

Sayı : 07-2018



dENGE

BİLTEK OKULLARI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK DERGİSİ

SINAV KAYGISI

12-16



Mahremiyet ve
Mahremiyet Eğitimi
17-19

Çocuk Gelişiminde
Spontanite ve Eylem
20-21

Sosyal Medya
Kullanımı
22-24

Sınıf
Yönetimi
56-57

BİLTEK'TE DİL EĞİTİM SİSTEMİ



İngilizce bilmek şüphesiz sizi farklı kılar, ancak bildiğiniz dili kullanabilmek sizi farkın kendisi yapar.

Haftada 20 saat İngilizce dersi verilir.

Bu derslerde 3 ayrı öğretmen 3 ayrı İngilizce dersi uygulaması yapar.

Dil Düzeyi Sınavı (DDS) ile kur sınıfları oluşturulur. Her ay kur sınavı ile asansör sistemi uygulanır.

Öğrencilerle 6 kişiden oluşan dil öğrenme grupları oluşturulur.

Dil öğrenme grupları, ders değeri her biri 4 saat sınıf dersi olan haftada 2 saat özel ders alır.



İngilizce eğitimi kamp çalışmalarını eğitim dönemi açılmadan başlar.



Öğrencilerimiz okul başlangıç tarihine kadar toplam 108 ders saati İngilizce eğitim alır.

DİL EGİTİM SİSTEMİ NASIL UYGULANIYOR?



Yıl boyunca öğrencimiz, 108 ders saati kamp çalışmaları, 720 ders saati öğretim dönemi olmak üzere toplam 828 ders saati İngilizce eğitim alır.



Yıl boyunca 72 saat grup özel dersi, 48 ders saati sınıf özel dersi alır.



Cambridge ESOL sınavları hazırlığı için 24 hafta boyunca haftada bir gün 2 ders saati olmak üzere toplam sınavın yapılacağı haftaya kadar 48 ders saati ESOL özel dersi alır.

GENEL MÜDÜR'DEN



Mutalip HASDEMİR

Biltek Okulları
Genel Müdürü

ABARTI!

- » Öğretmenlerimiz tarafından hazırlanan özgün bir çalışma.
- » İstifadelerinize sunmaktan mutluyuz.
- » Zamanımızın ihtiyacına cevap vermek adına hazırlandı.
- » Genel anlamda sınav kaygısını işliyor.
- » Okumanızı, değerlendirmenizi bekliyoruz.
- » Hedefimiz, çok yönlü başarılarıdır.
- » Akademik, sosyal, ahlak ve becerilerden oluşan başarılar...
- » Başarılarımız, çocuklarımızı mutlu etsin istiyoruz.
- » Dengeli, tutarlı, çok yönlü ve bütüncül olduğunda olacağını biliyoruz.
- » Tüm zamanların ve fırsatların kıymetini bilmeliyiz.
- » Eğitimin her kademesini fitrata göre değerlendirmeliyiz.
- » Çocuklarımızın keşfi, geliştirmesi ve inşası, şahsiyeti için gerekli
- » Şahsiyet başarısı için; azim, kararlılık, çalışkanlık ve fedakârlık...
- » Öğrenme hazzı ve mutluluğu, öğrenme heyecanı hep ihtiyaç
- » Öğrenirken bilginin ahlakını da kazanırsa ne kadar güzel
- » Öğrenmenler yeni öğrenmelere yelken açmalıdır.
- » Erdemli, faziletli olma inancı şahsiyeti kuşatmalı
- » Akademik eğitim, ahlakı "iyi insanı " ortaya çıkarmalı
- » Okuma, anlama, kavrama, analiz-sentez etme,
- » Karar verme, kritik yapma, müzakere becerileri
- » Hayat sorumluluğunu kolaylaştırmalı, geliştirmeli
- » Tercihleri faydalı olmalı, herkeste mutluluk oluşturmali

- » Hayatını mutlu yaşayacağı bir işe, mesleğe yönlendirmeli
- » Yaptıklarımız çocuklarımızın potansiyellerini kısırlaştırmamalı
- » Kapasite kullanımı, öğrenme yolu ile daha iyiye götürmeli
- » Sınavlar mantıksızca hepimizi içdiş edip, esirleştirmemeli
- » Uygulama süreçleri. sınav başarısının üzerinde bir misyon
- » Sınavlar çocuklarımızın başarıları içindir, bizim için değil
- » Çocuklarımız, anne-baba ve öğretmenleri için öğrenmemeli
- » Bizim sınavlarımızın sonuçlarına katlanmamalı çocuklarımız
- » Sınavlar anne-babanın ödediği bedelin karşılığı olmamalı

Sınavlar sonuçtur. Süreç yönetimi yapılmayan uygulamalar başarı getirmez. Neyi, ne kadar, ne zaman önemseyeceğimizin doğru kararını vermediğiniz sürece sınavlardan amaca ulaşamayız.

Sınav dönemi olan 8. ve 12. sınıflarda abartılı yüklenmeler ve beklentiler doğal anlamda kaygıyı ortaya çıkaracaktır. Kestirmeden amaca ulaşma kolaylığının bedeli travmatik sonuçlar doğuracaktır.

8. ve 12. sınıflardaki çok yönlü baskılar ailenin ve okulun çaresizliğinden başka ne olabilir? Bu şartlarda sağlıklı düşünme ve karar verme organizasyonları bile işlemeyebilecektir.

Zamanı ve fırsatları değerlendirmeyi düşündüğünüzde elbet başarı gelip sizi bulacaktır.

Çocuklar kaygıyı bilinçli olarak tercih etmezler. Bunu bizler oluştururuz. Abartılı beklentilerimiz, abartılı değerlendirmelerimiz çocuklarımıza zarar vermektedir. Onları buna sanki biz zorlamaktayız.

Sürecin ağırlık noktasını esneklik içerisinde koruyup takip etmeliyiz. Öğrenme, başarı, ahlak, çalışma, sınav iç içe birlikte gelişip büyümektedirler.

Sınava sadece 8. ve 12. sınıfta veya mezun olabilmek için girilecek düşüncesi işimizi zorlaştırmaktadır. Öğrenip öğrenmediğimizin kontrol aracı olarak algılamadığımız sürece kriz yönetimi bitmez. Bu düşünce kolaycılık üretir.

Eğitim-öğretim süreçlerindeki gelişim özelliklerinin desteklenmesinin önem, öncelik sırası ve ağırlık verilme oranı ihtiyaca göre organize edilebilir. Çocuklarımızın başarısını 8. ve 12. Sınıftaki sınava mahkum ettiğimizde kaygı da, travma da kaçınılmaz oluyor.

Aileler abartılı özel ders uygulamalarına, kurs ve dershane çalışmalarına yüksek ücret ödeyip yüksek başarı beklentilerini girebilmektedirler. Öğreticiler de başarısızlık kendilerine mal olmasın diye uygulamalarında doğru olmayan yöntemler tercih edebilmektedirler. Soru bankaları, yaprak testler, çalışma defterleri, denemeler vb. ne kadar çok olursa öğretmenler sorumluluktan o kadar sıyrılmış oluyor.

Öğrencilere, ailelerinin ödediği yüksek bedeller, öğretmenlerin yüksek performansları karşısında ezilmeme şansı kalmıyor. 7 veya 11 yıllık temel insani becerilerdeki eksiklikler bir yılda giderilerek, sınav başarısı oluşturulması gerekiyorsa kaygı kaçınılmaz oluyor.

Çocuklarımızın ve zamanımızın her anını anlamlı kılamadığımız da sonuçta abartı ile karşılaşyoruz. Abartılarımızın sağlık problemine dönüşmemesi temennisiyle. ▴

Mutalip HASDEMİR
Biltek Okulları Genel Müdürü

Yayın Kurulu:

Biltek Okulları Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Birimi

Genel Müdürlük:

Ünalan Mahallesi Demir Sokak
No:31 Üsküdar / İstanbul

Telefon:

0850 811 77 15

EDİTÖR'DEN

Dergimizin yedinci sayısıyla sizlere merhaba demekten büyük bir mutluluk duyuyoruz...

Rehberlik birimi olarak çıktığımız bu yolda her sayımızda merak eden, öğrenmek isteyen, düşünmeyi seven, ufkunu genişletmek isteyen siz değerli okuyucularımız için hayatınızı farklı yönlerden değerlendirebilmenize katkı sağlayacak geniş bir konu yelpazesi ile karşınızdayız.

Değerlendirme araçlarına yüklenen anlam itibariyle öğrencilerimizin akademik başarılarını etkileyen sınav kaygısına, sağlıklı bir kişilik oluşturmak adına mahremiyet eğitime ve oyun terapisine yer verdik.

Ayrıca günümüz itibariyle yadsınamaz bir güç haline gelen sosyal medya karşısındaki tavrımıza da değinerek erken çocukluk döneminde korku; çocukluk döneminde kurallar, oyun, resim dili, özel öğrenme güçlüğü ve sınıf yönetimi hakkında ilgi çekeceğini düşündüğümüz değerlendirmeler ortaya koyduk.

Günlük hayatınızda karşılaştığınız çeşitli ruhsal, toplumsal iletilerin sizde zorlama ve kaygı etkisi oluşturup oluşturmadığına ilişkin hazırlanmış olan küçük bir testle anksiyete konusu üzerine bilgi paylaşımında bulunduk.

Keyifle okumanızı diliyor, Sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz.

**Psikolojik Danışman
Dilek ASLAN TAŞÇI**

*Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi
Zümre Başkanı*

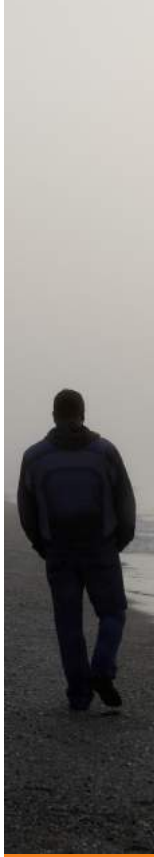


İçindekiler



08

Psikoloji
Dünyasından
Haberler



12

Başarıya
Giden Yolda
Kaygı Yol
Gösterici
mi, Yoksa
Engelleyici
mi?



17

Mahremiyet
ve
Mahremiyet
Eğitimi



20

Çocuk
Gelişiminde
Spontanite
ve Eylem



22

Sosyal
Medya
Kullanımı



25

Oyunun
Çocuk
Gelişimi
Üzerindeki
Etkileri



28

Zekâ Testleri
ve Üstünler
Söylemine
Eleştirel Bir
Bakış





30

**Erken
Çocukluk
Dönemin-
de Korku**



33

**Çocuklarda
Resim Dili**



38

**Eğitim ve
Yaratıcı
Düşünce**



41

**"Anksiyete"
Doğal
Korkulardan
Tekinsiz
Kaygılara**



46

**Özel
Öğrenme
Güçlüğü**



51

**Utangaç
Çocuk**



53

**Çocuklara
Kuralları Nasıl
Öğretmeliyiz?**



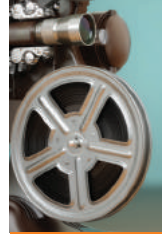
56

**Sınıf
Yönetimi**



60

**Keyifli
Okumalar**



62

İyi Seyirler

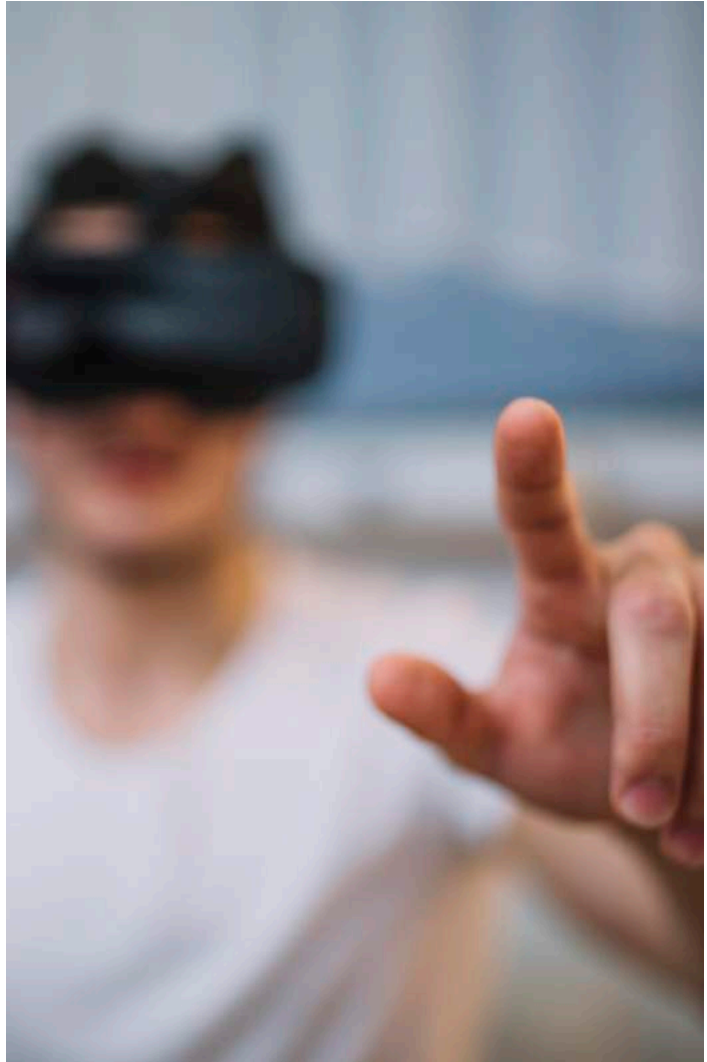
PSİKOLOJİ DÜNYASINDAN HABERLER

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

Gün geçtikçe hayatın her alanına sirayet eden teknolojik gelişmeler çocukların oyun oynama alışkanlıklarını da değiştirmiştir. Hemen her yaşta kullanıcısı olan bu oyunlara özellikle gençler yoğun ilgi göstermekte ve oyun oynayarak geçirdikleri süre giderek artmaktadır (Gentile, 2009). Bu süre içerisinde özellikle ergenler arasında uygun olmayan internet kullanım süresi dikkat çekicidir ve dijital oyunlara bağımlılık söz konusudur.

Oyun bağımlılığı Tanı Ölçütleri Kitabı-DSM V'te; yoğun ve tekrarlayıcı olarak, sık sık başka oyuncularla beraber oyun oynamak için internet kullanımı şeklinde tanımlanmaktadır. Oyun bağımlılarında günde 8-10 saat ve haftada en az 30 saat gibi yoğun ve uzamış oyun oynama davranışı, oyun oynama üzerindeki oto kontrol kaybı, tolerans gelişimi, engellenmeye karşı tepki ve öfke ile tepki gösterme, sorumlulukları ve yakın ilişkileri ihmal etme, temel ihtiyaçları erteleme gibi bir takım bilişsel ve davranışsal belirtiler görülmektedir (Köroğlu, 2013).

Oyun bağımlılığının beyin işlevlerini nasıl etkilediğini araştıran Kuss ve Griffiths (2015) dijital oyun hatırlatıcılarının sunulması sırasında oyun bağımlılarının beyin bölgelerindeki nöral süreçler ve artan aktivitenin madde bağımlılığı ve diğer



davranışsal bağımlılıklar ile benzer olduğunu savunmaktadır (Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan, S., 2015).

Oyun bağımlılığı ergenlerin yaşam alanlarında olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Bilişsel alanla ilgili olarak ergenlerde düşük bilişsel esneklik, cevap vermede zorlanma, dikkat sorunları, tekrarlayıcı cevaplar verme ve tekrarlayıcı hatalara düşme gibi zorluklara neden olduğu görülmektedir. Ayrıca psikopatolojik boyutta dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, majör depresyon bozukluğu, anksiyete ve dürtüsellik ile ilgili sorunlar oluşturduğu görülmektedir (Dursun, A. Eraslan-Çapan, B., 2018).

Asiye Dursun ve Bahtiyar Eraslan Çapan'ın yaptıkları araştırma sonucunda ergenlerin, psikolojik ihtiyaçları ve oyun bağımlılığı ile ilişkisine bakıldığında özerklik ile oyun bağımlılığının negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip oldukları belirlenmiştir. Oyun bağımlılığında, oyun oynama

üzerindeki otokontrol kaybı, tolerans gelişimi, temel ihtiyaçları erteleme gibi (Koroğlu, 2013) özerklik ile negatif ilişkili olabilecek davranışların varlığı mevcuttur. Diğerleriyle sosyal ilişki kurma ve sürdürme becerilerine sahip olamayan ergenlerin hem sosyalleşme hem de eğlence ihtiyaçlarını sanal ortamda karşılamaya çalıştıkları ve dijital oyun bağımlılığı riski taşıdıkları söylenebilir. Dijital oyun bağımlılığı olanların, sosyal ve ailevi ilişkilerinin gittikçe bozulması ilişki ihtiyacı karşılanamadığında oyun bağımlılığının artacağını ön görülmektedir (Dursun, A. Eraslan-Çapan, B., 2018).

