunmasına, en sonunda da şiddete başvurmasına yol açar. Eğer çocuk görmezden gelinmeye çok alışmışsa, dışarıdan hiç ilgi beklemeden doğrudan saldırganlık evresine geçebilir.

Çocuğun bir davranışı karşısında ebeveyn olarak kontrolümüzü kaybetmek, tepkilerimizin uzaktan kumandasını çocuğun eline vermek anlamına gelir. Bu beklemediği güç karşısında güven duygusunu yitiren çocuk, neden olan sorun davranışını yineleme eğilimi gösterir. Hissettiği korkuyu yeninceye kadar bu davranışı tekrarlar.

Çünkü beyni neler olup bittiğini belirleme ihtiyacındadır. Çocuğun yaşadığı stres karşısında çaresizce başvurduğu saldırgan davranışlar, anne-babası tarafından sevgiden yoksun bırakma ve ceza ile karşılanırsa, stres ve saldırganlık daha da artar. Çünkü ceza sorunların nedenlerine değil, belirtilerine yöneliktir. Gerçek sorun çözülmemiş olacağı için başka sorun davranışların kendisini göstermesi ve sorunların tırmanışa geçmesi kaçınılmaz olacaktır. Bu kısır döngüyü ancak çocuğa özel zamana ayırarak, yakınlık, şefkat, fiziksel temas gösterip, sıcak bir gülümseme ile yaklaşarak ve onunla oyun oynayarak kırabiliriz. "Çocuğa zaman ayırmak" ona kendini binlerce kutlama yapmamızdan çok daha fazla değerli hissettirir.

Ebeveyn ve çocuk arasında iyi ve sıcak bir ilişki çocuğun zorluklara direnmesini, ailesiyle birlikte engellerin üstesinden gelebilmesini sağlar. Bununla birlikte iyi bir ilişki çocuğun her istediğini yaparak onun sevgisini kazanmaya çalışmak anlamına gelmez. Çocuklar bazen sınırlardan nefret etse de aslında kurallara bayılırlar. Kurallar onların yol haritasıdır. Özellikle kuralların konulmasında katkıları ne kadar büyükse, uygulamaya o kadar çok istekli olurlar. Tıpkı oyunlardaki gibi kuralların varlığı, yaşamın düzenini sağlar ve uyumu kolaylaştırır. Anne-babaların koyduğu sınırlar sadece sınırlama değil, yönlendirme ve koruma işlevi de görür.

Beyni gelişme aşamasında olduğu için çocuk, olayları biz yetişkinler gibi görüp algılayamaz. Oysa biz yetişkinler konuşmayı çok severiz. Kız çocuklar konuşulanları dinlemeyi çok sever ve daha iyi becerir fakat erkek çocuklar bu konuda çok zorlanır. Çünkü beyinlerinin sözel kısmı kızlara göre daha geç gelişir. Erkek çocuklar bu dönemde, hareket ve bedenlerinin hâkimiyetinden sorumlu başka nöron (sinir hücresi) ağları kurmakla meşguldür. Sıkça talimat verilen çocuklar, ikinci sözcükten sonrasını dinlemez, aldırış etmez görünür, dışarıya karşı kendisini korumaya alır. Oysa fiziksel temas göstermek onun dikkatini çekmemizi sağlar.

Emretmeden, zorlamadan, uzun cümleler kurmadan, sadece dikkatini nesneye yönelterek çocuğun beyninin ön kısmını harekete geçirebiliriz. Bazen tek kelimelik sözel hatırlatmalar veya kısa bir yazılı not, çocuğa kurallara uyma anlamında uzun konuşmalardan çok daha büyük yarar sağlar.

Çocuğumuzla yaşadığı bir sıkıntı hakkında konuşurken, ona "Neden?" sorusunu sormaktan kaçınmalıyız. Çünkü bu soru, çocuğun beynini, soran kişiyi tatmin etmek üzere bir yanıt arayışına sokar. Çocuğun durumu, neler hissettiğini, ne düşündüğünü, ne yaptığını anlatmasını isteyelim. Çocuğun duygularını anlamaya çalışalım, ona açık uçlu sorular yönelterek, onun olayla ilgili diğer kişilerin neler hissedip düşünmüş olabileceğini anlamasına yardımcı olalım. Çocuğu teselli etmek, çocuğun sorunu kendisinin çözmesine engel olur. Sadece konu ile ilgilendiğimizi belli eden bir ünlem (Tüh! Hadi? Pekâlâ!) bildirmemiz yeterlidir. Ne soru, ne yorumda bulunup ona sorununu kendisi çözmesi için fırsat vermeliyiz. Böylelikle gerçek benliği üzerine kurulu bir kimlik duygusu geliştirmesine yardımcı olmuş oluruz. En son olarak da "bu olanlardan nasıl bir sonuç çıkardın?" sorusunu ona soralım.

