



İÇİNDEKİLER

Index

KENDİNE GÜVENEN ÇOCUK YETİŞTİRMEK	2
SAĞLIKLI ÇOCUK YETİŞTİRMEK İÇİN NASIL BİR TUTUM SERGİLENMELİ?	6
ÇOCUKLUKTA KORKU VE KAYGILAR	10
KARDEŞ KISKANÇLIĞI	12
KAYGININ ÖĞRENMEYE ETKİSİ	15
DİKKAT DAĞINIKLIĞI VE HİPERAKTİVİTE İÇİN AİLELERE ÖNERİLER	18
ÇOCUK VE ERGENLERDE KARŞI GELME BOZUKLUĞU	20
HANGİ DURUMLARDA PSİKOLOJİK DESTEK ALMALIYIZ	23
OKUL DEĞİŞİMİNİN ÇOCUK VE AİLE ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ	25
ÖĞRENMEDE ÖN ÖĞRENMELER	27
NASIL DERS ÇALIŞMALIYIM?	30



Yeniden Merhaba,

AREL ailesi olarak her yeni eğitim-öğretim yılı içerisinde iki sayı olarak çıkarılan “Eğitimde Yansımalar” dergisini sizlerle paylaşmaktan mutluyuz.

Hedefimiz; duyarlı, kendine güvenen, yaratıcı düşünen, araştıran-sorgulayan, bilgili, dönüşümlü düşünen, ilkeli, meraklı, dengeli, riski göze alabilen, açık görüşlü, iletişim becerilerini geliştirip sağlıklı ilişkiler kurabilen bireyler yetiştirmektir.

Hedeflerimizi gerçekleştirirken siz velilerimizin desteği ve okulumuzla kuracağımız güven dolu işbirliğimiz bizler için çok önemli. Eğitimde Yansımalar dergisinin bu sayısında öğrenciler ve siz velilerimizle yaptığımız görüşmeler ışığında gerekli gördüğümüz konularla ilgili daha derinlemesine bilgileri sizlerle paylaşmayı amaçladık.

Keyifle okumanızı diliyor, sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz.

AREL Koleji
Rehberlik Bölümü



AREL Koleji Yayın Kurulu: Rehberlik Bölümü

Merkez Mahallesi, Selahattin Pınar Sokak, No:3, 34197

Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul

Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) - 630 35 05 (4 hat) Faks: (0212) 550 77 82

e-posta: arel@arel.k12.tr web: www.arel.k12.tr

Eğitimde Yansımalar Dergisi - Sayı: 42 - 2017

Kaynaklar:

- Fennel,M., Özgüveni Keşfedin, Psikonet Yayınevi, 2015.
- Navaro,L., Gerçekten Beni Duyuyor musun? Remzi Kitabevi,2012.
- Yavuzer, H., Ana-Baba Çocuk, Remzi Kitabevi, 2014.

KENDİNE GÜVENEN ÇOCUK YETİŞTİRMEK

Her anne baba özgüveni yüksek, kendi hakkında olumlu düşünceleri olan, duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilen, kendi hakkını savunabilen, gerektiğinde hayır diyebilen ve iletişim becerileri olan bir çocuk yetiştirmek ister. Bu amaca ulaşabilmenin yolu ise çocuğun benlik saygısını oluşturmak ve güçlendirmekten geçer. Çocuğun kendi hakkındaki olumlu duygu ve düşüncelerinin oluşmasında ailesinin çocuk hakkındaki duygu ve düşüncelerinin önemi büyüktür. Örneğin ailesi tarafından sürekli yaramaz olarak adlandırılan çocuk bir süre sonra bunun gerçek olduğuna inanacak ve ona göre davranışlar sergileyecektir. Psikoloji de buna kendini gerçekleştiren kehanet denmektedir. Bu sürekli telkinin kişilerin davranışlarını değiştirmesi durumudur. Ayrıca günlük hayatta kullandığımız "Bir adama kırk gün deli dersin deli olur." atasözü de çevreden gelen kişi hakkındaki düşüncelerin kişinin kendi hakkındaki algısını etkilediğine örnektir.

Çocuğun benlik saygısının oluşması için öncelikle aile üyelerinin benlik saygısının gelişmesi gerekmektedir. Anne babalar öncelikle kendilerine dönüp kendi benlik saygılarını güçlendirmelidirler. Anne babaların öncelikle kendi haklarındaki olumsuz düşünceleri zayıflatmaları ve bunun için de kendileri hakkında daha gerçekçi ve yardımcı alternatif bakış açıları geliştirmeleri gerekmektedir. Bunun için özgüven ve öz şefkat ile ilgili kişisel gelişim ya da bibliyoterapi kitapları okunabilir, benlik saygısına iyi gelecek kişiye kendini iyi hissettirecek etkinliklere katılınabilir (sosyal sorumluluk faaliyetleri, spor, hobiler) ya da psikolojik yardım alma yollarına başvurulabilir.

"2015 yılında Önce Çocuğum adlı programda Dr. Özgür Bolat kendine güvenen çocuk yetiştirirken çocuğun benlik saygısını oluşturma sürecinde üç şeye dikkat edilmesi gerektiğini söyler:"

- 1- Çocuk bağımlı mı yoksa bağımsız mı olduğunu düşünüyor?
- 2- Çocuk değerli mi yoksa değersiz mi olduğunu hissediyor?
- 3- Çocuk kendi duygularını ifade edebiliyor mu, edemiyor mu?

Çocuk bağımlı mı yoksa bağımsız mı olduğunu düşünüyor?

Benlik saygısının yüksek olması için çocuğun ailesinin çocuk ile iyi iletişim kurması, çocuğa güven vermesi, çocuğa karşı hoşgörülü bir yaklaşım sergilemesi gerekmektedir. Aile eğer baskıcı tutum sergilerse çocuk iç denetim becerisi kazanmakta zorluk yaşar. Nerede nasıl davranacağı konusunda alacağı tepkiden çekinerek bocalamaya başlayan çocuk lider özelliklerini sergileyemez. Kendi fikirlerini dile getirmektense başkalarının fikirlerine uymayı tercih eden biri olabilir.

Ailenin aşırı korumacı tutumu çocukta sorumluluk bilincinin oluşmasını engeller. Aşırı korumacı tutum sergileyen aileler çocuğa hayat tecrübesi yaşama, hata yapma fırsatı sunmazlar. Bir cam fanusun içinde yaşayan çocuk ileride büyüdüğünü fark edemeyip yaşına uygun olgunlukta olmayan, kendini yönetemeyen, kendi başına karar veremeyen bağımlı bir kişilik oluşturabilir. Çünkü çocuğa sorun çözmesi ve kendi başına iş yapması ve kendi seçim yapması konusunda fırsat sunulmaz. Bu nedenle çocuk kendi başına bir şey yapamaz ve yapacağına dair inancı olmaz. Karar verememesi, harekete geçememesi ve başaracağına inanamaması onda huzursuzluk ve kaygı yaratabilir. Bu kaygıyı gidermek için aileye ve ailenin yönlendirmelerine ihtiyaç duyar ve bağımlılık gelişir. Çocuk ailesine bağımlılığını dış çevreye de aktarabilir. İleride arkadaşlık ilişkilerinde ve romantik ilişkisinde bağımlı olmaya eğilimli olabilir. Ailesinden gördüğü sevgiyi ve ilgiyi arkadaşlarından ve eşinden de bekleyebilir. Bu durum bireyin ileride ilişkilerinde mutsuz olmasına neden olur ve psiko-sosyal açıdan olgunlaşmasına engel oluşturur.

Çocuğa bağımsız bir birey olduğunu hissettirmek adına ona yaşının gerektirdiği sorumlulukları vermek ve bu sorumlulukları yerine getirirken onları teşvik etmek gerekir. Çocuğa "Sen yapamazsın dur ben senin yerine yapayım." ifadesini kullanmak ya da bunu hissettirmek çocuğun bir şeyi yapmayı becerebilme inancını zedeler. Örneğin yeni yürümeye başlamış bir çocuğunuz koltuğa tırmanıp tek başına çıkmaya çalışırken ve bir süre uğraştıktan sonra bunu başarabilme ihtimali varken sizin çok yorulmasın terlemesin diye çocuğu kucaklayıp koltuğa oturmasını sağlamanız, çocuk kendi başına yemek yiyebilecek yaştaiken yemek yeme faslı bir an önce bitsin diye çocuğa sizin yemek yedirmeniz, bilmesine rağmen yaparken çok zorlanıyor diye çocuğunuzun ayakkabılarını sizin bağlamanız çocuğun kendine dair temel inancında ben yapamam algısının oluşmasına neden olabilir. Tabi ki bazı durumlarda ailelerin de desteğine ihtiyaç duyacak çocuklar ama onlar çaba gösterirken buna olanak sağlamak, gerekli olduğunu hissettiğinizde yardım edebilir miyim diye sormak ve çocukların onayını aldıktan sonra onlara yardım etmek çocuklara bağımsız olduklarını hissettirecektir.

Çocuk sorumluluklarını yerine getirmediğinde korumacı tutumla çocuğun sorumluluğu aile tarafından yerine getirilmemelidir. Bu durum hem çocuğun davranışlarının bedelini ödememesine hem de problem çözme becerilerini geliştirmemesine neden olur.



Örneğin, ödevini oyuna fazla zaman ayırdığından tamamlayamayan çocuğun yerine ödevi tamamlamak ya da sürekli ödev yapacağı ders kitabını okulda unutan çocuğun kitabını gidip okuldan almak uzun vadede çocuğu kendi davranışlarının sorumluluğunu üstlenemeyen ve hayatta hep kendisini birlerinin korumasına ve sorunlarını çözmesine ihtiyaç duyan bir birey haline getirebilir. Çocuğa bağımsız olarak kendi kararlarını verebileceği durumlar oluşturulmalıdır. Mesela çocuğun serbest zaman saatinde çocuğa resim yapma, müzik dinleme, dans etme, spor yapma, oyuncaklarıyla oynama gibi seçenekler sunarak kendisinin karar vermesini sağlayabilirsiniz. Ya da çocuğa kıyafet alırken birkaç alternatif sunup onlar arasından seçim yapmasını sağlayabilirsiniz. Çocuğun düşüncelerine saygı duyulmalıdır ve çocuk anlaşıldığını ve koşulsuz kabul edildiğini hissetmelidir. Çocuk böylelikle kendi

düşüncelerini rahatlıkla ifade eder ve davranışlarının öncesinde ve sonrasında ailesinin onayına bağımlılık göstermez. Örneğin hanım kız olma ya da efendi çocuk olma ideali ile yetiştirilen çocuklar kural ve sınırlar çerçevesinde kendileri gibi davranıp doğal tepkiler vermek yerine ailelerinin onay verecekleri ve onlardan takdir alabilecekleri şekilde davranırlar. Bu durum çocuğun yaratıcılığına ve özgünlüğüne ket vurur. Onay bağımlısı olan çocuk yetişkinlik döneminde ise yöneticisinin onayını almak adına kendi özgün fikirlerini paylaşmak yerine yöneticisinin fikirlerine ve yönergelerine koşulsuz uymaya özen gösterebilir. Evlilik yaşamında ise eşinin onayını almak adına kariyer hayatına son verebilir ya da eşi istemediği için sosyal çevresi ile iletişimini kısıtlama yoluna gidebilir.

Çocuk değerli mi yoksa değersiz mi olduğunu hissediyor?

Çocuklara koşulsuz sevgi göstermek onlara kendilerini değerli olduklarını hissettirir. Bazen farkında olmadan verdiğimiz mesajlarla çocuklara başarılı olduklarında, uygun davranışlar sergilediklerinde sevgi gösterirken, yanlış davranışlar sergilediklerinde kızarak, aşağılayarak onlara koşulsuz sevilmediklerini hissettirebiliriz. Çocukları aşağılarken onlara kızarken sarf ettiğimiz sözler onların hem o dönemlerindeki hem de yetişkin dönemlerindeki iç ses repertuarlarında yerini almaktadır. Çocuk hayatının hangi evresinde olursa olsun aynı davranışı sergilediğinde iç sesi ona sizin söylediklerinizi tekrarlayacaktır. İç ses repertuarında olumsuz ifadeler olan çocuk kendisini suçlamaya ve değersiz bulmaya hazır bulunacaktır. Bu durum çocuğun kendisine karşı şefkat göstermesini engelleyip çocuğu çocukluk döneminde ya da yetişkinlik döneminde depresyona sürükleyebilir. Ayrıca düşünceleri saçma bulunan, sözü kesilen, dinlenilmeyen, ilgilenilip sevgi ve oyun oynama ihtiyacı karşılanmayan çocuk kendisini saygı duyulamayacak biri olarak görür ve bu çocuğun değersiz hissetmesine neden olur.

Çocuklarına değerli olduklarını hissettiren aileler destekleyici ve hoşgörülü anne baba tutumu sergilerler. Anne baba çocuğu bir birey olarak kabul eder. Çocuk her koşulda kabul edildiğini ve onaylandığını hisseder. Aile çocuğa çocuğun kendi benliğini tanıma özgürlüğünü verir. Evde kabul edilen ve edilmeyen davranışların sınırı çocuk için net ve belirgindir. Bu sınırlar içinde çocuk özgür seçim yapma olanağına sahiptir. Çocuğa nasihat etme yerine yapması istenilen davranışlar açıkça söylenir. Aynı zamanda çocuk kuralların uygulanmasında sorumluluk alır. Çocuğun söz hakkı vardır. Çocuğun duygu ve düşüncelerine saygı duyulur. Çocuğa gereksiz kısıtlama ve baskı yapılmaz. Çocuğa baskı yapmadan yetenek ve istekleri doğrultusunda geliştirici ortamlar hazırlanır. Çocuğa fiziksel ve psikolojik şiddet uygulanmaz. Çocuk düşüncelerini ifade etmesi adına teşvik edilir. Çocuğun merak duygusu beslenir. Çocuğun çabası desteklenerek çocuk cesaretlendirilir. Çocuk her koşulda anne ve babası tarafından kabul edildiğini ve sevildiğini hisseder. Sıradan hatalar hoş görülür. Eleştirme yerine övmeye odaklanılır. Çocuğa dengeli ve uyumlu davranılır. Çocuğa yaşına uygun sorumluluklar verilir. Çocuk kendi kendine yeterli olması ve problem çözmesi adına cesaretlendirilir.

Çocuk kendi duygularını ifade edebiliyor mu, edemiyor mu?

Bütün psikolojik rahatsızlıkların temelinde duyguların ifade edilememesi vardır. Bu nedenle hem anne babaların hem de çocukların duygularını ifade edebilecekleri bir aile ortamı oluşturulmalıdır. Çocuk duygularını ifade etmesi konusunda teşvik edilmeli ve anlaşılmaya çalışılmalıdır. Çocuk hissettiği duygulardan dolayı eleştirilmemelidir. Mutluluk, neşe, gurur gibi duyguların kabul görülüp doğal karşılandığı kadar kıskançlık, öfke, hüznün gibi duygular da doğal karşılanmalı her duygu durumunda çocuğun koşulsuz yanında bulunduğu hissettirilmelidir. Çocuğa iyi duygu ya da kötü duygu diye bir şey olmadığı hissedilebilen her duygunun olağan ve doğal olduğu mesajı verilmelidir. Ancak önemli olanın duygularımızı yönetmek ve duygularımızı kendimize ve çevremize zarar vermeyecek şekilde davranışa dönüştürmek olduğu mesajı verilmelidir.

Duygularını ifade edebilen çocuklar yetiştirmek için anne babaların bu konuda çocuklarına iyi bir model olmaları gerekir. Anne babaların kendi günlük hayat deneyimlerini paylaşırken duygularını da dile getirmeleri, aile ortamında birbirleriyle kurdukları ilişkilerde ve yaşantılarında hissettiklerini paylaşmaları, saygılı ve hoşgörülü bir aile ortamı oluşturmaları ve birbirlerinin duygularını koşulsuz kabul etmeleri etkili olacaktır.

Çocuğun duygularını ifade etme konusunda gelişimini sağlamak adına çocuk psikodramaya, yaratıcı dramaya ya da doğaçlama tiyatroya yönlendirilebilir. Çocuğun resim, müzik, dans gibi sanat dallarıyla ilgilenmesi duygularını ifade etmesini kolaylaştıracak ve ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkiye sahip olacaktır. Aynı zamanda oyun çocuğun kendini sakinleştirme, hayatı deneyimleme, günlük yaşamın stres, korku ve üzüntülerini üzerinden atma yoludur. Bu nedenle oyun çağındaki çocuklara çocukluklarını yaşama fırsatını vermek onların olumlu davranış geliştirmeleri ve iletişim becerileri açısından oldukça önemlidir. Çocuğa çocukluğunu yaşama fırsatını vermemek aksi takdirde inatlaşma, saldırgan davranışlarda bulunma, sorumluluklarını yerine getirmeme ya da içine kapanmaya neden olabilir.

Çocukların duygularını ifade edebilmesi, kendilerini girdikleri yeni ortamlarda rahat hissetmeleri için bir diğer önemli faktör de sosyal çevre ile etkileşim halinde olmalarıdır. Okul öncesinde de okul döneminde de oyun oynadığı akranlarının olması, yaşına uygun tiyatro ve sinemaya gitmeleri çocukları iletişime daha açık ve daha sosyal bireyler yapacak ve bu durum duygularını ifade etmelerini kolaylaştıracaktır.

Çocuğun Güvenini Arttırmak İçin Basit Bir Yöntem

- Çocuğa yaşına uygun sorumluluk verin ya da size yardım etmek istediğinde (size yardım etmek istemesi bir işi başarabildiğini görme isteğidir) kabul edin.

- Çocuğun ne yapması gerektiğini açıklayın ve bir örnek gösterin. (Önce yaprağın içine bir tatlı kaşığı pilavı koyuyorum sonra yaprağı iki yanından kapatıyorum daha sonra şu şekilde sarıyorum.)