Sonuç olarak ergen -çocuklar arasında dijital oyun oynama sürelerinin uzun ve denetimsiz olması oyun bağımlılığına sebebiyet vereceği ön görülmektedir. Yukarıda da ifade edildiği gibi dijital oyun bağımlılığının olumsuz sonuçları göz ardı edilemeyecek kadar fazladır. Bu sebeple çocukların dijital

ortamda denetimsiz bir şekilde bulunmalar uzmanlar tarafından desteklenmemektedir. ▴

KAYNAKÇA

Gentile DA (2009) *Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. Psychol Science* 20:594-602.

Koroğlu, E. (2013). *Dsm-v: tanı ölçütleri başvuru kitabı*, (E. Koroğlu. Çev.), Washington DC: Amerikan Psikiyatri Birliği.

Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2015). *Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. Türk Psikiyatri Dergisi* 2016; 27(2):128-37.

Dursun, A. Eraslan-Çapan, B. (2018). *Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İhtiyaçlar. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140.



SANAT TERAPİSİYLE PSİKOLOJİK YARDIM SÜRECİ



Sanatla terapi; ruh sağlığı ve herhangi bir sanat alanında eğitimini tamamlamış bir uzman eşliğinde kişilerde bir gelişmeye neden olmak, bedensel ve ruhsal problemleri azaltmak, motivasyonu arttırmak, stres yaratan etkenler ile baş edebilmelerine yardımcı olmak üzere çeşitli sanat malzemelerinin kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Coşkun, Yıldız ve Yazıcı 2010; Geue ve diğ., 2010). Bastırılan, yok sayılan ve ifade edilemeyen duygular sanat terapisi yardımı ile yüzleşilerek duygularda boşaltım sağlanır (Demir ve Yıldırım, 2017).

Üsküdar Üniversitesi'nden Volkan Demir dışavurumcu sanat terapisi programının bireylerin psikolojik belirtileri, umutsuzluk, otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerindeki etkisini

araştırmak amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Çalışmada; resim, müzik, kolaj gibi sanat terapisi yöntemleri kullanılarak grup paylaşımı ve grup tartışmalarına yer verilmiştir. Bu etkinliklerin katılımcıların düşüncelerine ilişkin farkındalık kazanmalarında, duygularını dış vurarak rahatlamalarında böylece psikolojik belirti düzeylerinin azalacağı beklenmekteydi. Yapılan analizler dışavurumcu sanat terapisi programının, bireylerin umutsuzluk, otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar, somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete, paranoid düşünce belirti düzeylerini azaltmada olumlu bir etkiye sahip olduğunu ancak öfke düzeylerini azaltmada etkili olmadığını göstermektedir (Demir, 2017). ▲

KAYNAKÇA

Coşkun, S., Yıldız, Ö., & Yazıcı, A. (2010). *Psikiyatrik Rehabilitasyonda Fotoğrafın Kullanımı: Bir Ön Proje. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(3):121-127

Demir, V. (2018). *Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik Belirtiler İle Bilişsel İşlevlere Etkisi. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13).

Demir, V., & Yıldırım, B. (2017). *Sanatla Terapi Programının Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerine Etkililiği. Ege Eğitim Dergisi*, (18) 1: 311-344.

Geue, K.L., Goetze, H., Buttstaedt, M., Kleinert E., Richter, D., & Singer S. (2010). *An overview of art therapy interventions for cancer patients and the results of research, Complementary Therapies in Medicine*, 18(3-4), 160-170



Yapılan analizler dışavurumcu sanat terapisi programının, bireylerin umutsuzluk, otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar, somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete, paranoid düşünce belirti düzeylerini azaltmada olumlu bir etkiye sahip olduğunu ancak öfke düzeylerini azaltmada etkili olmadığını göstermektedir.

BAŞARIYA GİDEN YOLDA **KAYGI** YOL GÖSTERİCİ Mİ, YOKSA ENGELLEYİCİ Mİ?

Dilek ASLAN TAŞCI
Psikolojik Danışman

Stres ve kaygıyla başa çıkılmasını sağlayan üç önemli teknik bulunmaktadır. Bunlar; **bedenle ilgili teknikler**, **zihinsel teknikler** ve **davranışçı tekniklerdir**.

Doğumdan itibaren bir öğrenme süreci içine girilir ve bu süreç yaşamın sonuna kadar devam eder. Öğrenilenler, kişinin bilgi birikimini oluştururken, öğrenilenlerin belli bir amaca yönelik kullanılması da performansı ortaya koyar. Öğrenci performansını ve başarısını ölçmenin en iyi yolu ise sınavlardır. Her ne kadar sınav eğitimin olmazsa olmazı olsada bu değerlendirme yöntemi bazen öğrenciler için problemlere neden olabilmektedir. Türkiye eğitim sisteminde de sınavın önemli bir değerlendirme aracı olduğu düşünüldüğünde birçok öğrencinin sınavlarıyla ilgili sorunlar yaşaması kaçınılmazdır. Bu sorunlardan biri de kaygıdır. Kaygı kişinin bir uyarıya karşı karşıya kaldığında yaşadığı duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur (Cüceloğlu, 2005). Kaygı düzeyi normal olan kişiler sınav durumlarını, başarılarının test edileceği bir fırsat olarak değerlendirirken, kaygısı normalin üzerinde olan kişiler bu durumları bir tehdit olarak algırlar ve sınavla

ilgili durumlarda kendilerini olumsuz bir tutum içerisine iterler. Kaygı genel olarak olumsuz bir durum olarak değerlendirilerek bizleri korkutsa da aslında hayatımızı sürdürmemiz için son derece gereklidir. Bir miktar kaygı duymazsak ne ders çalışırız, ne sınava gireriz. Kısaca, kaygının az miktarı yaşamsal öneme sahiptir. Çünkü kaygının harekete geçirici, motive edici bir yanı vardır ve dikkati ayık tutmayı sağlar. Yeteri derecedeki kaygı performansı arttırırken fazlası ne yazık ki konsantrasyon zorluğu, iştah kesilmesi, unutkanlık, karar vermede zorluk ve karamsarlık yaratır. Ayrıca insanın kaygıları sürekli olursa insanı uyumsuzluğa, başarısızlığa sürükler, işlerini yapamaz hale getirir. (Softa, Karahmetoğlu, Çabuk, 2015)

Öğrencilerin akademik başarısını düşüren, potansiyellerini tam anlamıyla ortaya koymalarına engelleyen, kiminin eğitimine ara vermesine neden olan, yaşantısal ve mesleki kararlarını olumsuz etkileyen ciddi bir sorun da



sınav kaygısıdır.Sınav kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav sırasında açığa çıkarılmasına engel olan ve öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyip başarıyı düşüren yoğun kaygı durumudur. Sınavın kaygı unsuru haline gelmesindeki en temel etkenlerin başında sınava yüklenen anlam, gelecek kaygıları, beklentiler ve hazıroluşluk etkenleri gelmektedir. (Softa, Karahmetoğlu, Çabuk, 2015) Sınav herkeste biraz kaygı yaratabilir. Fakat kişi sınavdaki başarısızlığını hayat başarısızlığı olarak düşünürse kaygı potansiyeli artmaya başlar. Bu durumda sınav, kaygı oluşturan bir neden haline gelir.

Sınav Kaygısının Nedenleri

Zamanı Etkin Kullanamama; Sınava çalışmaya geç başlama konuların yetiştirilememesi veya erken başlanmasına karşın zamanı etkin kullanılması nedeniyle konuların yetiştirilememesi, konu tekrarın yapılamaması kaygıyı artırır.

Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları; Plansız ve programsız ders çalışmak başarısızlığın en önemli kaynağıdır. Kişinin motivasyonunun düşmesine neden olur.

Mükemmeliyetçilik Düşüncesi; Yaptıklarının, en iyisi ve hiç hatasız olması gerektiğine inanan kişinin kaygı düzeyi yükselir.

Başarısızlık Korkusu; Başarısız olma korkusunu yoğun yaşayan bireylerin, kendilerine olan güvenleri azalır ve kaygı düzeyi yükselir.

Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi; Kişinin potansiyellerine uygun olmayan amaç belirlemesi ya da sınavı kendini kanıtlayacağı bir platforma dönüştürmesi de kaygı düzeyini yükseltir.

Aile Baskısı; Ailelerin çocuklarından çok fazla beklentisinin olması ve çocuğun bunları gerçekleştiremeyeceği düşüncesi de kaygı düzeyini yükseltir.

Sınav Kaygısının Belirtileri

Fiziksel Belirtiler: Kalp atışları hızlanır. Solunum sayısı artar. Ellerde ve ayaklarda soğuma ya da ateş basması olur.Mide bulanır, midede kasılma olur. Ağız kurur. Yüz, boyun, omuz, karın ve bel kaslarında gerginlik oluşur.



Uyku düzeninde bozulma olur. Bağırsak hareketlerinde bozulma (ışhal-kabızlık) olur. Yorgunluk belirtileri oluşur. Beslenme sorunları oluşur. Kas gerilmesi ve kas ağrıları oluşur. Baş ağrısı olur. Sık idrara çıkma olur. Ellerde ve ayaklarda titreme ve uyuşma olur.

Duygusal Belirtiler: Endişe, Üzüntü, Sıkıntı, Korku, Acizlik duygusu, Başarısızlık duygusu, Gerginlik veya sinirlilik hali, Telaş ve panik, Şaşkınlık, İlgisizlik, Huzursuzluk, Güvensizlik.

Bilişsel Belirtiler: Dikkati toplamada güçlük, Unutkanlık, Düşünceleri organize edememe, Odaklanamama, Okuduğunu anlamada güçlük, Bellek sorunları (Bilginin deforme olarak ya da eksik geri gelmesi), Olumsuz düşüncelerin kendini tekrar etmesi, Öğrenmede yetersizlik, Öğrenilenleri aktaramama, Felaket yorumları, Kendini aşırı derecede gözleme-dinleme-eleştirme, Konsantre olamama, Organize olamama.

Davranışsal Belirtiler: Öfke davranışları, İnatlaşma, Ders çalışmayı bırakma, Ders çalışmayı erteleme, Sınavlara girmeme, Okula gitmeme, Bahane üretme, Ortamdan uzaklaşma, Şakaya vurma (Gerçeği inkâr etme), Yön değiştirme (Başka bir aktiviteye yönelme), Aşırı hayal kurma.

Sosyal Belirtiler: Aileden uzaklaşma, Akranlarından uzaklaşma, Aşırı sosyalleşmek, Sosyal çekilme, Yalnız kalma isteği, Eğlenceye düşkünlük, Bilgisayar oyunlarına düşkünlük, Aşırı seyahat isteği, İletişim çatışmaları.

Sınav Kaygısıyla Baş Etme Yolları

Stres ve kaygıyla başa çıkılmasını sağlayan üç önemli teknik bulunmaktadır. Bunlar, Bedenle ilgili teknikler, Zihinsel teknikler, Davranışçı teknikler

Bedenle İlgili Teknikler

Nefes egzersizleri, beslenme ile ilgili dikkat edilecek hususlar, gevşeme hareketleri, çeşitli fiziksel egzersizleri içermektedir. Yeterli dengeli uyku, beslenme, fiziksel aktivite, kontrollü sosyal yaşam ve zamanı yönetme konularında daha bilinçli hareket etmek önemlidir.

Doğru Nefes Alma: Havalandırması iyi olan bir odada veya açık havada kafanızdaki düşünceleri boşaltmak için derin derin nefes alıp vermek yararlı olacaktır. Nefes alırken karın bastırılmalı ve nefes ağızdan alınarak burundan verilmelidir. Akciğer tamamen hava doldurulmalı, nefesler kesik kesik alınmamalıdır. Nefes alma egzersizi beş on kez tekrar edilebilir. Bu çalışmalarda yüz kızarmıyorsa tam anlamıyla hareket doğru yapılmıyor demektir. Buna rağmen aşırı yüklenmemek gerekir, beyin kanamasına sebep olabilir.

Derinlemesine Gevşeme: Derinlemesine gevşeme egzersizlerinin 10-20 dakika arası yapılması uygundur. Kan vücudun en uç noktasına kadar gider ve vücudun dinlenmesini, gevşemesini sağlar. Pratik yapılarak kolayca uygulanabilir.

Derin Solunum: Normal yaşantımız içinde derin solunum alıp almadığımızı kontrol edebiliriz Kaygı anında nefes alıp verişlerimizin bozulması yanlış solunum alışkanlıklarımızdan kaynaklanıyor olabilir. Doğru nefes almak burundan alınıp karın bölgesinin şiştiği solunumdur. Alınan nefes 3-5 sn tutulduktan sonra yavaş ve sessiz bir şekilde geri bırakılır. Bu yöntem beş altı defa tekrar edildiğinde gevşeme fark edilir.

Beslenme: Stresle başa çıkmada beslenme alışkanlıkları da önemli rol oynar. Bazı gıdalardaki maddelerin (örnek, kafein) stres yaratıcı olduğu bilinmektedir. Bu nedenle stres ve kaygı durumlarımızı arttıracak yiyecekler iyi tanınmalı ve dikkat edilmelidir.

Zihinle İlgili Teknikler

Genel olarak yaşadığımız stres ve kaygıyı kontrol altında tutulmasını sağlar. Zihinsel teknikler sayesinde bireyin yaşadığı stres ve kaygıyı olumsuz düşünce durumundan olumlu düşünce durumuna getirmesine yardımcı olduğu gözlemlenmektedir. Eğer zihinsel olarak kişinin kendisiyle barışık durumda bulunması sınav sırasında yaşanan endişe durumu ile başa çıkmasını kolaylaştırır. Örneğin, “Eğer başarılı olamazsam aileme ne söylerim. Bu sınavda başarılı olamayacağım. Ellerim titriyor. Ne yapacağım. Ben yetersizim...” gibi olumsuz ve yıkıcı düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durulmalıdır. Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturulmaya çalışılmalıdır; “Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor. Bu sınavda başarılı olacağım. Elimden geleni yapacağım. Bu sınav için yeterliyim. Ben akıllı biriyim.” cümleleri telkin edilmelidir.

Davranışla İlgili Teknikler

Bireyin kendisine zarar verecek fiziksel ve düşünsel davranışlarını azaltmayı amaçlamak amacıyla kullanılan tekniktir. Örneğin öğrencinin stresini arttıran nedenlerden birisi zamanı doğru kullanamamasıdır. Bu amaçla “Zaman Düzenleme Teknikleri” ele alınır.

Zamanı planlama aynı zamanda verimli ders çalışmak için de ilk adımdır. Planlı ve programlı ders çalışma sınavı yeterince ve zamanında çalışılmasını sağlar. Hedefe göre zaman, yöntem ve strateji belirleyerek çalışma sisteminizi oluşturulmalıdır. Sınavı hazırlık sürecinde yaşam döngüde ders çalışmaya doğru zamanı ayrılmalıdır. Planlı ve programlı çalışılmalıdır.

Sınav Kaygısıyla Baş Etmede Ailelere Öneriler

1. Kaygı noktalarını önleme konusunda aileler çocuklarıyla konuşmalı ve ortak eylem planları geliştirmelidir. Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı, çocuğun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır. Hedefe giden yolda aile çocuğunu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır.

Öncelikle öğrencinin akademik performansı hakkında doğru bilgi edinilmeli, buna göre beklenti oluşturulmalıdır.

2. Öğrencinin öğrenme hızı, çalışma sistemi vb. özel durumları hakkında bilgi alınmalı. Çocuğun sistemini bilmeden ders çalışması ile ilgili sorgulamalar ve gereksiz tekrarlar çocuğun çalışma isteğini azaltabilir ve kaygısını artırabilir. Çocuk içsel motivasyon geliştirmelidir.



3. Çocuk motive olacak diye ev yaşamını ve sosyal yaşamı tamamen çocuğun çalışma sistemine endekslemek gibi gereksiz fedakârlıklardan kaçınılmalıdır. Bu durum sınavı hem ailenin hem de çocuğun hayatının merkezine koymasına neden olur. Bu da sınav kaygısını tetikler.

4. Aile sınav döneminde çocuğu ile ilişkileri konusunda tutarlı ve istikrarlı olmalıdır. Sınav hazırlık sürecinden kopmaması için çocuğa daha sert davranmak veya aşırı ilgili davranmak gibi davranışlardan kaçınılmalıdır. Çocuk önceki başarı deneyimleri veya başkaları ile kıyaslanmamalıdır. “Geçen yıl daha başarılıydın, komşunun çocuğu sana göre daha başarılı.” gibi cümleler kurulmamalıdır.

5. Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.

6. Kaygılı gençler çoğunlukla konuşmamayı ve aileden uzaklaşmayı tercih eder. Bu süreç dikkatle izlenmelidir. Çocuk konuşmaya zorlanmamalı ve anne-baba ilişkileri üzerinden çocuğun günlük aile yaşantısından kopmaması için çaba harcanmalıdır. Bu sürecin sonunda çocuk normale dönecektir. Çocukla okul yaşamı ve sınav hazırlık süreci ile ilgili konuşurken empatik bir tutum benimsemeli, etkin dinlenme becerileri sergilenmeli ve çocuğun sözü kesilmemelidir.

7. Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durum bir ceza gibi gösterilmemeli ancak bu durum tamamen boş verilecek ve önemsemeyecek bir sonuç gibi de sunulmamalıdır. Sınav önemlidir ve öğrenci emek harcamalı atmosferi sunulmalıdır.

8. Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aile, öğrenciye sınavın bir ölüm kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini, bir kapı kapanırsa başka bir kapının açılacağını anlatmalıdır.

9. Ailenin içinde yaşanabilecek çatışma, şiddet, hastalıklar ve boşanma gibi durumlar sınav hazırlık sürecinde çocuğu hem motivasyon hem de kaygı açısından olumsuz etkiler. Gerekğinde problem oluşmasını beklemeden önleyici profesyonel destek alın. Problem durumu gözlenmiş ise bu durumda da çözüm odaklı yardım alınmalıdır. ▲

KAYNAKÇA

Cüceloğlu, D.(2005).İnsan Ve Davranışı(Psikolojinin Temel Kavramları). İstanbul, Remzi Kitabevi.

“Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları” <http://bursa.meb.gov.tr/oges>.

Kurt, İ. (2011). Sınav kaygısını aşmanın yolları, İstanbul: Bizim Kitaplar.

Kutlu, O. VE Bozkurt, M. C., (2003), Okulda ve Sınavlarda Adım Adım Başarı., Konya:Çizgi Kitabevi.

Semerci, B. (2007). Sınav Stresi ve Başa Çıkma Yolları. (1.Baskı). İstanbul: Turkuvaz Kitap.

Softa, H. K.,Karahmetoğlu, G., Çabuk, F. (2015) Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi 23.

Yavuzer, H. (2004). Ana-Baba ve Çocuk. (17.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yeşilyurt, F. (2007). Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.



MAHREMİYET VE MAHREMİYET EĞİTİMİ

Sedanur ÇIPLAK
Psikolog



Mahremiyet, insan için en özel ve dokunulmaz olan alanı ifade eder. Dolayısıyla kişiye has olan bu alanın muhafazası aynı zamanda kişinin özgürlük alanının da muhafazası anlamına gelir.

Ailemiz, evlerimiz mahremiyetin kalesidir diyebiliriz. Hem mahremiyeti ilk olarak orada öğreniriz, hem de mahremiyetimizi korumamızda önemli bir yere sahiptir aile yuvamız. Bu sebeptendir ki dinimizde de aile içinden ve dışından, oradaki mahremiyete zarar verecek olan tavır ve davranışlar men edilmiştir. Bir başka ifadeyle ailedeki mahremiyeti korumaya yönelik tedbirler alınmıştır. Nur suresi 27. ayetindeki “Ey iman edenler! Kendi evlerinizden başka evlere geldiğinizi hissettirip (izin alıp) ev sahiplerine selam vermeden girmeyin. Bu davranış sizin için daha hayırlıdır. Düşünüp anlayasınız diye size böyle öğüt veriliyor.” emri, mahremiyete dışarıdan verilecek zararı önlemeye yönelik bir tedbirdir.

Dinin sınırlar ve ölçüler getirerek koruma altına aldığı özel alanın, aleni bir şekilde ortaya dökülmesi, toplumdaki dengelerin bozulmasına ve değerlerin içinin boşaltılmasına sebep olmuştur. Özellikle modernleşme ve dünyevileşme ile birlikte dinin koyduğu sınırlar aşılmış ve kadın-erkek ilişkilerinde değişimler mahremiyetin

tükenişini hızlandırmıştır. Hâlbuki mahremiyet en başta özel hayata saygıyı, kişilik haklarının ve insan onurunun korunmasını sağlar. Özel alan/kamusal alan şeklindeki ayrımın bize sağladığı özgürlük alanı sayesinde “mahremiyetimizi” koruma altına almış oluruz.

Ailede Mahremiyet Nasıl Olmalı?

Her şeyden önce “Aile içerisinde her fert özeldir ve kendine ait özel bir alanı olmalı” ilkesini aile olarak benimsemek, mahremiyet eğitiminin en önemli adımıdır. Anne ve babalar olarak kendi mahrem alanımızı belirlerken, çocuklarımıza bu konudaki sınırları ve ölçüleri vermemiz bu eğitimin diğer bir aşamasını oluşturur. Aile fertlerinin birbirinin odalarına girerken izin istemeleri, aile içinde hiç kimsenin özel eşyalarının izinsiz karıştırılmaması, çocuklara tuvalet ve banyo eğitimi verilmesi, çocukların elbiselerinin herkesin içinde değiştirilmemesi, ev içerisindeki giyim kuşama çekidüzen vermek gibi hususlar mahremiyet eğitiminde dikkat edilmesi gereken konulardır.

“Utandırdı burnunu göstermekten sütninem/Kızımın gösterdiği kefen bezine mahrem!” Mahremiyetin daha sosyal ağlar marifetiyle bu kadar tüketilmediği dönemlerde Necip Fazıl, toplumdaki dejenerasyonu “Destan” adlı şiirinde yukarıdaki dizelerle anlatıyordu. Evet, bir zamanlar burnunu göstermekten hayâ eden büyüklerimizin bu tavırları bize çok uzak görünse de mahrem olanın muhafazasında gösterilen hassasiyeti ortaya koyması bakımından kayda değer.

İnsanların özel hayatlarına dair çok özel anları ve detayları hiç çekinmeden sosyal ağlarda paylaştığı günümüz dünyasında, mahremiyetin adım adım tükenişini seyrediyoruz âdeta.

Gerçek hayatta mahremiyet ölçülerine dikkat edenlerin sanal ortamda bu ölçüleri hiçe sayan paylaşımları ve tavırları üzerinde düşünmek gerekiyor.

1. Özel Alan Tanımlama

Çocuğun kendi mahremini, özel alanını koruyabilmesi için öncelikle bu alanı çocuğa tanımlamak gerekir. Vücudun kişiye özel olan bölgeleri, bu bölgelerin gizlenmesi gerektiği çocuğa iki yaşından itibaren yavaş yavaş anlatılabilir. Bu özel alan ailenin yaşadığı topluma ve sahip olduğu inanca göre değişmekle birlikte genel olarak cinsel bölgeleri kapsar. Her aile kendi inancına, düşüncesine göre çocuğun vücudunda mahrem alan tanımlayabilir. Bu alanın başkalarından gizlenmesi ve anne-baba ve doktorlar dışında bu bölgeye kimsenin dokunmaması gerektiği çocuğa öğretilmelidir.

Çocuk için tanımlanan özel alan aynı zamanda anne-babanın da özel alanıdır. Çocuk anne-babasının bu alanları görmek istediğinde aile izin vermemeli, bu alanların kişiye özel olduğunu belirtmeli ve kimseye gösterilemeyeceğini anlatmalıdır. Çocuğa cinsel organlar, ancak o sorduğunda onun anlayacağı dille ve yumuşakça anlatılmalıdır. Cinsel organlar çocuk sorduğunda anne-baba üzerinden değil, çocuğun kendi cinsel organları ya da kitaplar üzerinden öğretilmelidir. Bu şekilde yapıldığında çocuk, kendi özel alanını korumayı, başkalarının da özel alanlarına dokunmamayı ve bakmamayı öğrenecektir.

2. Odanıza İzin Alarak Girmesi Gerektiğini Öğretme

Çocuklara dört-beş yaştan itibaren anne-babanın odası kapalı ise odaya kapıyı çalarak ve izin alarak girmesi gerektiği öğretilmelidir. Çünkü bu oda anne-babanın özel alanıdır ve özel alanlara girişte izin alınır. Çocuğun odasına girerken kapısının çalınması çocuğa iyi bir model oluşturacaktır. Odaya izinsiz girdiğinde çocuğa, “Odamızda giyiniyor olabiliriz, bu yüzden kapı kapalı ise tıklatıp izin alarak içeri girmelisin şeklinde” açıklama yapılabilir.

3. Tuvaletin Kapısını Kapalı Tutması Gerektiğini Öğretme

Çocukların iki yaşında tuvalet alışkanlığını kazanması, en geç dört yaşında tuvalet sonrası temizliklerini yapmayı öğrenmesi beklenir. Anne-baba bu dönemleri dikkate alıp çocuğa tuvalet eğitimi verebilir ve eğitimin bir parçası olarak tuvalette yalnız olunması, başkalarının göreceği şekilde tuvaletini yapmaması gerektiği çocuğa anlatılabilir. Anne-baba belirlediği bu kurala kendisi uyarsa, çocuğun bu kuralı öğrenmesi daha kolay olacaktır. Çocuk oturak (lazımlık) kullanıyorsa, bu oturak evin ortak kullanım alanlarına konmamalı, tuvalet ya da banyoda kullanılmalıdır.

4. Çocuğun Özel Alanlarına Saygılı Olma

Çocuğu küçük yaştan itibaren çocukları başkalarının yanında giydirmemek, altlarını değiştirirken bile bir başka odaya götürmek çocuğun mahremiyetine saygıyı gösterir. “Daha küçük” diye düşünerek çocuğu iç çamaşırına varıncaya kadar başkalarının önünde soyup giydirmek doğru değildir. Özellikle dört-beş yaşından sonra çocuğu iç çamaşırı ile yıkamak, iç çamaşırı çıkarırken ve temizlerken gözleri kısarak ya da başı hafif yana çevirerek o alana saygı gösterdiğimizi hissettirmek çocuklarda mahremiyet duygusunun gelişmesine katkı sağlayacaktır. Yedi yaşından sonra banyoda çocukların kendi mahrem alanlarını kendi temizlemelerine fırsat tanımak da mahremiyet duygusunun gelişimi açısından güzel olacaktır. Yine kardeşleri dört-beş yaşından sonra birlikte banyoya sokmamak, sokulması zorunlu olan durumlarda ise onları iç çamaşırları ile yıkamak gerekmektedir. Sağlıklı bir mahremiyet duygusu açısından çocuğun başkalarının önünde elbiselerini çıkarmaması,



giyinip soyunmaması gerektiği ayda birkaç defa tekrar edilerek çocuğa hatırlatılmalıdır. Tabii ki anne-babanın da çocuğun görmeyeceği bir alanda giyinip-soyunması da çocuğun bütüncül bir mahremiyet duygusu geliştirmesi açısından önemlidir.

5. Çocuğun Cinsel Organlarını Sevgi Objesi Yapmama

Küçük çocukları cinsel organlarına dokunarak, onları konu yaparak sevmek doğru değildir. Çünkü bu durum, onların özel alanlarının ihlalidir. Çocuk bu şekilde hem mahremiyet ihlaline uğramış olur, hem de başkalarının özel alanlarının kullanılarak onlara şaka yapılabileceği inancını taşır. Ayrıca çocukları cinsel organlarını konu ederek sevmek, onları kendilerini kötü niyetli yabancılardan korumak konusunda etkisiz kılabilir. Çocuk, bir başkası özel alanına dokunmak istediğinde bunun iyi mi yoksa kötü mü olduğunun ayrımını yapamayabilir. Bu sebeple bezlemek, pişik kremi sürmek ve temizlemek durumlarında bile abartıya kaçmamak, aşırı baskı uygulayarak silmemek, çocuğun cinsel organlarıyla oynamamak daha doğrudur. Çocuğun cinsel organlarını şaka konusu yapmak, göstermesini istemek, onlara dokunmaya çalışmak çocuğun cinsel kimlik gelişimi açısından oldukça sakıncalıdır.

6. İlk Okulla Birlikte Özel Mekân Tanımlama

İlkokul dönemi ile birlikte çocuklar için evde bir çekmece ya da sepet belirlenip, çocuğa özel eşyalarını buraya koyabileceği söylenebilir. İlk başlarda çocuklar buraya gerekli gereksiz birçok şeyi koyabilir, ancak zamanla daha seçici davranacaklardır. Onun bu özel alanını anne-babanın izin alarak kullanması çocuğun özel alan düşüncesini pekiştirir. Ergenlik dönemi ile birlikte gençler, kilidi olan daha güvenli özel alanlar talep edebilirler. Ergenler yalnız kalmak isteyebilirler, çocukluk dönemine göre daha utangaç olabilir. Vücudunu anne-babasından gizlemek isteyebilir. Onların bu taleplerini normal karşılamak, özel alanlarına izinsiz girmemek, telefonlarını karıştırmamak, günlüklerini okumamak daha doğru bir davranıştır.

7. Ebeveynle ve Kardeşe Yatakları Ayırmak

Bebeğin yatağının anne-baba yatağından ne zaman ayrılacağı tartışmalı bir konudur. Kimi ebeveynlik ekolleri çocuğa dilediği kadar müsaade ederken, kimi yaklaşımlar ise daha katı bir yaklaşımla çocuğun odasının ve yatağının ayrılmasını savunmaktadır. Bu konuda genel yaklaşım şu şekildedir: Altı aya kadar çocuk annesi ile yatabilir. Altı aydan sonra ise annesi ile aynı odada yer yatağında ya da beşikte yatabilir. İki yaşla birlikte çocuk yavaş yavaş bağımsızlığını kazanır ve kendi başına yemek yemeye, yolda kendi başına yürümek istemeye başlar. Bu dönem gelişim olarak da çocuğun odasının ayrılabilmesi bir zamandır. Ancak yalnızlık, anneden ayrılma, karanlık gibi konularda aşırı duyarlı ve kaygılı olan çocukların zorla

yataklarını ayırmak doğru değildir. Öncesinde var olan kaygılar uzman yardımı ile giderilmeli, sonrasında yatak ayırımına gidilmelidir. Birlikte aynı yatakta yatan kardeşlerin yataklarını ise dört-beş yaşından itibaren ayrılabilir.

8. Kız ve Erkek Çocukların Odalarını Ayırma

Kız ve erkek kardeşlerin ilkökul dönemiyle birlikte odaları ayrılmalıdır. Çünkü beraber buldukları odada, giyinip soyunurken, yatarken, temizlenirken birbirlerinin özel alanını ihlal edebilirler. Ayrıca okulla birlikte çocuklara vücudunun dışında iç çamaşırlarının belki de özel eşyalarının (günlük vb.) bulunduğu bir özel alan da gerekebilir. Bu alanın farklı odalarda olması daha doğru olacaktır. Yer darlığı gibi sebeplerle bu konu ertelenmemelidir. Gerekirse diğer bir odada bir köşe oluşturularak çözüm bulunmalıdır. 'Onlar kardeş bir sorun olmaz' diye düşünmek kadar, bu konuda aşırı kaygılı davranıp endişelerimizi çocuklara hissettirmek de sakıncalıdır.

9. Özel Alan İhlallerine Tepkinizi Belli Etme

Çocukla birlikte dışarıda gezerken veya televizyon izlerken aniden karşımıza mahremiyet ihlali içeren sahneler ve durumlar çıkabilir. Bu gibi durumlarda çocuğa bir şey demeden onun duyacağı şekilde mahremiyet ihlali yapan kişiye tepki belli edilebilir. Örneğin bir televizyon sahnesinde arkadaşlarının mahrem alanına şaka amaçlı dokunan kişiye seslice kızılabilir. "İnsanların özel yerlerine dokunulmaz" gibi cümlelerle tepki belli edilebilir. Böylece çocuk anne-babanın tepkilerini modelleyerek mahremiyet ihlallerine karşı duyarlı hale gelir. Çünkü çocuklar anne-babaların kendilerine değil de başkalarına verdikleri tepkiler yoluyla daha kolay öğrenmektedirler.

Mahremiyet eğitimini alan çocuklar kendi özel alanını bilir, bu alanını korur ve başkalarının özel alanlarına da saygı gösterir. Bu durum, aynı zamanda çocuğun sağlıklı bir kişilik gelişimine zemin hazırlar. Cinsel tacizlerin arttığı günümüzde çocukları korumanın ilk adımı onlara mahremiyet eğitimi vermektir. Bu eğitim sayesinde onlar kendilerinin ve başkalarının özel alanını korumayı öğrenerek daha sağlıklı bireyler olabilirler. ▶

KAYNAKÇA

Sevim, Jülide, Anne Bu Ne?, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2017.

