



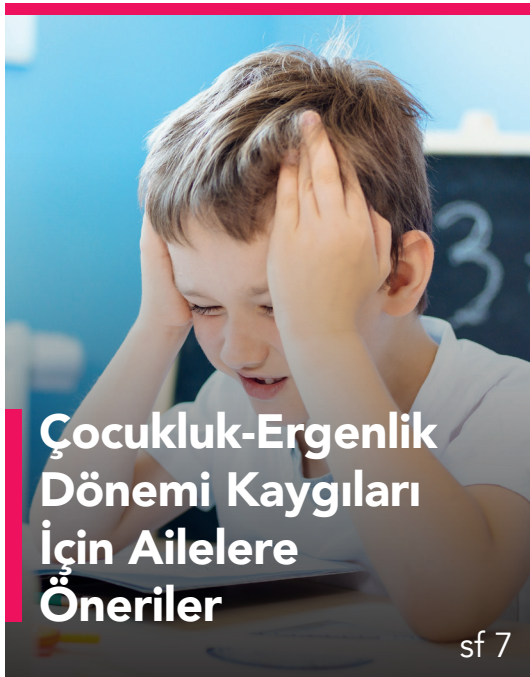
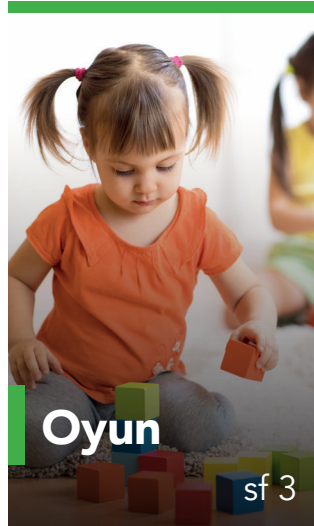
Psikolojik
Danışmanlık ve
Rehberlik
Bölümü yayınıdır.

BAŞLARKEN...

İSTEK Okulları Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü olarak öğrenci ve velilerimizi sevgiyle selamlıyoruz.

Bu sayımızda anaokulu, ilkokul, ortaokul ve lise seviyeleri için sırasıyla "Ebeveyn Tutumları ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri", "Oyun", "Çocuklarda Sorumluluk Bilincini Geliştirmek", "Çocukluk ve Ergenlik Dönemi Kaygıları için Ailelere Öneriler" ve "21. Yüzyıl Bizden Ne Bekler?" yazılarını yer veriyoruz. Önerilerinizi pdrbulten@istik.k12.tr mail adresine gönderebilirsiniz.

İSTEK Okulları PDR Koordinatörleri





Ebeveyn Tutumları ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Aile, çocuğun ilk sosyal deneyimlerini edindiği yerdir. Çocuk ilk yıllarda anne-babanın yardımıyla gereksinimlerini giderir, onlar aracılığıyla dış dünyayı öğrenmeye ve anlamaya çalışır. Çocuğun yetiştiği ailenin yapısı, genişliği, ekonomik ve kültürel düzeyi onun ilk sosyal deneyimlerini, dolayısıyla duygusal ve toplumsal gelişimini etkileyecektir.

Çocuk yetiştirmede amaç sağlıklı kişilik oluşturmaktır. Kişilik kalıtsal niteliklerle çevrenin sürekli etkileşimi sonucu biçimlenir. Çocuğun kimi davranış ve tepkileri anne - babadan destek görür, kimisi de engellenir. Çocuk kendi yararına olan ve karşı çıkılmayan tepkilerini yineleme eğilimi gösterir. Kendisine kolay gelen ve amacına ulaştıran tutum ve davranışları benimser. Yinelenen tepkiler giderek kalıplaşır ve kişilik çizgilerini oluştururlar (Yörükoğlu,1996).

Anne babaların ilk görevleri çocuğun bakımını sağlamak ve onu korumaktır. Çocuğun gelişimi ve sağlıklı bir insan olabilmesi için duygusal gereksinimlerinin de karşılanması çok önemlidir. Toplumsal gereksinimler, duygusal gereksinimlerle sıkı sıkıya bağlıdır. Çocukların gerek yaşlarıyla gerekse aile içinde bireylerle iyi ilişkiler kurabilmeleri için fırsatların sağlanması ve bunların geliştirilmesi de anne - babanın görevidir. Anne - babanın işlevi çocuklarına en geniş anlamda bilgi sağlamayı ve beceri kazandırmayı öğretmektir. Her anne ve babanın bilerek ya da bilmeyerek çocuklarına karşı tutumu değişik olabilmektedir. Bazı çocuklar daha çok sevilmede, bazılarına baskı yapılmaktadır. Bazıları istenmeyen çocuk olarak görülmekte, bazılarına ise daha çok hoşgörü gösterilmektedir. Bütün bu tutumlar, çocuğun hem kişiliğinin hem de sosyal gelişiminin değişik biçimler kazanmasına neden olmaktadır (Yavuzer, 1996).

Çocuğun Gelişiminde Ailenin Katkıları:

- Aile, grup içinde dengeli bir birey olabilmesi için çocuğa güven duygusu aşılar. Onun sosyal kabul görebilmesi için gerekli ortamı hazırlar.
- Sosyalleşmeyi öğrenebilmesi için kabul edilmiş uygun davranış biçimlerini oluşturan bir model oluşturur.
- Çocuğun yaşam ortamına uyum sağlarken rastladığı sorunlarına çözüm getirir.
- Uyum için gerekli olan davranışlarına ilişkin sözlü ve toplumsal alışkanlıkların kazanılmasına yardımcı olur.
- Okul ve sosyal yaşamda başarılı olabilmesi için çocuğun yeteneklerini uyarır ve geliştirmesine yardımcı olur.

Aile içinde anne ve babaların çocuklarına karşı olan tutumları çocuğun gelişimi açısından çok önemlidir ve çocuklarına karşı birbirinden çok farklı tutumlar sergileyebilirler. Bu tutumlar nelerdir?

1-) Baskıcı ve Otoriter Anne-Babalar

Katı kurallar koyan ve çocuğu bu kurallara uymaya zorlayan anne - babalardır. Kuralların belirlenmesinde çocuğun fikri alınmaz. Çocuk yetişkinin sözü dışında çıktığında sert bir şekilde cezalandırılır.

Çocuk Üzerinde Etkileri:

- Bu çocuklar kibar olmalarına karşılık çekingen, itaatkâr tavırlar sergileyebilir ve başkalarının etkisinde kolay kalabilirler.
- Utangaç ve içe kapanık olabilirler.