- Çocuk yaparken ne yapması gerektiğini hatırlatarak yapmasını sağlayın. (Şimdi de pilavı koy, evet iki yanından da kapattın, aferin...)

- Çocuğu yüreklendiren ifadeler kullanın. (Evet çok güzel sardın.)

- Çocuk yapamazsa "Yapamadın!" diye kızmanız onun benlik saygısını zedeler. "Boşver üzülme çocuğum" demeniz de onu gerçek hayata hazırlamaz. Çünkü gerçek hayatta başarılı olmadığında ona "Boşver üzülme" diyecek bir öğretmeni ya da patronu olmayabilir. Bu nedenle çocuğa o anda ne hissettiğini

sorun. Çocuğun duygularını ifade etmesini sağlayın. Bu durumun bir öğrenme fırsatı olduğu ve önemli olanın pes etmeden denemek ve elinden gelenin en iyisini yapmak olduğunu paylaşın. Daha sonra nasıl yapılsaydı daha iyi olabileceği üzerine konuşun ve çocuk isterse tekrar deneyin ve çocuğunuzu yüreklendirin.

Son olarak çocuğunuzun onda hayat boyu kalacak özelliklerini övün. Eğer başarı, güzellik, aldığı notlar gibi geçici özellikleri överseniz hayatının bir döneminde bunları kaybettiğinde değersizlik hissine kapılabilir. Başarı, statü, para, kariyer, güzellik gibi kaybedilebilecek değerler çocuğun benlik saygısının önemli yapıtaşları haline gelirse gelecek yıllarda yaşanabilecek kriz durumlarında çocuğun ruh sağlığını korumasını güçleştirir. Araştırmalar ise mutlu ve sağlıklı bir yaşam için etik değerlerin, duyarlı olmanın, dürüst olma, adaletli olma gibi değerlerin benlik saygısını oluşturan unsurlar arasında olması gerektiğini göstermektedir.



Kaynaklar:

- Koydemir,S.&Bulgan,B., Mutluluk 2.0, Elma Yayınevi,2017.
- Navaro,L., Gerçekten Beni Duyuyor musun?, Remzi Kitabevi,2012.
- Yavuzer, H., Ana-Baba Çocuk, Remzi Kitabevi, 2014.
- ayvacikvhb.meb.k12.tr

SAĞLIKLI ÇOCUK YETİŞTİRMEK İÇİN NASIL BİR TUTUM SERGİLENMELİ?



Hemen hemen her anne baba mükemmel bir ebeveyn olmak ister. Psikologlar ve psikolojik danışmanlar ise önemli olanın mükemmel ebeveyn olmak olmadığı hatta bunun imkânsız olduğu görüşündedirler. Çocuk yetiştirmede yeteri kadar iyi anne baba olmak için önemli olan faktörler kişinin kendisini tanıması ve kendisinin mutlu olmayı becerebilmesidir. Tıpkı uçakta acil durumlarda ebeveynin oksijen maskesini önce kendisine sonra çocuğuna takmasının gerekliliği gibi çocuk yetiştirirken de çocuğun mutlu olabilmesi için öncelikle anne babanın mutlu ve sağlıklı olması gereklidir. Psikolojik Danışman Leyla Navaro, "Gerçekten Beni Duyuyor musun?" adlı kitabında çocuğa verilecek en önemli hediye olan mutlu olmayı öğrenmek ve bunu çocuğa öğretmek olduğunu ifade etmektedir.

Mutluluk üzerine yapılan son araştırmaların aktarıldığı, Doçent Doktor Selda Koydemir ve Doktor Gökçe Bulgan'ın kaleme aldıkları "Mutluluk 2.0" adlı kitapta, mutluluğun kaynağının düşünüldüğü gibi para, statü ve güç olmadığı, kişinin kurduğu sağlıklı ilişkiler olduğu aktarılmaktadır. Ayrıca mutluluğun sürekli iyi hissetme durumu olmadığı bilgisi de vurgulanmaktadır. Çünkü günümüzde hakim olan hep mutlu olma hissine duyulan ihtiyaç, olumsuz duyguları reddetme ve olumsuz duygulardan kaçınma kaygı, bağımlılık, depresyon ve artan suç oranları gibi sorunları da beraberinde getirmektedir. Bu nedenle mutluluk, heyecan, sevinç, gurur gibi olumlu hisler yaratan durumları kabul ettiğimiz kadar üzüntü, kaygı, korku gibi olumsuz hisler yaratan durumları da kabul edip hayatın bir parçası olarak görmeyi başarabilmek hem olumsuz hislerin üstesinden gelebilmek için ilk adımı atmamızı sağlamakta hem de genel olarak mutlu bir yaşam sürmemize katkı sağlamaktadır.

Anne babanın çocukla olan ilişkilerinde sergiledikleri sağlıklı tutumlar çocuğun özgüvenli ve mutlu bir birey olması için gereklidir. Bu yazıda farklı anne baba tutumları ve bu tutumlarının çocuk üzerindeki etkilerini ele alacağız. Farklı anne baba tutumlarını altı başlıkta incelememiz mümkündür.

Bunlar:

- Baskıcı ve otoriter tutum
- Koruyucu tutum
- İlgisiz ve kayıtsız tutum
- Dengesiz ve kararsız tutum
- Çocuk merkezci aile
- Destekleyici ve güven verici tutum

Baskıcı ve Otoriter Tutum:

Baskıcı ve otoriter tutuma sahip anne baba katı bir disiplin uygular. Çocukla olan ilişkide çocuğu kontrol etme, her hareketini gözlemlenme, çocuğun davranışlarına müdahil olma, seçimlerini kısıtlama ve yasaklar söz konusudur. Çocuğun kendisi olmasına imkan verilmez.

Korku kültürüyle büyüyen çocuk her kurala uymak zorunda bırakılır. Baskıcı tutuma maruz kalan çocuklar sessiz, uyumlu, nazik olmalarına karşın aşırı hassas, başkalarının etkisinde kolay kalabilen ve utangaç bir yapıya sahip olabilirler. Sevgi esirgenerek ve baskıyla denetlenen çocuk davranışları sonucunda nasıl tepki alacağını ayırt edemez. Bu nedenle sahip olduğu kaygı duygusuyla ya aşırı boyun eğici ya da aşırı isyankar olması mümkündür. Aynı zamanda bu tutumu benimseyen anne baba eleştirel ve suçlayıcıdır. Psikolojik ve fizyolojik şiddeti çocuk eğitiminin bir parçası olarak görebilir. Bu tutuma maruz kalan çocuk korktuğundan dolayı yalana başvurabilir. Bu tutumun meydana getirdiği hassas yapıdan dolayı çocukta sık ağlama davranışı gözlemlenebilir. Kimi çocuk kendini ve duygularını ifade etmekte zorluk yaşarken kimileri ise kendisinden güçsüz olanları ezme eğiliminde bulunabilir. Çocuk ilerleyen yıllarda özgüven eksikliği yaşayan, insanlar tarafından kolay kandırılabilen, yanlış hareketler yapmaya eğilimli, yaşadıkları problemler karşısında dayanıksız ve çaresiz bir birey olabilir.

Koruyucu Tutum:

Anne babanın çocuğu aşırı koruması çocuğa gerektiğinden fazla özen göstermesi ve kontrol etmesi demektir. Daha çok anne çocuk ilişkisinde ortaya çıkan bu tutumun asıl nedeni aslında annenin duygusal yalnızlığıdır.

Aşırı koruyucu anne çocuğuna katı yiyecekler yiyebilecek durumda olmasına rağmen yumuşak gıdalar verebilir, çocuk yedi sekiz yaşlarında olmasına rağmen çocuğa yemeğini kendi eliyle yedirebilir, çocuğu kendi yatağında uyutabilir, çocuğun yapabileceği üstünü kendi başına giyinmek, yatağını toplamak, oyuncaklarını toplamak gibi sorumluluklarını kendi üstüne alabilir.

Anne bu tür davranışlarıyla çocuğa olan sevgisini dile getirdiğini ve çocuğa yardım ettiğini düşünse de aslında kendi mutsuzluğunu ve yalnızlığını telafi etmeye çalışır.

Aşırı korumacı tutum sergileyen aileler çocuğa hayat tecrübesi yaşama, hata yapma fırsatı sunmazlar. Bir cam fanusun içinde yaşayan çocuk ileride büyüdüğünü fark edemeyip yaşına uygun olgunlukta olmayan, sorumluluk alamayan, kendini yönetemeyen, kendi başına karar vermeyen bağımlı bir kişilik oluşturabilir. Çünkü çocuğa sorun çözmesi ve kendi başına iş yapması ve kendi seçim yapması konusunda fırsat sunulmaz. Bu nedenle çocuk kendi başına bir şey yapamaz ve yapacağına dair inancı olmaz. Karar verememesi, harekete geçememesi ve başaracağına inanamaması onda huzursuzluk ve kaygı yaratabilir. Çocuğun yaşadığı bu kaygı tırnak yeme, alt ıslatma, yalan, okul fobisi, kekemelik gibi sorunlara yol açabilir. Bu kaygıyı gidermek için aileye ve ailenin yönlendirmelerine ihtiyaç duyar ve bağımlılık gelişir. Çocuk ailesine bağımlılığını dış çevreye de aktarabilir. İleride arkadaşlık ilişkilerinde ve romantik ilişkisinde bağımlı olmaya eğilimli olabilir. Ailesinden gördüğü sevgiyi ve ilgiyi arkadaşlarından ve eşinden de bekleyebilir. Bu durum bireyin ileride ilişkilerinde mutsuz olmasına neden olur ve psiko-sosyal açıdan olgunlaşmasına engel oluşturur.

İlgisiz ve Kayıtsız Tutum:

Anne babanın çocuğu yalnız bırakma, çocuğu görmezden gelme ve çocuğun maddi ve manevi ihtiyaçlarına kayıtsız kalması durumudur. Anne baba ve çocuk arasında iletişim kopukluğu söz konusudur. Çocuğa yeteri kadar zaman ayrılmaz ve çocukla kaliteli zaman geçirilmez. Çocuğun akademik başarısı ve ruhsal durumu aile tarafından takip edilmez. Yapılan araştırmalara göre anne babası ilgisiz ve kayıtsız tutum sergileyen çocukların saldırgan olma eğilimleri vardır. Bu çocuklarda aynı zamanda derslere karşı ilgisizlik, kural tanımama, uzun vadeli planlar yapmama, okulu bırakıp erken yaşta çalışmaya başlama ve ailesiyle yaşadığı evi terk etme görülebilir.

Dengesiz ve Kararsız Tutum:

Dengesiz ve kararsız tutum anne baba arasındaki görüş ayrılığından kaynaklanabildiği gibi anne ve babanın aynı durumlara verdikleri değişik tepkilerden de kaynaklanabilir. Anne ve babanın çocuğa davranışları konusunda birbirlerini çocuğun yanında eleştirmeleri ya da birinin çocuğu savunurken diğerinin çocuğu eleştirmesi çocuğu terbiye ederken sık yapılan yanlışlardır. Ayrıca anne baba bireysel olarak çocukla iletişim kurarken çocuğa karşı davranışlarında da tutarsızlık sergileyebilirler. Örneğin, ebeveyn çocuktan bir şey isteyip çocuğun yapmadığı durumda önce yumuşak tonda uyarma, çocuk yapmamaya devam edince bağırma sonrasında vurma ve en sonunda ağlayarak çocuktan özür dileme davranışı sergileyebilir. Bu durum çocukta içsel huzursuzluğa ve karmaşaya yol açar. Buna benzer tutumlar zamanla önce anne babaya güvensizliğe sonra da diğer insanlara güvenememeye yol açabilir. Ek olarak anne baba çocuğun bir davranışını uygun bulup davranış daha sonra tekrarlandığında o davranışı o anki ruh halinden dolayı uygun bulmayıp tepkisel davranabilir. Örneğin, oğlunun araba yıkarken ona yardım etmek istemesini takdir eden baba bir sonraki araba yıkayışında çocuğunun bu isteğine o an sinirli olduğundan "Git başımdan!" şeklinde tepki verirse bu çocukta huzursuzluğa yol açar. Bu huzursuzluklar çocukta dengesiz ve tutarsız bir yapının oluşmasına neden olabilir. Çocuk çocuklukta da hayatının diğer dönemlerinde de hangi davranışı nerede ve ne zaman yapacağı konusunda bocalayabilir. Nasıl davranacağını bilemeyip kararlar almakta güçlük çekebilir. Çocuk görüşlerini açıkça savunamayıp, herkesin söylediğini kabul eden ve girişimcilik becerilerini kullanamayan bir birey olabileceği gibi çabuk öfkelenen, fevri davranışlar sergileyen tepkisel bir kişilik yapısı da geliştirebilir.

Çocuk Merkezci Aile:

Ailede patron adeta çocuktur. Çocuğa hiçbir kural konmaz. Kurallar konulsa dahi uygulanıp uygulanmadığı kontrol edilmez. Çocuğun davranışlarına büyük problem olmadığı takdirde çocuğa karışılmaz. Çocuğa hangi davranışın doğru hangi davranışın yanlış olduğu bilgisi verilmez. Çocuk abartılmış bir sevgi gösterisiyle büyür. Çocuğun isteği sorgulanmadan gerçekleştirilir. Çocuğuna boyun eğici tutum sergileyen anne baba çocuğunun egemenliğini kabul eder. Çocuk ise bu tutuma karşılık olarak aileye karşı çok az saygı gösterebilir. Çocuğun her istediğini yaptırması alışkanlık haline gelebilir. Bu tavrını arkadaşlarından, okul ortamından ve dış çevreden de görmek isteyebilir ve sosyal ilişkilerde uyum sağlamakta güçlük yaşayabilir.

Destekleyici ve Güven Verici Tutum:

- En sağlıklı anne baba tutumudur. Anne baba çocuğu bir birey olarak kabul eder. Çocuk her koşulda kabul edildiğini ve onaylandığını hisseder.
- Aile çocuğa çocuğun kendi benliğini tanıma özgürlüğünü verir. Evde kabul edilen ve edilmeyen davranışların sınırı çocuk için net ve belirgindir. Bu sınırlar içinde çocuk özgür seçim yapma olanağına sahiptir.
- Çocuğa nasihat etme yerine yapması istenilen davranışlar açıkça söylenir. Aynı zamanda çocuk kuralların uygulanmasında sorumluluk alır.
- Çocuğun söz hakkı vardır. Çocuğun duygu ve düşüncelerine saygı duyulur.
- Çocuğa gereksiz kısıtlama ve baskı yapılmaz.
- Çocuğa baskı yapmadan yetenek ve istekleri doğrultusunda geliştirici ortamlar hazırlanır.
- Çocuğa fiziksel ve psikolojik şiddet uygulanmaz.
- Çocuk düşüncelerini ifade etmesi adına teşvik edilir.
- Çocuğun merak duygusu beslenir.
- Çocuğun çabası desteklenerek çocuk cesaretlendirilir.
- Çocuk her koşulda anne ve babası tarafından kabul edildiğini ve sevildiğini hisseder.
- Sıradan hatalar hoş görülür.
- Eleştirme yerine övmeye odaklanılır.
- Çocuğa dengeli ve uyumlu davranılır.
- Çocuğa yaşına uygun sorumluluklar verilir.
- Çocuk kendi kendine yeterli olması ve problem çözmesi adına cesaretlendirilir.

Destekleyici ve güven verici anne baba tutumunun olduğu ailede büyüyen çocuklar:

- Kendilerine güvenirlir.
- Psikolojik açıdan sağlıklıdır.
- Çevreleriyle ve yaşlılarıyla sağlıklı ilişkiler kuran mutlu bireylerdir.
- Duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilirler.
- Onay ya da sevgi bağımlısı değildir.
- Karar verme becerileri gelişmiştir.
- Otonomi (kendini yönetme) becerileri gelişmiştir.
- Değişimlere kolay uyum sağlarlar.
- Kurallar ve sınırlara uymakta zorluk yaşamazlar. Başkalarının özgürlüklerine saygılı ve kendi özgürlüklerinin sınırının farkında olurlar.
- Nerede nasıl davranacakları konusunda kaygı yaşamazlar.

Yazının başında da belirtildiği gibi mükemmel anne baba

olmak mümkün değil ama elimizden gelenin en iyisini yaparak değişim için çabalamak ve çocuğa karşı güven verici, destekleyici ve hoşgörülü tutum sergilemek için her gün bir adım daha atmak daha sağlıklı, daha mutlu ve daha kendinden emin çocuklar yetiştirmenizi sağlayacak. Kişinin değişimi kişi istediği takdirde hayatın her döneminde mümkün. Belki siz ebeveynler de çocukluğunuzda sağlıklı anne baba tutumuna maruz kalmamış hatta bu yazıyı okurken kendinize dönmüş ve kendi çocukluğunuzda anımsamış olabilirsiniz. Hayattaki olumsuz yaşantıları, olumsuz duyguları kabul edip bunların üstesinden gelebilmek mümkün. Hiçbir su yüzde yüz berrak değildir ve olmayacaktır da. Sevdiğimiz insanlarla kurduğumuz ilişkilerin de yüzde yüz sağlıklı olmasını bekleyemeyiz. Kendimizi karşımadaki kişinin yerine koyarak karşımadaki kişiyi anlamaya çalışarak affetmenin iyileştirici gücüne erişmeye ihtiyaç duyabiliriz kimi zaman. Unutmayalım ki çocuklarınızın mutluluğu için anne baba olarak öncelikle sizin mutlu olmanız önemli. Bu yüzden öncelikle sizler kendinize değer vermekten ve kendinize karşı şefkatli davranmaktan asla vazgeçmeyin.