Kumru, Rayka, Beni de Bedenimi de Seviyorum, Lifecycle Yayıncılık, İstanbul, 2017.

Çelik, Yaşam, Çocuklar İçin Cinsel Eğitim Öyküleri, Net, İstanbul, 2017.

Hickling, Mec, Kızlar, Oğlanlar ve Beden Bilimi, Kuraldışı Yayınları, İstanbul, 2015.

Família, Pro, Bedenim Bana Ait, Gergedan, İstanbul, 2014.

ÇOCUK GELİŞİMİNDE SPONTANİTE VE EYLEM

Şahika USLU
Psikolog

Sontanite, karşılaşılan bir duruma en uygun tepkiyi verebilmek demektir. Bazen bu, kişiliğin özgürce ifade edilmesinde ortaya çıkan bir olgudur. İnsanoğlu dünyaya geldiğinde bu beceriyi de beraberinde getirir. Çocuklar son derece spontan canlılar iken yetişkinliğe doğru ilerledikçe toplumsal ve kültürel olarak belirlenen davranış kalıplarına uyma telaşı içerisinde spontanlıktan uzaklaşırlar. Bu, yetişkinlerin gereksinim duydukları 'duruma uygun tepki verebilme' becerisini kaybetmelerine ve ruhsal sıkıntılarla başlayıp bedensel rahatsızlıklara giden sürecin başlamasına sebep olmaktadır. Örneğin stresli bir durumla karşılaşmış sağlıklı tepkiler veremeyen ve dolayısıyla stresle baş edemeyen birisini düşünün, bu kişi; sırt ağrısı, mide ağrısı, boyun ağrısı gibi çeşitli somatik rahatsızlıklar gösterebilir. Peki, neden hastalanmak pahasına gereksinim duyduğumuz spontaniteden uzaklaşırız? Çünkü spontanite farklı durumlara farklı ve yeni tepkiler vermeyi gerektirir, bunun için risk alabilmek gerekir. Oysa insan güvenli olan, daha önce denenmiş, tecrübe edilmiş ve diğer yetişkinler tarafından öğretilmiş olan davranışlara sığınır.

Çocukların spontanitesi çok kıymetlidir ve bunu geliştirmemiz için bize sonsuz olanak sunarlar, biz ise onu yok ederiz. Sürekli olarak annesinin yönergelerini dinleyen bir çocuk, yeni bir durumla karşılaştığı zaman ne yapacağı konusunda sorunlar yaşayabilir. Herkesten farklı davranışlar gösteren bir çocuk anormal olmakla suçlanabilir. Çocuklar spontan davranışlarından rahatsız olan yetişkinler ve toplumsal normlar sebebiyle bu yönlerini baskılayıp zamanla bu becerilerini kaybederler.

Spontaniteyi engelleyen her şey ruh sağlığına ve gelişime vurulan bir darbe olarak değerlendirilmelidir.

Bir çocuğun sahip olduğu en değerli becerilerden birisi de eyleme geçmektir. İnsanoğlu doğduğu andan itibaren tüm ihtiyaçlarını giderebilmek için eyleme geçer. Yeni doğan bir bebeğin hayatta kalabilmesi için emme refleksini kullanması gerekir, yani açlık ihtiyacını giderirken eyleme geçer ve bu beceriyle dünyaya gelmiştir. Büyüdükçe çeşitli motor becerileri de gelişmeye devam eder ve artık yürümeye başladıktan sonra eyleme geçmek onun için daha kolaydır. Bebek konuşma yaşına gelir ancak dil ve konuşma becerisini bir yetişkin kadar etkin kullanabilmesi yıllarını alacaktır. Duygularını ve düşüncelerini etkili bir şekilde ifade edememek bir yetişkini nasıl sıkıntıya düşürüyorsa bir çocuğu da o şekilde sıkıntıya düşürür. Ancak onların baş etme mekanizmaları yetişkinlerinkinden daha farklıdır: eyleme dökerler. Arkadaşına küsmüş bir çocuk düşünün, dudağını büzer, sırtını döner, kollarını birbirine bağlar. Çünkü sözel becerileri kısıtlıdır ve duygularını bir şekilde iletmeye ihtiyacı vardır, durum hemen beden diline ve hareketlerine yansır.

Oyun terapisi, oyun çağındaki çocukların sorunlarının tedavisinde en etkili yöntemlerden biridir çünkü çocuk hayatında olup biten her şeyi oyun yoluyla gösterir. Terapist çocuğun üzüldüklerini, sevindiklerini onu zorlayan tüm meseleleri çocuğun oyunundan ve eylemlerinden okur. Çocuğun eylemleri çocukla ilgili çok şey anlatır, seçtiği oyuncaktan çizdiği aile resmine kadar her şey anlamlıdır. Bu onların zorluklarla başa çıkma yollarındaki en kuvvetli beceridir. Bir çocuğun zorluklar yaşaması için büyük



bir travmayaşaması şart değil, çocukluk zaten örseleyicidir. Yetişkinlerin hayatlarını sürdürürken kullandıkları günlük yaşam becerilerinin çoğu çocukluk döneminde henüz kazanılmamıştır. 4 yaşında bir çocuk düşünün ayakkabısını bağlayamaz, düğmesini kapatamaz, ablası kadar güzel resim çizemez, çorbasını dökmeden içemez. Gün içerisinde sürekli bir başkasının yardımına ihtiyaç duyar ve bu çocuk için zorlayıcı olabilir. Ama yetişkinlerin çocuklarla yarışamayacağı bir konu vardır: oyun oynamak! Çünkü oyun oynamak içerisinde spontanlık becerisini ve bol bol eylemi barındırır. Oyun bir çocuk için açlık, susuzluk gibi giderilmesi gereken bir ihtiyaçtır, oyun oynamak da eylem açlığını giderir. Çocuk için eylem açlığını gidermek ve bu açlığı giderirken engellenmemek son derece önemlidir. Çocuk bu şekilde kendini gerçekleştirme yolunda sağlıklı olarak ilerleyebilecektir. Bu sürecin gerçekleşmesi onun spontanitesi yardımıyla hızlı ve kolaydır. Her eylemi yetişkin tarafından engellenen bir çocuk başka çözümler arayacak ve daha sağlıksız olan tutumlar geliştirmeye başlayacaktır. Pasif direnişler, öfkenin artması ve zarar verici davranışlar, asosyal davranışlar ve antisosyal tutumlar korku ve kaygının gelişmesine bağlı olarak, çekinik tutumlar oluşmasına zemin hazırlayacaktır. Çocuklar, çoğu zaman bu problemlere rağmen gelişimlerini sürdürürler ve birer yetişkin olarak beraberlerinde taşıdıkları problemler ile hayata atılırlar. Ancak bu durum onların çeşitli biçimlerde tökezlemelerine, kendilerine ve çevrelerine problemler oluşturmalarına sebep olacaktır (Altınay, 2015).

Çocukların spontanite ve eyleme geçme gibi iki kıymetli

becerisinden bahsettik. Bu becerilerin geliştirilmesi için bizlere yetişkinler olarak düşen şeyonları engellemek ve onlarla birlikte hissetme, birlikte yapma halinde bulunmaktır. Özellikle annelere düşen rol büyüktür çünkü bebek ile anne arasında olan birlikte hissetme hali daha anne karnında iken başlar ve çocukluk dönemi boyunca sürdürülmesi gerekir. Kaybolan spontaniteyi yeniden kazanmanın veya bu beceriyi geliştirmenin bir diğer yolu da psikodrama grup psikoterapisi ile gerçekleşir. Bu terapi tekniğinde son derece spontan bir ortam oluşturulur ve kişi grup içerisinde terapistin de yardımıyla sağaltılır. Sosyometri yolu ile seçimler ve ilişkiler yeniden gözden geçirilir, kişinin geçmişte yaşadığı sorunlar canlandırma tekniğiyle yeniden ele alınır ve kişinin yaşadığı durumlara en uygun, en sağlıklı tepkiyi vermesi hedeflenir. Psikodrama, yetişkinler için olduğu kadar çocuklar için de son derece etkili bir yöntemdir. Çocukların sağlıklı olandan yetişkinlerden daha yakın olduğu, onların değişime ve sağaltıma daha açık olduğu unutulmamalıdır. ▀

KAYNAKÇA

Altınay, D., 2015, *Çocuk Psikodraması*, Epsilon Yayıncılık, İstanbul.

Altınay, D., 2015, *Psikodrama Grup Psikoterapisi*, Epsilon Yayıncılık, İstanbul.

Sanrock, J. W., 2012, *Yaşam Boyu Gelişim*, Nobel Yayıncılık, Ankara.

SOSYAL MEDYA KULLANIMI

Sani ŞEKER
Psikolojik Danışman

90'lı yıllarda lise koridorlarını arşınladığımız bazı arkadaşlar farklı ülkelerden edindikleri mektup arkadaşlarından bahsetmişlerdi. Bu arkadaşlar böylelikle İngilizcelerini geliştirmeyi amaçlıyorlardı. Bu tür etkileşimler sayesinde gençler farklı kültürleri tanıma şansı buluyorlardı. O yıllarda popüler bir sosyalleşme biçimiydi bu.

Daha sonra üniversiteye başladım. Abimin aldığı bilgisayarın bellek kapasitesi 2 MB' tı yanılmıyorsa. Yine bu yıllarda üniversite koridorlarını arşınladığımız bazı arkadaşlar internet isimli bir teknolojiden bahsediyorlardı. Artık mektuba gerek kalmadan yurtdışında yurtçindeki farklı insanlarla haberleştikleri arkadaşlarından bahsediyorlardı. Rivayet oydu ki bu internet denen teknoloji seksenli yıllarda Amerikan ordusunun kendi içinde daha kolay haberleşmek için ortaya çıkardığı bir teknolojiydi. Birçok savunmateknolojisinde olduğu gibi bu teknoloji de askeri alanda başlamasına rağmen sivile yayılmıştı. O yıllarda tüplü monitörlere sahip bilgisayarların karşısına geçtiğimizde internete bağlanmak için enva-i çeşit gıcık ve değişik perdelerden rahatsız edici sesler eşliğinde internete bağlanmayı beklerdik.

Gel zaman git zaman, 90'lı yıllarda aynı anda iki kişiyle taşınabilen bilgisayarlar, 2020' lere yaklaştığımız şu günlerde cebimize sığar hale geldi.

Sosyal medya en genel anlatımıyla yeni nesil web teknolojilerinin getirdiği kullanıcı kolaylığı ve iletişim hızı ile yakalanan eş zamanlı bilgi paylaşımının takip edildiği dijital platformdur.

Tabi ki internet ve iletişim teknolojileri de aynı şaşırtıcılıkla gelişti geliştirdi...

Bugün artık sosyal medya kavramı çok popüler oldu. Ben üniversiteyi bitirdim. 19 yıldır mesleğimi icra etmeye çalışıyorum. İş yerimin koridorlarını arşınlarken iş arkadaşlarım ve öğrencilerimin tamamı sosyal medyada kurdukları enva-i çeşit iletişimlerden bahsettiklerine şahit oluyorum.

Peki, artık cihaz olarak cebimize, işlev olarak hayatımızın %90'ına girmiş bu sosyal medya nedir?

Sosyal medya en genel anlatımıyla yeni nesil web teknolojilerinin getirdiği kullanıcı kolaylığı ve iletişim hızı ile yakalanan eş zamanlı bilgi paylaşımının takip edildiği dijital platformdur. Bu platform işlevsel olarak hayatımızı kolaylaştıran ve hızlandıran öğelerden oluşur. Bu öğeler sosyal medya araçları olarak ta tanımlanır. En bilinen sosyal medya araçlarından beş tanesini sayınız desek, hemen facebook, instagram, whatsapp, twitter ve tabiki youtube sayılır.

Şimdi bu aktif olarak kullandığımız sosyal medya araçlarına biraz daha derinlemesine değinmeden önce sosyal medya ifadesindeki sosyal kelimesini kaldırıp elde kalan medya kavramı üzerinde duralım.

Medya özellikle 90'lı yıllarda popüler olmuş bir kavram olarak gazete, dergi, radyo, televizyon ve tabiki internet

gibi araçlarla kendini tek taraflı olarak ifade eden bir kavramdır. Medya insanların eğlenceli vakit geçirmesini, bilgi ile donanmasını, iyi bir eğitime sahip olmasını kendisine sorumluluk edinmiştir. Ancak medyanın verdiği bilgiyi eşzamanlı paylaşması mümkün değildir. İşte verilen bilgi, eğlence, eğitim vb. unsurlar kişiler arası eşzamanlı paylaşılabilir hale gelince sosyal medya doğmuştur.

Sosyal medya geleneksel gazete, dergi vb. medyadan farklı olarak yaşayan bir platformdur. Sosyal medyadaki çift yönlü iletişimin getirdiği etkileşim seviyesi geleneksel medyanın çok ilerisindedir. Sosyal medya kullanıcı odaklıdır, bir sınırlama olmaksızın herkesin söz hakkının olduğu bir platformdur ve bana göre de onun cazibesi işte tam da bu noktadan gelmektedir.

Öyle ki günümüzde sosyal medya kullanıcı sayısı o kadar artmıştır ki rakamlar hayret vericidir. Sosyal medyanın doğduğu ve hala yaşadığı ana taban olan internete 1984 yılında sadece 1000 civarında cihazın erişimi varken, şu anda sadece ülkemizde 54 milyon civarında internet kullanıcısı vardır ve bu 54 milyonun 51 milyonu sosyal medya kullanıcısıdır. 51 milyon sosyal medya kullanıcısının da 44 milyonu sosyal medyayı bir mobil cihazdan kullanmaktadır. Bu mobil cihazların başında cep telefonu gelmektedir. Türkiye’de ki yetişkin insanların %98 i cep telefonu kullanırken %77 i akıllı telefon kullanmaktadır.

Araştırmalar göre insanlar ortalama günde 7 saatlerini internette geçirmektedirler. Bu 7 saatin ortalama 2 saati sosyal medyaya aittir.

Görüldüğü gibi Türkiye halkı da aktif olarak Whatsapp, You tube, Facebook, Instagram, Twitter gibi sosyal medya araçlarını kullanmaktadır. Youtube da video paylaşan birçok popüler paylaşımcı oluşmuş ve bu kişiler, özellikle gençlerin özdeşim kurarak rol model aldığı kişiler haline gelmiştir.

Sosyal medyanın Türkiye’deki ortalama durumu böyleyken, dünya çapındaki kullanıcı istatistikleri dudak uçuklatan rakamlara ulaşmıştır. Dünya çapında Facebook aktif kullanıcı sayısı 2 milyar kişiyi geride bırakmıştır. Instagram kullanıcı sayısı 700 milyonken, LinkedIn aktif kullanıcı sayısı 500 milyonu geçmiştir.

Sosyal medya kullanımının %80 den fazlası mobil cihazlar üzerinden gerçekleşmektedir.

Facebook’ta saate ortalama 100 milyon üzerinde video izlenmektedir. Hal böyleyken sosyal medya kullanıcısı bir öğrenci, saatte ortalama 16 kez telefona bakan, her 4 dakikada bir

telefon ekranı açan ve sosyal medyadan ve gelen iletleri kontrol eden bir öğrenci haline gelmiştir.

Araştırmacıların ağ toplumu adını verdikleri sosyal medya tabanlı bu yeni toplum biçiminde bireyler artık küresel ve yerel olarak örülmüş bir etkileşim dünyasında yaşamaktadır. Artık dünyadaki her bireyin sosyal medya sayesinde kendisini istediği şekilde ifade etme özgürlüğü doğmuştur. İşin en dikkat çeken yönü de, bu ağ dünyasının ahlaki öğelerden yoksun olması, bu ağın üyelerinin bir denetim mekanizmasından uzak, başıboş özgürlükleridir. Paylaşımlar sadece vicdan eleğinden geçirilmektedir.

İnternetin merkezîyetçi olmayan yapısı ve sosyal medya araçları sayesinde iletilerin dünyanın her yerine eş zamanlı olarak ulaşması küresel, bölgesel, ulusal etkiler oluşturmaya başlamıştır. İşin geldiği bu noktada dünya siyaseti bile sosyal medyayı dikkate almadan bir adım atamaz duruma gelmiştir.

Gücü fark edilen internet ve sosyal ağlar, daha büyük kitlelere ulaşan bir iletişim aracı olarak, hem baskın kültürün yayılımını sağlamakta hemde yeniden tanımlanmış bir sivil toplum gücü oluşturmaktadır.