- Kendilerini ifade edemezler ve bağımsız bir şekilde sorumluluklarını yerine getiremezler.
- Sözlü ya da fiziksel olarak şiddet gördüklerinde aşağılık duygusu geliştirebilirler.
- Özellikle ergenlik döneminde evden ve okuldan kaçma eğilimi gösteren isyankâr tavırlar içinde olabilirler.

2-) Kararsız ve Dengesiz Anne - Babalar

Genellikle anne ve babanın iyi anlaşmadığı ve her iki tarafın da baskın karaktere sahip olduğu ailelerde görülmektedir. Anne ve babanın ortak bir yol bulmakta güçlük çektiği ve çocuğun hangisine uyacağına çoğunlukla karar veremediği için tepkisiz kaldığı görülmektedir.

Çocuk Üzerindeki Etkileri:

- Kararsızlardır ya da çabuk karar değiştirebilirler.
- Tutarsız ve her türlü etkilenmeye açıktırlar.
- Duygusal açıdan dengesizlikler görülmektedir.
- Çevresine güvenmeyen ve hep şüpheli yaklaşan bir yapıya sahip olabilirler.

3-) Aşırı Korumacı Anne - Babalar

Çocuklarını gereğinden fazla kontrol eden ve üzerlerine titreyen anne babalardır. Çocuklarına çok sayıda kural koyarlar ve sürekli olarak çocuğun başına kötü bir şey gelecek korkusuyla yaşarlar. Aşırı koruma tavırları sebebiyle bu tür anne ve babalar çocuğun kendini gerçekleştirme fırsatını elinden alırlar.

Çocuk Üzerindeki Etkileri:

- Bu çocuklar kendi kendilerine yetemeyen, aşırı bağımlı ve kendine güveni olmayan bir kişilik yapısı geliştirebilirler.
- Anne ve babaya bağımlı olduklarından çoğu zaman kurallara harfiyen uyarlar.
- Utangaç ve içe kapanıkırlar.
- Kendi sorumluluklarını bilmez ve tek başlarına yerine getiremezler.

4-) Çocuklarına Boyun Eğen, Aşırı Hoşgörülü Anne - Babalar

Bu tür ailelerde egemenlik çocuklara aittir. Aile tüm hayatını çocuğun istek ve arzusuna göre belirler. Bütün tutumları dengesiz ve çocuk merkezlidir. Bu tip ailelerde çocuk ne derse o olur. Çocuklar anne babalarına karşı saygısızdırlar. Tüm istekleri anne babaları tarafından yerine getirilir.

Çocuk Üzerindeki Etkileri:

- Bencildirler, kendileri her şeyden önce gelir.
- Yaşıtlarıyla sık sık problem yaşarlar; çünkü çocuklar hep kendi isteklerini yaptırmaya çalışan çocuklarla oynamak istemezler.
- Davranışları denetlenemez.
- Zaman içerisinde sosyal çevreye de egemen olmanın yollarını ararlar. İstekleri reddedildiğinde hırçınlaşırlar, ağlayıp bağırırlar.

5-) Reddedici Anne - Babalar

Bu tür anne babalar, çocuklarına hiçbir kural koymazlar. Çocukların sağlık, beslenme, temizlik, sevgi gibi temel ihtiyaçları karşılanmaz. Anne baba çocuğa karşı hırçın, soğuk ve ilgisizdir. Genelde çocukların bakımı başka bir yetişkin tarafından karşılanır. Bu sebeple çocuklar istenmediklerini, reddedildiklerini hissederler.

Çocuk Üzerindeki Etkileri:

- Yardım duygusundan uzak, sinirli, kendisinden daha küçük ve güçsüzlere karşı düşmanca duygulara sahip bireyler olabilirler.
- Sosyal olarak içe kapanıkırlar.
- Suça eğilimlidir.

6-) Güven Verici Tavır Gösteren Anne - Babalar

Anne babalar, kuralları önceden çocuğa açıklar ve kurallar üzerinde konuşulmasına izin verir, bunları çocuğa dayatmazlar. Problemlerini etkili bir iletişimle çözmeye çalışırlar. Çocuklarına duydukları sevgiyi onlara hissettirirler, onları destekler ve teşvik ederler.

Çocuk Üzerindeki Etkileri:

- Sosyal, etkin, yaratıcı ve başarılıdırlar.
- Yanında yetişkin olmasa da kendi davranışlarını kontrol edebilirler.
- Sorunların çözümünde fikri alındığı için problem çözme yeteneği gelişir.
- Kendini ifade eden, bağımsız ve özgüvenli bir kişilik yapısı geliştirirler.

Bazı aileler bu tutumları bir arada da uygulayabilir. Örneğin, anne ve baba ruh haline veya kendi çocukluk yıllarında gördüğü tutumlara göre bazen aşırı koruyucu, bazen baskıcı ve otoriter olabilir ya da anne ve babadan biri baskıcı ve otoriter diğeri güven verici olabilmektedir. Burada asıl önemli olan tutarlı, ne olursa olsun güven verici ve saygı gösteren bir ebeveyn olabilmektir.



Oyun

“Oyun, çocukların en gerçek uğraşdır.”
der Montaigne.

Oyun, Türk Dil Kurumu (2021) tarafından “Yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence.” olarak tanımlanır. Ancak genel olarak araştırmalara bakıldığında “oyun” kavramı için ortak bir fikirden daha çok çeşitli birçok tanımlama yapıldığı görülmektedir. Bu da aslında oyunun ne kadar geniş bir dünyası olduğunu, aynı çocukluğun doğasında olduğu gibi belli bir kaba sığmayan habitatu olduğunu düşündürebilir. Oyun oynamak çocuklarımızla sağlıklı yoldan iletişim kurabilmenin, onlarla biz yetişkinlerinkinden çoğu zaman daha eğlenceli ve özgür dünyalarında buluşabilmenin en temel yoludur.

Oyun oynamanın çocuğun sosyal duygusal gelişimine olumlu katkıları bulunmaktadır. Çocuklar gerçek hayatı oyunlar sayesinde keşfeder, kavrar ve anlamlandırır. Oyunda karşılaştıkları çeşitli durumlar sayesinde gerçek hayata hazırlanırlar. Bu nedenle, elinden oyun oynama fırsatı alınan çocuklar gerçek hayata hazırlanmakta çok zorlanır ve yetişkin hayatlarında bu zorlanmaların yansımalarını çeşitli şekilde yaşamaya devam ederler. Diğer yandan, çocukluk çağında işleri oyun olan kişiler çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurabilir.