Kaynaklar:

- Ulutaş, İ; Alisinanoğlu, F "Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler"

ÇOCUKLUKTA KORKU VE KAYGILAR

Kaygı ve korku pek çok insanın yaşadığı normal duygulardır ancak aşırılaşmaya başladığında yaşamı olumsuz etkilemektedir. Bu kaygı ve korkular yaşam alanlarını kısıtlamakla beraber çocuğu da mutsuz etmektedir.

İnsan yaşamının en önemli ve hızlı dönemleri olan çocukluk, çevrenin tanındığı, dış dünya ve ilişkilerin anlamlandırılmaya çalışıldığı bir dönemdir. Kaygı duygusu, öğretmen, arkadaş, anne baba davranışlarına göre artıp azalmaktadır.

Kaygı ve korku genellikle birbirlerine karışan kavramlardır. Kaygı genele daha fazla yayılırken, korku tek bir obje ve olaya özgü olarak verilen heyecansal bir tepkidir. Çocuklarda oluşan kaygılar ileriki yaşlardaki ruhsal temeli oluşturmaktadır. Kaygı iki şekilde gözlemlenmektedir:

- O anki durum çocuğu kaygılandırabilir. (Duruma göre kaygı).
- X çok kaygılı bir çocuktur dediğimizde ise (Her durumda kaygıdan söz ederiz).

Kaygının süreklilik kazanması çocuğun benliğini tehlikeye sokabilir.

Anne-Çocuk İlişkisi ve Kaygı

Bebekliğin ilk dönemlerinden bu yana kaygının temeli atılmaktadır. Anne karnı güvenli bir yerdir. Sağlıklı bir bebek anne dışında birine gitmek istememektedir. Bu göstermiş olduğu ilk kaygı belirtisidir. Bu dönemde yerleşmiş olan kaygı duyguları, 6 yaş dönemi sosyal ilişkilerinde kendine ve çevresine güvenmekte zorluğa neden olmaktadır.

Anne desteği yaşamın ilk yıllarında annesi tarafından kabul gören ve değer göreceğine inanan çocuğun güvene dayalı ilişkiyi içselleştirmesini sağlar ve çocuk yaşamı boyunca bu ilişki biçimini arar. Anne depresyon ve kaygı oranı da çocuğa doğrudan etki etmektedir.

Kaygılı Çocukların Özellikleri

Kaygılı yapıdaki çocuklar gerginlik veren durumlarda kendilerini sakinleştiremezler, endişeyle başa çıkmak için yaratıcı planları yoktur, kontrol ve baş etme becerileri oldukça azdır.

Yaş Dönemlerine Göre Kaygı

0-1 Yaş: Ebeveynin yokluğu, gürültü, memeden ani kesilme ve temel ihtiyaçlardan yoksun kalmadan korkma, 1-3 yaş: yabancılarla karşılaşma,

3-6 yaş: karanlık, yeni kardeş gelmesi 6-7 yaş: yabancılar, gürültü, okula gitme, arkadaşları tarafından reddedilme, masallar, kötü karakterler vb. kaygı unsurlarını içerir.

Kaygı Türleri:

Yaygın Kaygı: Çocuk birden fazla konuda tedirgin hissetmektedir. Aile, arkadaş ilişkileri vb.

Takıntı Hastalığı: Çocukta kaygıya sebep olan yineleyici düşünceler bulunmaktadır. Kaygı verici düşüncelerinden, belirli ritüelleri içeren el yıkama, ayma, dua etme vb davranışlarda bulunarak rahatlama sağlarlar.

Sosyal Kaygı: Çocuğun kalabalık ortamlarda performans sergilenmesi istendiğinde, çocuk endişe hisseder.

Fobi: Çocuk çeşitli nesne ve durumlara karşı korku geliştirebilir. Hayvan, yükseklik vb. ve bu durumlara karşın ağlama, terleme, titreme belirtileri gösterebilmektedir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu: Çocuk kimi zaman yaşadığı ciddi travmaların ardından olayı yeniden yaşıyormuşçasına belirtiler gösterebilmektedir. İç kapanıklık, sinirlilik, ürkeklik vb.

Ayrılma Korkusu: Esas olarak bakımını üstlenen kişiden uzaklaşma ve onları bir daha görememeye dair korkudur. Okula gitmekten korkar ve aşırı tepkiler gösterebilir.

Kaygının Nedenleri:

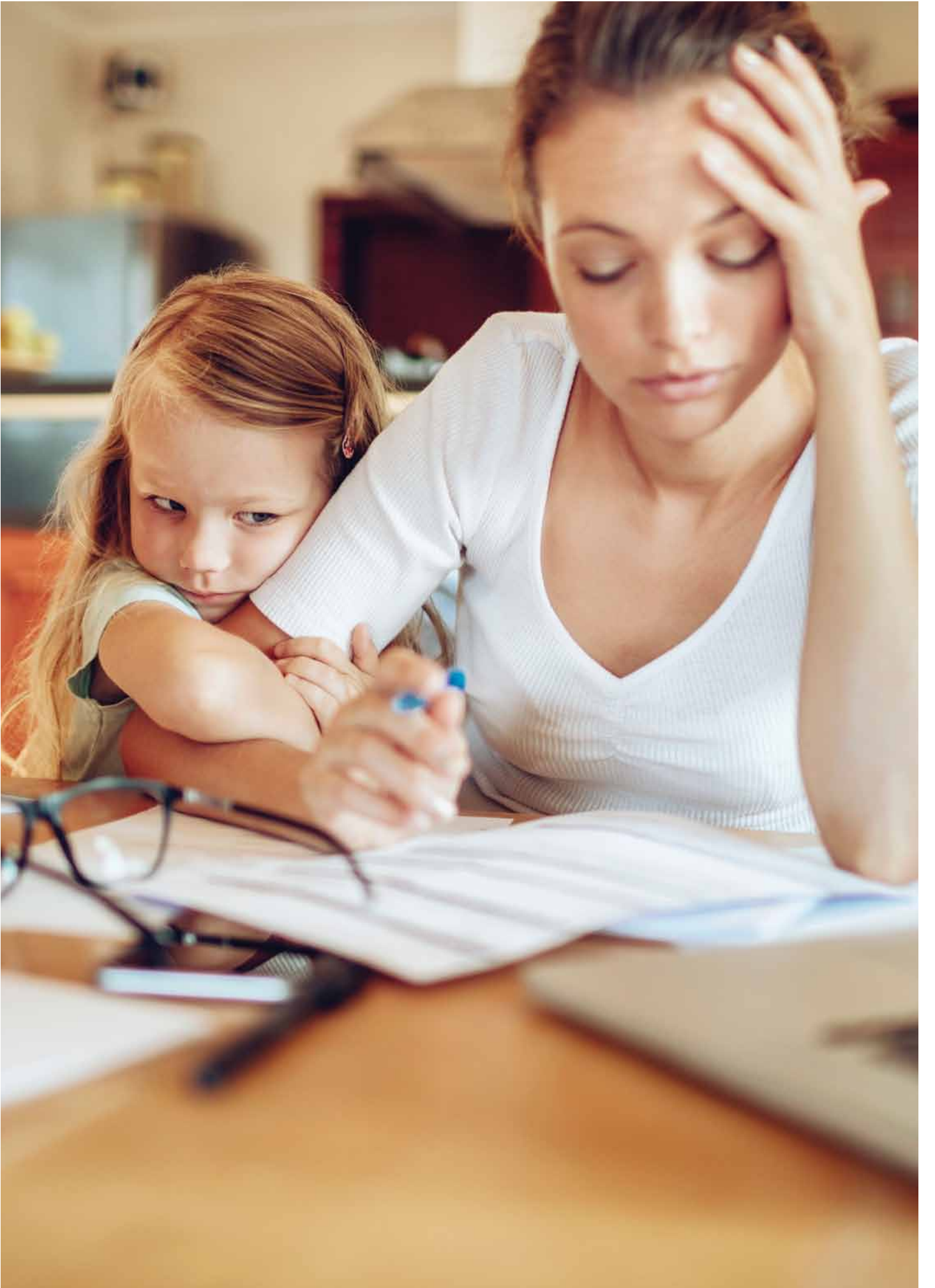
Kardeş sayısı, yaş ve gelişimsel özellikler kaygıyı etkileyen önemli unsurlardandır. Cinsiyet faktörü ele alındığında; kızların erkeklere göre daha kaygılı yapıda olduğu gözlemlenmektedir. Ceza ve sindirmeye dayalı anne-baba tutumları, alt ıslatma problemleri ve cinsel merakların tepkiyle karşılanması çocuktaki kaygıyı körüklemektedir.

Ebeveynlere Tavsiyeler

Çocukların fiziksel ihtiyaçları kadar zihinsel ve ruhsal açıdan beslenebilmesi de oldukça önemlidir. Bu ihtiyaçların karşılanmasındaki aksaklıklar örselenmelere sebep olmaktadır. Kaygının boyutunu dengede tutmak için: Çocuğun özellikleri ebeveyn tarafından iyi bilinmeli ve yaşının üzerinde bir performans çocuktan beklenmemelidir. Çocuk taşınma, okula başlama, kardeş sahibi olma vb durumlara psikolojik olarak hazırlanmalıdır.

Tedavi ve Yardım Süreci:

Hiçbir zaman kaygı bozukluğu olan çocuğa kızmamak ve cezalandırmamak gerekmektedir. Bu kaygılar çocuğun elinde olmadan yaşamış olduğu şeylerdir. Durumun kaygı bozuklukları boyutuna ulaşabilmesi ihtimaline karşın mutlaka bir çocuk psikiyatristinden yardım alınmalıdır. Psikolojik destek sürecinde BDT (Bilişsel davranışçı terapi) teknikleri kullanılması ve eğitici bir takım yöntemlerden yararlanılması bu sürecin hızlı toparlanmasına yardımcı olmaktadır.



Psikolojik Danışman	Deniz KARASU
Kaynaklar: - Yörükoğlu, Atalay: Çocuk Ruh Sağlığı. Özgür Yayınları.2014 Ocak - NAR, E. (2006). Anne, Baba ve Öğretmenim Beni Anlayın, Babıali Kültür Yayıncılığı, İstanbul - ŞAYGILI, S. (2005). Çocuklarda Davranış Bozuklukları, Elit Yayınları, İstanbul - TÜR, G. (1995). ÇocuğunEğitimi 3 (3-6 yaş arası), Seha Yayınları, İstanbul - YAVUZER, H. (1998). Çocuğunuzun İlk 6 Yılı, Remzi Kitabevi, İstanbul - YAVUZER, H. (1999). Ana-Baba ve Çocuk, Remzi Kitabevi, İstanbul - YÖRÜKOĞLU,A. (1986). Çocuk Ruh Sağlığı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları,Ankara - muhsin.yazici.com	
KARDEŞ KISKANÇLIĞI	

Hemen hemen her çocuk “Bir kardeşin olmasını ister misin?” sorusuna uzun bir Evet!!cevabı ile karşılık verir. Çocuğun bu isteğinin altında yatan sebep sosyalleşme ve yalnızlığını giderme arzusudur. Küçük kardeş eve gelip anne ve babanın sevgisine ortak olana kadar her şey yolundadır.

Eve gelen bu ufaklığın tüm ilgiyi üzerine çekmesi ve herkesin onunla ilgileniyor olması çocuktaki gerilimi arttıracaktır. Çocuk zamanla kaygılanmaya başlayacak ve yaşadığı yoğun kaygıya bağlı olarak bazı korkuları oluşacaktır. Çocuğun yaşadığı tüm bu duygular olağandır. Çünkü kıskançlık sevilen birinin paylaşılmasına katlanamama durumudur. Kıskançlığın doğuştan getirdiğimiz genlerimize şifrelenmiş olduğu ileri sürülmektedir.

Kıskançlık yaşamın her döneminde görülebilmekte ancak çocuklukta biraz daha yoğun yaşanabilmektedir. Bu duyguyla ilk tanışma iki yaş civarındadır. Kıskançlık doğal, evrensel ve insani bir duygudur. Önemli olan bu duygunun ne boyutta yaşandığıdır.

Kardeşler arasında oluşan kıskançlığın boyutu, yeni çocuğun doğumuyla anne babanın tutumundaki değişikliklere, büyük çocukla ebeveynler arasındaki ilişkiye ve çocuğun bebeğe karşı sergilediği olumsuz tutumlar karşısında anne babanın verdiği tepkilere yani bir diğer deyişle bu duruma ne kadar müsamaha gösterdiklerine bağlıdır.

Çocuklar arasındaki yaş farkının az olması kıskançlığın artmasına neden olabilmektedir. Üç yaşından küçük çocuklar hala anne bakımına ihtiyaç duydukları için annenin ilgi ve sevgisini yeni doğmuş bir kardeşle paylaşmak onlar için daha zordur. Oyun ve okul çağındaki çocukların bu duyguyla baş etmeleri küçük yaş grubuna göre çok daha kolaydır.

Kıskançlık davranışı her çocukta aynı şekilde gözlenmez. Kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Örneğin bazı çocuklarda yemek yememe, iştahsızlık ve buna bağlı olarak kilo kaybı şeklinde gözlemlenmektedir. Bu davranışların yanı sıra annenin sevgisinden emin olamama ve bununla ilişkili olarak sık sık annenin onu sevip sevmediğini sorgulama ihtiyacı içine girme, çok çabuk sinirlenme, sakinleşmekte zorlanma, baş ağrısı, mide bulantısı vb. psikosomatik belirtiler göstererek annenin ilgisini üzerine çekmeye çalışma gibi durumlar da yaşanabilmektedir.

Kıskanan çocuk anne sevgisini yitirmektense onun yanında yer alarak kendini güvende hissetmeye çalışabilir. Kıskanan çocuğun davranışlarındaki yapmacıklık ve aşırılık gerçek duyguların tam tersini sergilediğinin kanıtıdır. Bu davranışların altında yatan nedenleri gözlemlemek mümkündür. Örneğin, bebeğin yanağını sıkarken acıtma ya da yanağını gizlice burma, ağlatacak şekilde kucaklama gibi davranışlar görülebilir.

Bir de gizli kıskançlık davranışı sergileyen çocuklar vardır. Bu çocuklar genel olarak kardeşe çok düşkündür sevgide bir aşırılık söz konusudur. Kardeşini öpüp koklamalara doyamaz. Bakım esnasında anneye yardım eder zaman zaman anneyi bebeğin bakımı konusunda uyarır. “Anneciğim öyle tutma düşürsün.” der. Anne çocuğun kardeşini kıskanmadığını düşünür ve sevinir. Fakat çocuk yaşadığı kıskançlığı gizlemek için bu şekilde davranmaktadır. Yani kıskançlık duygusunu bastırmaktadır. Çocuk belli bir süre sonra, anne babanın davranışlarına bağlı olarak, bu kaçış mekanizmasının işe yaramadığını görecektir ve bastırdığı kıskançlık duygusunu bütün şiddetiyle davranış bozukluğu olarak kusacaktır.

“Mutlu çağa dönüş arzusu” adını verdiğimiz bu davranış bozukluğu en sık görülen kardeş kıskançlığı belirtilerindendir. Çocuk yaşadığı kıskançlık duygusuna bağlı olarak alt ıslatma, parmak emme, bebedi konuşma, annenin memesine saldırma, anneden yemek yedirmesini isteme gibi alt yaş dönemine ait davranışlar sergilemeye başlayacaktır. Bu durum psikolojide **regresyon (gerileme)** olarak da adlandırılmaktadır. Gerileme davranışının altında yatan sebep ise çocuğun yaşamış olduğu ikinci plana atılmışlık hissiyle baş etme ve annenin ilgisini yeniden kazanma arzusudur. Çocukların bazısı, kardeşlerine karşı besledikleri olumsuz duyguları belli bir süre içlerinde saklayabilirler. Kardeşe karşı olan tutumları genel olarak pozitifdir. Kardeşin evden ayrılacağı günü sabırla bekleyen bu çocuklar böyle bir şeyin olmayacağını anladıklarında saldırgan tutumlar içine girebilmektedirler. Çocuğun sergilemiş olduğu bu **saldırgan tutumlar** her ne kadar kardeşe yönelik gibi görünse de temelde anne ve babaya duyulan güvensizlik, kırgınlık ve kızgınlık vardır.

Çocuğun kendini desteksiz ve terkedilmiş hissetmesi saldırgan tutumlar sergilemesine neden olmaktadır. Bu nedenle kıskançlıkla baş etmede anne baba tutumlarının önemi oldukça fazladır. Çocuk annenin ve babanın sevgisini yitirmediyini hissederse yatıştır ve zamanla sakinleşir.

Ailelerin cinsiyete ilişkin tercihlerinin olması ve bunu çocuğa yansıtmaları, çocukta cinsiyet farklılığına bağlı olarak kıskançlık yaşanmasına neden olabilmektedir. Örneğin, ilk çocuk erkek ise ve doğan bebek kıza, çocuk onun kız olduğu için daha çok sevildiğini düşünebilir. Eğer hemcinsi bir kardeşe sahip olduysa anne ve babasının neden kendisi varken yeniden böyle bir şeye gerek duyduklarını anlamakta güçlük çekecektir.

Annelerin ve babaların bu dönemde çocuğun biraz kaprisli olabileceğini, uykusunun, iştahının düzensizleşeceğini ve arkadaşları ile biraz daha huzursuzluk yaşayabileceğini kabul etmeleri gerekmektedir. Eğer anne ve baba, çocuğun yaşayacağı bu doğal kaybı kolay bir şekilde sindirir ve kabul ederse bu durum çocuğun davranışlarına da yansımaya sahiptir.

“Bırakın çocuğunuz bu dönemde birazcık korksun, bırakın tahtını kaybedeceği endişesi ile hissedeceği acı duyguyu tatsın. Unutmayın hayatta da her zaman işler iyi gitmeyecektir.”