Yeni medya teknolojileri sayesinde toplumsal hareketlilikte değişimler yaşanmaktadır. İnsanlar dikey değil yatay etkileşime girerek aralarındaki hiyerarşi duvarını yıkmaktadırlar. Sosyal medya sayesinde insanlar 7’den 70’e kadar kendisi gibi düşünen diğer insanlarla tanışma olanağı bulmaktadırlar.



Günümüzde bu kadar etkili hale gelmiş sosyal medya araçlarının olumlu ve olumsuz yönleri de bir hayli artmıştır. Örneğin günlük olarak facebook ve instagram gibi platformlarda birbirinin paylaşımlarını beğenen insanlar sokaktakarşılaştıklarında yollarını değiştirmektedir. Bu durum sosyal meydanın kimi zaman ne kadar sosyal olduğunu sorgulanır hale getirmiştir. Bunun karşın bir öğrencinin youtube kullanarak oradaki eğitim içerikli paylaşımlar sayesinde akademik olarak kendisini geliştirebilmektedir.

Diğer yandan sosyalmedyanın mahremiyeti azaltması zararları arasında iken, ifade özgürlüğünü artırması yararları arasındadır. Sosyal medya kitleleri sürüleştirebilirken kitlesel bir başkaldırıya da zemin hazırlayabilmektedir.

Sosyal medya öğretme öğrenme ortamlarının yapısını da değiştirmektedir. Buradan hareketle okulsuz toplum, öğretmensiz eğitim tartışmaları dahi yapılmaya başlanmıştır. Sosyal medya sayesinde yaşam boyu öğrenme daha etkili bir kavrama dönüşmüş ve değişik zaman, ortam ve biçimlerde bir plana bağlı olmayan informal öğrenmeler artış eğilimi göstermiştir.

Özetle sosyal medyanın kişiler arası bir etkileşim aracı olarak nüfuz etmediği bir insan etkinliği yoktur. Bu nedenle bu aracın doğru yönetilmeye ihtiyacı vardır.

Sosyal medya kaçabileceğimizden çok daha hızlı gelişen bir gerçekliktir. 80'li yıllarda başlayan ağ iletişimi bugün baş döndürücü boyuta ve hıza ulaşmıştır.

Sosyal medya gücü etkisini yitirene kadar insanlığı ve haliyle ülkemizi etkilemeye devam edecektir. Bizlere düşen bu aracı doğru yöne kanalize etmek, onu kültürel manevi ve tarihsel bağlamımızla donatmak olmalıdır.

Aslında sosyal medyanın sadece bir araç olduğunu unutmadan konuşmak gerekir. Asıl mesele tıpkı bir kılıç gibi bu aracıda tutan ve kullanan elin hangi niyete/murada sahip olduğudur. Günümüz itibarı ile sosyal medya yadsınamaz bir güç olmuştur. Güç müspet ideallerle sahip çıkılmadığında kötülüğe yönelmek gibi bir alışkanlığa sahiptir. İdealist, iyi, doğru, adil, ahlaki ve hikmet dolu bir hayatın talibi olan 7'den 70'e tüm talebelere bu güce sahip çıkmak vazifesi düşmektedir. ▀

KAYNAKÇA

Demokrasinin Dördüncü Kuvveti Yeni Medya Teknolojileri, Gül Dilek TÜRK /Marmara Üniversitesi İletişim Fakültesi, İstanbul

www.dijilopedi.com/2018-turkiye-internet-kullanim-ve-sosyal-medya-istatistikleri/

www.trthaber.com/haber/bilim-teknoloji/sosyal-medya-kullanim-yaslari-

www.mediatick.com.tr/blog/sosyal-medya-nedir

www.egegen.com/blog/sosyal-medya-siteleri-nelerdir



OYUNUN ÇOCUK GELİŞİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Gamze AKPINAR
Psikolog

Bu sorular, serzenişler ve benzerleri daima seslendirilir.

Çocuk aktivitelerinin vazgeçilmezi olan oyunu, biz yetişkinler, kimi zaman sadece çocukları bir tür avutma yöntemi olarak gördüğümüzden, kimi zaman da oyun araçlarını sadece etrafımızı çevreleyen kutu kutu, renk renk, kurması da toplaması da o değerli dakikalarımızı alan ıvır zıvırdan ibaret gördüğümüzden pek de sevemeyiz.

Oysa çocuklar için oyun, sadece çocuğun bir gelişim ihtiyacı değil, bir erişkinin de kendisi, geçmişi, büyükleri, deneyimleri ile ilişki kurabildiği, anıların ve dolayısıyla kendi olma serüveninin başında bulunan çocukluğu ile bağlantıya geçebildiği bir dünyadır.

Bu nedenle, kimimiz için kaçınılması bir yönü vardır; çocukluğun geride bırakılması dayatması, oyunla birlikte aklımıza gelen acı-tatlı anılar, kimi zaman da bir oyuna dalarsam, oradan çıkamam düşüncesi oyun oynamaya kendimizi bırakmamızı engelleyebilirler.

The Journal Pediatrics'de(2009) yayınlanan makaleye göre çocuklardan ders arasında oyun oynamaya fırsatı olanların ders sırasında daha uygun davranışlarda buldukları ortaya konmuştur. 8-9 yaş gurubunda yapılan bu araştırma, gün içinde 15 dakikadan daha fazla araya sahip çocukların akademik çalışmalar sırasında daha verimli oldukları belirlenmiştir. Ancak çalışmaya katılan 10,000 çocuktan %30 'u dışındakilerin oyun oynamak için gün içinde 15 dakikadan az vakitleri olduğu görülmüştür.

“Nedir bu uzmanların bu oyuna düşkünlüğü? Her zaman verdikleri tavsiye: Çocuğunuzla oynayın; iyi de, oyna, oyna, oyna... Bitmiyor ki.”

“Çocuğunuzla oynayın, dedi, pedagog ama ben oynamayı sevmiyorum ki...”

“Oyun, oyun, oyun, başka bir şey yok dünyasında. Ne sorumluluk, ne ödev bilinci”

Early Childhood Education Journal (2007) yılında yayınladığı araştırmada, okul öncesi çocukların serbest oyun ve yetişkin yönlendirmeli oyunlar sayesinde başkalarını duygu ve düşüncelerini fark edebilme becerilerinde etkili olduğu ortaya konmuştur. Oyunun çocuğun kendi duygu ve düşüncelerini düzenlemede yardımcı olduğu ve bu becerilerin ileri yaşlarda da çok gerekli beceriler olduğu belirlenmiştir.

Oyun bu anlamda kendiliğinden ortaya çıkan, hem bu dünyaya ait, hem de insanın düşlemlerine ait bir etkileşim alanıdır. Oyunun oyun olabilmesi için altın kelime, biz uzmanların “nitelikli zaman” dediklerinin tam tanımı, sahiçiliğidir.

Kendini oyuna kaptırmadır. Anın içinde oluş, oyuna kendini veriş ve sahiçiliktir. Anne babalar “nitelikli zaman” geçirip geçirmediklerini, kendilerine “Bu bana zevk veriyor mu? Gerçekten hoşuma gidiyor mu?” sorularını sorarak anlayabilirler.

Bütün bunların yanında çocukların fiziksel, psiko-motor, duygusal, sosyal ve zihin/dil gelişim alanlarına da olumlu katkılar sağlamaktadır. Bunlardan bazılarını şöyle ele alabiliriz:

FİZİKSEL GELİŞİME OLAN ETKİLERİ

Büyüme, çocuğun boy uzunluğu ve vücut ağırlığı yönünden ölçülebilen artışı, gelişme ise; büyüyen bir organizmanın dokularının yapısında ve biyokimyasal bileşiminde oluşan değişiklikler sonucu olgunlaşması



ve biyolojik fonksiyonlarının farklılaşması şeklinde tanımlanabilir. Gelişme kavramı düzenli, uyumlu ve sürekli bir ilerlemeyi kapsamaktadır.

Oyun sırasında çocuğun bazı hareketleri sürekli olarak tekrarlaması onun doğal olarak kas gelişimini hızlandıracaktır. Örneğin; bisiklete binme, hayvan yürüyüş taklitleri, tırmanma ve ip atlama gibi oyunların sürekli olarak tekrarlanması çocuğun kas gelişimini hızlandırır ve güçlendirir.

Ayrıca koşma, atlama, sıçrama, tırmanma, sürünme gibi fizik güç gerektiren oyunlar da çocuğun solunum, dolaşım, sindirim ve boşaltım gibi sistemlerinin düzenli çalışmasını sağlamaktadır. Bu sayede de oksijen alımı artmakta, kan dolaşımı ve dokulara besin taşınması hızlanmaktadır. Bu tür hareketli oyunlar, ayrıca çocuğun çevresini tanımaya ve keşfetmesine de fırsat sağlamaktadır.

PSİKOMOTOR GELİŞİME OLAN ETKİLERİ

Psiko-motor gelişim, fiziksel büyüme ve gelişme ile birlikte, beyin, omurilik gelişimi sonucunda organizmanın isteme bağlı olarak hareketlilik kazanmasıdır. Çocukların yürüme, koşma, atlama, tırmanma, kayma, inme, çıkma, fırlatma, yakalama, sıçrama, zıplama, sürüklenme, sallanma gibi eylemlerle sürekli hareket halinde olmaları, onların büyük kas motor gelişimini desteklemekte ve etkilemektedir.

Buna karşın, çocukların el ve parmak kaslarının gelişimi olan küçük kasların gelişimi ise daha çok yaşamın birinci yılından sonra hızlanmakta olup, tutma, koparma, kesme, bağlama, çözme, düğmeleme, yoğurma, delme, boyama, dikme, örme ve geçirme gibi etkinliklerin tekrarlanması oranında artmakta ve sonucunda da günlük yaşamda kullanılan birçok becerinin kazanılmasını sağlamaktadır. Bu beceriler ise el-göz koordinasyonunu gerektirmektedir.

DUYGUSAL GELİŞİME OLAN ETKİLERİ

Freud ve Walder gibi Psikoanalitik kuramcılar oyun kavramını çocuğun endişesini hafifletici bir yol olarak göstermişler ve oyunu gerçeğin baskısından, geriliminden ve çatışmalarından kurtulma ve aynı zamanda da, haz verici aktiviteleri tekrarlama ve yasaklanan güdülerini ifade edebilme olarak tanımlamışlardır.

Çocuk oyun yoluyla, gerçek yaşamda kendisini rahatsız eden durumları veya diğer kişilerle paylaşmadığı olumsuz duyguları ifade edebilir ve bu olayları sembolik olarak oyununa yansıtabilir. Hetherington ve arkadaşlarının (1979) boşanmış ve normal ailelerden gelen çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada; boşanmış ailelerden gelen çocukların, özellikle boşanmayı takip eden birinci yılda oyunlarında yıkıcı ve agresive davranışlar gösterdiklerini bulmuşlardır.

Bu çalışma bize, çocuğun ailede yaşanan olumsuz olaylardan etkilendiğini ve bunu farklı şekillerde oyununa yansıttığını ve oyunun çocuk için bir boşalım yolu olduğunu göstermektedir. Çocuklar oyun yoluyla sadece etkilendiği olayları sergilemekle kalmayıp, aynı zamanda da anlatamadığı kaygılarını dile getirir ve olayı somutlaştırarak kendi istediği bir çözüm yolunu bulmaya çalışırlar. Bu şekilde de kaygılarından kurtulabilirler.

Ayrıca çocuk oyun sırasında mutluluk, sevinç, acıma, korku, kaygı, dostluk, düşmanlık, kin, nefret, sevgi, sevmek, sevilmek, güven duyma, bağımlılık, bağımsızlık, ayrılık ölüm gibi birçok duygusal tepkiyi de öğrenebilir. Buna ilaveten oyunda, anne, baba, abla, kardeş, öğretmen, doktor gibi roller üstlenerek insanlar arası duygusal ilişkileri ve tepkileri de öğrenebilir. Çocuk oyun yoluyla duygusal tepkilerini kontrol etmeyi ve denetim altına almayı da öğrenebilir. Ayrıca sosyal oyunlar yoluyla sorumluluklar alabilir, kurallara uyar ve dolayısıyla da kendine güveni artırabilir.

SOSYAL GELİŞİME OLAN ETKİLERİ

Oyunun çocuğun sosyal gelişimindeki etkileri aşağıdaki şekilde özetlenebilir;

Çocuk oyunda üstlendiği ana-baba, kız-erkek çocuk gibi rollerle cinsel kimliğini kazanabilir.

Çocuk oyun yoluyla, aile içindeki rolleri üstlenerek ve yaşayarak görevleri, sorumlulukları, davranış biçimlerini ve kişiliklerini öğrenebilir kendine uygun gördüklerini tekrarlayarak, pekiştirebilir.

Oyun, çocuğun kendine güven, kendini denetleme, çabuk karar verme, işbirliği yapma, doğruluk ve disiplin gibi kişisel ve toplumsal alışkanlıklar kazanmasında en etkili bir yöntemdir.

Çocuk oyunda çeşitli meslek gruplarının rolleri üstlenerek, o rolün gerekli kurallarını öğrenebilir.

Çocuklar oyun oynarken, diğer insanlarla iletişim kurmayı, gözlem, işbirliği yapmayı ve yardımlaşma duygularını geliştirebilir.

Çocuklar oyun yoluyla, teşekkür etme, günaydın, iyi geceler gibi sözel olan veya sırasını bekleme, konuşan birisini dinleme, trafik kurallarına uyma, telefonla konuşma gibi sözel olmayan sosyal kuralları öğrenirler.

Çocuk oyun yoluyla, doğru-yanlış, iyi-kötü, güzel-çirkin, haklı-haksız gibi ahlaki kavramları öğrenebilir.

ZİHİN VE DİL GELİŞİMİNE OLAN ETKİLERİ

Oyun çocuğun, psikomotor, sosyal ve duygusal gelişimini etkilediği gibi aynı zamanda zihinsel gelişimini de etkilemektedir. Çünkü oyun, çocuğa çevresini araştırma, objeleri tanıma ve problem çözme imkânı sağlamaktadır.

Çocuk bu yolla büyüklük, şekil, renk, boyut, ağırlık, hacim, ölçme, sayma, zaman, mekân, uzaklık, uzay gibi pek çok kavramı ve eşleştirme, sınıflandırma, sıralama, analiz,

sentez ve problem çözme gibi birçok zihinsel işlemleri de öğrenebilir.

Çocuk oyunlarının birçoğu dilin kullanımını gerektirir ve çocukların dil gelişimlerini destekleyici niteliktedir. Oyun sırasında çocuk hem kendisini ifade etmek hem de karşısındakini anlamak zorundadır.

Özellikle sembolik oyunların dil gelişimdeki rolü çok büyüktür.

Çocuk oyunda dili;

Soru sormak ve cevap vermek

Sözlü olarak ifade edilenleri anlama

Zihinsel değerlendirme

Yeni sözcükler kazanma

Komut vermek

Olaylarda çeşitli zaman (fiil) çekimleri kullanma

Sıralama

Hayali durumları ifade edebilme

Duygu ve düşüncelerini anlatma

Problemi çözme

Bilgileri birbirine aktarma

Sonuç olarak; oyun, çocuğun boş zamanlarını doldurma aracı olarak görülmemelidir. Bazı yetişkinlerin oyunu bu şekilde düşündükleri görülür.

Oysa oyun gerçek ve önemli bir eğitim aracıdır. Oyun çocuğun hayal gücünü, yaratıcılığını geliştirir, insan ilişkilerini, yardımlaşma etkileşimini artırır.

Çocuğa güçlükle öğretilen pek çok kural, oyun sırasında daha kolay öğretilir. Kısacası oyun, kişinin kendi-sini anlatabildiği en kolay yoldur ve eğitimin bir parçasıdır. ▀



ZEKÂ TESTLERİ VE ÜSTÜNLER SÖYLEMİNE ELEŞTİREL BİR BAKIŞ

Vildan ÖZTÜRK
Psikolojik Danışman

Günümüzde zekâ ve zekânın ölçülebilirliği üzerine pek çok yayın bulunmakta ve bu yayınların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Özellikle zekâ ile ilgili araştırma ve uygulamalar üstünzekâlılar çerçevesinde gerçekleştirilmektedir. Bunun bir sonucu olarak ülkemizde IQ testleriyle öğrenci alımı yapan kurumların sayısında artış gözlemlenmektedir. Tüm bu durumlar değerlendirmeye alındığında “üstün zekâ” söyleminin eleştirel bir yaklaşımla ele alınması kavramın algılanış şekli için fayda sağlayabilir.

Zekâ denilince temelde anlaşılın, mantıksal-matematiksel zekâ ve sözel zekâ olarak tanımlanan ve IQ testleri ile ölçülen psikometrik zekâdır. Bu anlayış insan bilincinin sadece bilişsel yönünü değerli gören bir algıdır (Eriş, 2008).