Yetişkinler olarak çocuklar ile sağlıklı ilişkiler kurmak istiyorsak oyunun gücünden

faydalanabiliriz. Didaktik olarak öğretmeye çalışacağımız birçok değer, tutum ve davranışı oyun yoluyla çok daha keyifli, kolay ve sağlıklı şekilde öğretebiliriz. Ancak birçok yetişkin çocuk ile iletişim kurarken oyundan nasıl faydalanabileceğini bilemeyebilir, oyun oynamayı tamamen bir görev edasıyla gerçekleştirebilir. Bu da çok iyi niyetli olan bir aksiyonun daha olumsuz sonuçlar doğurmasına neden olabilir.

Peki Oyunu Nasıl Oynayacağız?

Günümüzde birçok ebeveyn çocuklarıyla oyun oynamaya çalışmaktadır. Ancak bu her zaman çok kolay olamayabilir çünkü oynarken çok sıkılabılıriz hatta çocuğumuzun da bizimle pek de keyif almadığını hissettiğimiz zamanlar olabilir. Çok iyi niyetle ve çabalayarak başladığımız oyun, sonunda çocuğumuzun asık suratıyla bizim de hayal kırıklığımızla sona erebilir. Bu iki tarafı ya da en az bir tarafı hoşnutsuz kılan oyun saatlerini daha keyifli hale getirmek için birkaç püf nokta bulunmaktadır.

Aletha Solter* (2018) “Oyun Oynama Sanatı” adlı kitabında bu püf noktaları şöyle belirtir:

Çocuğun yönlendirmelerine izin vermek ve esnekliği korumak:

Oyun oynarken en sık yaptığımız hatalardan biri, çocukların oyunlarını belli amaçlar doğrultusunda yönetmeye çalışmaktır.

* Aletha Solter bilinçli ebeveynlik konusunda dünya çapında tanınmış bir uzmandır.

Özellikle evcilik gibi rol içeren oyunlarda çocuğun tamamen kendisinin yönetmen olduğu ve bizi yönlendirdiği oyunlar çocuk ile ilişkimizin en çok onarıldığı, sağlıklı şekilde inşa edildiği zaman dilimleridir. Biz "Bence şunu şöyle yap" dedikçe onların bilinçaltları "Sen bunu bilmezsin şimdi, ben seni yönlendireyim" diye duyar. Bu şekilde oyun oynamaya alışan çocukların ise hem oyunda hem gerçek hayatta özgüvenlerinde azalma olacağı için sürekli bizim onayımıza ve yönlendirmelerimize ihtiyaç duyabilirler. Ayrıca oyunlardaki bu tür müdahaleler sonucu çocuklar kendilerini engellenmiş hissederek daha çok öfke ve kızgınlık hissetmeye başlayabilir, bu öfkelerini de bazen oyunda bazen hiç beklenmedik zamanlarda ortaya çıkartabilirler. Tüm bunlara engel olmanın en basit yollarından biri; oyunu onların yönetmelerine izin vererek tamamen çocuk ile olabilmenin tadını çıkartmaktır.

Öğretmeye çalışmaktan ve düzeltmekten kaçınmak:

Çocuklarla oyun oynarken yetişkinler olarak en çok takındığımız tutumlardan biri "Yenilmeyi de öğrenmeli" ihtiyacıyla çocukları oyunlarda yenmektir. Bunun sonucunda ise genelde çocukların serzenişlerini ve kabul edemeyişlerini gözlemleriz. Ancak özellikle 3-6 yaş grubunda çocuklar kendi özerkliklerini ve güçlerini keşfetmeye çalışırken onları yenen büyüklerin olması hoşlarına gitmez. Yetişkinlerin "yenilmeyi öğrenmeli" düşünceleri her ne kadar doğru olsa da unuttukları şey; çocuklar gerçek dünyada isteklerini erteleyerek, kurallara uymak zorunda kalarak zaten bu deneyimi yaşadıklarıdır.

Oyununa tercümanlık yapıp analiz etmekten kaçınmak:

Çocuklar ile oyun oynarken bazen yetişkinler olarak çocuğun oyunu hakkında analizler yapıp ulaştığımız çıkarımlara sıkı sıkı sarılabiliyoruz. Bu da bizim oyunun spontanlığından çıkmamıza neden olabiliyor. Spontanlığımızı kaybettiğimiz anda aslında oyunda çocukla olan iletişiminizi de kaybetmeye çok yakın olabiliyoruz.

Elbette çocuklarımızın oyunlarıyla ilgili olmak, neleri tercih ettiklerini görebilmek çok değerli ancak bunu bir iş gibi yaptığımızda iş biraz daha karmaşıklaşabiliyor. Unutmayalım oyuna tercümanlık yapmak çocuk psikologlarının işiyken biz yetişkinlerin katabileceği çok başka değerler var.

Çocuğa kahkaha attırmak:

Araştırmalar, çocukların duygusal zorlanmalarında onları en çok rahatlatan yollardan birinin ağlamak, diğerinin ise kahkaha atmak olduğunu söylüyor. İşte tam bu nedenle, oyun sırasında tüm saçmalama becerimizi kullanarak çocuklarımıza ne kadar kahkaha attırabilirsek hem onun hem kendimizin bir o kadar rahatlamasına fırsat vermiş olabiliriz.

Çocukla alay etmekten kaçınmak:

Çocuklar fiziksel özellikleri ve konuşma becerileri ile birlikte çoğu zaman çok tatlı ve eğlenceli olabiliyorlar. Ancak bazen bu eğlenceli halleri bizler için alay etmeye bir zemin hazırlayabiliyor. İşte bu noktada çocuk gülerek karşılık verse bile aslında durumdan içten içe rahatsız oluyor, kendisinde "gülünç olan" bir durum olduğunu düşünebiliyor. Bu gibi durumlarda gülümseyerek karşılık verse bile 5 - 10 dk sonra hiç beklenmedik bir yerde kızgınlık, hırçınlık ve huzursuzluk duygularını açığa çıkartabiliyor.

Çocuk ağlarken, huzursuzken oyun oynamaya çalışmamak:

Oyuna en sık başvurduğumuz zamanlardan biri çocuğun mutsuzluk, öfke, sıklınganlık gibi zorlu duygular yaşadığı zamanlar olabiliyor. Yine çok iyi niyetli olan bu yaklaşım çocuk tarafından çoğu zaman daha çok bağırarak karşılanabilir. Bazen de çocuk gerçekten ağlamasını durdurup oyuna geçebilir. Aslında bu durumda ağlaması bitmiyor, sadece kendini durduruyor. Bu da ilerleyen zamanda, çocuğun oyun sırasında ya da ilgisiz bir anda yeniden ağlamasına sebep olabilir.