Anne ve babanın sevgisini yitirmekten korkan çocuk gereksiz huysuzluklar yaparak, inatlaşarak, ağlama krizlerine girerek ve olmadık isteklerde bulunarak ebeveynlerini sınamaya başlayacak ve yeniden merkezde olmaya imparator çocuk olmaya çalışacaktır. Aldığı tepkilerle mücadele etmekte zorlanan çocuk belli bir süre sonra kendine acımaya başlayacak, hayal kırıklığına uğrayacak, hoşuna gitmeyen tepkiler aldığı anda “ Siz artık beni sevmiyorsunuz.” diyerek anne ve babadan uzaklaşacaktır.

Çocuğun yeni bir kardeşe sahip olduğu bir dönemde hayatında değişikliğe gidilmesi çocuk tarafından farklı şekilde algılanabilir. Çocuk hayatındaki her değişimi yeni doğan bebeğe bağlayacak ve değersizlik hislerinin içinde kaybolacaktır. Örneğin, annenin yeni doğum yaptığı bir süreçte büyük çocuğun okula gönderilmesi durumu çocuk tarafından evden uzaklaştırılma şeklinde algılanabilmektedir.

Çocuğun kardeşi ile ilgili olumsuz duygulara sahip olması doğaldır bu durum karşısında onu anlamaya çalışmalısınız. Kendi kardeşinizle olan ilişkilerinizden örnek vermek çocuğu rahatlatacaktır.

Büyük çocukta kardeşi büyüdükçe, ona iftira atma, onunla oynamak istememe, kavga çıkarma gibi davranışlar görülebilir. Çocuklar bu davranışları kardeşlerine zarar vermek için değil kıskançlık duygularıyla başa çıkmak için sergilerler.

Son olarak unutmamalıyız ki kıskançlık insanın gelişimi için gerekli bir duygudur. Dozunda sergilenen bir kıskançlık, bizden üstün olan insanların seviyesine ulaşmamız konusunda bize yardımcı olacaktır. Çocuklar için de benzer bir durum söz konusudur. Kıskanan çocuk kardeşinden daha başarılı ve üstün olmaya çalışarak anne ve babanın ilgi ve takdirini toplamaya çalışır. Çocuğun yaşadığı bu duyguları ifade etmesine izin vermezsek ve onu bu duygularından dolayı kınarsak çocukta suçluluk psikolojisi yaratmış oluruz. Bu duygulara sahip bir çocuk kardeşine iyi davranmayı düşünmeyecek, ona karşı düşmanca duygular besleyecektir.

Her çocuk kardeşini kıskanır. Öncelikli olarak bunu kabul etmeli ve kardeş kıskançlığını önlemek için özel stratejiler üretmekten kaçınılıyız. Çünkü kıskançlığı önlemeye yönelik göstermiş olduğunuz her çaba durumu daha karmaşık bir hale sokacaktır. Uygun anne baba tutumu sorunun çözümü konusunda size fazlasıyla yardımcı olacaktır.



Aileye Öneriler

- Hamile olduğunuzu ve bir kardeşi olacağını ilk olarak çocuğunuzla paylaşın. Onu çok sevdiğinizi ve kardeşi olduğunda da bunun asla değişmeyeceğini onunla sık sık paylaşın.
- Çocuğunuz ne kadar çok sevdiğinizi sözel olarak ifade ederken duygularınızı davranışlarınızla pekiştirmeyi unutmayın.
- Kardeşine isim koyarken onun da fikrini almayı unutmayın. Bebeğin eşyalarını birlikte hazırlayın.
- Bebeğe alışveriş yaparken onu da yanınızda götürün ve ona ufak hediyeler alın.
- Bebek doğduktan sonra hayatınızda meydana gelebilecek değişiklikler hakkında önceden bilgi vermeniz de fayda var. Bu durum çocuğunuzun kendini hazırlaması için bir fırsat olacaktır.
- Bir bebeğin nelere ihtiyaç duyabileceğinden bahsedin. Çocuğunuza kardeşiyle ilgili ufak eğlenceli sorumluluklar vermekten kaçınmayın.
- Onun da bir çocuk olduğunu unutmayın ve kardeşiyle ilgili taşıyamayacağı sorumluluklar verip sen artık abisin ablasın diyerek çocuğunuzun korkutmayın.
- Bütün ailenin bir arada olduğu etkinlikler yaparak kaliteli zaman geçirin.
- Küçük kardeşe vurulmaması gerektiği konusunda net ve kesin olmanızda fayda var. Bu konu ile ilgili sınırları çizirken sergilediğiniz tutumun diğer tarafı incitmediğinden emin olun.
- Çocuğunuzun kardeşine karşı beslediği öfkeyi engellemek adına aşırı tepkiler verip küçük çocuğu koruduğunuzu hissettirmeniz, diğer cephede yıkama sebebiyet verecektir. Bu tarz yaklaşımlardan kaçının.
- Küçük çocuğun anneye vakit geçirmesi halinde büyük çocuk-

da babayla vakit geçirmeli anne ve babalar bunun dengesini sağlamalıdır.

- Anne küçük çocuk uyuduktan sonra büyük çocukla ilgilenmeli ve onu ne kadar sevdiğini hissettirmelidir.
- Küçük kardeşin doğumuyla arada oluşabilecek olan kıskançlığı önlemeye yönelik büyük çocuğun anne ve babayla uyumaya başlaması ileride farklı sorunlara yol açacaktır. Bu sebeple bu tarz değişikliklerden kaçınin.
- Kardeşin büyük çocuğun yanında aşırı derecede sevilmesi büyük çocukta negatif duygulara yol açacağı için yakın çevrenizi bu konuda uyarmayı unutmayın.
- Bebek doğduktan sonra büyük çocuğun hayatında değişiklik yapmayın.
- Anne ve babalar kardeşler arasındaki sorunlara müdahale etmemeli yaşadıkları sorunları kendi aralarında çözmeleri için ortam yaratmalıdır.
- Anne ve babalar çocuk yapma konusunda kendileri karar vermelidirler.
- Çocuklar için eve yeni birinin katılımı yeterince değişik ve zorlayıcı bir durumdur bu sebeple doğum sonrası büyük çocuğun hayatında olabildiğince az değişiklik yapılmalı.
- "Sessiz ol, kardeşin uyuyor" gibi sözlerle çocuğun yaşantısını bebeğe göre ayarlamaktan kaçınin.
- Anne-baba çocukla her fırsatta birebir iletişime geçerse, birlikte ortak faaliyetlerde bulunurlarsa, çocuğa kardeşiyle ilgili ve evle ilgili küçük sorumluluklar verilirse çocuk kendini hala güvende ve hala sevilen, önem verilen bir kişi olarak hissedecektir.
- Çocuklar arasındaki anlaşmazlıklarda taraf tutmayın suçlu suçsuz ayırımına gitmekten kaçınin.



Kaynaklar:

- Baltaş, A., Baltaş, Z. (1998). Stres ve Başa Çıkma Yolları. 18. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul
- Başaran, İ.E. (1990). Eğitim Psikolojisi. Kadioğlu Matbaası, Ankara.
- Cüceloğlu, D. (1996). İnsan ve Davranışı. 6. basım Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Erden, M., Akman, Y. (2001). Gelişim ve Öğrenme. Genişletilmiş 9. Baskı Arkadaş Yayınevi, Ankara
- Köknel, Ö. (1986). Kişilik. Altın Kitaplar Yayınevi, Ankara.
- Kutlu, Ö. (2001). Ergenlerin Üniversite Sınavlarına İlişkin kaygıları. Eğitim ve Bilim, Sayı:121
- Özden, Y. (1998). Eğitimde Dönüşüm. Pegem Yayınları, Ankara.
- Özer, K. (2001). Kaygı. Sistem yayıncılık, İstanbul.

KAYGININ ÖĞRENMEYE ETKİSİ

İnsanları diğer canlılardan ayıran temel özelliklerden biri ve en önemlisi öğrenebilme yeteneğidir. Bu yetenek insanın yaşayış tarzının sürekli gelişmesine ve değişmesine olanak sağlamıştır. İnsanın biyolojik yapısında yüzyıllardır anlamlı bir değişme olmadığına göre, bu günkü uygarlık düzeyimizi atalarımızdan daha zeki olmamızla değil, onlardan daha çok şey öğrenebilmiş olmamız ile açıklayabiliriz. Bu nedenle öğrenme konusu günümüzde büyük önem kazanmış, eğitimde bireylerin potansiyellerini optimum düzeyde kullanabilmelerine olanak sağlayacak yeni yöntem ve teknikler geliştirilmiştir.

Eski çağlardan beri öğrenmenin filozof ve bilim adamları tarafından birçok farklı tanımı yapılmıştır. Ancak bu tanımlarda “öğrenme, fizyolojik ve psikolojik yönleri olan karmaşık bir süreçtir” görüşünün ortak bir sonuç olarak kabul edildiği görülmektedir. Bu karmaşık süreçte etkili olan pek çok faktör vardır. **Öğrenmeyi etkileyen en önemli faktörlerden biri de kaygıdır. Öğrenmeyi güçleştiren hatta engelleyen kaygı, eğitimde başarının artırılabilmesi için üzerinde durulması gereken önemli bir konudur. Kaygı kısaca kaynağı belirsiz korku olarak tanımlanabilir. Kaygı genetik ve biyolojik etkenlerden, öğrenmelerden deneyimlerden ve yaşanan ortamdaki uyarıcılardan kaynaklanmaktadır. Kaygı durumlarında kişide genellikle bu durumla birlikte ruhsal ve bedensel yakınma ve belirtiler bulunabilir.** Hafif tedirginlikten paniğe

kadar giden bir yelpaze üzerinde bu yakınma ve belirtilerden biri ya da birkaçı bir arada görülebilir.

Başka bir kaygı türü de sınav kaygısıdır. Sınav kaygısı Alpert tarafından incelenmeye başlanmış bir kaygı türüdür. Richard Alpert gözlemleri sonrasında çalışmalarına başlayarak 1960 yılından itibaren bu türün literatüre girmesini sağlamıştır.

Alpert ve Haber’in çalışmaları sonucunda iki tip kaygılı öğrenci olduğu gözlemlenmiştir. Birinci tip, kaygı nedeniyle başarısız olanlar iken ikinci tip öğrenciler ise kaygı sayesinde başarılı olurlar. Kaygının motive edici güç olduğu görülmüştür.

Sınav kaygısı; normal zamanlarda belirgin bir kaygısı olmadığı halde, sınava yakın zamanlarda ve sınav anında ellerin terlemesi, nefes alıp vermede zorlanma, kalp çarpıntısı, yüzde kızarma, kasların ağrması, hiç yemek yiyememe ya da aşırı yeme, uyku düzeninin bozulması, zihnin dağınık olması, dikkati toplayamama, öğrendiklerini o an için hatırlayamama, huzursuzluk, her an kötü bir şey olacaktı gibi hissetme duyguları ile kendini gösterir.

Sınav kaygısı ile olumsuz düşünceler ve duygular açığa çıkar. Bu nedenle bireyin bir şeye odaklanması zorlaşır. Öğrencilerin zihinleri stres anında kaygının etkisine girer. Birey kaygı nedeniyle bildiklerinden şüpheye düştüğü için iş yapamaz hale gelir. Zihni başka şeylerle meşgul olur ve bu durum performansı düşürür. Sınav kaygısı, tehditkar bir durum karşısında psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkilerde azalma ile kendini gösteren stabil bir kişilik özelliğidir. Bir başka ifadeyle öğrencilerin sınavlara karşı gösterdikleri duygusal reaksiyondur.

Nefes darlığı, terleme, nefes alamama, gerginlik gibi kaygı belirtileri sınav kaygısı ile ortaktır. Kesik kesik nefes alma, gerginlik, kalp çarpıntısı, aniden sinirlenme, bel ağrısı, mide ağrısı ishal ya da kabızlık, aşırı tepkide bulunma titreme, el ve ayak parmaklarının soğukluğu, sürekli yorgunluk sürekli baş ağrısı, boyun kaslarının gergin olması gibi belirtiler sınav kaygısının belirtileri arasında başta gelir.

Baltaş’a göre bireyin sınavdan korkması ile sınav kaygısı yaşaması arasında fark vardır. Sınavdan korkan kişi, çalışma sistemini düzenleyerek başarılı olmaya çalışırken, sınav kaygısı yaşayan birisi için bu durum söz konusu değildir. Öğrencinin sınavdan önce hissetmesi doğal olan heyecan, onun canlanarak başarıya ulaşmasını sağlayacak bir işlev yüklenirken, sınav kaygısı öğrencinin çalışmasına ve öğrenmesine engel olur, sınav anı geldiği zaman tutulup kalmasına sebep olur.

Sınav kaygısında sınavın kendisi strese yol açmaz, sınavın kişi tarafından algılanış biçimi kaygıya neden olur. Bu nedendir ki bazı öğrenciler sınavlarda çok rahat ve başarılıdır, bazıları ise kaygılı ve başarısız olur.

Sınav kaygısı sadece kaygı düzeyi yüksek olan insanlarda değil, normal insanlarda da yoğunlukla ortaya çıkmaktadır. O güne kadar hiç kaygı yaşamamış birisi dahi, sınav kaygısı yaşayabilir. Sinirlilik, gerginlik, kuruntu, eleştiriye duyarlılık, özeleştiri ve zaman zaman dikkat dağınıklığı sınav kaygısı yaşayanların karakteristik özelliklerindendir. Bu durum, bireylerin sınav sorularını okuma ve doğru cevaplama, konuşurken düşüncelerini organize etme, doğru sözcükleri seçme ve düzgün ifade etme gibi davranışlarda başarısız olmalarına sebep olurlar.

Genel olarak iki tür kaygının varlığı kabul edilmektedir. Spielberg tarafından ileri sürülen ve genel kabul gören iki durumlu kaygı yaklaşımında da bu iki kaygı türü durumluk ve sürekli kaygı olarak şöyle tanımlanmaktadır.

Durumluk kaygı (State anxiety), kişilerin özel durumları tehdit edici olarak yorumlaması sonucu oluşan duygusal tepkidir. Sürekli kaygı (Trait anxiety) ise, bireyin kaygı yaşantısına yatkınlığıdır. Bu durumda kişi içinde bulunduğu durumu sürekli bir biçimde kaygı verici olarak algılama ve yorumlama eğilimindedir. Aslında kaygıyı yaratan olayların kendisi değil, olayları değerlendirme biçimleridir. Çevremizde oluşan bir olaya öğrenilmiş belirli bir düşünce ve yorum kalıbının gözlükleriyle bakarız ve bu olayla ilgili olarak belirli bir düşünceyi eşlemeyi öğreniriz.



Kaygı hayatımızın her döneminde karşımıza çıkan bir durumdur. İnsanın tüm yaşamsal faaliyetlerini etkileyen kaygı öğrenmeyi de önemli ölçüde etkilemektedir. Öğrenmenin tanımlarından biri de: “insanların güdülerini doyurmak amacıyla yaptığı etkinliktir”. Bu tanıma göre öğrenme, kişinin başarı gereksinimi karşılamaktadır. Bu konuda bireyin beklentisi ne kadar yüksekse kaygı düzeyi de o kadar yüksek olmaktadır. Kaygı ile öğrenme arasında sıkı bir ilişki vardır. Bu ilişkinin niteliği tam olarak bilinmemekle birlikte belirli düzeydeki kaygının öğrenme için gerekli olduğu kabul edilmektedir. O halde kaygının öğrenmede yararlı olup olmadığını anlayabilmek için iki faktörün bilinmesi gerekir. Bu faktörler; (1) kaygının derecesi, (2) başarmayı amaçladığımız görev ya da öğrenmek istediğimiz bilginin zorluk derecesidir.

Kaygı sadece öğrencinin kendisinden ya da öğrenilen bilginin niteliğinden kaynaklanmaz. Çevre de kaygının kaynağı olabilir. Anne babanın ve öğretmenlerin kendinden umut ettiklerini yerine getirememe ve öğretmenlerin özlemleri ve günlük eylemlerinin birbirine zıt olması başarma arzusuna karşı başarısızlık korkusuna kapılma, öğrenciyi kaygıya düşüren nedenlerdir. Bu kaygı öğrenmeyi güçleştirmek ya da engellemekle kalmayıp kişinin kendine olan güveninin sarsılmasına ve ben duygusunun zedelemesine neden olmaktadır. Sınav kaygısı eğitimin önündeki en ciddi engel olduğu kabul edilmektedir. Sınav kaygısı bireyin bir sınavda başaramayacağına ilişkin yaşadığı endişe duygusudur. Birçok öğrenci sınavla birlikte kendi kişiliğinin değerlendirildiğini düşünmektedir. Böyle bir değerlendirme öğrenmeyi ve akademik başarıyı olumsuz yönde etkilemektedir. Her şeyden önce kaygı duyulan bir etkinliği yürütmek bireyde gerilim ve yorgunluk duygusu yaratır. Bu durum bireyin o etkinlikten alacağı hazı yok ederken, o etkinlikten beklenen başarıyı da düşürür. Aşırı kaygı kurbanı olan kişilerde sınavlarda soruları anlayamama, bildiklerini istediği anda hatırlayamama, düşünememe gibi haller bunun en belirgin işaretleridir. Öğrenmenin en üst düzeyde gerçekleşebilmesi için kaygının olumsuz etkilerinin en aza indirilmesi gerekir. Burada öğrencinin kendi çabalarının yanı sıra çevreye özellikle de aileye büyük görevler düşmektedir. Çünkü aile “etkileşen kişiler birimidir”. Dengeli duygusal ve toplumsal etkileşimin güçlü olduğu ailelerde çocuklar güven duygusu kazanarak kaygıdan daha az etkilenmeyi öğrenmektedir. Ailenin eğitim durumu yükseldikçe çocuğa akademik yönden daha fazla destek olmakta, rehberlik yapabilmektedir. Bu durum çocukta

güven duygusunu pekiştirmekte olayları daha akılcı bir biçimde değerlendirmesine yardımcı olmaktadır.