Bütün çocukların kendilerine özel başka bir dili vardır. Oyun.... Çocuk oyun yolu ile fikirlerini, isteklerini, duygularını ve algılarını çevresindeki insanlara ifade eder. Çocuk oyun aracılığı ile kendisi için önemli ve zorlu olan olayları yeniden yaşar. Oyun, o zor anlardan uzaklaşmasına, güçsüzlük halinden çıkmasına ve hâkimiyet duygusuna yeniden kavuşmasına yardımcı olur. Çocuğun aşamadığı zor bir durum olduğunda onunla oyun oynamak bu nedenle çok faydalıdır. Oyun sırasında çocuğun yanında olmak, onun oyununa eşlik etmek fakat oyunu çocuğun yönlendirmesine izin vermek önemlidir. Böylelikle çocuk yaşadığı sorunu kendisi kavrayabilir ve farklı çözümler bulabilir. Yapılan araştırmalarda duygularına dikkat göstererek, etkileşim halinde olarak, konuşarak, dinleyerek çocukla oyun oynamanın, çocuğun stres hormonları, kan basıncı ve genel fiziksel gelişimi üzerinde çok olumlu etkileri olduğu bulunmuştur.

KAYNAKÇA:

Filliozat, I. (2020). "Sabrımı zorluyorsun!": 6-11 Yaş Arası Çocukları Anlama Rehberi. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Özdoğan, B. (2004). Çocuk ve Oyun-Çocuğa Oyunla Yardım. Ankara: Anı Yayıncılık.

Ataşehir Anaokulu-İlkokul Rehber Öğretmeni
Uzman Psikolog Zeynep GÖKALP TAV

OTOMATİK DÜŞÜNCELERİM

Otomatik Düşünceler ya da diğer bir adıyla "Bilişsel Çarpıtmalar" nedir ve neden bu kadar çok kişi bu düşüncelere sahiptir? Bilişsel çarpıtmalar zihnimizin bizi gerçekten doğru olmayan bir şeye ikna etmesinin basit bir yoludur. Normalde beynimizde olup bitenlere güvenme eğilimi gösteririz. (Sonuçta kendi beyninize güvenemiyorsanız başka neye güvenebilirsiniz ki). Düşünce sistemimiz bizi tehlikeye karşı uyarmak ve her gün karşılaştığımız sorunlara çözüm bulmak üzere düzenlenmiştir. Ancak bazen beynimizin bize ne söylediğini, ikinci kez düşünmek isteyebileceğimiz durumlar yaşarız. Beynimiz bize kasıtlı olarak yalan söylemez ama zamanla bazı hatalı ve hiç de yardımı olmayan bağlantılar gönderebilir. Bu bağlantılar genelde olumsuz düşünceyi ve duyguları güçlendirmek için kullanılır. Bu bilişsel çarpıtmalar bize doğru ve mantıklı gibi görünürken aslında sadece kendimiz hakkında kötü hissetmemize neden olan şeyler söyler. Bu otomatik düşüncelerin/bağlantıların beyin tarafından oluşturulması şaşırtıcı derecede kolaydır. Bunun nedeni de düşünce sistemimizin gerçekten ilişkili olsun ya da olmasın düşünceler, fikirler, eylemler ve sonuçlar arasında bağlantı kurmaya yatkın oluşudur.

Bilişsel çarpıtmalar, kendimiz ve çevremizdeki dünya hakkında oluşturduğumuz önyargılı bakış açılarıdır. Zaman içinde farkında olmadan pekiştirdiğimiz mantıksız düşünceler ve inançlardır. Bu düşünceleri gündelik yaşamımızda fark etmek çoğu zaman zordur. Bu sebeple henüz tanımlamanın bile zor olduğu ve değişmesi konusunda kesin bir fikre sahip olamadığımız bu düşüncelerin bize zarar verme olasılığı fazladır. Başta bu bilişsel çarpıtmaların kurbanı olabileceğinizi kabul etmek de korkutucu olabilir. Çoğu insan günlük yaşamında bu tür algılardan rahatsız olmasa da, çarpıtmalardan tamamen kaçmak pek mümkün değildir. Hemen hemen herkes otomatik düşüncelerin birkaçını deneyimlemiştir. Zaman zaman bilişsel bir çarpıtmaya rastlayanlarla, onlarla daha uzun vadeli bir temelde mücadele edenler arasındaki fark; kişilerin bu hatalı düşünme kalıplarını belirleme ve değiştirme veya düzeltme becerisidir. Şimdi gelin sıklıkla karşılaştığımız bu otomatik düşüncelere bakalım;