Sizin de keyif alabildiğiniz oyunlara öncelik vermek:

Anne babaların da çocuklarıyla oynadıkları oyundan keyif almaları gerekmektedir. Ancak bu her oyunda elbette mümkün olmayabilir. Bu nedenle, oyun oynamak için kendinizin de iyi hissettiği zamanları seçip, ortak sevdiğiniz oyunları değerlendirmeniz hem çocuk hem de ebeveyn için oyun deneyimini çok daha keyifli ve verimli kılacaktır.



Çocuklarda Sorumluluk Bilincini Geliştirmek

Her anne babanın dileği çocuklarının kendi ayakları üzerinde durabilen, sorumluluk bilinci yüksek bireyler olmasıdır. Her ebeveyn çocuğunun yanında olmadığını kendi başına idare edebileceğine dair güven duygusunu ve çocuğun kendi sorumluluklarını yerine getirdiğinde hissedeceği gururu yaşamak ister. Çocukların hayata uyumu için oldukça önemli bir kazanım olan sorumluluk ne yazık ki doğuştan gelen veya kendiliğinden gelişen bir duygu değildir, öğretilen ve kazandırılan bir beceridir. Sorumluluk duygusunun gelişmesi bebeklik çağından başlayarak atılan adımlarla mümkündür.

Sorumlu davranmak çoğu zaman çocuğa ait bir yapılacaklar listesini tamamlamak gibi görünse de aslında bundan çok daha fazlasıdır. Sorumluluk, çocuğun davranışlarının kendisi ve çevresi üzerinde olan etkisi ve bu konudaki farkındalığı ile ilgilidir. Davranışlarının olumlu veya olumsuz etkileri üzerinde farkındalık kazanan çocuk daha fazla sorumluluk alma eğilimine girecektir. Bu sayede de ailesine olan bağımlılığı azalan çocuk kendisini daha özerk hisseder ve kendine olan güveni artar. Ayrıca çocuklarda sorumluluk becerisini desteklemek ve bunun için fırsatlar yaratmak çocuğun yaşı ilerledikçe doğal olarak gelişen becerilerini kullanabilmesi için de gereklidir. El kasları gelişen bir çocuk kendi yemeğini kendi yeme fırsatı bulamazsa gelişen becerilerini hayata geçirme fırsatı bulamaz ve kendi beslenmesinin sorumluluğunu alamaz. Ev ortamında yaşlarına uygun sorumluluk alabilecekleri davranışları

desteklenmeyen çocuklar okul ortamında da sıklıkla ödevlerini unutan, organize olmakta zorlanan çocuklar olarak karşımıza çıkar ve sürekli kendilerini başkalarının desteğine muhtaç hissederler. Bu bağlamda çocuğun özgüven duygusunun desteklenmesi ve kendi kendine yeten bir birey olabilmesi için sorumluluk duygusunun kazandırılması çok önemlidir.

Sorumluluk Duygusunu Geliştirmede Ebeveynlerin Rolü

Sorumluluk becerisinin erken yaşlarda kazandırılmasında anne ve babaların rolü elbette ki çok büyüktür. Sorumluluk duygusunun, anne babalar tarafından nasıl ve ne zaman desteklenmesi gerektiği büyük oranda çocuğun gelişim dönemleriyle alakalıdır. Fiziksel, bilişsel ve sosyal alanlarda yaşları ilerledikçe belirli bir hazır olma düzeyine ulaşan çocuklar bu alanlarda gerekli sorumlulukları almaya başlarlar. Ebeveynlerin, çocuğun gelişimine paralel olarak yapabileceği çoğu davranışı çocuğun kendi başına yapması için destek olması gerekmektedir. Başlangıçta bu davranışları desteklemek zordur. Hele ki ilk denemeler çoğu zaman yorucu ve stresli olabilir ama bu beceriler ancak denedikçe geliştirilebilir. Bu noktada ebeveynlerin sabırlı olması önemlidir, her ne kadar bir şeyleri çocukların yerine yapmak daha kolay ve zaman kazandırıcı olsa da uzun vadede etkileri hem ebeveynler hem de çocuklar için olumsuz olabilir. Bu bağlamda anne babaların sorumluluk duygusunu geliştirmekteki rolü,

kendi kendine yetebilen ve özgüvenli çocuklar yetiştirmek açısından oldukça önemlidir.

Sorumluluk Duygusunu Geliştirmek İçin Ebeveynlere Öneriler

• Aceleye Getirmeyin

Büyümek ve gelişmek uzun ve meşakkatli bir yoldur. Çocuklar yürümeyi nasıl önce ayakta durmayı başarıp sonra küçük adımlar atıp düşerek öğreniyorsa sorumluluk da küçük adımlar atarak gelişir. Bu adımları atarken çocukların başlarda anne babalarına duydukları ihtiyaç daha fazla olacaktır. Bu süreçte ebeveynlerin sabırlı olması ve başlangıçta mükemmel sonuçlar beklememesi önemlidir.

• Yaşına Uygun Davranışlar Bekleyin

Çocuğunuzun her yaşta yerine getirebileceği sorumluluklar vardır. Dolayısıyla yaşına uygun sorumluluklar beklediğinizde işiniz kolaylaşacaktır. Çocuğunuzun yaşına uygun olmayan zorlayıcı konularda sorumlu davranmasını beklemek çocuğunuzda hayal kırıklığı yaratabilir ve özgüvenini olumsuz etkileyebilir. Yaşına uygun sorumluluklar verirken dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta da küçük yaşlarda beklediğiniz davranışı paylaşıırken vereceğiniz yönergelerin anlaşılır ve kısa olması gerektiğidir. Küçük yaşlarda bir çocuğa "Odanı topla!" dediğinizde bu onun için çok anlaşılır olmayacaktır. Bunun yerine "Oyuncaklarını topla", "Yatağını düzelt" veya "Kirlileri sepete at" gibi yönergeleri tercih etmelisiniz. Ayrıca bazı karmaşık olabilecek davranışları küçük yaşlarda birlikte yaparak veya göstererek öğretmeye çalışmanız daha etkili olacaktır.

• Kolay Olandan Başlayın

İlk başlarda sorumluluk bekleyeceğiniz davranışlar çocuğunuzun yapmaktan keyif aldığı alanlarla ilgili olmalıdır. Sorumluluğu yerine getirmek için motivasyon çok önemli bir kaynaktır. Bu yüzden ilk denemelerinizi çocuğunuzun ilgi duyduğu alanlara odaklayabilirsiniz.