Normal düzeydeki bir kaygı kişiye; istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur. Hiç kaygı yaşamadığımız durumlarda ise yapılacak olan işi elden geldiğince iyi yapmak için içimizde bir istek oluşmadığından sonuç genellikle olumsuz olmaktadır. Ancak yaşanan kaygı çok yoğun ise kişinin enerjisini verimli bir biçimde kullanması, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesi engellenir. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve beklenen performansa erişemez.

Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Yolları

Sınav, bir stres kaynağı olarak düşünüldüğü ve bu doğrultuda fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler doğurduğu için, sınav kaygısı ile başa çıkmayı sağlayan yöntemler, stresle baş etme yöntemlerine benzerlik göstermektedir.

Öğrenci başarının değişken bir kavram olduğunu bilmesi, sınavın tipini tanıyıp olması, kendi ders çalışma alışkanlıklarının farkında olması ve gerektiği şekilde yeniden düzenlemesi önerilirken, anne babalara da önemli bir görev düştüğü bilinmektedir. Öğrencinin yaşadığı kaygının bir kısmı, içinde bulunduğu rekabet ortamından kaynaklanan gerçek ve akılcı bir temele dayanır ancak bu kaygıyı, olası bir başarısızlık durumunda öğrencinin ebeveynlerine ne diyeceği, arkadaşlarının yüzüne nasıl bakacağı gibi akılcı olmayan sebepler de besler. Bu durumda anne babanın duyarlılığı önem kazanır.

Anne ve babanın, çocukları ile sınav hakkındaki beklentileri ile ilgili konuşmaları, onu bilgilendirmeleri gereklidir. Sınava girmeden önce, olası bir başarısızlık durumunda anne ve babasının çocuğuna olan sevgi ve güvenlerinde azalma olmayacağı, çocuk ve genç tarafından bilinmelidir.

Öğrencinin sınav sonrasında oluşacak kötü sonuçlara kendini hazırlaması, bu başarısızlığın dünyanın sonu gibi algılanmaması ve bütün ümitlerin bir anda yok olduğu bir kayıp gibi alınmaması, kaygıyı azaltacak faktörlerdendir. Sınavın öğrencinin eğitim sürecinin bir parçası olduğu hatırlatılmalıdır.

Gevşeme teknikleri, doğru ve derin nefes almanın öğrenilmesi, düzenli uyku saatleri, yeterli ve dengeli bir beslenme programı da öğrenciyi fiziksel olarak destekler.

Kaynaklar:

- Çocuğumun Dikkatini Nasıl Geliştirebilirim? Yard. Doç Dr. Necla Tuzcuoğlu, Yard. Doç Dr. Semai Tuzcuoğlu, Morpa Kültür Yayınları

DİKKAT DAĞINIKLIĞI VE HİPERAKTİVİTE İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

“Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite sorunu olan çocuğunuza yaklaşımınızın bilinçli olması, tedavide yol alabilmeniz için gereklidir.”

Dikkat Dağınıklığı

Dikkat dağınıklığı genellikle öğrenmenin temel unsurlarından biri olan konsantre olma ile yakından ilgilidir. Çocukların bir konu ya da bir durum üzerinde yeteri kadar odaklanamamaları ile açıklanabilir. Nörolojik temelli olup çocuklar, gençler hatta yetişkinlerde dahi görülebilen bir hastalık özelliğini gösterir.

Hiperaktivite

Hiperaktivite ise yerinde duramama, dikkatini bir konuya verememe ve yoğunlaştıramama, sürekli kıpır kıpır olma haliyle ifade edilen ve tedavi gerektiren bir hastalıktır. Genellikle hiperaktivite sorunu devamında dikkat eksikliğini getirir.

Dikkat dağınıklığı bir dikkat sorunudur. Bu kendini kontrol etmede zayıflıktan kaynaklanır. Bu zayıflık tamamen hastalık ile ilgilidir.

Weintraub’a göre dikkat dağınıklığı olan kişilerin beyin dalgaları yavaştır. Beynin ön kısımları karar vermemize ve dikkatimizi toplamamıza yardımcı olur. Dikkat sorunu olan çocuklarda bu bozukluğun doğuştan geldiği bilinmektedir. Sıkılganlıkla, tembellikle, bilgiçlikle ilgili değildir.

Çocuklarda, yaşları gereği dikkati bir konuya odaklama süresi yetişkinlere göre daha kısadır. Yaş küçüldükçe bu süre daha da kısalmaktadır. Zaten kısa olan dikkat süresine bir de dikkat dağınıklığı eklenince sorun daha da ciddi bir hal almaktadır.

Çalışmalar incelendiğinde genellikle dikkat dağınıklığının hiperaktivite ile birlikte anıldığı görülmektedir. Ancak her dikkati dağınık çocuğun mutlaka hiperaktif olacağı anlamı çıkarılmamalıdır. Sadece dikkati dağınık, sadece hiperaktif ya da hem dikkati dağınık hem de hiperaktif çocuklar bulunmaktadır.

Genellikle anne babaların sıklıkla yakındıkları, dikkati dağınık çocuk davranışları şunlardır.:

- Dinlemiyor.
- Akli başka yerde.
- Ödevlerini yapmıyor, ödev saatleri tam bir kaos.

- Ben bir şey anlatıyorum o başka şey yapıyor.
 - Söylediklerim bir kulağından giriyor bir kulağından çıkıyor.
 - Sanki iki dakika önce uyarıda bulunduğum o değildi.
 - Sanki ben duvarla konuşuyorum.
 - Söylediklerimi hiç üzerine alınmıyor.
 - Düzensiz.
 - Dağınık.
 - Dikkatsiz.
 - Sık sık hayal kuruyor.
 - Sanki rüyada gibi.
 - Sınavlarda bildiği soruları yapamıyor.
 - Sınav sorularını evde yaptığımızda yapıyor ama okulda yapamıyor.
 - Bir şeyle uğraşırken küçük bir ses duysa bile elindekini bırakıp oraya odaklanıyor.
 - Yaşından beklenmeyen hatalar yapıyor.
 - Bazen zekasından şüphe ediyorum ama bazen de inanılmaz şeyler yapıp beni şaşırtıyor.
 - Sık sık eşyasını kaybediyor.
 - Çok düzensiz.
 - Kalem silgi almaktan bıktım, her gün kaybediyor.
 - Eşyasını rastgele yerlere koyuyor, sonra bulamıyor.
 - Başladığı en küçük işi bile bitiremiyor.
 - Evde ödev yamak işkence oluyor, ödev bitinceye kadar onu kontrol etmekten fena oluyorum. Ödevini bitirinceye kadar en az yirmi kez, ‘haydi’ demek zorunda kalıyorum.
- Yukarda sayılan belirtileri dikkat dağınıklığı olan çocukta görmek mümkündür. Genelde anne babaların söylediği davranış örnekleri bu yöndedir.

Yapılması gereken hemen bir uzman desteği almak duruma uygun teşhisin konulması sonrasında ise gerekli eğitim ve tedavi çalışmalarına başlanmasıdır.

Bu sadece aile ya da öğretmenle yapılacak çalışma değildir. Mutlaka aile uzman ve öğretmenin işbirliği yapması gerekmektedir. Bazı ailelerde zamanla geçer bir şey kalmaz yaklaşımı zaman kaybetmekten başka işe yaramamaktadır.

Zaten güç olan okul yaşantısına ve kurallarına uyum sağlama zorunluluğu çocukların zorlanmasına neden olurken, buna eklenen dikkat dağınıklığı ya da hiperaktivite sorunu hem aileleri hem de çocukları yormaktadır.

Dikkati dağınık ve hiperaktif bir çocuğa sahip olmak elbette kolay bir durum değildir.

Anne babaların bu tür sorunları olan çocuklarına yaklaşım biçimleri oldukça önemlidir. Anne babalar çocukları konusunda bilinçli olduğunda tedavide yol alabilmek kolay olacaktır.

Çocuğun içinde bulunduğu durumu ve zorlukları anlamak, takip etmek ve yapılması gerekenleri uzmanlar eşliğinde yapmak, çocuk ve aile açısından yararlı olacaktır. Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite sorunu olan çocuğunuza yaklaşımınızın hastalığa uygunluğu önemlidir.

Bu konuda ailelere öneriler:

- Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite sorunu olan çocuklarda psikiyatrik bir bozukluk olduğunu ve mutlaka tedavi edilmesi gerektiğini unutmayın.
- Dikkat dağınıklığı bir hastalıktır ve beyin fonksiyonlarıyla ilgilidir. Çocuğunuzun bunu isteyerek yapmadığını, hatta sizi kızdırmak, inatlaşmak uğruna yapmadığını bilmeniz gerekmektedir.
- Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite sorunu öğretimle yakından ilgilidir.
- Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite zeka ile ilgili değildir. Bu rahatsızlıklar çocuğun geri zekalı ya da üstün zekalı olmasını gerektirmez.
- Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivitenin aile yapısı ile ilgisi bulunmamaktadır. Ailenin otoriter, ilgisiz, hoşgörülü ya da demokratik olmasıyla ilişkisi yoktur. Bu yüzden anne baba gereksiz yere birbirini suçlamamalı ve çatışmaya girmemelidir. Tedavide doktor, uzman, aile ve öğretmenin iş birliği önemlidir.

- Bu rahatsızlıklar yüzünden çocuğunuza kızarak ya da kaygıyla yaklaşmayın.
- Çocuğunuza, bu rahatsızlıklarla ilgili takma adlar koymayın (aklı bir karış havada, melankolik, dalgacı, yarım akıllı, hayalci vb.) ve alay etmeyin.
- Çocuğunuza sevecen ve anlayışla yaklaşın.
- Başkalarının yanında asla eleştirmeyin. Diğer çocuklarla ve kardeşleriyle karşılatırmayın.
- Çocuğunuza saygı duyun.
- Olumlu bir aile ortamı yaratın.
- Ödev yaparken dikkatini dağıtılabilecek malzemeleri çalışma masasından uzak tutun, sadece o ders ile ilgili malzemelerin bulunduğundan emin olun.
- Ödev yapmasına yardımcı olun ve anahtar sözcükler çıkararak çalışma zamanını azaltmaya çalışın.
- Çocuğunuz başarısız olduğu takdirde (ki bu kaçınılmazdır) tembel olduğunu, zeka özürlü olduğunu söylemeyin. Başarısızlığın bunlarla ilgisi yoktur.
- En önemlisi çocuğunuza sevgi ve saygıyla yaklaşın, destek olun, yüreklendirin, cesaretlendirin.
- Uzun ve dolaylı komutlar yerine kısa cümlelerden oluşan tek tek komutlar verin.



Kaynaklar:

- American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV-TR). American Psychiatric Pub, Inc.
- www.addadhdadvances.com
- www.cocuklaringelisimi.com
- www.e-psikoloji.com

ÇOCUK ve ERGENLERDE KARŞI GELME BOZUKLUĞU

Çocukların bazı gelişim dönemlerinde ebeveynlerine karşı geldikleri ve onların sözlerini dinlemedikleri gözlenebilmektedir. Bu ve benzeri durumlarda çocuğun ailesine ve çevresine karşı verdiği tepkilerin mizah mı yoksa bir davranım bozukluğu mu olduğunu ayırt edebilmek oldukça güçtür.

Kişilik gelişiminin hala devam ettiği göz önünde bulundurulmalı ve her karşıt olma davranışı tanılayıcı bir kriter olarak değerlendirilmemelidir. Karşıt gelme olarak tanımlanan bozukluğun daha çok okul öncesi dönemlerde ortaya çıktığı bilinmektedir. Farklı yaş dönemlerinde de ortaya çıkabilen bu bozukluğun ergenlik öncesi dönemde başlamış olması tanılama açısından oldukça önemlidir. Karşıt gelme bozukluğuna bağlı olarak gelişen davranışlar çocuğun akademik performansını, ailesi ve sosyal çevresiyle olan ilişkilerini olumsuz yönde etkileyecektir.

Karşıt gelme bozukluğu genel olarak normal sayılamayacak nitelikte itaatsiz olma, tartışmacı tavır benimseme ve aileye karşı koyma şeklinde görülmektedir. Pek çok çocuk ve ergenin bu ve benzeri karşı koyma davranışlarını sergilemesi belirli bir ölçüye kadar normal kabul edilmektedir. Ancak karşıt gelme bozukluğu olan çocuklarda bu tarz davranışların daha uzun süre devam ettiği ve ciddi sorunlara neden olduğu bilinmektedir.

Karşıt olma bozukluğunda çocukların yetişkinlerin otoritesini hiçe saydıkları ve bu otoriteye karşı direnç gösterdikleri, kendilerinden istenilenleri yapmadıkları, düzeltmelere, kurallara ve yasaklara karşı öfkeli bir tutum içerisinde oldukları bilinmektedir. Bu bozukluğa sahip olan çocuklar yetişkinlerle çok sık tartışmakta, onların kurallarına ve isteklerine uymayı reddetmektedirler. Çocukların yetişkinlere karşı gelmesi belli bir ölçüde normaldir. Çocukların zaman zaman yalan söylemeleri, kavga etmeleri ve başkalarıyla alay etmeleri çocuk gelişiminde karşılaşılabilecek davranışlar arasında yer almaktadır.



Çocukların bir şey duymamış gibi davranması ya da söylenenin tam aksini yapmaları olasıdır. Bu davranışların bir bozukluk olup olmadığını anlamak için davranışın ağırlığına, şiddetine ve yineleyiciliğine bakmak gerekmektedir.

Karşıt gelme bozukluğu olan çocuklar başkalarına kasıtlı olarak rahatsızlık vermekte, kendi hatalarından başkalarını sorumlu tutmakta, nefret dolu davranışlar sergilemekte, kin beslemekte ve devamlı olarak başkalarının sınırlarını zorlamaktadırlar. Bu çocukların öfkelerini kontrol etmekte zorlandıkları gözlenmiştir. Karşıt gelme bozukluğu olan çocuklar yakınlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsız davranabilmektedirler.



Dik başlı, dirençli, uyumsuz, isteksiz ve uzlaşılamayan bir tutum ierisindeirler. Özellikle ebeveynin her uyarısına söylemine karşı **HAYIR** demeleri söz konusudur.

Ergenlik ağında karşıt gelme bozukluğu olan çocukların karşılarındakileri bilerek fkelendirdikleri ve kışkırtmaya meyilli bir yapıları oldukları bilinmektedir. Bu ocuklar karşı tarafı (ğretmen, ebeveyn, sosyal evre) hedef alan sinir bozucu, kusur bulmaya yönelik eleştirel bir tutum içerisinde olabilmektedirler. Başkalarına sataşmaktan, onları kızdırmaktan hoşnut olan bu çocuklar aynı şey kendilerine yapıldığında aşırı hassas bir tavır içerisine girerler, rahatsızlıklarını ifade etmekten kaçınmazlar ve

kendilerine yapılan bu davranışa büyük tepki gösterirler.

Bu ocukların yenilgiyi kabul etmedikleri, mutlaka kazanmak istedikleri ve oyunun galibi olabilmek adına illegal yolları tercih ettikleri gözlenmiştir. Karşıt gelme bozukluğu olan çocukların sadece ev ortamlarında değil sosyal çevrelerinde de ilişkiyi başlatma ve sürdürme sorunu yaşadıkları görülmüştür. Devamlı olarak benim dediğim olsun, kuralları hep ben belirleyeyim düşüncesiyle hareket eden bu çocuklar başka bir otoriteyi kabul etmemektedirler. Ynlendirebilecekleri insanlarla ilişki kurmaya çalışırlar. Aksi takdirde oyunu terk ettikleri ya da bozdukları gözlenmiştir.

Bu iki durumda çocuğun diğer arkadaşları tarafından grupta istenmemesine daha sonra grup oyunlarına çağırılmamasına neden olur. Oyunlarda “itirazcı, mızıkçı” olarak bilinirler. Hep kendi haklıdır, sürekli bir “ama” sı vardır. Sıklıkla “ama o da böyle yaptı” gibi cümleler kullanırlar. Dolayısıyla yaptıkları yanlışlardan ders çıkartmaz ve kendini değiştirmeye çalışmazlar.

Nedeni tam olarak bilinmeyen bu bozukluğun sosyal ilişkilerde yaşanan olumsuz etkileşimler sonucu ortaya çıktığı ileri sürülmüştür. Anne babaların ve diğer otorite figürlerinin kullandığı yöntemlerin çocukların davranışlarını etkilediğine dair teoriler de yer almaktadır. Aile tarafından konulan kuralların gereğinden sert olması, çok gevşek ya da dengesiz bir tutum içerisinde bulunma gibi durumların da bu bozukluğun oluşmasında bir etken olduğu iddaa edilmiştir.

Kuşkusuz ailenin çocuğun yaşantısı üzerindeki etkisi doğumdan önce başlayıp yaşamının sonuna kadar devam etmektedir. Her çocuk kendi potansiyeli ile dünyaya gelir üstün çocukların ise gerçekleştirebilecek potansiyelleri daha fazladır. Bu çocukların sahip oldukları potansiyelleri gerçekleştirebilmeleri, uygun seçimler yaparak geliştirebilmeleri ve görünür kılarak başarılı olmaları erken dönemde ve kritik evrelerde yeterince desteklenmeleri koşulu ile yüksek oranda ilintilidir. Üstün çocukların yetiştirilmesi için bu durum göz önünde bulundurulduğunda ilk akla gelen anne-babalar ve aile ortamı olmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarının gelişiminde öncelikli ve kritik bir pozisyonda bulunduklarını anlamaları atılacak ilk önemli adımdır. Ailede bu çocuklara sağlanacak güven duygusu, disiplin ve destekleyici tutumlar çocuğun başarılı olmasının ön koşuldur. Çocuğun işlevsel ve verimli çalışabilmesi için uygun çalışma alışkanlıkları kazanması sağlanmalıdır. Çocuğun bu konudaki sınırları bozucu tutum ve kafa karışıklığı uygun sınırlar hatırlatılarak giderilmelidir. Bazı ebeveynler çocuklarının üstün yetenek ve zekâlarının iyi değerlendirilmediği veya boşa gittiğini düşünerek yoğun kaygı duyabilirler. Bu kaygı beraberinde ikincil duyguları da beraberinde getirebilir ebeveyn bu durumda üzgün ve çaresiz hissedebilir ya da öfke duyarak öfkesini kendisine (yetersizlik olduğunu düşünüyorsa) ya da (suçlayıcı tavır takınıyorsa) başkasına (çocuğu, eşi, çocuğun öğretmeni vb.) yansıtabilir.