Yine aynı anlayış kariyer öncelikli yaşam biçimi, herkes için aynı güzergâhlar belirleyen bir sistemdir ve yığın içerisinde seçtiği “üstünleri” ayıklama çabası içerisinde yer almaktadır. Oysaki bizim kültürümüzde zekâ ele alınırken akıl ile ilişkisi üzerinde durulmuştur. Farabi'nin zeki akıllı tasavvurunda üç insani yetkinlik üzerinde durulur; iyi ile kötüyü akıl edebilme, iyi olanı tercih edebilme, faal akla doğru seyir halinde oluş (Turan, 2014). Farabi'nin açıklamalarını irdelediğimizde zekâ açıklanırken yalnızca bilişsel yönü üzerinde durulmamış eylemlerde ahlakilik üzerine çok yönlü bir tespit yapılmıştır. Ayrıca zekâ ölçülebilir bir kavram olarak ele

alınmamış yığın içerisinde “üstün” kadar “normal”in de işlevselliğine vurgu yapılmıştır.

Zekâyı ölçme çabası insanlık ile tarihi kadar eski olmasına rağmen standart testler aracılığıyla zekâ ölçümü yapılabileceği düşüncesi yirminci yüzyılın başlarına denk gelmektedir. Bugün anlaşılın şekilde IQ testini ilk geliştiren kişi Alfred Binet testi geliştirdikten sonra testin kullanımını ile ilgi çekincelerini dile getirmiştir.

Binet zekânın rakamlarla ölçülemeyeceğini, doğuştan gelen ve değiştirilemeyecek anlamlar içermediğini, ileride bir etiketleme aracı olarak kullanılmasından endişe ettiğini belirtmiştir. Binet testi geliştirmedeki amacını insanları skorlarına göre sıralamak olmadığını, amacının etiketlemek değil başarısız çocukları tespit edip yardımcı faaliyetler geliştirmek olduğunu ifade etmiştir (Gould, 1996).

Zekânın çok boyutlu yapısının olması ve soyut bir kavram olması sebebiyle araştırmacılar ortak bir ölçüm aracını kullanamamaktadırlar. Zekâyı ölçmede kullanılan tüm tanımların araştırmacının içinde bulunduğu kültürden, sosyal, politik, ekonomik bağlamdan bağımsız olarak ele alınmaları ve evrensel olmaları mümkün değildir. Geleneksel anlamda zekâ tanımı insanın kendisinin oluşturduğu bir kavramdır ve bir buluş değil keşiftir (Borland, 2003).

Örneğin ülkemizde eğitim fırsatlarında eşitlik azami düzeyde sağlanmaya çalışılmasına rağmen fırsat eşitsizliğinin halen aşılamayan bir gerçek olduğu araştırmalarca orta koyulmaktadır. Bilişsel gelişimin çok uyaranlı bir ortamda hız kazandığı bilinmesine rağmen kültürden ve mekândan soyutlanmış bir zekâ ölçümü yapmaya çalışmak anlamsızdır.

Zekânın belirleyicisi olarak IQ testlerinin kullanılması ve bu testler sonucuna göre insanların normal, üstün, anormal olarak sınıflandırması toplumsal adalet anlayışı ile çelişen bir durumdur. Günümüzde IQ test sonuçları tamamen nesnel kabul edilip, sonuçların geçerliği ve güvenilirliği şüphe götürmez gerçekler olarak ele alınmaktadır. Oysaki kötü test sonuçları zaman zaman motivasyon eksikliği, gerginlik, hastalık gibi sebeplerden de kaynaklanabiliyor.

Böyle bir ayırma ve katı bir şekilde etiketleme insanlar arasındaki çok boyutluluğu indirgemektedir. Örneğin zekâ testlerine göre etiketlenmiş bir öğrencinin başarısızlığı “üstün” olmamasından kaynaklandığı sonucuna varılıp olası bir öğretim metodunun öğretmenin yetersizliği göz ardı edilebilir. Aynı şekilde IQ test sonucuna göre “üstün” olarak etiketlenen bir öğrenci kendini IQ sonucuna göre değerlendirecek bilişsel yapısı ile kendini ön planda tutacaktır. Bu durum öğrencinin erdem ve adalet noktasında edimler ortaya koymasını zor hale getirecek, toplumsal algıyı ve insanların birbirlerine bakışını tahrip edecektir (Turan, 2014).

“Üstünlerin” IQ testleri ile tespit edilip “yığın” içerisinde ayıklanacak bir grup olarak değerlendirilmesi kariyer ve başarı odaklı bir yaşam tasavvurunun göstergesidir. İnsan yapımı testler aracılığıyla yeteneklerinin sınıflandırmaya konu edilmesi ve sınıflandırma sonucu insan “yığını” içerisinde “üstün” seçilmesi işleminin sosyal adalet anlayışını zedelediği aşikardır.

Bu eleme yöntemiyle insanların biricikliği şahsiyetleri göz ardı edilip testler aracılığı ile değerlendirmeye konu edilmektedir. Bu sınıflama sürecine dahil olan çocuklardan beklentinin yüksek olması bir süre sonra çocuklarda egosantrik düşüncelere sebebiyet vermektedir. Ayrıca bu beklenti karşısında çocuklarda başarısızlık korkusu kaygı bozuklukları da gözlemlenebilmektedir.

Son olarak “üstün” kelimesi yapısı itibari ile toplumsal ve sosyal anlamda kutuplaşmaya ve çift yönlü psikolojik bariyerler kurulmasına sebebiyet vermektedir. Kişinin içinde yaşadığı topluma sınıfsal bakışının bu yaşta bu derece belirgin hale gelmesi çocuğun ben idraki için oldukça derin bir yaradır ve rekabetçi bir toplum düzeni inşa eder.

Tüm ifade edilenler ışığında zekâ ve ölçülebilirliği noktasında alternatif açıklamalar yapmak zorunlu hale gelmiştir. Zekâyı IQ test sonucu olarak ele almak ve bu test sonucuna göre sınıflandırma yapmak zekânın çok boyutlu yapısını açıklamada sınırlı kalır.

Yerleşmiş olan IQ temelli zekâ tanımını yıkıp yeniden tanımlamak farklı bilgi, değer, ve öğrenme stillerine, bilişselin yanında sosyal, duygusal ve fiziksel gibi farklı insan deneyimlerine saygı duymaktan geçer (Eriş, 2008).

Alternatif zekâ tanımlamaları yapmak ve zekânın IQ ile eş anlamlı olmadığını idrak edilmesi çocuklarımızın sosyal ve kültürel gelişimlerinde anlamlı farklılıklar yaratacağı; iradeli, erdemli, adaletli bir kişilik gelişimine zemin oluşturacağı ön görülmektedir. ▲

KAYNAKÇA

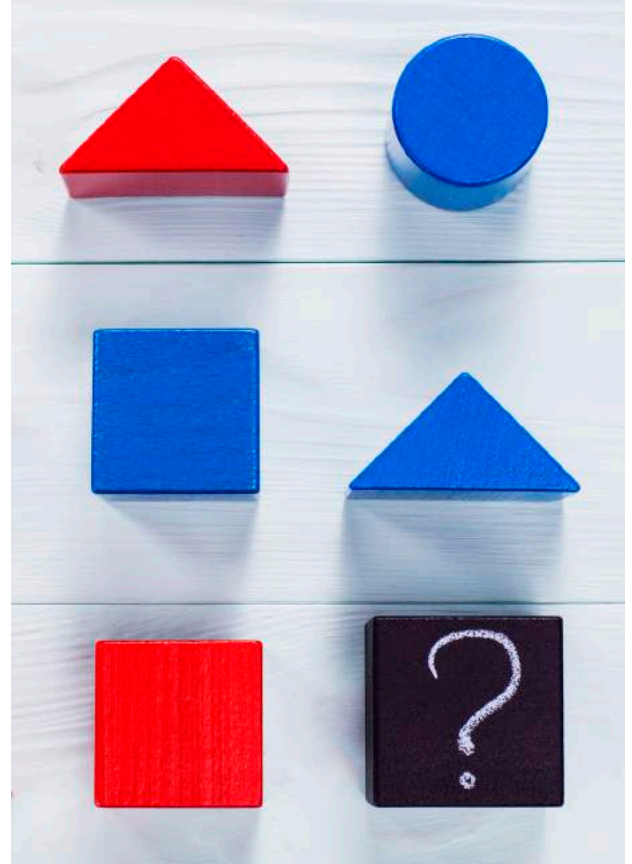
Eriş, B. (2008). Zekâ: Amerikan deneyiminin kritik kuram perspektifi-ünden analizi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(1), 59-87.

Gould, S. J. (1996). *İnsanın ölçülmesi*.

Turan, S. (2014). Görülmeyeni Görmek: “Üstünler” Söylemine Ontolojik Bir Bakış. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 11-40.

Kulaksızoğlu, A. (2016). *Farklı Gelişen Çocuklar*.

Borland, J. H. (2003). *The death of giftedness*



ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE KORKU

Eylem ÖCAL
Psikolojik Danışman

DUYGUSAL REAKSİYON; KORKU

Korku, içinde bulunulan duruma değil, bu durum için geliştirdiği düşüncelere verilen, tehlike oluşumunun uyandırdığı ve krizle sonuçlanabilecek duygusal bir reaksiyondur.

Kaygı ise, iç ve dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike olasılığı ya da kişi tarafından tehlikeleri olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygudur.

Her şeyin değiştiği teknolojinin sürekli kendini yenilediği, buluşların, nüfusun sürekli arttığı, ailelerin ekonomik sıkıntıları ve hatta çevre dediğimiz etmen bile kaygıyı tetiklemekte ve kaygı durumunu arttırmaktadır.

KAYGI DURUMUNUN FARKLI DERECELERİ

Endişe, gerginlik, ürkme ve kendini rahatsız hissetme,

Güvensizlik, korku, panik, şaşkınlık, tedirginlik,

Berrak düşünememe, ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı,

Güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi,

Kas gerginliği, mide bağırsak yakınmaları,

Solunum sayısında artma, terleme, titreme, uykusuzluk gibi belirtilen ruhsal alandan bedensel alana doğru sıralanabilir.

KAYGI İLE KORKU AYNI DUYGU MU?

Kaygı ile korku genellikle birbirine karıştırılmaktadır. Aralarındaki en önemli fark korku, bilinçli olarak tanınan, belirli bir tehlike (genel olarak dış baskı veya tehlike)

karşısında ortaya çıkan heyecansal bir tepkidir. “Ben arıdan korkarım” örneğinde olduğu gibi korkunun kaynağını biliriz.

Kaygı ise kişi tarafından bilinmeyen, belli olmayan, objesiz tehlikelere karşı verilen heyecansal bir tepkidir, bireyin kendi varlığı için gerekli olan değerlerin, tehdit edilmesi halinin yaşandığı doğal içsel bir durumdur. Korkuda tehdit dışarıdandır, benliğinin bütünü tehlike altında değildir.

Kişi tehlikeyi bilir ve bununla uğraşmak için kaçma veya savaşıma biçiminde bir davranış gösterebilir ve korku veren durum ortadan kalktığında rahatlar. Kaygı daha genel bir durumdur, korkudan daha şiddetli ve daha uzun sürelidir.

Korku, içinde bulunduğumuz duruma değil, bu durum için geliştirdiğimiz düşüncelerimize verdiğimiz, tehlike düşüncesinin uyandırdığı ve krizle sonuçlanabilecek duygusal bir reaksiyondur.

Doğal olarak insanlar, tehlikeli olarak değerlendirdikleri durumlardan mümkün olduğu kadar uzak kalmak, eğer bu durumun içindelerse de kaçmak, kendini korumak isterler. Dolayısıyla korku içerdiği tehlike düşüncesi neticesinde, beraberinde korunma, kaçma davranışı getiren bir duygudur.

Duyduklarımız, gördüklerimiz, televizyon, sinema, tiyatro ve günlük konuşmalar yoluyla korkularımızın kaynağı olan düşünceleri ister istemez geliştiririz.

Bu nedenle korku reaksiyonunun gelişmesinde; bir olayın doğrudan kişinin başına gelmesinin yanı sıra, çevremizden edindiğimiz kalmak, eğer bu durumun içindelerse de kaçmak, kendini korumak isterler. Bu nedenle korku reaksiyonunun gelişmesinde; bir olayın doğrudan kişinin başına gelmesinin yanı sıra, çevremizden edindiğimiz bilgiler de aynı rol oynayabilirler.

KORKU KISIR BİR DÖNGÜDÜR!

Yanlış olup olmadığını test etmediğimiz fikirlerin sebep olduğu korku hissi ve bunun beraberinde gelen kaçma davranışı sonunda rahatladığımızda, sanki fikirlerimiz doğruymuş gibi düşünürüz. Böylelikle korkularımız kuvvetlenerek devam eder ve kişinin çaresizlik yaşamaya kaçınılmaz bir son olur.

ÇOCUKLUK ÇAĞI KORKULARI

Çocukluk yılları insan hayatının en hızlı gelişim yıllarıdır. Geçici kaygı ve korkular çocuk gelişiminin bir parçasıdır. Belli gelişim dönemlerinde çocukların bazı kaygı ve korkuları olması olağandır. Yetişkinler için sıradan olan bazı uyarıcı sesler, görüntüler çocuklar için korkutucu olabilirler.

Gelişim süreci devam ettikçe korkunun meydana geldiği durum değişkenlik gösterebilir. Odaklanmamız gereken



nokta korkmanın gerçekleştiği süre ve çocuğun yaş aralığına uygun olup olmadığıdır.

ÇOCUKLARDAKİ KORKUNUN SEBEPLERİ

Doğumdan sonraki ilk bir yılda bebeklerin sese duyarlılıkları yüksektir. Bunun yanında anneden ve babadan ayrılma, tanımadığı kişiler ve yabancı olduğu ortamlar çocuklardaki korkunun başlıca etmenleridir. Çocuklarda sürekli bir korku eğilimi vardır. Fakat bu korku eğilimi iki ve altı yaşlar aralığında daha fazladır. Bu yaş aralığında havyalardan, doktorlardan, karanlıklardan korkma ön plana çıkar. Altı yaşından sonra korkularda bir değişiklik olur ve çocuk okul korkuları, performans korkuları gibi korkularla yüzleşir.

ÇOCUKLARDA KORKULAR NASIL ORTAYA ÇIKARILAR?

Korkunun ortaya çıkmasında birkaç faktör etkilidir. Bunlardan başlıcası korkunun öğrenilmesidir. Etrafını çok iyi şekilde gözlemleyen çocuk taklit eder ve daha sonra uygulamaya geçer. Model almanın yanı sıra çocuk dış çevresel faktörlerin yanında yakın arkadaş, okul ortamı, teknoloji de etkilenir.

ÇOCUKLUK ÇAĞINDA SIK GÖRÜLEN KORKULAR

Yalnız Yatma Korkusu;

Çocuğunun korkularından en önde geleni tek başına yatma korkusudur. Bunun nedeni çocuğun anne-babanın yanında yatma alışkanlığıdır.

Karanlık Korkusu;

Bu korku yatma korkusu ile doğrusal bir şekilde bağlantılı olabilir. Çocuk karanlıktan korktuğu için tek başına yatma istemeyebilir.

Ayrılık Korkusu;

Ayrılık yüzünden endişe yaşayan bir çocuk, annesinin duygularına çok duyarlıdır. Eğer annesi de çocuktan her ayrıldığında tereddüt ediyor, suçluluk duyuyor ya da çocuğun odasına endişeyle giriyorsa, çocuk da ondan ayrıldığı için gerçekten de korkulacak bir şey olduğunu düşünecektir.

Bununla beraber, bir çocuk hiçbir zaman terk edilmekle korkutulmamalıdır. Bu, çocuğun içindeki terk edilme duygusunu uyandıracaktır. Bu nedenle anne-babalar her konuda olduğu gibi çocukların korkularına da duyarlı yaklaşarak, ileride güvenli bireyler olarak yaşamalarını sağlamalıdır.

Ölüm Korkusu;

3-6 yaşlar arasında çocukların ölümle ilgili soruları olabilir. Bu dönemlerde çocuğun en korktuğu konu, annesinin ölmesi veya onu terk etmesidir, ölüme geçici bir olay gibi bakar, ölenin geri gelebileceğini veya melek olup yaşayabileceğini düşünür. Bu nedenle kızdığı zaman karşısındakine “öl” diyebilir. Küçük çocuklara ölümü açıklarken hastalık veya yaşlılıkla bağlamak sakıncalıdır.