• Olumlu Geri Bildirimi Unutmayın

Çocuğunuz sorumlu davrandığı zamanlarda pozitif geri bildirim vererek davranışını takdir ettiğinizi ona gösterin. Başaramadığı zamanlarda bile çabasını takdir etmek çocuğunuzun daha istekli kılacaktır. Geri bildirimlerinizde de net olmaya önem verin. Örneğin klasik bir "Aferin" yerine "Kıyafetlerini ne kadar güzel katlamışsın" demek daha etkili olacaktır.

• Tercih Hakkı Tanıyın

Anne babalar tarafından belirlenip, sınırlandırılacak alternatifler arasından seçim yapabildiklerinde çocuklar aldıkları kararı benimseyip daha sorumlu davranabilirler. Bu nedenle sorumluluk almasını istediğiniz konuları alternatifler halinde sunabilirsiniz. Çocuğunuzun hangi konularda sorumluluk alacağını seçme şansı olduğunda ve kendi seçimini yapabildiğinde sorumluluk alması kolaylaşmış olacaktır. Ayrıca kendi yaşantısında söz hakkı olacağı için kendine olan güveni artacak ve daha çok sorumluluk almayı deneyecektir.

• Sorumluluk Duygusunu Sosyal Sorumluluk Düzeyine Taşıyın

İlk öğrenilen sorumluluk tek başına giyinmek, yemeğini kendi yemek gibi bireysel sorumluluklardır. Sonrasında ev işlerine yardım etmesi istenerek aileye karşı olan sorumluluklar geliştirilir. Daha sonra ise aile içerisinde öğrenilen bu beceriler arkadaşlık ilişkilerine ve okul yaşantısına doğru genişler. Son olarak sorumluluk duygusunu daha toplumsal düzeyde yaşatmak adına ağaç dikmek, ihtiyacı olanlara yardım etmek gibi davranışlar desteklenmelidir.

Sorumluluk duygusu yüksek bir çocuk yetiştirmek ebeveynler için zorlu bir süreç olsa da çocuğu hayata hazırlamak için yapılabilecek en büyük katkıların başında gelir. Çocuklar sorumluluk bilinciyle davranmayı öğrendiklerinde büyüdükçe kaçınılmaz bir şekilde karşılarına çıkabilecek birçok engeli daha kolay bir şekilde aşabilirler.





Çocukluk-Ergenlik Dönemi Kaygıları İçin Ailelere Öneriler

Çocukluk Döneminde Kaygı

Çocukluk döneminin geçici bir parçası olan kaygı, gelişim dönemlerine bağlı olarak ayrılık, okula başlama, yalnız uyuma kaygısı gibi kendini göstermeye başlayabilir. Dikkat etmeniz gereken önemli nokta çocuğumuzun kaygılarının günlük hayatını, sağlıklı gelişimini ve yaşam kalitesini engellemesidir. Söz konusu durumların bir kaygı mı yoksa korku mu olduğunu bilmemiz bizlere fayda sağlayacaktır. Kaygı ile korku birbiriyle yakından ilişkili duygulardır ancak aynı şey değildir.

Korku;

- Kaynağı bilinir.
- Aniden gelişebilir ve kısa sürelidir.
- Anlık tehlikelere karşı gösterilen bir tepkidir.
- Çocukların görünen ve görünmeyen tehlikeler karşısında gösterdikleri sevgi, öfke, neşe ya da üzüntü gibi doğal bir tepkidir.

Kaygı;

- Kaynağı belirsizdir, genelde açık ve net bir gerekçe olmadan hissedilen duygusal huzursuzluktur.
- Ortaya çıkışı genelde yavaştır ancak belirtileri uzun sürelidir.
- Gelecekle ilgili endişeleri içerir ve tanımlanması zordur.

Peki kaygının ve korkunun geliştirici bir yanı olduğunu söylemek mümkün mü?

- Kaygı ve korkularımız, belli bir düzeyde tutmayı sağlayabildiğimiz ölçüde çevresel tehlikelere karşı tetikte olmayı sağlayan ve kendimizi korumamızı sağlayan normal duygulardır.
- Odaklanmaya yardımcı olur ve motivasyon sağlar.
- Çocuklar bu sayede daha temkinli davranmaya yönelir.
- Kaygı ve korku duygularıyla baş etmeye çalışmak yeni, beklenmedik ve farklı durumlara hazırlıklı olmayı sağlar.

Gelişim Dönemlerine Özgü Korkular

Çocukların gelişim dönemlerine göre görülmesi doğal kabul edilen bazı korkular belli yaş dönemlerinde oluşur ve bozukluk olarak değerlendirilmez.

Gelişim dönemlerine göre yaygın korkular;

0-6 ay: Gürültülü şeyler ve ortamlar.

7-12 ay: Yabancılar, ani hareketler, büyük ve hayali objeler.

1 yaş: Ayrılık, tuvalet, yabancılar.

2 yaş: Ayrılık, karanlık, hayvanlar, gürültü, büyük nesneler, ev değişikliği.

3-4 yaş: Beyindeki artan gelişimle birlikte küçük çocukların hayal gücü, kendilerinin veya başkalarının başına kötü şeyler geldiğini öngörme yetileri de artar. Gördükleri rüyalar, canavarlar ya da başka korkunç unsurlarla birlikte hayal güçleri daha canlı hale gelebilir. Ayrılık, maskeler, karanlık, hayvanlar, gece sesleri çocukları korkutabilir ve gecenin bir yarısı kaygılanarak teselli edilmek için yanınıza gelebilirler.

5-6 yaş: Ayrılık, hayvanlar, "kötü insanlar", vücuda gelebilecek zararlar. Aynı bir kişi olarak gelişimlerini henüz tamamlamadıkları için kendi başlarına kalmak ya da yalnız uyumak endişe verici olabilir.

6 yaş: Ayrılık, şimşek ya da gök gürültüsü, hayali varlıklar, yalnız uyuma ve yalnız kalma, fiziksel yaralanma korkusu.

7-8 yaş: Yalnız kalma korkusu sıkça görülür. Kendi başlarına bir şey yapsalar bile yanlarında birinin olmasını isteyebilirler. Karanlık korkusuyla mücadele etmeye devam ederler.

9-12 yaş: Bu yaştaki çocuklar daha bağımsız ve sosyal biri haline geldikçe kendilerini başka insanlarla kıyaslamaya başlarlar ve bu durum da bir kaygı sebebi olabilir. Sınav ve test korkusu gibi okuldaki durumlarıyla ilgili endişeleri ortaya çıkar.

Ergenlik: Okuldaki yaşantıları ve arkadaşlık ilişkileri ile ilgili ebeveynlerinin yardımına ihtiyaç duyabilirler. Yetişkinliğe yaklaştıkça dünyaya dair

farkındalıkları artmaya başlar. Bu dönemde kişiler arası ilişkiler kafa karışıklığı, kaygı ve korkunun kaynağı olabilir.