Yapılan araştırmalar karşıt gelme bozukluğu tanısı alan çocukların ebeveynlerinden en az bir tanesinin kendi ilişkilerinde aykırı tutumlar sergileyerek çocuk ya da ergene olumsuz örnek olduğunu göstermiştir. Yine benzer bir şekilde bu ebeveynlerden birinin kendi sorunları nedeniyle duygusal ya da fiziksel olarak çocuğuyla yakın ilişkiler içerisinde olmadığı belirtilmiştir.

Bazı teoriler, karşıt gelme bozukluğunun genetik bir etmen olabileceğini savunur. Fakat yapılan araştırmaların çoğu ailelerde görülen bu rahatsızlığın genlerden çok, nesilden nesile geçen ortak yetiştirme şekillerinden kaynaklanabileceğini göstermektedir.

Karşı Gelme Bozukluğu Olan Çocuklar İçin Aileye Öneriler

Anne-baba hangi tutum ve davranışlarının çocuğun karşı gelme davranışına neden olduğunu tespit etmeli bu tutum ve davranışlardan kaçınılmalıdır. Evdeki hangi olaylar ve ya hangi davranışlar çocukta olumsuz duygu, düşünce ve davranışlara neden oluyor bunlar tespit edilmelidir.

- Çocuğun gösterdiği uygun, olumlu davranışlar pekiştirilmeli ve ödüllendirilmeli, istenmeyen davranışlar görmemezlikten gelinmeli ve cesaretlendirilmekten kaçınılmalıdır.

- Olumsuz davranışlarından dolayı çocuk eleştirilmemeli, olumsuz davranış irdelenmemelidir. Bu konuda çocukla tartışmaya girilmemelidir.

- Çocuğun bireyselliğine saygı gösterilmeli ve bu ona hissettirilmelidir.

- Yanında açık ilgi ve açık onay gibi davranışlarla çocuğun kendini değerli ve önemli hissetmesi sağlanmalıdır.

- Tüm aile bireyleri çocuğa karşı “Koşulsuz sevgi” yaklaşımı içinde bulunmalıdır. “Bu konuda şöyle davranırsan seni daha çok severim” şeklindeki yaklaşım “Bu şekilde davranmazsan seni sevmem” anlamına da geleceği için sağlıklı bir yaklaşım değildir.

- Çocukla konuşurken “asla”, hiçbir zaman”, “hep”, gibi iletişimi zorlaştıran ve genel değerlendirmelere yol açan sözcüklerden kaçınılmalıdır.

- Çocukla iletişimde “sen dili” yerine “ben dili” kullanılmalıdır.

- Hemen başlangıçta olmamakla birlikte olumlu bir ilişkiyi takip eden yeterli bir sürenin sonunda çocuğun ev ve okul yaşamı için geçerli kurallar anne-baba ve çocuk tarafından birlikte belirlenmelidir. Sınırlar birlikte belirlenmeli, ancak bu sınırlar esnek olmalı, bu sınırlar içerisinde çocuğun serbestçe hareket edebilmesine olanak tanınmalıdır.

- Çocuğu yargılamaktan kaçınılmalı her davranışının nedenleri araştırılmaktan , bu nedenler çocukla tartışılmaktan kaçınılmalıdır.

- Başarıları veya olumlu davranışları ödüllendirilmeli, ödüllerde bir ölçü olmalı, yani ödüller bir süre sonra etkinliğini yitirmemelidir. Manevi ödüllere ağırlık verilmeli, bu ödüllerde ifade, jest ve mimikler, vücut dili kullanılmalı. Çocuğa dokunmak yani fiziksel temastan çekinilmemelidir.

Kaynaklar:

- Tatarer, T. (2010). Hangi Durumlarda Psikolojik Destek Almalıyız

HANGİ DURUMLARDA PSİKOLOJİK DESTEK ALMALIYIZ?

Psikoterapi sözcüğü Eski Yunancadan gelmektedir. Ruh, can, nefes anlamında psyche sözcüğü ile iyileştirme, tıbbi tedavi anlamlarına gelen therapia sözcüğünün birleşiminden oluşmuştur.

Psikoterapi, terapist ve hasta arasındaki ilişkiyi temel alan bir iyileştirme yöntemidir. Psikoterapi, çeşitli psikolojik rahatsızlıklar ve duygusal zorlukları tedavi etmek için kullanılır. Psikoterapinin amacı rahatsızlık veren belirtileri kontrol etmek veya ortadan kaldırmaktır. Böylelikle hastanın daha işlevsel olması amaçlanır. Bununla birlikte psikoterapi dengeli, sağlıklı hissetmek ve anlamlı bir yaşam sürmek maksadı ile de başvurulmuş bir yoldur.

Son zamanlarda insanlar daha çok bilinçlenmektedir ve kendilerini geliştirmek için çaba sarf etmektedir. Bu nedenle günümüzde psikolojik destek, insanların psikolojik sıkıntılarını çözebilmek için başvurdukları bir yöntem haline gelmiştir.

Günümüzde sağlık sorunlarının artması, biyolojik ve fizyolojik değişimler, şehir hayatının getirdiği stres, sıkıntı, aile-akraba bağlarının zayıflaması ve bireyselleşmeye başlayan toplumda bireylerin psikolojik desteğe duyduğu ihtiyaç hızla artmaktadır. Bundan 15, 20 yıl öncesine kadar psikolojiyi bir bilim olarak görmediğimiz gibi, psikoloğa gitmeyi de farklı algılamaktaydık. Sonuç olarak, yapılan çalışmalar ve edinilen son bulgular da psikoloğa veya psikiyatriste gidenlerin sayısının gün geçtikçe arttığını söyleyebiliriz.

Peki ya her durumda psikoloğa gitmeli miyiz? Herkesin bir psikoloğa ihtiyacı var mıdır? Bu sorunun cevabı aslında çok açık. Kişi kendi isteği ve rızası olduğu takdirde bir destek alabilir, bunun herhangi bir sakıncası yoktur. Ama bazı durumlar vardır ki özellikle kişinin psikolojik destek almasını gerekli hale getirir. Bu durumlar daha çok kişinin işlevsel olan duygu ve düşüncelerin bozulmaya başladığında ve normalin dışında bir takım duygu ve davranışların ortaya çıkmasıyla sonuçlanır.

Ayrırcı kriter, kişinin stresin üstesinden gelip gelemediğidir. Kişinin üstesinden gelemediği durumlarda hayat kalitesinde bozulmalar, aile ve sosyal ilişkilerde zedelenmeler, iş performansında kötü yönde etkilenmeler... vb. durumlar olabilir. İşte bu durumlarda ruh sağlığımız için muhakkak profesyonel bir destek almalıyız.

Bir başka durum da kronik problemler (sağlık problemleri), duygusal rahatsızlıklara yol açmaktadır. Böyle durumlarda kişi hem devam eden problemlerde hem de rahatsızlığın getirdiği sıkıntılarla ve yol açtığı kısıtlılıklarla uğraşmak zorunda kalır. Hiçbir çıkış yolu olmadığının düşünüldüğü ve psikiyatrik rahatsızlıkların eşlik ettiği durumlarda ise ciddi kayıplar yaşanabilmektedir

Şu durumlarda destek almalıyız;

- 15 gün ve daha uzun süren depresyon, çöküntü, moral bozukluğu gibi hallerden çıkmak istediğinizde,
- Yaşama enerjinizin tükendiğini hissettiğinizde,
- Bütün temel varoluşsal sorunlarınızda, kimlik ile ilgili kafa karışıklıklarında kendinizi yeniden gözden geçirmek için,
- Takıntılı düşünce ve davranışlardan kurtulmak için,
- Yaşamınızı zehirleyen, engelleyen, bloke eden her türlü korku ve endişeyle baş etmek için,
- Yaşam kalitenizi yükseltmek, üretken ve verimli bir yaşama geçmek için,
- Dikkat ve konsantrasyon ile ilgili problemlerle başa çıkmak istediğinizde,
- Kendinizi daha iyi ve daha yakından tanımak ve potansiyellerinizi keşfetmek istediğinizde,
- Evlilik hayatınızla ilgili sorunların çözümü için,
- Öz güveninizi arttırmak, kendinizi gerçekleştirmek ve yaşamda başarıyı yakalamak istediğinizde,
- Çocuklar ve ergenlerle ilgili sorunların çözümü için,
- İlişkilerle ilgili yaşadığınız her tür sorunu çözümlmek için,
- Karşı cinsle ilişkilerde, kaliteyi arttırmak için,
- Boşanma öncesi ve sonrası danışmanlık almak için,
- Cinsellikle ilgili her türlü soru ve sorunun çözümü için,

İlaç mı Psikoterapi mi?

İnsanların zihninde ilaçla mı terapiye mi iyileşecekleri konusunda bir karmaşa olabilir.

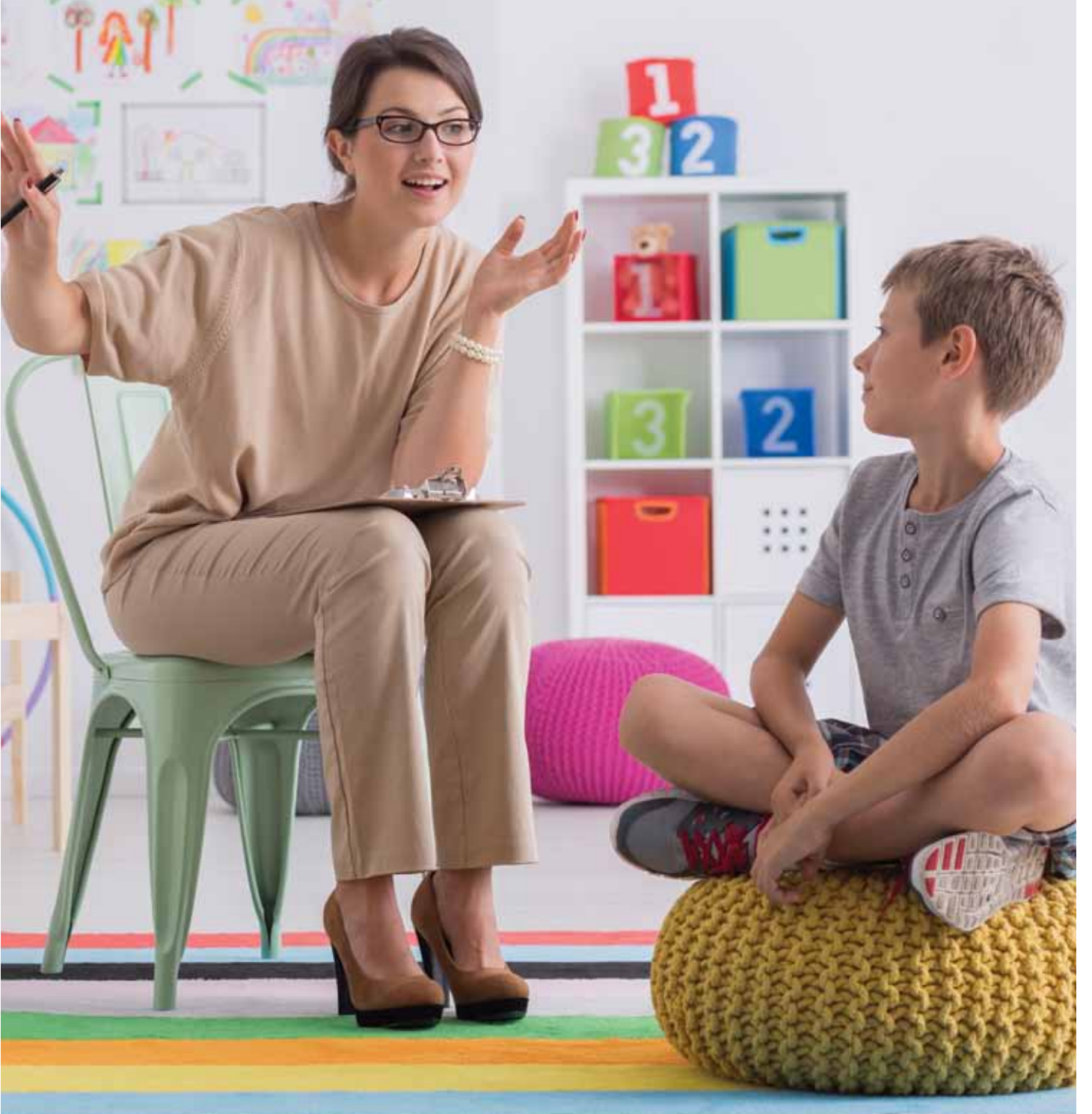
Günümüz toplumunda ilaçla tedaviye çok sıcak bakılmaması, önyargılar ve hatta sağdan soldan duyulan bilgi kirliliği çok fazla olmaktadır. İlaç tedavisine en çok önyargısı olan toplumlarda birisi de Türk toplumu olmakla birlikte, ilaç tedavisi süren kişilere, hastalara, hasta yakınlarına da ilacı bırakmaları yönünde tavsiyelerde bulunuyoruz.

Bu tarz psikiyatrik tedavilerde hastanın-danışanın kafasına göre ilacı bırakması ya da başlaması uzun vadede kişiyi daha sıkıntıya sokmakta olup, tedavi sürecini de uzatmaktadır. Şunu

çok iyi bilmeliyiz ki birçok psikolojik rahatsızlığın tedavisinde ilaç tedavisi ve psikoterapinin birleşimi tek başına kullanılmalarından çok daha iyi sonuç verir. Elbette bu, hasta ve terapistin işbirliği yaparak alacağı ortak bir karardır.

Terapistinizin diplomasını sorgulayın!

Son olarak psikolojinin bir bilim dalı olarak kabul ettiğimiz ve günümüzde ruh sağlığı noktasında önemli adımlar attığımız bu alanda ne yazık ki psikoloji, tıp eğitimi almamış kişilerin de ruh sağlığı hizmetinde çalıştıklarını görüyoruz. Bunu sakın ayıp olarak nitelendirmeyin; çocuklarımız, ailemiz, kendimiz için hayatımızı emanet ettiğimiz bu kişilerin diplomalarını sorgulamak sizlerin en doğal hakkıdır.



Kaynaklar:

- Çocuğum ve Ben Dergisi, Agape Danışmanlık, Psikolojik Danışman Seçil Çelik Özbeklik
- Psikolaj (Çocuğunuzun okulunu değiştirmeden bir kez daha düşünün!) Psk. Ezgi Tanıl

OKUL DEĞİŞİMİNİN ÇOCUK VE AİLE ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Değişim, var olan mevcut durumu herhangi bir sebepten dolayı koruyamama ve buna bağlı yeni olaylara, yeni durumlara adapte olmayı gerektirmektedir. Okul değişimi de genel olarak çocuk ile ilgili olmayan, ondan bağımsız gelişen bazı nedenlerden dolayı gerçekleşir. Bunlardan bazıları; başka bir şehre taşınma, boşanma veya okuldan kaynaklanan problemler olabilir.

Okul değişimi ve beraberinde gelen uyum süreci çocukları pek çok açıdan olumsuz etkilemektedir. Yetişkinlerin veya öğrencilerin verdikleri kararlardan dolayı okulunu bırakmak ve yepyeni bir okul ortamına alışmak zorunda kalan çocuk için bu süreç düşünüldüğünden de daha streslidir. Stresle birlikte hem yetişkinlerin hem de çocukların süreci bazen yıpratıcı bir hal almaktadır.

Okul Değişiminde Aileler Ne Yapmalı?

Aileler olarak eğer karar verme sürecini atlattıysak en büyük kısmını başarmış bulunmaktayız. Bir kere şunu unutmamak gerekir; yeni bir duruma adapte olmak ve bunla başa çıkmak için kendimize ve çocuklarımıza mutlaka bir süre, zaman tanımalıyız. En az üç haftalık bir zaman tanımak ve çocuklarımızla bu üç haftayı normalize edecek bir tavır ve tutum içinde olmalıyız. Eğer hala üç hafta- bir ay gibi süreci atlatmamıza rağmen çocuklarımız uyum sağlayamamışsa sakinlikle bu durumu karşılayarak onlarla günlük olarak konuşmalıyız. Her gün bugün okulda ne dikkatini çekti, neler daha iyiydi, hangi öğretmenin ya da arkadaşın bugün daha dikkatini çekti..gibi sorular yönelterek durumu daha sakin ve kontrollü götürebiliriz. Olumsuz sorularla çocuklarımıza yaklaştığımızda onları çok daha fazla yormuş ve yıpratmış oluruz ki bu durumun süreci iyileştirmeye hiç faydası olmaz.

- Ses tonumuzun sakin, üslubumuzun eleştirel değil, onları anlamaya, çocuklarımızı kabul ederek sabırlı ve güçlü olmaya itmeliyiz.

- Başkalarıyla asla kıyaslamadan onu bir birey olarak neler yaşadığına ve ne hissettiğine önem vermeliyiz.

- Her okul değişiminin getirdiği fiziksel ve sistemsel farklılıkları önceden konuşmalı, ebeveynler ve çocuklar olarak kendimizi hazırlamalıyız. Değişimin getireceği her yeni durumu yargılamak yerine olumlu giden şeyleri fark ederek bunları paylaşmaya gitmeliyiz.