Sevdikleri hastalandığı zaman veya yaşlı olan yakınları için endişe duymaya başlarlar. Ölümü uzun bir yolculuğa benzetmek de sakıncalı olur. Bir yakını uzun bir yolculuğa

çıktığında ya da uzun süre uyuduğunda panik yaşar. "Ölmek nedir?" diye sorduğu zaman, ona herkesin bir gün öleceğini ve yaşamın sonu olduğunu anlatmak gerekir.

ÇOCUKLARIN KORKULARINI YENMESİNDE AİLELERE ÖNERİLER

Çocuklar, çevrelerini tanıdıkça, beden güçleri ve zihinsel yetenekleri geliştikçe korkularını büyük ölçüde yenerler. Anne ve babaların, çocuklarının yaşadığı korkuların daha ileriki yaşlara taşınmaması için dikkat edebilecekleri bazı noktalar vardır.

Çocuk kaç yaşında olursa olsun hissettiği korkuya karşı saygı gösterilmelidir. Bağırarak, alay etmek veya korkusunu yok farz etmek korku sürecinin uzamasına sebep olacaktır.

Çocuğun korkusunun ana kaynağı anlaşılmaya çalışılmalıdır. Ağlama veya kriz anları geçtikten sonra sakinleştiğinde bu konuyla ilgili sohbet edilmeli ya da ondan duygularını anlatan bir resim yapması istenmelidir.

Berberce deneyimlenebilecek korkuları varsa çocuğun yanında durarak ona destek olunmalı ve bu süreci atlattırmasına yardımcı olunmalıdır.

Çocuk korktuğu olay veya nesnelere hakkında konuşurken sakin bir şekilde dinlenilmeli, onun

korkusunu tetikleyecek aşırı tepkiler vermekten kaçınılmalıdır.

Çocuklara korkulu masallar anlatılmamalı, korku filmleri izletilmemeli ve şiddet öğelerinin çokça yer aldığı bilgisayar oyunları oynanmasına izin verilmemelidir.

Çocuğun değişik ortamlara girmesine, kişilerle olmasına ve çevreyi tanımaya izin verilerek, çocuğun bu yeni deneyimleri yaşarken çok fazla koruyucu olmadan onun bireyselleşmesine yardım edilmelidir.

Korktuğu nesnelere mizahi yönleri bulunup eğlenceli hale getirilerek, iyi düşünceler sahiplenmesi sağlanabilir. Örneğin korktuğu canavarın resmini çizdirip süsleyerek komik bir hale getirilmesi gibi... ▸

KAYNAKÇA

İzmir Odağ Psikanaliz Ve Psikoterapi Derneği Çocukluk Çağı Korkuları Makalesi

Selda Yıldırım Uzman Gelişim Psikoloğu Makalesi; Çocukluk Döneminde Kaygı Ve Korkular Ve Ebeveynlere Öneriler

Doç. Dr. Fatma Alisinanoğlu, Doç. Dr. İlkay Ulutaş; Çocuklarda Kaygı Ve Bunu Etkileyen Etmenler





ÇOCUKLARDA RESİM DİLİ

Mehmet POYRAZ
Psikolojik Danışman

Resim sanatı; bazı düşüncelerin, amaçların, durumların, olayların; beceri ve düş gücünü kullanarak ifade edilmesine ve başkalarına iletilmesine yönelik insan etkinliğidir.

İnsanlar, en eski çağlardan beri resim yapmışlardır. İspanya ve Fransa'daki bazı mağaralarda bulunan resimler insanların tarih öncesi çağlardan beri resim yapmaya özendiklerini göstermektedir. Bugüne kadar bulunmuş ilk resimler; mağara duvarlarına çizilmiş hayvan resimleri, av sahneleri ve mağara duvarlarına basılmış el izleridir.

Resimler, sanat tarihi bakımından incelendiği kadar, etnolojik, sosyolojik ve psikolojik yönlerden de incelenmektedir. Çünkü bu çizimler fert ve cemiyet hayatının çok yönlü detaylarını da ihtiva eden bir hüviyete sahiptir.

Hem toplumların kendine özgü özelliklerinden, yaşam tarzlarından, yönetim şekline, tarih ve kültür birikiminden, dini inanışlarından, ekonomik kaynaklarından hem de fertlerinin tutum, değer, yargılarından, duygu, düşünce ve davranışlarından izler taşır; duvar, deri ya da kâğıt parçasına yapılmış her bir karalama...

ÇOCUKLARDA BİR İFADE ARACI OLARAK RESİM

Çocuğun olaylar ve kişiler hakkında duygu, düşüncelerini ifade etmesinde, kendisini yansıtmada sözsüz iletişim aracı olan resmin önemi büyüktür.

Çocuklar yetişkinler düzeyinde öz farkındalığa ve iletişim becerilerine sahip değildir.

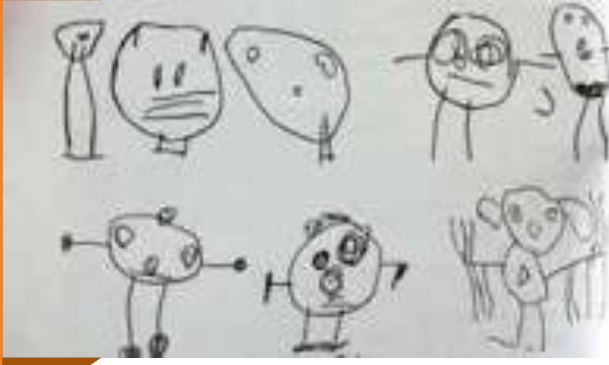
Cümleye dökemediği, anlamlandıramadığı pek çok şeyi hareketleriyle, ses tonuyla, yüz ifadesiyle, davranış değişiklikleriyle anlatmaya çalışır. Çocuğun başvurduğu yöntemlerden biri de resim çizmektir.

Resim; çocuk için yapılması hem kolay, hem de oyun olarak algılanan bir faaliyet olduğundan çocuk ile ilgili bilginin tüm doğallığıyla ortaya koymasına fırsat verir. Bu yönüyle çocuk resimlerinin eğitsel ve klinik değeri de bulunmaktadır.

Çocuk çizimleri uzmanlar için çocuğun düşünce yapısı ve içeriği hakkında bilgi sunmaktadır. Çizimleri aracılığıyla, bilişsel, duyuşsal ve Psiko-motor gelişimini öğrenmek mümkündür. Resimler, çocuğun kişiliği, yakın çevreyle ilişkisi, tutumları, dış dünyaya ilişkin algısı, duygu ve düşünce yapısı hakkında da önemli bir veri olarak da kabul edilmektedir.

ÇOCUKLARDA RESİM GELİŞİMİ

Kersheiner, Almanya'daki okul çocuklarının binlerce resmi üzerinde yaptığı incelemesinin sonucunda yaşlarını da göz önünde bulundurarak gelişim aşamalarına göre çocuk resmini sınıflandıran beş temel kategori oluşturmuştur.



1- KARALAMA DÖNEMİ (2-4 YAŞ)

Bu dönem henüz gözlerin ve ellerin birbirine tam olarak uyum sağlamadığı, çizimlerin herhangi özel bir nesneye ya da fikre yönelmediği, çizimin çocuk tarafından isimlendirilmediği, kas eşgüdümünün geliştiği ve çocukların el ve göz etkinliklerini uyumlu hale getirmeye çalıştığı bir dönemdir.

Başlarda gelişigüzel olarak ortaya çıkan karalamalar, 1,5 - 4 yaş arasındaki dönemde, yetişkinlerin de anlayabileceği şekilde çizgiye döner. Bu dönemde çocuk; insan figürü çizmek için basit ve eksik çizgiler kullanır.



2- ŞEMA ÖNCESİ DÖNEM (4-7 YAŞ)

Çocukta artık sembolik düşünce, bağlantıları görme ve sınıflandırma ve sayıları anlama yeteneği yavaş yavaş artmaktadır. Bu dönemde çocuk artık kendini çevrenin bir parçası olarak görmeye başlar.

Karalama döneminden şema öncesi döneme geçerken ilk göze çarpan çalışmalar, insan figürü olmaktadır. Şema öncesi dönemde 4 yaş çocukları artık çöp adam evresine geçmişlerdir.

5 yaş civarında evler, ağaçlar, insanlar daha belirginleşirken 6 yaşlarda artık resimlerin konusu, kompozisyonu, sayfa üzerinde düzeni oluşmaya başlar. Bu dönemde çocuk resimleri hayallerle doludur. Renkler çok fazla ve farklı şekillerde kullanılabilir. Vücut oranları, onlara önemli olan duruma göre gerçeğinden abartılı olarak büyük çizilebilir.



3- ŞEMA DÖNEMİ (7-9 YAŞ)

Şekil kavramının geliştiği bu dönemde çocuğun bir olayı ya da objeyi nasıl görüp değerlendirdiği, ona karşı yüklediği duygusal anlamı şemanın oluşunu belirler. Bu dönem itibarıyla insan figürlerinde ayrıntılandırmalar artmaktadır.

Oranları daha doğru olarak çizilen bu resimler görsel gerçekçilik dönemi olarak nitelendirilebilir.

Çocuk artık bu dönemde bir insan, ağaç ve araba figürünü birbiriyle ilişkilendirerek çizer. Bu dönemde çocuk artık yalnızca kendisiyle ilişkili durumları değil, başkalarının birbirleriyle olan mantıksal ilişkilerini de göstermeye başlar.

Benmerkezcilik döneminin ortadan kalkmaya başlamasıyla beraber, çocuk artık daha objektif olarak kendisinin farkına varır ve kendisini dünyanın merkezi olarak görmez, çevresindeki her şeyin daha çok farkına varır, bu da çizimlerine bu şekilde yansır.



4- GERÇEKÇİLİK DÖNEMİ (9-12 YAŞ)

Çizgilerinin daha ayrıntılı ve gerçeğe yakın olduğu söylenebilir. Ergenlik öncesi dönemi içeren bu yaşlarda artık çocuklar resimlerini göstermeyi ve açıklamayı sevmeyebilirler.

Artık eskiye nazaran özgür çizimler ortadan kalkmaya başlar ve normlara uyma kaygısıyla beraber bol ayrıntılı resimler gözlemlenir. Figürlerle objeler arası ilişki kurallara uymaya başlarlar.

Konu seçiminde artık cinsiyet farklılıkları gözükür. Önceki dönemlerde hem kız hem erkek çocukları benzer resimler çizmeyi tercih ederken, bu dönemde erkek çocuklar daha çok araba, uçak, savaş sahneleri gibi resimler çizerken, kız çocuklar daha çok çiçekler, bebekler, giysilerini ayrıntılandıkları kadın figürleri, bahçeler çizme eğilimin dedirler.



5- GÖRÜNÜRDE DOĞALCILIK DÖNEMİ (12-14 YAŞ)

Bu dönemde çocuk bedensel ve psikolojik gelişim açısından kritik bir dönemdedir. Resme gerçekçi bir anlayışla yaklaşır. Ergenliğin başlangıcına rastlayan bu dönemde çocukların giderek doğal çevrelerinden haberdar oldukları dikkati çeker.

Çocuk artık bu dönemde objelerin orantılarını, derinliklerini çizgilerine yansıtır. Bu evrede insan figürünün büyük bir ayrıntıyla çizildiği ve tahmin edilebileceği gibi, cinsel özelliklerden haberdar olmanın büyük ölçüde arttığı, bunların resme yansıdığı gözlenmektedir.

PSİKO-PEDAGOJİK AÇIDAN ÇOCUK RESİMLERİ

Çocuk resmi, çoğunlukla bir resimden daha fazlasıdır. Resimlerde çocuğun ince kas, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimi, aile ilişkileri, anne-baba tutumları, olaylara ve nesnelere bakış açısı, oyun ve beslenme alışkanlıkları, hayal gücü, bilinçaltı çatışmaları, ihtiyaç ve beklentilerine, yapmak istediklerine dair çıkarım yapmak mümkündür.

Belirli kas olgunluğuna erişen çocuğun yaptığı çizgi ve figür denemeleri, zekâve kişilik faktörlerinin yanı sıra çevre ile olan etkileşim ve deneyimler bir çocuğun çizgisini başka bir çocuğun çizgisinden ayıran başlıca etmenlerdir.

Resim, çocuğun hayatında en çok neye önem verdiği, neyin eksik ya da olumsuz olduğuna, neleri değiştirmek istediğine, en çok üzen ya da mutlu edenin ne olduğuna, vurgulamak istediğine işaret ediyor olabilir. Ve muhtemel gerçeklerin yanı sıra hayalleri, duyguları, özlemleri de yansıtır. Bu açıdan resim yorumlama çocuğun iç dünyasına çocuk gözünden bir yolculuktur.

Çocuk resimlerinde, çocuğun kâğıdı kullanım biçimi, kompozisyon kurgusu, çizimde kalem tutuşu, kâğıdın hangi kısımlarını kullandığı, çizerken çıkardığı sesler, çizimin boyutu, çizgilerin özellikleri, çizilen objeler ve çiziliş sırası, bu objelerin mesafesi, objelerin çizimine neresinden başladığı, eksikler ve fazlalıklar uzman kişiler için yorumlama açısından kıymet taşımaktadır.

Ancak resim tek başına bir tutum ölçüğü olarak değerlendirilemez. Çocuğun çizdiği her şeye kendi algılarımız da bulaşır.

Dolayısıyla hayat öyküsü hakkında bilgi sahibi olmak ve neyi, neden çizdiğini gerektiğinde sormak yani resmin, çocuğun bütünlüğünden bir parça olduğunu ve kendi gerçekliğinden etkilendiğini unutmamak gerekir.

Psiko-pedagojik açıdan yorumlama yapılırken yaş, resim ilgi ve becerisi, geçmiş yaşam öyküsü, çocuğun o anki duygu durumu, ince kas gelişimi, çocuğun resmine dair kendi yorumu da göz önünde bulundurulur.



Öz farkındalığı tam olarak gelişmemiş yaş grubu çocuğunda resim, kendisini rahat ifade etmesine olanak sağlamaktadır. 12 yaşından itibaren ise bireyin, resim dilinden çok yazıyı veya sözlü anlatımı tercih etmesi ve genellikle özel yaşantılarını resme aktarmayı istememeleri sebebiyle bu yaş grubunda yorumlamaya genellikle başvurulmaz.

Uzman kişi yorumlama için çocuktan bir insan ya da ağaç çizimi, aile resmi yahut tematik bir resim de isteyebilir. Masaya oturma sürecinden itibaren detaylar üzerinde gözlemine başlar.

Kalem tutuşuna, kâğıdın neresini kullandığına ve neresinden kullanmaya başladığına, hangi objeyi nasıl resmettiğine, çizgilerin silik ya da belirgin oluşuna, renk tercihlerine, resimde kullanılan imgelemlere, olay örgüsü ve varsa kurguya bu süreçte dikkat edilir.

Resmin psikolojik açıdan ifadesine ilişkin burada sayılamayacak kadar detay ve özellik söz konusudur. Fakat özellikle dikkat edilen hususlar, nesnelere büyüklüğü, birbirine mesafesi, eksiklikler, fazlalıklar ve abartıdır.

Renk tercihiyle ilgili, koyu renk tercihinin daha karamsar, üzüntülü, kaygılı, içe dönük, özgüvensiz, soğuk, açık renk tercihinin ise daha olumlu, hareketli, mutlu, enerjik bir tablo çizdiği düşünülür.

Kâğıt kullanımında merkezi tercih etmesi, mükemmeliyetçilik ve görünür olma çabasına, bir şeyin abartılı büyümesi onunla ilgili patolojiye, tüm kâğıdı

neredeyse kaplayan bir insan çizimi dürtü kontrolünde zorlanmaya, aşırı küçük çizim değersizlik hissine işaret ediyor olabilir.

Silik ve kesik çizgilerin, güvensiz, hassas, kırılmalı, hata yapmaktan korkan, bastırarak yapılmış çizimlerin ise dürtülerle başatmede zorlanan bir bireye ait olma olasılığı yüksektir. Yine yuvarlak göz, meraklı, nokta şeklinde göz içe dönük, çizgi göz ise eleştirel çocukların tercihi olabilmektedir.

Çocuğun duygu durumu genellikle ağız çizimlerine yansır. Ağız aynı zamanda anneyi, kaşlar ise babayı simgeler. Kaş ve ağız arasındaki uyum çoğunlukla anne-baba tutumlarının tutarlılığına yorumlanmaktadır. Ağız çizilmemesi değersizlik, düz çizgi konuşmaktan kaçınma ifadesi olabilir.