Ergenlik döneminde kaygı kontrolü sağlayabilmek, psikolojik gelişim ve sağlıklı bir uyum adına kritik bir öneme sahiptir. Bu dönemde ebeveynlere güvenli bağlanmanın olumlu benlik gelişiminde önemli bir rolü vardır ve ergenlik döneminin psikolojik kırılmalarına karşı koruyucu bir kalkan görevi üstlenebileceği söylenebilir.

Yaşadıkları biyolojik ve psikolojik gelişimle beraber ergenin aile ile geçirdiği zaman azalır ve bu zamanı arkadaşlara adar. Ebeveynler, özellikle bu dönemde çocuklarının yanında olduklarını hissettirmeli, saygı, sevgi, ilgi ve destek göstermelidirler. Ergenlerin bu dönemi sağlıklı geçirebilmeleri için ebeveynler çocuklarıyla evde her konu üzerine sohbet edebilmek, birlikte oyunlar oynayabilmek, birlikte yemek yiyebilmek ve birbirlerine yardımcı olmak için gerekli özeni göstermelidirler.

Ergen bireylere tartışma ve düşünme yoluyla hatalarını öğrenebilmesi için fırsat tanımalı, kişisel bir değer sistemi geliştirmelerine izin vermelidirler. Ergeni kutlamak, övmek ve değerli hissettirmek için fırsat yaratmalıdır. Ebeveynler bu dönemde çocuklarını etiketlememeli, yargılamamalı ve küçümsememelidirler. Bu dönemde hassas olan ergen küçümsendiğini hissederse kolayca incinebilir ve aileden uzaklaşarak kendi iç dünyasına kapanabilir. Kendi dünyasına kapanması ergenin teknolojik aletlerle geçireceği zamanı daha da artırabilir.

Ergen, tartışmalar ve çatışmalar sırasında yetişkin olduğunu göstermek amacıyla kaba bir dil kullanabilir. Ebeveynler bu konuda sağlam durmalı ve çocuklarına onu anlamaya çalıştıklarını hissettirirken ergenin bu tür davranışlarını hoş karşılamadıklarını da uygun bir dille ifade etmelidirler. Ebeveynler çocuklarıyla girdikleri tartışmalarda değerlerine sahip çıkmalıdır. Neyin uzlaşılabilir, neyin uzlaşılmaz olduğunu önceden bildirmek ve birtakım konularda sınırlar çizmek her zaman daha verimli olacaktır. Bu dönemde bilişsel gelişimin çok hızlı olması yoğun duygusal dalgalanmalara neden olur ve ilişkilerdeki zorlanma ve çatışma nedeniyle bu durumdan en fazla ergenin ebeveynleri ya da otorite figürü olan yetişkinler etkilenir. Bu dönemin ilacı da zamandır.

Peki Hangi Noktada Yardım Alınmalıdır?

Çocuğun gelişim dönemine uygun olmayan; günlük yaşamını, hayat kalitesini, gelişimini olumsuz yönde etkileyen kaygıları varsa ve bu kaygılar şiddetli ve beklenenden uzun sürüyorsa uzman yardımı almak gerekebilir. Çocuğun mizacı olarak kabul edilmesi veya gelişimsel korkularla karıştırılması kaygı sorunlarının göz ardı edilmesine neden olabilir.

Ailelere Öneriler

Her yetişkin problemi için nasıl tek bir çözüm yok ise, her çocuk için de tek ve standart bir çözüm söz konusu olamaz. Bu nedenle çocuğu iyi tanımak, gözlemlmek ve çocuğa göre yöntem belirlemek önemlidir.

- Çocuğunuzun kaygılarını dinleyin ve anlamaya çalışın. Konuşmak istemediği durumlarda birlikte resim yapabilir veya oyun oynayabilirsiniz. Resim veya oyun aracılığıyla kaygısı hakkında önemli bilgiler elde edebilir, böylece birlikte kaliteli bir zaman geçirebilirsiniz.

- Çocuğunuzu iyi gözlemleyin. Bir şeylerin ters gittiği durumlarda çocuğunuzu destekleyin, sakin bir şekilde tekrar denemesi veya olumlu bir adım atması için teşvik edin. Bu çocuğunuzun kendini değerli hissetmesini sağlayacaktır.

- Çocuğunuzdan yapamayacağı şeyler beklemeyin. Böylelikle çocuğunuzu eksiklik duygusuyla başka bir kaygı yüklenmesinden korumuş olursunuz.

- Korkularını paylaştığında duygusunu kabul edin. "Çok korkmuş olmalısın", "Bu konu senin canını sıkışmış görünüyor" gibi cümlelerle çocuğunuzu anlamaya çalıştığınızı ifade etmeniz oldukça önemlidir.

- Çocuğunuz endişelenmeye eğilimli bir yapıya sahip ise boşanma, taşınma, kardeş doğumu, okula başlama, kayıp gibi yeni durumlar için çocuğunuzu zihinsel olarak hazırlayın. Çocuğunuzu oluşabilecek bu gibi yeni durumlara aniden maruz bırakmamaya özen göstermeniz oldukça önemlidir.

- Korkutma, hiçbir zaman bir disiplin aracı değildir ve hiçbir zaman çocuğunuz için olumlu yönde öğretici bir faktör oluşturamaz olumsuz ve korku içerikli cümleler çocukta küçük yaşta ciddi travmalara yol açarak güven ilişkisini zedelemektedir.

- Çocuğunuz kaygılarını eleştirmeyin. "Korkacak ne var ki?" , "Erkek çocuk korkar mı?" gibi hem cinsiyetçi hem de küçümseyici ifadeleri hiçbir surette kullanılmamalı. Bu ifadeler korkusunu yatıştırmanın aksine anlaşılmadığını hissettirecektir.

- "Eren korkuyor mu hiç, sen neden korkuyorsun?" gibi kıyaslayıcı ifadeler kullanılmamalıdır. Diğer çocukların hatta bazen yetişkinlerin de benzer korkuları olduğundan ve bu korkuların çok doğal olduğundan bahsedin.

- Çocuğun kaygı ya da korku duygusuna dengeli bir tutum sergilemek ve bu tutarlı bir çizgide ilerlemek önemlidir.

- "Sınav kaygısı diye bir şey yoktur" demek kaygısını engellemeyecektir. Yaşadığınız benzer deneyimler üzerine konuşmak hem aranızdaki güven bağına güçlendirecek hem de çocuğunuzun duygularını daha iyi anlamanıza, kendisini daha iyi ifade edebilmesine yardımcı olacaktır.