- Hangi yaş grubunda olursa olsun çocuklarımız değişimin getirdiği stres faktörü ile eski okulun düzeni ile yeni okulun düzenini eleştirebilir. Bazı öğrenciler bunu zamanla kullanabilmektedirler. Buna fırsat vermemek için çocuklarımızın bu tarz yaklaşımlarında, daha net ve tutarlı bir tavır içinde bulunmalıyız.

- Küçük yaş gruplarında okul değişiminin yarattığı olumlu ve olumsuz gidişatı sağlıklı bir şekilde değerlendirmek için okul rehber öğretmenlerinden veya sınıf danışman öğretmenlerinden bilgi alınabilir. Daha büyük yaş gruplarında ise öğrenci mutlu ise bu değişimden onun motivasyonu için konuşulması, mutlu değilse de onu mutsuz eden şeyleri saptayıp konuşmak faydalı olacaktır. Öğrenciler en çok okul değişiminde şu alanlarda zorluk yaşayabilmektedir:

Sosyal Zorluklar: Gelişim dönemlerinin hemen her aşamasında akran ilişkileri çocuklar için oldukça önemlidir. Çocuğun arkadaşları ile iyi ilişkiler kurması onun özgüvenini besleyici bir unsurdur. Ani okul değişimi kararı ile çocuk herkesi tanıdığı, sağlam arkadaşlıklar kurduğu sınıfını bırakır. Yeni ve kimsenin onun ismini dahi bilmediği bir ortamla karşı karşıya kalır. Sınıfta "o hariç" herkes birbiriyle arkadaşır. Sosyal izolasyon yaşayan çocuk kendisini yalnız hissedebilir. Bu durumun uzun sürmesi halinde çocuğun öz-güveninde düşüş olabilir hatta sosyal fobi geliştirebilir. Burada, yeni sınıf öğretmenine ve anne-babaya fazlaca sorumluluk düşmektedir.

Sınıfın İşleyişi: Özellikle bu yıl, toplumsal olaylar nedeniyle okul değiştiren çocuk sayısı epey artış göstermektedir. Daha geniş bir perspektiften bakıldığında, okul değişimi çocukları sadece bireysel olarak olumsuz etkilemekle kalmayıp, aynı zamanda sınıfın işleyişinde ve düzeninde de sorunlar yaratmaktadır. Öğretmenler, yeni öğrencileri sınıfa ısındırmak ve bu öğrenciler ile birlikte yeni bir sınıf düzeni oluşturmak adına ekstra çaba harcamaktadırlar. Bu durum da öğretmenlerin müfredatın işleyişinden ve günlük akademik rutinden uzaklaşmalarına neden olmaktadır. Sosyal açıdan değerlendirildiğinde, hem yeni gelen öğrencilerin sınıf ile tanışmasını, kaynaşmasını sağlamak hem de önceden o sınıfta bulunan öğrencileri yeni gelen bir başka-yabancı- öğrencinin varlığına alıştırmak öğretmenler için zorlayıcı olabilir.

Akademik Başarı Grafiği: Okul değiştiren çocuklar akademik anlamda pek çok sorunla karşılaşır. En başta, sınıf ve seviye sirkülasyonu okuldan okula farklılık gösterir. Örneğin, yeni başladığı okul, çocuğun yetkinliklerine, bilgi düzeyine ve bilişsel kapasitesine göre biraz daha aşağıda kalan bir okul olabilir.

Tabi bunun tam tersi de yaşanabilir ve çocuk yaştlarına göre geri kalabilir. Bu durum akranları ile çeşitli sosyal sorunlara yol açabileceği gibi ebeveynlerin veya öğretmenlerin çocuğun akademik başarısını yanlış yorumlamalarına, gerçek düzeyini tespit edememelerine neden olabilir. Bunun dışında, öğretmenler birbirlerinden farklı öğretim metodları kullanırlar. Çocuk alıştığı öğretmeni ve öğrenme metodunu bırakıp yeni bir teknikle öğrenen bir başka öğretmene alışamayabilir. Çocukların öğrenme süreçleri bireyseldir ve her teknik, her çocuk için yeterince iyi işlemez.

Okul ve Çocuk İlişkisi: Okul başarısı aslında bir takım çalışmasını gerektirir. Bu takımın içinde öğretmen, okul yönetimi ve ebeveynler vardır. Çocuğun optimal fayda sağlayabilmesi için takım üyelerinin birbirleri ile işbirliği içinde olması gerekir. Her okul değişiminde önceki takım yıkılır ve yeni bir takım kurulur. Takım içinde güçlü ilişkilerin kurulması zaman alır. Kurulamadığı takdirde de bundan en çok etkilenen çocuk olur.

Sonuç olarak, okul psikolojik danışmanı olarak, eğer gerçekten geçerli bir durumunuz yoksa, (taşınma-göç, sağlık sorunları veya okul içinde sözlü-fiziksel istismar.. vb.) çocuğunuzun belli bir okulda istikrarını korumasını tavsiye ederim. Bu hem onu daha güçlü bir birey, hem de hayata karşı kurduğu bağları ve ilişkilerini sağlıklı kılar. Sizlere tavsiyem, okul değiştirmeden önce bir kez daha düşünmeniz, kararlarınızı çocuklarınızla birlikte almanız.



Kaynaklar:

[-http://helibol.home.anadolu.edu.tr](http://helibol.home.anadolu.edu.tr)[-http://egitimevim.blogcu.com](http://egitimevim.blogcu.com)

ÖĞRENMEDE ÖN ÖĞRENMELER

Okullar, çocukların ve gençlerin hayat boyunca ihtiyaç duyacakları bilgi, beceri ve davranışları kazanmalarına yardımcı olmak amacıyla kurulmuş kurumlardır.

Bilgiler, beceriler, tavırlar ve alışkanlıklar hep öğrenme sonunda kazanılır. Bir insanın bütün bunları kazanabilmesi için her şeyden önce öğrenmeye hazır olması gerekir. Öğrenmeye hazır olmak denilince de çocuğun zekâsı, genel beden yapısı ve sağlığı, ruhsal ve duygusal durumu gibi kişilik özellikleri akla gelir. Bu saydıklarımızın her biri öğrenme konusunda, olumlu ya da olumsuz yönlerden, eşit ağırlıkta etkilidirler.

Aynı yaştaki çocuklar; zekâ düzeyleri, yetenekleri, büyüme ve gelişme hızları, ilgi ve ihtiyaçları yönünden birbirlerinden farklıdır. Bunun dışında bir çocuğun çeşitli yetenekleri arasında da farklılıklar bulunduğunu hepimiz biliriz. Bu nedenledir ki bir çocuğun derste, her alanda aynı derecede başarılı olması beklenmemelidir.

Öğrenmeye Hazır Bulunuşluk

Hazır bulunuşluk, öğrencinin belli bir hedef davranışa ulaşması için kendine sunulan öğrenim görevini yapma yeterliliğidir. Bir öğrenim görevini, beklenen edim düzeyinde gerçekleştirebilmesi için öğrencinin, öğrenim görevinin gerektirdiği olgunluk düzeyine ulaşmış ve ön yaşantıları kazanmış olması gerekir. Hazır bulunuşluk, bir öğrenim görevinin bir kesimine karşı değil, bütünüdür. Eğer öğrenci, bir öğrenim görevinin, bir kesimini öğreniyor, bir kesimini öğrenemiyorsa, öğrencinin bu başarısızlığında başka etkenler aramak gerekir.

Koşullu öğrenme kuramlarına göre hazır bulunuşluk, öğrencinin uyarılara uygun tepkileri yapma ve bu tepkileri kendinde

yerleştirme yeterliliğidir. Öğrenmenin oluşması için, öğrencinin uyarana gereken tepkiyi yineleyebilmesi ve pekiştirebilmesi gerekir. Karmaşık bir konunun öğrenilmesinde, konudan gelen uyarıların hazır bulunuşluk düzeyine indirgenip yalınlaştırılması ve yalın uyarılara gereken tepkinin verilmesi, öğrencinin yeterliliğine bağlıdır. Öğrenci bu yeterliğe ulaşamamış ise, programlaştırılmış öğrenme ile konu çözümlenerek daha yalın uyarı tepki basamaklarına indirgemelidir. Bu yöntemle konu, öğrencinin hazır bulunuşluk düzeyine indirgendiğinde, zor konunun öğrenilmesi kolaylaşır.

Bilişsel öğrenme kuramlarına göre hazır bulunuşluk, öğrencinin yeni bir konuyu algılamasına gereken bilişsel örüntüyü geliştirmesidir. Öğrencinin geçmişte öğrendikleri, birbirini etkileyerek, bir alan oluşturur. Bu alanı oluşturan doku, öğrencinin bilişsel örüntüsüdür. Öğrencinin geliştirdiği bilişsel örüntü, öğrenmesinin temelidir. Bilişsel örüntünün eşiği konunun güçlük düzeyine uyamadığından öğrenci, konuyu algılayamaz. Öğrencinin bilişsel örüntüsü yeni bir konuyu algılamaya yetmediğinde, konunun öğrenilmesi için gereken ön bilgi ve becerilerin, öğrenci tarafından kazanılması gerekir. Öğrenci bu yeterliğe ulaşmaz ise, öğretilecek konu, bütünlüğü bozulmadan, öğrencinin hazır bulunuşluk düzeyine uygun olarak anlamlı parçalara bölünmelidir.

Güdüsel öğrenme kuramlarına göre hazır bulunuşluk, öğrencinin gelişim düzeyidir. Öğrenci, doğuşundan başlayarak her yaşında, belli gelişim düzeyine ulaşır ve böylece yaşına uygun düzeydeki konuları öğrenmeye hazır olur.

Özetle öğrenme kuramları, bir öğrenim görevini öğrenebilmesi için öğrencinin yeterlik düzeyinin, bilişsel örüntüsünün ve gelişim düzeyinin, çocuğun seviyesine uygun olması gerektiğini savunurlar. Yeterlik, bilişsel örüntü ve gelişim düzeyi, birbirini tamamlayan ve birbirinin yerine kullanılabilen terimlerdir.

Ön Öğrenmelerin Hatırlanmasını Sağlama

Yeni öğrenmenin oluşumu için gerekli uyarıcıları vermeden önce; yeni öğrenmeyle ilgili olan önceki öğrenmeleri kısa süreli belleğe (işleyen belleğe) geri getirilerek hatırlanması sağlanmalıdır. Böylece, ön koşul öğrenmeler kullanıma hazır hale getirildikten sonra yeni öğrenmelere geçilmeli, eski ve yeni öğrenmeler arasındaki ilişkiler kurulmalıdır. Ön koşul öğrenmeler, işleyen belleğe geri getirilerek yeni öğrenmelerle ilişkilerinin kurulması ve var olan eski şemalara eklemeler yaparak anlamlı öğrenme sağlanabilir.

Ön Öğrenmeler ve Algılama

Bize gelen yeni uyarıcılara verdiğimiz anlamlar, büyük ölçüde geçmişte edindiğimiz yaşantılara dayalıdır. Örneğin; kimya dersinde öğretmenin tahtaya yazdığı bir formülü öğrencinin anlamlandırabilmesi için, elementlerin sembollerini ve her elementin kaç atomdan meydana geldiğini daha önceden öğrenmiş olması gerekir. Eğer öğrencinin bu öğrenmeleri yanlış ve yetersiz ise, sonraki uyarıcıları yanlış anlayabilir. Böylece ön öğrenmelerdeki eksiklik sonraki öğrenmelerdeki eksik ve yanlışlığa neden olabilir.

Geriye Ket Vurma

Yeni öğrenilen bilgi, daha önce eski bilgiyle bazı bakımlardan karıştırılarak eski bilgiyi bozmaktadır. Örneğin; yeni okuma yazma öğrenen öğrenciler "b" harfini tanımakta tereddüt edip, güçlük çekerler. Çünkü sonra öğrenilen "d" harfi ve önce öğrenilen "b" harfi arasındaki benzerlikler "b" harfine ilişkin öğrenmede bozulmaya neden olur. Benzer bir durumda, daha önce tek bir binada iş gören devlet kurumu, daha sonra önceki binaya benzer bir binaya taşındığında öncekinde kesin olarak bildiğiniz yerleri, artık karıştırmanıza neden olabilir.

İleriye Ket Vurma

Bu durumda önce öğrenilen bilgi, sonraki öğrenilen bilgiyi engellemekte, öğrenmeyi ve geri getirmeyi zorlaştırmaktadır. Örneğin; Türkiye’de direksiyon solda ve trafik akımı sağda bir sistemle otomobil kullanmayı öğrenen kişi, İngiltere’de direksiyon sağda ve trafik akımı solda olan bir sistemle otomobil kullanmakta zorlanmaktadır. Oysa otomobil kullanmayı hiç bilmeyen biri, İngiltere’de ya da Türkiye’de otomobil kullanmayı daha kolay öğrenmektedir. Bunun gibi, İngilizce öğrenirken sözcüklerin telaffuzunu yanlış öğrenen öğrencinin yanlışlarını sonradan düzeltmek oldukça zor olmaktadır.

Tüm öğrenmeler her zaman, önceki ya da sonraki öğrenmeyi engelleyici nitelikte karıştırıcı değildir. Öğrenmeler çoğu durumda, önce ya da sonra meydana gelen öğrenmeleri destekleyici niteliktedir. Örneğin; İtalyanca, İspanyolca öğrenmeye yardım etmektedir. İspanyolca benzer dil yapısına sahiptir. Önce İspanyolca öğrenmek daha sonra İtalyanca öğrenmeye yardım etmektedir. Bunun gibi Latince’yi bilen bir kişi İngilizce’yi daha kolay anlamakta ve konuşmaktadır. Önceki öğrenmenin sonra oluşan öğrenmeyi desteklemesine, ileriye destekleme (proactivefacilitation) adı verilmektedir.

Öğrenmenin Transferi

Organizma hayatı boyunca daima bir öğrenme faaliyeti içindedir ve onun öğrenmeleri çok çeşitli sahaları kapladığı için çok defa bunlar arasındaki benzerlik dereceleri değişik durumlar gösterir. Bir konuda yaptığımız öğrenme başka bir öğrenmede bize yardımcı olabildiği gibi, zorlaştırabilir de. Günlük hayatta çeşitli öğrenmeler arasındaki bu kolaylaştırıcı veya zorlaştırıcı münasebetin örneklerine çok rastlarız. Sağdan trafiğe alışmış bir kimse soldan trafik sistemi bulunan bir ülkede yeni duruma alışmaya kadar çok hata yapar; ikinci bir dil öğrenen kimse ise iki dilin cümle yapıları da aynı olduğu takdirde çok kolaylık çeker.





Kaynaklar:

- Baltaş, A. (1989). Üstün Başarı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Tan, H. ve Baloğlu, M. (2006). Psikolojik Danışma ve Rehberlik. Ankara: Nobel Yayın
- Telman, N. (1996). Etkin Öğrenme Yöntemleri. İstanbul: Epsilon Yayıncılık. Dağıtım.
- Uluğ, F. (2000). Okulda Başarı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, A.; Doğanay, A.; Türkoğlu, A. (2000). Ders Çalışma ve Öğrenme Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

NASIL DERS ÇALIŞMALIYIM?

Yirmi birinci yüzyılın başında eğitimcilerin, psikologların, rehber ve psikolojik danışmanların ve araştırmacıların üzerinde en çok durdukları konulardan biri “nasıl öğrenmeli?” sorusuna yanıt aramak olmuştur. Çünkü bilimsel ilerlemeler her alandaki bilgilerin hızla değişmesine ve bilgi yığılmasına yol açmaktadır. Artık eğitim süreci öğrenciye “bilgileri kazandırmak” işlevi yerine “öğrenmeyi öğretmek” işlevi üzerinde yoğunlaşmaktadır.

Öğrencilerin okul başarısını etkileyen fizyolojik, sosyo-kültürel, ekonomik ve psikolojik birçok etken olabilir. Birçok öğrenci zamanın çoğunu çalışmaya ayırdığı halde başarısız olmaktan yakındır. Oysa başarı, çalışmaya ayrılan süre kadar bu sürenin verimli kullanmasıyla bağlantılıdır.

Öğrencinin öğrenirken karşılaştığı zorluklar, çalışma için ayırdığı zamanı uygun bir şekilde kullanamaması, duyuşsal problemler, çalışmayı ertelemesi, hedeflerinde belirsizlikler olması, çalışma ortamının uygun olmaması, başarısızlık karşısında yaşanan yılgınlık öğrenmeyi etkileyen bazı olumsuz etkilerdir. Verimli ders çalışma becerilerine sahip olmayan öğrenciler, öğrenmeye ilişkin gösterdikleri çabanın ve harcadıkları zamanın karşılığını alamadıkları için gerek okuldaki başarı düzeyi ve gerekse meslek yaşamlarındaki başarı düzeyi düşük olmaktadır.

Öğrencilerin ders öncesi ve sonrası göstermeleri gereken davranışları, zaman yönetimi ile ilgili becerileri, derslere karşı motivasyonları, çalışmak için seçtikleri mekânların özellikleri ve ders çalışma yöntemleri akademik başarılarını etkileyen faktörler olarak düşünülmektedir. Genelde öğrenciler çok çalıştıkları halde başarılı olamadıklarını belirtmektedirler. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, ders çalışmada harcanan sürenin

uzunluğunun başarıyı sağlamadığıdır. Başarılı olmanın yolu etkili ve verimli ders çalışmadır. Etkili çalışmak zamanı, amaçlara ve önceliklere göre programlı olarak kullanmak demektir. Önemli olan zamanı, ortamı, olanakları ve kaynakları öğrenme amacına yönelik en verimli biçimde kullanmaktır. Öğrenmenin tam olarak gerçekleşmesi; öğretmenin etkili öğretim yöntemlerini uygun eğitim ve öğretim ortamları hazırlayarak kullanması ve öğrencinin etkili ders çalışma alışkanlığını kazanmasına bağlıdır.