EN YAYGIN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

1.Ya Hep Ya Hiç:
siyah-beyaz olarak da bilinen bu bilişsel çarpıtma grinin tonlarını görmedeki yetersizlik, isteksizlik olarak kendini gösterir. Bu düşünceye sahip kişi olayları uç noktalarda görür, bir şey ya fantastik derecede iyi ya da kötüdür, ya mükemmelsinizdir ya da tam bir başarısızlık abidesi.

2.Aşırı Genelleme:
bu sinsi çarpıtma yaşanmış bir durumu alır ve genel bir modele uyarlar. Öğrenci bir sınavda düşük puan alıp genel olarak "başarısız" olduğu ya da "kötü" bir öğrenci olduğu kanısına varabilir. Aşırı genelleme sadece bir ya da iki deneyime dayalı olarak kendimiz ve çevremiz hakkında olumsuz düşüncelere sahip olmamıza neden olur.

3.Zihinsel Filtreleme:
aşırı genellemeye benzer şekilde, zihinsel filtreleme çarpıtması, tek bir olumsuz bilgi parçasına odaklanır ve tüm olumlu olanları siler. Zihinsel filtreleme, yalnızca olumsuza odaklanarak etrafınızdaki her şeye karamsar bir bakış açısı kazandırabilir.

4.Zihin Okuma:
başka birinin ne düşündüğünü bildiğimize dair bir inanç şeklinde karşımıza çıkar. Elbette, başkalarının ne düşündüğüne dair bir fikre sahip olmak mümkündür, ancak bu çarpıtma nedeni ile olumsuz yorumlara yönelebiliriz. Bir arkadaşımızı hoş olmayan bir ifadeyle görmek ve sizin hakkınızda olumsuz bir şey düşündüğü sonucuna varmak gibi.

5.Büyütme ya da Küçültme:
bir şeylerin anlamını, önemini veya olasılığını abartmayı veya en aza indirmeyi içerir. Örneğin: bir kişi önemsiz olayların (kendi hatası veya bir başkasının başarısı gibi) önemini abartabilir veya küçük görünene kadar önemli olayların büyüklüğünü uygunsuz bir şekilde küçültebilirler.

6.Duygusal Akıl Yürütme:
en şaşırtıcı ve aynı zamanda tespit edilmesi, ele alınması gereken en önemli çarpıtmalardandır. Duygusal akıl yürütme, kişinin duygularını "gerçek" olarak kabul etmesini ifade eder. "Bunu hissediyorum, bu yüzden doğru olmalı" olarak tanımlanabilir. Duygusal akıl yürütme, bir kişinin duygularının düşüncelerini tamamen ele geçirmesi, tüm rasyonelliği ve mantığı ortadan kaldırmasıdır. Bir kişi kendini tembel ve sıkıcı hissediyorsa, o zaman tembel ve sıkıcıdır. Ancak bir şeyi hissetmemiz onun doğru olduğu anlamına gelmez.

7.-Meli/-Malı Düşünce Tarzı;

bu ifadeler "ne yapmanız" gerektiği konusunda kendinize ve başkalarına kurduğunuz cümlelerdir. Çoğu zaman karşılanması pek de mümkün olmayan bir dizi beklentiyi oluştururlar. Kendimizle ilgili oluşturduğumuz bu ifadelere çok sıkı sarıldığımızda, onları gerçekleştirememenin vermiş olduğu suçluluk duygusudur. Başkaları hakkında oluşturduğumuz bu ifadelere çok sıkı sarıldığımızda ise beklentilerimizi karşılayamamaları nedeni ile genellikle hayal kırıklığına uğrarız, bu da öfke ve kızgınlığa yol açar.