- Kaygısını azaltmak için sevdiği herhangi bir aktiviteyi (yüzme, dans, jimnastik, bisiklet, ip atlamak gibi) yapması konusunda çocuğunuzu destekleyebilirsiniz. Hem farklı bir sosyal çevre hem de kendisini daha iyi ifade edebileceği farklı bir ortam çocuğunuzun dikkatini başka bir yöne çekecek ve sağlıklı gelişmesine yardımcı olacaktır.



21. Yüzyılda Başarının Anahtarı

Teknolojinin yaşamımızın her alanını etkilediği, insan gücünün yerini yavaş yavaş yapay zekanın ve robotların aldığı, yeni çıkan bir cihazın daha günlük yaşantımıza girmeden kendini güncellediği bu çağda değişime en hızlı uyum sağlayan, çok yönlü düşünebilen, yeni durumlarla karşılaştığında nasıl davranacağını bilen bireyler başarılı olabiliyor.

Değişimin ve dönüşümün çok hızlı gerçekleştiği bir dönemde yaşıyoruz. Öyle ki geçmişte insanlığın sahip olduğu bilginin ikiye katlanma süresi yüz yıl iken, günümüzde bu sürenin bir ay olduğu belirtiliyor. Değişimin bu hızda yaşandığı günümüz dünyasında iş yaşamında, günlük hayatta ve kişisel gelişim açısından bireylerden geçmişe kıyasla çok farklı beceriler bekleniyor. İçinde bulunduğumuz yüzyılın beklentilerine yanıt verebilmek için sahip olmamız gereken bu becerilere "21. Yüzyıl Yetkinlikleri" deniliyor.

32 üyeli bir ortak çalışma grubu P21 (www.p21.org), bu yüzyıla hazır olmanın gerekliliklerini ve eğitim, vatandaşlık, kariyer alanında öğrencilerin ihtiyacı olan becerileri araştırıyor. P21 çalışma grubu tarafından belirlenen 21. yüzyıl yetkinliklerini üç ana başlıkta özetleyebiliriz:

1) Öğrenme ve İnovasyon (yaratıcılık ve inovasyon, kritik düşünme ve problem çözme, iletişim ve iş birliği)

İçinde bulunduğumuz bilgi çağında üretim yapmak ve karmaşılaşan sosyal yaşam ve iş yaşamında başarılı olabilmek için sosyal beceriler, takım çalışmasına yatkınlık gibi beceriler önem kazanıyor.

2) Bilgi, Medya ve Teknoloji (bilgi okuryazarlığı, medya okuryazarlığı, bilişim ve iletişim teknolojileri okuryazarlığı)

Geçmişe göre çok daha fazla bilgiye sahibiz ve bilgiye ulaşmak artık çok kolay. 21. yüzyılda önemli olan bilgiye ulaşmak değil, doğru bilgiye ulaşarak onu doğru kullanabilmektir. Artık hayatımıza tamamen girmiş kodlamayla ne kadar ilgiliysek değişen dünyada yer edinebilmemiz o kadar kolaylaşıyor.

3) Yaşam ve Kariyer (esneklik ve uyum sağlama kapasitesi, inisiyatif alma ve öz yönlendirme, sosyal ve kültürlerarası yetkinlikler, üretkenlik ve hesap verebilirlik, liderlik ve sorumluluk)

Hem iş dünyasında hem de kişisel yaşamımızda bizi başarıya götürecek en önemli becerilerden biri ise uyum sağlama becerisidir. Hızla değişen ve dönüşen dünyaya ayak uydurup kendini sürekli güncelleyenler ayakta kalıyor. Dünya giderek küreselleşirken dünyanın bir noktasında gerçekleşen olaylar dalga dalga tüm dünyayı etki altına alabiliyor. Bireylerden çevrelerine ve dünyaya karşı daha duyarlı olup yaşanan sorunlara çözümler üretmeleri bekleniyor.

Çağın ve iş dünyasının bizlerden ve çocuklarımızdan beklediği yetkinlikler bunlar. Gençlerin bu becerileri ne ölçüde kazandıklarını sorgulamaları gerekiyor. Gençlerin bu becerileri edinmek için ailelerin de desteğiyle yapabilecekleri kısaca şöyle özetlenebilir:

- Yurt içinde ve mümkünse yurt dışında yaz kampları,

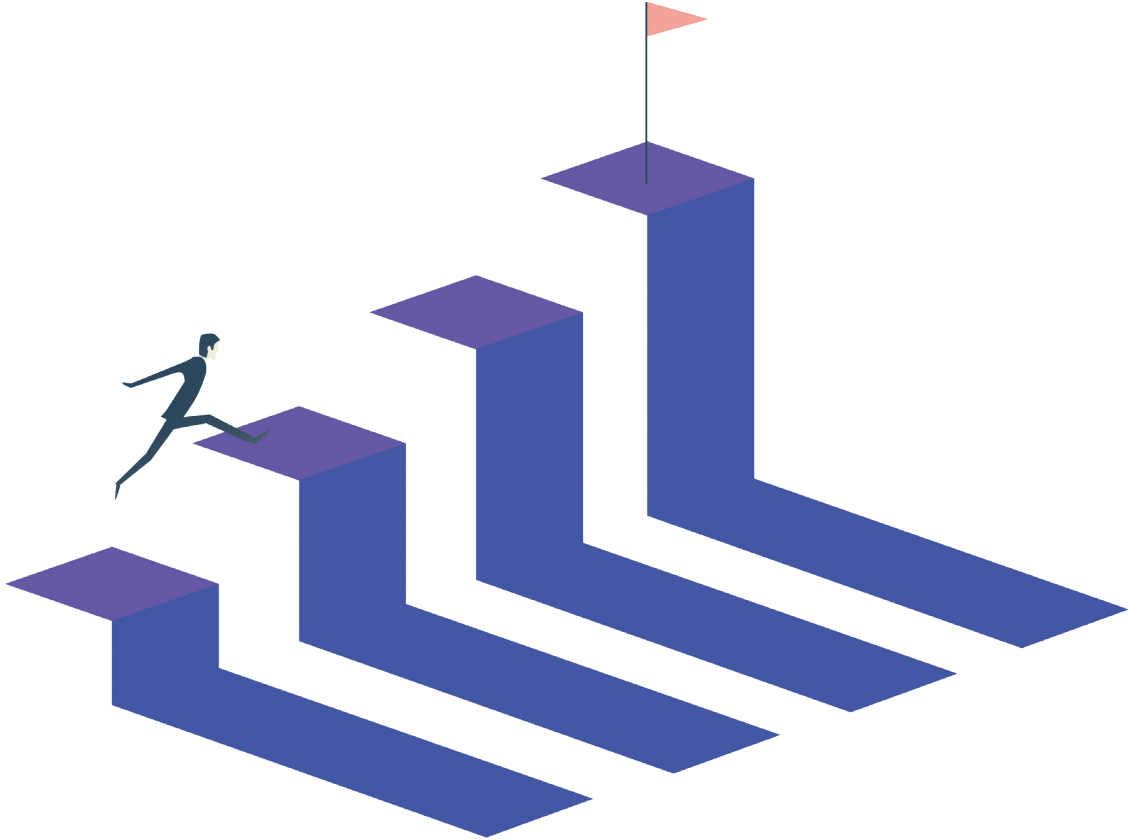
- Çok yönlülüğü destekleyecek hobiler, spor, müzik, sanat ve bolca kitap okuma,
- Her fırsatta farklı kurumlarda staj ve yarı zamanlı çalışma,
- Sivil toplum kuruluşlarında (STK-STÖ) genç yaştan itibaren gönüllü olarak görev alma ve proje üretme,
- Üniversite yaz okulları ve müzakere kampları,
- MUN (Model United Nations) çalışmaları.