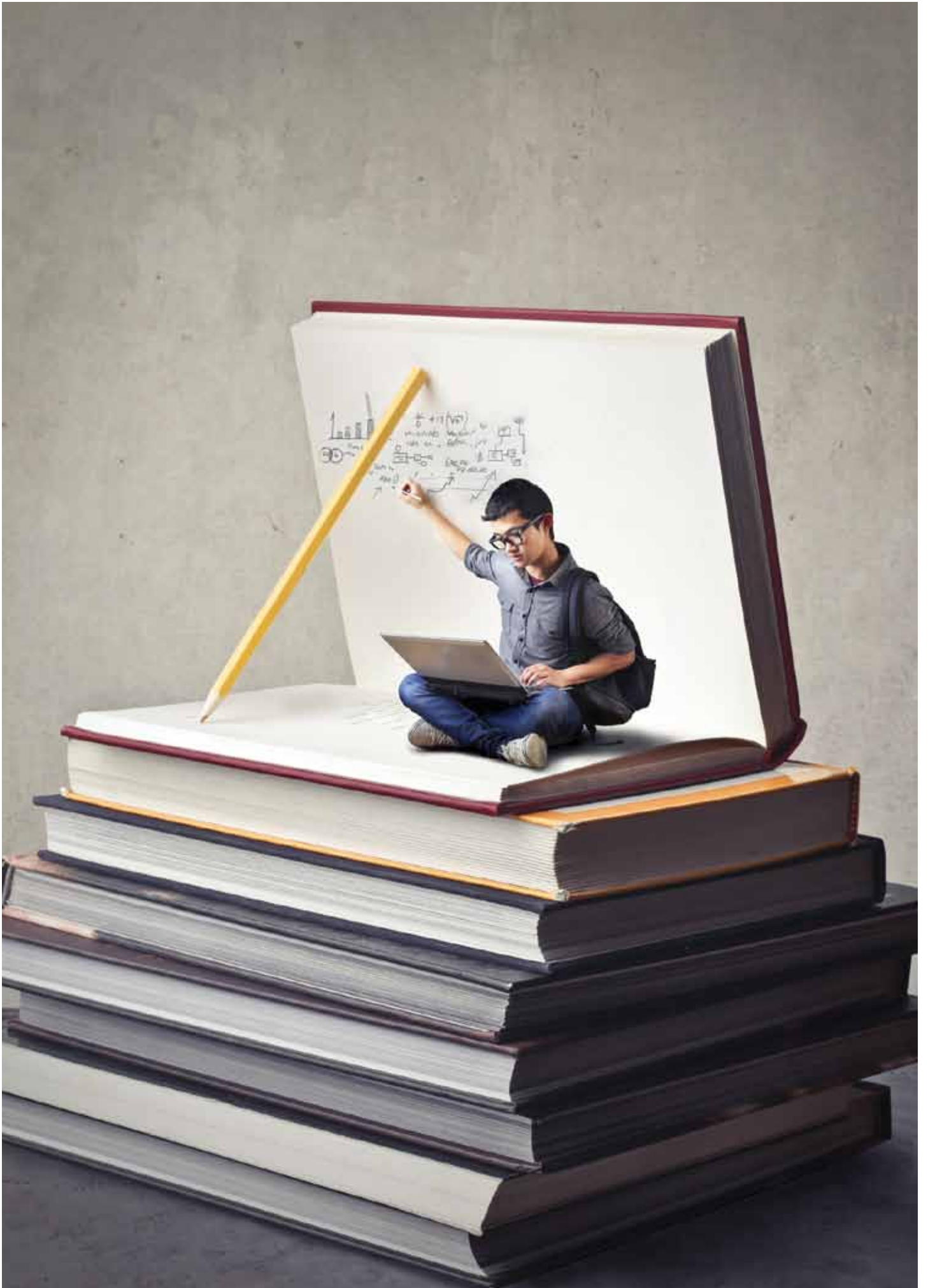
Verimli ders çalışmada okul başarısını etkileyen ders dinleme, çalışma ya da ödev hazırlama gibi beceri, davranış ve alışkanlıkların kazanılması söz konusudur. Bunların kazanılmasında şu aşamalara dikkat etmek gereklidir:

Ders Çalışmaya Hazırlanmak

Çalışma ortamının ders çalışmayı kolaylaştıracak şekilde düzenlenmesi ve kişinin çalışmaya bedensel ve psikolojik açıdan hazır olması gereklidir. Çalışma odasında sade bir masa ve sandalyenin yanı sıra, duvarlarda resim, masada biblo veya açık olan radyo gibi dikkat dağıtıcı nesnelerin olmaması gerekir.

Çalışmaya başlamadan önce gerekli olan kaynaklar (kitaplar, sözlük ve notlar, kalem, kâğıt vb.) çalışanın masasında olmalı ki çalışma esnasında ihtiyaç olunca hemen yararlanılmalıdır. Aksi halde çalışan bunları almaya üşenip yapması gerekeni erteleyebilir. Rahat okuyabilmek için çalışma odasının aydınlatılması önemlidir. Aydınlatma ışığı sayfadan ve çalışılan noktadan göz içine yansımamalı ve sağ elle yazanlar için ışık sol taraftan gelmelidir. Fazla ışığın da az ışık kadar gözü yoracağı unutulmamalıdır. Çalışma, mutlaka çalışma masasında yapılmalıdır aksi durumda yatarak veya kanepede uzanarak çalışma ile not tutma imkânı olmadığından ve uyuya kalınabileceğinden bu şekillerde ders çalışılmamalıdır.

Ders çalışırken uyanık ve dikkatli olmak gerekir. Diğer bir deyişle, çalışma sırasında bir miktar stres gereklidir. Onun için çalışma sandalyesi çok rahat, yumuşak ve içine gömülen cinsten olmamalıdır. Sade ve sertçe bir sandalye tercih edilmelidir. Çalışma hazırlıklarında öğrencinin bedensel ihtiyaçların giderilmiş olması ve psikolojik olarak hazır olması gerekir. Çalışmaya başlamadan beslenme, su, tuvalet ve giyim gibi ihtiyaçlar giderilmezse, çalışmadan sıkıldıkça bu ihtiyaçlara yönelme eğilimi ağır basacaktır. Öğrenci çalışmaya belli işleri tamamlama kararlılığıyla oturmalıdır. Kafasından başka düşünceleri atmalı ve kendisini yapacağı işe vermelidir. Çalışmaya başlamadan günlük ve haftalık ders programı gözden geçirilmelidir.



Ödev Hazırlamak

Öğrencilerin okulda öğrendiklerini pekiştirmeleri açısından en önemli materyaller ev ödevleridir. Bazı konuların daha iyi kavranması, araştırma ve rapor yazma becerileri kazanılması ve aktif öğrenme gibi amaçlarla öğrencilere verilen ev ödevleri başarının bir parçasıdır. Okuma ve ödevi hazırlama için iyi bir takvim ve plan gereklidir.

Yapılan araştırmalarda; öğretmenlerin konuyu pekiştirmek, işlenecek konuya hazırlık, öğrencilerin işlenen konulardaki eksikliklerini tamamlama amacıyla ödev verdiklerini ifade etmektedir. Ödevlerin zor oluşu, ödevi yapmama nedeni olarak ifade edilirken ödevin öğrenci başarısını arttırdığı görüşü üzerinde fikir birliğine varılmaktadır. İyi düzenlenmiş ödevler, hangi yetenek düzeyinde olursa olsun öğrencilerin başarısını artırır, çünkü sınıf etkinliklerini eve taşımasının yanı sıra sorumluluk ve özdisiplini de öğretir.

Kütüphaneden Yararlanmak

Kütüphane, öğrenme için derslikler kadar önemli bir yerdir. Çalışma alışkanlıklarına sahip olan bir öğrenci kütüphanelerden faydalanabilmeli ve kendini bu konuda geliştirmelidir. Eski ve yeni bilgi kaynaklarının bulunduğu kütüphaneden öğrenci yararlanmalıdır. Öğrenci hangi konuyu hangi kaynaklarda bulabileceğini öğrenmeye çalışmalı; gerektiğinde öğretmenlerinden ve kütüphane görevlilerinden yardım istemelidir.

Yapılan araştırmalara göre, önceden kütüphaneden faydalanma alışkanlığı geliştirilmiş öğrencilerin bu alışkanlığı üniversite öğrenimlerinde de sürdürdükleri görülmüştür. Bu nedenle öğrencilere kitap okuma, kütüphaneyi kullanma gibi alışkanlıkların çok küçük yaşlardan itibaren kazandırılmalı ve ilköğretimden itibaren ezberciliğin, not tutturmanın yer almadığı yeni öğretim yöntemlerine ağırlık verilmelidir. İyi çalışma alışkanlığına sahip olan bir öğrenci kütüphanelerden faydalanabilmeli ve kendini bu konuda geliştirmelidir.

Yanlış çalışma alışkanlıklarını şu şekilde sıralayabiliriz:

- Amaçsız çalışma
- Plansız ve programsız çalışma
- Evin değişik yerlerinde çalışma
- Yatarak, uzanarak çalışma
- TV karşısında veya müzikle çalışma
- Ezberleyerek öğrenmeye çalışma

- Kaynaklardan yararlanmama
- Derslerden korkma, anlayamadığı dersi bırakma
- Derslerle ilgili ön yargılar
- Öğrenilen konuların tekrar edilmemesi
- İşlenecek derslerle ilgili ön hazırlık yapılmaması

Çocuğa Çalışma Alışkanlığı Kazandırmada Ailenin Etkisi

Aileler, çalışma için uygun ortamın hazırlanması, gerekli materyallerin sağlanması ve öğrencinin moral açısından desteklenmesinde önemli bir rol oynar.

Öğrenci okula başlamadan önce ailenin verimli ders çalışma alışkanlıklarını kazandırması için atması gereken önemli adımlar vardır. Bunlar kısaca aşağıda belirtilmiştir:

- Çocuğun sahip olduğu doğal merakını, sorularını cevaplamaları ve çocuğunu etkin dinleme ile teşvik etmelidir.
- Çocuğun her gün aynı yerde çalışması önemlidir. Aile çocuğa çalışması için uygun, sessiz bir ortam düzenlemelidir.
- Aile çocuğunun eğitimiyle, okul hayatıyla yakından ilgilenme ve öğretmenlerle iletişim halinde olmalıdır.
- Çocuğun her gün ders çalışması çok önemlidir. Aile çocuğun kendine bir program yapmasına yardımcı olmalıdır. Küçük sınıf öğrencileri için günde 1-2 saat ödev yapma süresi yeterlidir. Ödevler ve sorumluluklar arttığında bu süre daha da uzayabilir.
- Anne ve baba çocuğa sürekli ders çalışması için baskı yapmak yerine çocuğa zamanı iyi kullanmasını ve görev bilincini öğretmelidir.
- Çocuğun kendi çalışmaları hakkında karar vermeyi bilmeye ihtiyacı vardır. Eğer ödev yoksa uzun dönemli projeleri üstünde çalışmaya ya da kitap okumaya yönlendirilmelidirler.

Sonuç olarak aile çocuğun ders çalışabilmesi için gerekli ihtiyaçları gidermeli, gerekli çalışma ortamını sağlamalı, çocuğa huzurlu bir ortam içinde ödevlerini yapmasında rehber olarak yardımcı olmalıdır. Aile çocuğun ödevini ve ödevlerinin kontrolünü çocuğun kendine yaptırmalı, yol gösterici olarak çocuğun yanında bulunmalıdır.

Çalışılacak dersler saptanmalı ve sıraya konulmalıdır. Öğrenci elindeki zaman süresine ve çalışacağı konuların öncelik ve ağırlığına göre düzenlediği çalışma programını uygulamaya alışmalıdır. Öğrenci verimli ders çalışma alışkanlıklarının hayatı boyunca kendisine gerekli olacağının bilincinde olmalı ve kendisine en uygun çalışma ortamında ders çalışmalıdır.

Zamanı Etkili Kullanmak

Planlı olma ve plan yapma etkili zaman yönetiminin ilk şartı olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışılacak konu üzerine dikkatin toplanması için gerekli kararlar verilmelidir. Örneğin: “Hangi ders önce çalışılacaktır?”, “Çalışılacak ders için hangi yöntemler kullanılacaktır?”, “Çalışmada kullanılacak araç-gereçler nelerdir?” gibi soruların yanıtları verilmeden çalışmaya başlamamak gerekir.

Öğrencinin planlı çalışmadan anlaması gereken zamanı iyi değerlendirme olmalıdır. Planlar yapılırken kişinin kendini tanıması da çok önemlidir ve planlarını kendi biyoritmine göre yapması faydasına olacaktır. Örneğin, sabah saat 10.00 ve öğleden sonra saat 15.00 civarında zihinsel etkinliğinin yüksek olması nedeniyle, öğrenmeyle ilgili çalışmaların bu saatlere yerleştirilmesi verimin yükselmesini sağlayacaktır.

Ders çalışma zamanı içerisinde ara planlamak da çok önemlidir. Illinois Üniversitesi’nde yapılan bir çalışmada ilkökul birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin ara vermeden yalnızca 15 dakika verimli çalıştığı, üçüncü ve dördüncü sınıflarda bunun 20 dakika olduğu, beşinci ve altıncı sınıflarda ise 30 dakikaya çıktığını belirtilmektedir. Kısa zamanlı zaman bloklarıyla çalışmak uzun zaman masa başında oturmaktan daha iyidir ve çalışılan konunun daha iyi hatırlanmasını sağlar.

Okuma, Yazma ve Anlama

Okumak hayatımızın hemen hemen her alanında yer alan bir etkinliktir. Sınavlarda zamanı yetiştirememek, sınavlarda soruları anlamakta güçlük çekmek, ders çalışırken ve kitap okurken okuduğunu anlamakta güçlük çekmek, mevcut zamanın ders çalışmaya yetmemesi gibi çoğu öğrencinin karşılaştığı ve öğrenciliği neredeyse çekilmez hale getiren sorunların en büyük sebebi okuma hızının düşük olmasıdır.

Okunması gereken çok malzeme vardır ve çok okumak zorunluluğu hızlı okuyup anlama becerisini kazanmayı zorunlu hale getirmiştir. Okul yaşamında öğrenilecek bilgiler çoğunlukla yazılı metinlerden oluştuğundan okuma yeteneği düşük olan öğrencilerin derslerinde başarılı olmaları çok zordur. Çocuklar bir pasajı okuduğunda ve okuduğunu anlamadığında problemin farkında olmaz. Diğer paragrafa geçer okur ve onu da anlamaz. Onlar bu sırada çalıştıklarını düşünürler çünkü

gözleri kelimelerin üzerinde dolaşmaktadır. Sınıfta başarısız olduklarında da iyi çalışmamış olduklarına inanırlar. Uzmanlar, bu tür problemlerde çözüme ulaşmak için okuma ve anlama becerisinin geliştirilmesinin verimli ders çalışma alışkanlıklarını da geliştireceğini vurgulamaktadır.

Ders Dinlemek ve Not Tutmak

İyi not tutmanın anahtarı iyi dinlemektir. Bu nedenle öğrenci derste hayallere dalmamalı, ders dışı başka şeylerle uğraşmamalı; öğretmenin vurguladığı fikirleri, cümleleri, kavramları, terimleri ve gösterdiği delil ve araştırmaları birbirleriyle ilişkilendirerek izlemelidir.

İyi bir dinleyici olmak sessizce oturmak demek değildir. Öğrenci dersi canlı olarak izlerken, anlamadığı ya da önceki fikirlerine veya bilgilerine uymayan noktaları öğretmene sorarak, kendi görüşlerini açıklamalı ve tartışmaya katılmalıdır. Öğrenci şifreleştirdiği kelimeleri kullanarak derste not almalıdır. Not alırken öğretmenin söylediği her kelime yazılmamalı, ana fikir veya içerik öğrencinin kendi ifadeleriyle not alınmalıdır. Bilgiler henüz taze iken tekrar yapıp ana fikrin altını çizme, bilgilerin kalıcılığını sağlar.

Öğrenciler, ders çalışırken, başkalarının tuttuğu notları alarak yararlanmaya çalışırlar. Bu yanlış bir tutumdur. Çünkü not tutma tamamen kişisel anlayış ve bilgiye dayandığı için başkasının notu, notu alana ifade ettiği bilgi ve kavramları diğerine aynı şekilde iletmeyebilir.

Not alma ve alınan notları çalışmayı içeren uygun çalışma alışkanlıklarını kullanan öğrenciler bilgileri daha uzun süre muhafaza etmektedir.

Sınava Hazırlık

Sınav öğretilenlerin öğrenilme derecesinin değerlendirilmesine ve aynı zamanda, iyi öğrenilmemiş konuların da öğrenilmesine fırsat sağlayan bir yaşantıdır. Araştırmalar, sınavlara yukarıda açıklandığı şekilde çalışan öğrenciler ile sınav öncesi yoğun bir şekilde çalışanlar arasında uzun dönemde bilgilerin hatırlanması açısından ilk grup lehine farklılık olduğunu göstermiştir. Uykusuz, bilişsel işlevi yavaşlamış ve düşük enerjili bir halde sınava girmek başarıyı düşürür. Öğrenci uykusunu almış, bedensel ihtiyaçlarını gidermiş ve sağlıklı bir durumda sınava girmelidir.

AREL KOLEJİ

Dünya Standartlarında Eğitim...

IB
WORLD
SCHOOL

TEOG'da
Başarı

LYS'de
Başarı

Dönüşümlü Düşünen

Sorgulayan

Risk Alan

Duyarlı

Açık Görüşlü

Düşünen

İlkeli

İletişim Kuran

Bilgili

Dengeli

www.arel.k12.tr



Merkez Mahallesi, Selahattin Pınar Sokak, No:3, 34197 Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul
Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) - 630 35 05 (4 hat) Faks: (0212) 550 77 82 E-posta: arel@arel.k12.tr