8.Kişiselleştirme:

bir kişinin diğerlerinin yaptığı veya söylediği her şeyin kendisine karşı bir tür doğrudan, kişisel tepki olduğuna inandığı bir çarpıtmadır. Bu tür düşünmeyi deneyimleyen bir kişi, kendisini başkalarıyla da karşılaştırarak kimin daha akıllı, daha iyi göründüğünü vb. belirlemeye çalışır. Kişiselleştirmeye sahip bir kişi, kendini sorumlu olmadığı bazı sağlıksız harici olayların nedeni olarak da görebilir. Örneğin; sinemaya geç kaldık, herkesin evden daha erken çıkmasını sağlayabilirdim.

9.Kontrol Yanılgıları:

bu çarpıtma iki farklı şekilde karşımıza çıkar. Birinci olarak, hayatlarımız üzerinde hiçbir kontrolümüzün olmadığı ve kaderin çaresiz kurbanları olduğumuz algısı, ikinci olarak da kendimizi ve çevremizi tamamen kontrol ettiğimiz, çevremizdeki insanların duygularının sorumluluğunun tamamen bizde olduğu algısı. Bu iki algı da son derecede yanlış sonuçlara yol açabilir.

10.Adalet Yanılgısı:

hepimiz muhtemelen adil bir dünyada yaşamayı tercih edecek olsak da, doğası gereği adil bir dünya varsayımı gerçekliğe dayanmaz ve hayatın adaletsiz olduğunu düşündüren örneklerle karşılaştığımızda olumsuz duygularımızı besleyebilir. Adalet yanılgısında, kişi neyin adil olduğunu bildiğini düşünür , ancak diğer insanlar aynı fikirde olmayabilir. Her durum karşısında adaleti değerlendirmek için cetvel kullanan insanlar çoğu zaman kırgın, kızgın ve umutsuz hissedeceklerdir.

11.Değişim Yanılgısı:

başkalarına yeterince baskı uygularsak veya onları cesaretlendirirsek değişimlerinin gerçekleşeceğine dair bir inancı içerir. Bu çarpıtmaya genellikle mutluluğumuzun ve başarımızın diğer insanlara bağlı olduğu inancı eşlik eder. Bizi istediğimizi elde etmenin tek yolunun çevremizdekileri değişmeye zorlamak olduğuna inanmaya yönlendirir.

12.Her Zaman Haklı Olmak:

bu çarpıtmaya sahip olan kişi için haksız ya da yanlış olmak düşünülemez. Her zaman haklı olmaları gerekir, haklı olduklarını kanıtlamak için ciddi mücadele verirler.

13.Cennetten Gelen Ödül Yanılgısı:

popüler çarpıtmalardan bir tanesidir. Kişinin mücadelesi, ıstırabı ve sıkı çalışmasının adil bir ödülle sonuçlanacağı inancı olarak ortaya çıkar. Bu tür düşünmenin neden bir çarpıtma olduğu açıktır, sadece çevremize baktığımızda, sıkı çalışmanın ve fedakârlığın işe yaramadığı kaç örnek düşünebilirsiniz? Bazen ne kadar çok çalışırsak çalışalım veya ne kadar fedakârlık edersek edelim, başarmayı umduğumuz şeyi başaramayız. Tersini düşünmek, beklenen ödül gerçekleşmediğinde hayal kırıklığına, öfkeye ve hatta depresyona neden olabilecek potansiyel olarak zarar verici bir otomatik düşüncedir.

İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ

iş yaşamına en yakın üniversite!

444 65 26

okan.edu.tr

/okanedu /okanuniversitesi

İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ • 1999 •

İSTANBUL

OKAN ÜNİVERSİTESİ

Kampüslerimiz: Tuzla / Kadıköy / Mecidiyeköy

İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ VE İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ DİŞ HASTANESİ

UZMAN AKADEMİK KADRO
MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM
GÜNCEL TEKNOLOJİ

İstanbul Okan Üniversitesi'nin 20 yılı aşkın bilgisi ve dinamik yaklaşımı ışığında güncel teknolojiyi alt yapısıyla birleştiren İstanbul Okan Üniversitesi Hastanesi ve İstanbul Okan Üniversitesi Diş Hastanesi, güvenilir, sürdürülebilir, eşit ve hakkaniyetli sağlık hizmeti sunmaya önem veriyor, sağlık setöründe referans merkezi olarak gösterilen çalışmalar yürütüyor.

İSTANBUL
OKAN ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ

OKAN SAĞLIK GRUBU

444 98 63

İSTANBUL
OKAN ÜNİVERSİTESİ
DİŞ HASTANESİ

www.**okanhastanesi**.com.tr

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

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

www.**okandis**.com.tr

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

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

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