21. yüzyıl yetkinliklerinden söz ederken bilimin temelini oluşturan matematik, Türkçe ve fen alanlarında uluslararası başarıyı ölçen PISA (Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı) testine de değinmenin küresel çaptaki durumumuzu görmek açısından yararlı olacağını düşünüyoruz. 3 yılda bir yapılan ve sonuncusu 2018 yılında düzenlenen bu testin sonuçları 3 Aralık 2019 tarihinde yayımlandı. PISA kapsamında değerlendirmeler yapılırken öğrenciler yeterlilik düzeyine göre 1'den 6'ya

kadar gruplara ayrılmaktadırlar. Türkiye'ye ilişkin, dikkat çeken bir bulgu en üst düzeyde (düzey 5 ve 6) yeterlilik gösteren çocukların oranının düşüklüğüdür. Türkiye'de 15 yaşındaki öğrencilerin ortalama başarıları her alanda 2. düzeye denk gelmektedir.

PISA sonuçlarına ek olarak Milli Eğitim Bakanlığının ortaokul düzeyinde öğrencilere uyguladığı Akademik Becerilerin İzlenmesi ve Değerlendirilmesi (ABİDE) projesi de öğrencilerin matematik, Türkçe ve fen alanlarındaki bilgi ve becerileri ölçülmüştür. Öğrencilerin başarıları ve evde bulunan kitap sayısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Bu bilgilerden yola çıkarak bir kez daha okumanın, kendini donanımlı kılmanın öneminin üstünde durmak gerekir. 21. yüzyıla uyum sağlamak istiyorsak öncelikle onu anlamaya çalışmalı, kendimizi sürekli yenileyebilmeli ve değişimlere her zaman açık olmalıyız.



İSTEK Acıbadem Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi
Acıbadem Mah. Bağ Sok. No: 6 34718 Acıbadem - Kadıköy / İstanbul 0216 325 30 75

İSTEK Antalya Konyaaltı Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi
Uncalı Mah. 1257 Sok. No: 3 Konyaaltı / Antalya 0242 229 30 79-80

İSTEK Antalya Lara Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi
Güzeloba Mah. 2421 Sok. No: 1 Muratpaşa - Lara /Antalya 0242 502 36 46

İSTEK Atanur Oğuz Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi
Balmumcu Mah. Gazi Umur Paşa Sok. No: 26 34349 Beşiktaş / İstanbul 0212 211 34 60

İSTEK Belde Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi
Kuzguncuk Mah. Rasimağa Sok. No: 7/4 34664 Üsküdar / İstanbul 0216 495 96 23

İSTEK Bilge Kağan Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi
Şenlikköy Mah. Florya Cad. No: 2 34153 Bakırköy / İstanbul 0212 663 29 71-73

İSTEK İzmir Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi
Mavişehir Mah. Opera Caddesi No: 13 Karşıyaka / İzmir 0232 324 05 05

İSTEK Kaşgarlı Mahmut Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi
50 Yıl Mah. Eski Edirne Asfaltı No: 512 34110 Sultangazi / İstanbul Tel: 0 212 594 26 11

İSTEK Kemal Atatürk Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi
Tarabya Bayırı Cad. No:60 34457 Tarabya / İstanbul 0 212 262 75 75

İSTEK Kocaeli Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi
Barbaros Mah. Yunus Emre Cad. No:12 Başiskele / Kocaeli 0262 335 43 55 - 0262 335 43 01-02

İSTEK Kütahya Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi
Osmangazi Mah. Tavşanlı Karayolu Bulvarı Üzeri No: 33 Kütahya 0274 666 07 77

İSTEK Semiha Şakir Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi
Caddebostan Mah. Bağdat Cad. No: 238/1 34730 Kadıköy / İstanbul 0212 360 12 18

İSTEK Uluğbey Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi
Atalar Mah. Akgün Sok. No: 23 34862 Kartal / İstanbul 0216 488 13 08

İSTEK Afyon Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi
Selçuklu Mah. 1523 Sok. Uydukent / Afyonkarahisar 0272 214 51 51/52

İSTEK Bandırma Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul
600 Evler Mah. Atatürk Cad. No:157 Bandırma / Balıkesir 0266 714 36 42

İSTEK 1915 Çanakkale Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi
İsmetpaşa Mah. 55. Sok. No: 2/1 Merkez / Çanakkale 0286 501 18 81

İSTEK Denizli Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi
Selçukbey Mah. 737 Sok. No: 13 Merkezefendi / Denizli 0258 257 19 19

İSTEK Gaziantep Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi
Osmangazi Mah. 56077 Nolu Cad. No: 8A/1 Şehitkamil / Gaziantep 0850 677 27 00

İSTEK Kuşadası Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi
Değirmendere Mah. Ahmet Pınarı Cad. No: 8 Kuşadası / Aydın 0256 988 02 56

İSTEK Lüleburgaz Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi
Atatürk Mah. İstanbul Asfaltı Yolu No: 11 Lüleburgaz / Kırklareli 0288 412 12 00

İSTEK Mersin Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Anadolu Lisesi
Gökçebelen Mah. Gökçebelen Cad. 33195 Sok. No: 1/A Yenişehir / Mersin 0324 473 25 40

İSTEK Osmaniye Okulları Anaokulu, İlkokul, Ortaokul, Fen Lisesi
Fakıuşağı Mah. 54005 Sok. No: 14 Osmaniye 0328 888 00 33