Aile çizimlerinde ilk çizilen kişi genellikle çocuğun en fazla yatırım yaptığı ve özdeşim kurduğu kişidir. Aile fertlerinin büyüklüğü ailedeki hiyerarşiden haber veriyor olabilir. Çocuk kendisini daha büyük ve merkeze alarak çizmişse, aileyi çocuğun yönettiği şekilde yorumlanır.

Birey çoğunlukla yakın hissettiği kişiyi kendine yakın çizer. Aile fertlerindeki eksiklik, kayıp ya da aile içinde istenmeyen kişinin ifadesi olabildiği gibi, aile resminin silikliği de aile içi sorunlara kırılmalara işaret ediyor olabilmektedir. Olağandan ve diğerlerinden farklı çizilen anne, baba eli şiddet olma ihtimalini güçlendirir.

Birinin kolları unutulmuşsa; o kişi tarafından kullanılmıyor, destek bekliyor, birinin elleri unutulmuşsa; saldırganlık

dürtüsüyle elleri yok saymış olabilir; güven duyulmuyor, eller, kollar çok büyük; fazla müdahale, baskı var, kendi başını çizerken silerse; ailede düşünceleri önemsenmiyor olabilir, ailede tüm gözler nokta; depresif duygular, ailede tüm ağızlar çizgi; kimse birbiriyle iletişim kurmuyor, tüm üyeleri yan yana profilden çizmişse; sosyal ilişkiden kaçınma var, tüm aile üyelerini arkadan çizmişse; çatışma, zıtlasma var, bir üyenin kulağı yoksaitişime açık değil, çocuğun kulağı çok büyük; ailede çok eleştirilmiş denilebilir.

Psikolojik ve pedagojik açıdan çocuk resmi ele alındığında uzman kişiler tarafından bu ve buna benzer daha birçok varsayım çıkarılabilir. Çocuklarda resim dili elbette iç dünyasının resmedilişidir.

Ancak her zaman için gözden kaçırılmaması gereken husus resmin farklı şekillerde yorumlanmaya oldukça müsait yönü ve resim dilini bilen, ruh sağlığı uzmanı insanların bu yorumlamaları yapmaya daha kabiliyetli olduğudur.

RESİM ETKİNLİĞİ KARŞISINDA ANNE BABA VE ÖĞRETMENİN YAKLAŞIMI NASIL OLMALIDIR?

Resmin çocuğun dünyasına katkısı büyüktür. Resim sanatı çocuğun; kendini tanımasına yardım eder, hayal dünyasını geliştirir, duygularını rahatça ifade etmesine imkân tanır, farklı bakış açılan geliştirebilmesine yardımcı olur, olumlu bir benlik algısına sahip olmasını sağlar, özgüvenini geliştirir. Dolayısıyla anne, baba ve öğretmen tutumlarının bu aktiviteyi destekleyici yönde olması faydalıdır.

Sanat eğitimcilerinin hemen tümünün birleştikleri bir nokta, çocuğun sanat etkinliğinde özgür bırakılması, bildiğince çizerek, yoğurarak kendi ölçülerini kendisinin saptamasının sağlanmasıdır. Çünkü çocuk yaşantı ve deneylerle öğrenir. Resim çizme gibi bir etkinlikte, beceriler çizerek geliştirilebilirler. Çocuğu kendimize göre hareket etmeye zorlamamalı, onu kendine özgü dinamik ve canlı ifadesini sürdürmesi yolunda cesaretlendirmeliyiz. Onu kendi bildiği gibi çizmeye yönlendirmeliyiz.

Resmin sağlayacağı en önemli avantajlardan biri üretkenliğin gelişimidir. Çocuğun yaptığı resmi eleştirerek “Doğrusu budur “ demek, hayal dünyasıyla alay etmek, küçümsemek, hiç yeteneği olmayan bir yöne zorlamak, bu konuda baskı uygulamak, yaptıklarından dolayı sürekli eleştirmek çocuğu belli kalıplara sokmaya çalışmak, üretkenliği etkileyen olumsuz tutumlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yapılan resim üzerinde yetişkinden gelebilecek bir uyarı ya da olumsuz eleştiri çocuğun eylemini sona erdirmesi için yeterli neden olabilir. Çünkü resim etkinliği başarılı eylemler yönünde gelişme eğilimindedir.

Modern pedagoji açısından en iyi yazan çocuk; çok sayıda sözcüğü doğru yazan, cümleleri gramer kurallarına göre kuran değil, sözcükleri kişisel cümlelerde yaşatanlardır. Bu cümleler çocuğun düşünce ve yaşamını ifade ederler.

Resim konusunda en gelişmiş çocuk da okul isteğine ve perspektif kurallarına uyan değil, resmindeki kişi ve objelere yaşam veren çocuktur. İşte biz bu eylemi desteklemeliyiz, yardım etmeliyiz, değer vermeliyiz ki çocuk başarı ve güvence elde etsin.

Ailelere düşen görev, çocuğun kendini ifade ihtiyacını kâğıt üzerinde serbestçe gidermesine fırsat vermek, resim çiziminin hayal gücünü, ince kas becerilerini desteklediğini, bu aktivitenin çocuk için sıradan bir eylem değil de kendini ifade dili olduğunu unutmamaktır. ▀

KAYNAKÇA

Çankırılı, A.Çocuk Resimlerinin Dili, Zafer Yayınları, İstanbul, 2011

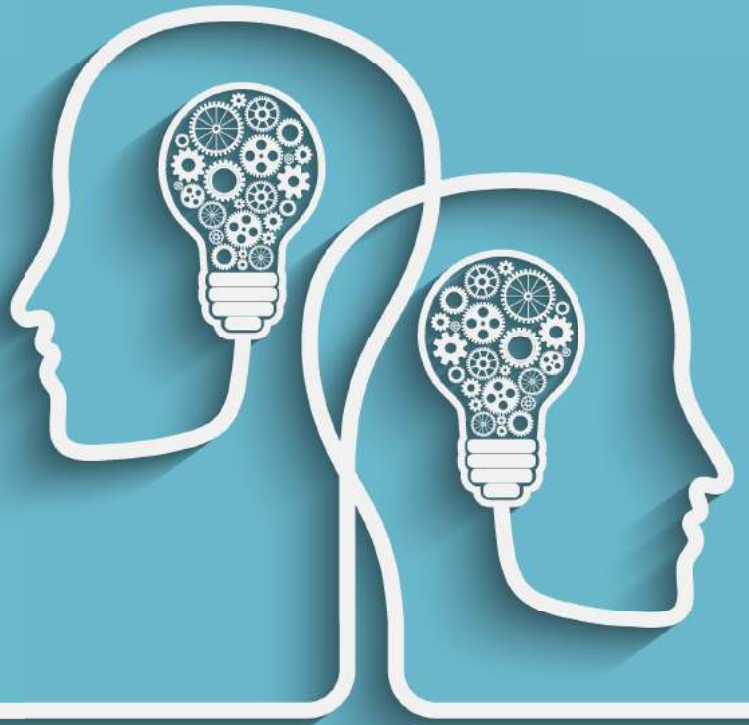
Resim Psikolojisi ve Çocuğun Dünyasında Resim, Arıcı Burcu, Sanat Dergisi, 2006

Savaş İlhami, Çocuk Resmi ve Bilinçaltı, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014

Yavuzer, H.Resimleriyle Çocuk, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1992

Yavuzer, H. Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1992





EĞİTİM VE YARATICI DÜŞÜNCE

Feyzanur SAVAŞ
Psikolojik Danışman

Eğitimi etkileyen birçok değişken mevcuttur. Bunlardan birkaçı öğrenci, öğretmen, veli, okul, öğrenim sistemidir. Daha detaylı incelemelerde öğrenciye, öğretmene dair eğitimi etkileyen birçok farklı özellik karşımıza çıkmaktadır. Günümüz araştırmalarında bireyin yaratıcı düşünce özelliği en önemli etmenlerden biri olarak söz edilmektedir. Önceki yıllarda bireyin yaratıcı düşünce özelliği için yapılan çalışmalarda eğitimi dolaylı etkileyen bir özellik olarak bahsedilse de güncel araştırmalar eğitimi direkt etkileyen ve eğitimden direkt etkilenen bir özellik olduğu kanısı ortaya çıkıyor.

Yaratıcı düşünme (yaratıcılık), yüzyıllardır düşünürler ve bilim adamları için üzerinde en çok düşünülen soru(n) lardan biri olmuştur. Hemen herkesin görüş birliğine vardığı husus, toplumları ileriye götürecek gücün yaratıcılıkta odaklaştığı noktasındadır. (TED, Yaratıcılık ve Eğitim) Çünkü ancak durağan olmayan ve üreten bir toplum kendini ileriye taşıyabilir. Bu da toplumun yaratıcılığı ile doğru orantılıdır. Toplumun yaratıcılığı da tabii olarak toplumu oluşturan bireyin yaratıcılığı ile.

Bugün tüm dünya ülkeleri arasında eleştirel ve yaratıcı düşüncenin egemen olmadığı bir toplumun, gelişmiş bir toplum olamayacağı görüşü yaygın kabul görmektedir. Bir toplumun geçmişin bilgi birikimine sahip olması

önemli görülmekte, ancak daha önemli olanı özgün ve yeni bilgileri üretebilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Bilgiyi üretmenin de yaratıcı düşünmenin bir ürünü olduğu belirtilmektedir. (TED, Yaratıcılık ve Eğitim)

Peki nedir bu yaratıcı düşünme(yaratıcılık)? Yaratıcılığın yüzlerce farklı tanımı bulunmaktadır. Birbirinden farklı bu tanımların mevcut ortak noktası yaratıcılığın “yeni”lik içermesidir. Tanımlardan biri Mehmet Zihni Sungur’un tanımıdır: “Yaratıcılık, sorunlara; bozukluklara, bilgi eksikliğine, kayıp öğelere, uyumsuzluğa karşı duyarlı olma; güçlüğü tanıma, çözüm arama, tahminlerde bulunma ya da eksikliklere karşı denencelere geliştirme, bu denenceleri değiştirme ya da yeniden sınama, daha sonra da sonucu başkalarına iletmektir.” (Sungur; 1997) Yaratıcılık üzerine birçok çalışma yapan E. P. Torrance göre yaratıcılık; “boşlukları, rahatsız ediciliği ya da eksik öğeleri sezip, bunlar hakkında düşünüyü ya da varsayımlar kurmak, bunları sınamak, sonuçları karşılaştırma ve olasılıkla bu varsayımları değiştirip yeniden sınamaktır.” (Akt. Çellek, T.)

Yaratıcılık ile ilgili ölçme araçlarının gelişimine ışık tutan Guilford’a göre yaratıcılık; Probleme ve problem durumlarına duyarlılık gösterme; düşüncelerde akıcılık gösterebilme ya da başka bir deyişle fazla sayıda işe yarar fikir üretebilme; alışlagelmemiş, özgün ancak

işlevsel fikirler üretebilme; bir fikirden diğerine rahatlıkla geçebilme; sentez yeteneğine sahip olma; analiz yeteneğine sahip olma; karmaşık ilişkileri kontrol altına alabilme; değerlendirme yapabilmektir. (Brown, 1984, p.14; Akt TED 19)

Önde gelen psikologlardan, yaratıcılık uzmanı Mihaly Csikszentmihalyi'nin Yaratıcılık: Keşif ve İcadın Akıllı ve Psikolojisi kitabında belirttiği gibi: Yaratıcılık yaşamımızdaki temel anlam kaynağıdır. İlginç, önemli ve insani olan şeylerin çoğu yaratıcılık ürünüdür. Bizi maymunlardan farklı yapan - dil, değerler, sanatsal ifade, bilimsel anlayış ve teknoloji- her şey bireysel yaratıcılığın sonucudur. Yaratıcı olduğumuzda, yaşamın geri kalan zamanlarına göre daha dolu dolu yaşadığımızı hissederiz. Sehpaşının başındaki ressamın ya da laboratuvarındaki bilim insanının heyecanı, hepimizin yaşamdan beklediği ama nadiren elde ettiği ideal doyuma yakıştır. (Wilson, V.) Yaratıcılık iki nesne, obje, olgu arasında köprü kurabilme sanatıdır. Olanı fenemolojik açıdan yorumlamak dahi yaratıcılık içerisinde değerlendirilebilir. İki kelimeyi bireye özgü şekilde yan yana getirmek, görseli kendince yorumlamak, sabah uyandığında kendince güne başlama nedeni bulabilmek, giysi uyumunu düşünmek ve dahası, yaratıcılık kategorisine dâhil. Bilgisayar klavyesini piyano gibi düşünen çocuğunki de, piyona başındaki piyanistin notalarla oyuncak gibi oynaması da bu üretime dâhildir. Peki, bahsettiğimiz bu eylemin yaşamımız üzerinde nasıl etkileri var? Olumlu olumsuz özellikleri nelerdir?

Yaratıcılık olumlu ve pozitif bir özelliktir. Küçük dokunuşlarla çok çabuk gelişim gösterebilen bu özellik, hayatımıza önemli ve güzel katkılar sağlayabilir. Bunlardan bazılarını maddeler halinde sıralayalım:

Sağ beyinle ilgili egzersizler beyni rahatlatır: Yaratıcılık sağ beyinin çalışmasıyla aktive olur.

Yaratıcı öğrenme, öğrenmede hep yeni bağlantılar oluşturur: Beynimize ne kadar çok yeni ve farklı bağlantı gönderirsek bilgilerin kalıcılığı artacak ve beynin öğrenme kapasitesi gelişecektir.

Sağ beyinsiz bilime katkı sağlanmaz: Profesör olmak için sol beyin çalışır fakat üretkenlik olmadan bilime katkı sağlanmaz. Üretkenlik için yaratıcılık şarttır.

Yaratıcılık doğuştandır: Yaratıcı düşünce her insanda vardır. %70 oranda sağ beyin baskın doğarız. Sonra o yetimizi köreltiriz. Çok hızlı geliştirilebilir.

Problem çözme yeteneğini artırıyor: Yaşamda sürekli problemlerle karşılaşırız ve çıkan sorunlara sürekli çözüm arıyoruz. İşte bu arayışı kolaylaştıran en önemli çözüm yardımcısı 'yaratıcılık'tır. Çünkü her problem farklıdır ve bu farklılıklar için yeni çözümler bulmak gerekir.

"Başka yollar da var." Düşüncesi motivasyonu sağlıyor: Oylara çok boyutlu yaklaşmayı sağlayan yaratıcılık, karşılaşılan olumsuz durum karşısındaki tavrımıza olumlu katkılar sağlıyor. Bu sayede azimle çalışma gücü veriyor.

Metaforları geliştiriyor: Hayatımızda kullandığımız argümanları geliştiren farklı düşünebilme beceresi, soyut düşünmemizi geliştirerek metafor üretmemize yardımcı oluyor.

Fenomolojik alanı güzelleştiriyor: Yaşama baktığımız ve algılama biçimimiz olan fenomolojik alanımızı geliştirerek güzelleşmesini sağlıyor.

"Acaba daha ne öğrenebilirim?" Bilim başlatan cümleler kuruyor: Bilim merakla başlar üretkenlikle devam eder. Bu süreçte sorulan ve karşılaşılan sorular bireyin bilime yönelimini belirler.

Sanat ruhunun gelişmesini sağlıyor: Sanatın birebir yaratıcılıkla ilgisinin olduğu görünen bir gerçektir.

Beyne nasıl girdiler sokarsak, öyle çıktıkları olur: Biz ne kadar çeşitli girdilerle donabilirsek beynimizi, o oranda verimli çıktılar elde edebiliriz. Yaşam kalitemizi, eğitimimizi, düşüncelerimizi ve eylemlerimiz belirleyen unsur beyne olan girdilerdir.

Duygu ile öğrenme arasında ilişki vardır: Beyni rahatlatıldığını ve mutluluk sağladığını söylediğimiz yaratıcılığın duygusal olarak olumlu etkileri öğrenmeye de pozitif yönde katkı sağlar. Öğrenmeyi kolaylaştırır.

Kendinde fark yaratan herkeste fark yaratır: Her insan diğer bütün insanlardan farklıdır. Bu farklı olma durumu fark yaratma olarak algılanamaz.

Birey ne kadar çok kendi hayatına etki edebilir ve kendi benliğini keşfederse, başkalarının kendilerini keşfetmesine de o kadar katkı sağlayabilir.

Özgüven arttıkça dikkat geliyor, kaygı azalıyor: Yaratıcılık özgüveni artıran en önemli özelliklerden biridir. Özgüven eksikliği dikkatsizliğe sebebiyettir, ortadan kalkması dikkati artırır. Artan dikkatle kaygı azalır.

Kendine güveni artırır, depresyonu azaltır: Özgüven gelişimi depresyonu azaltır.

Yeni ve değişik şeyler öğretir: Yaratıcılık öğrenmeyi çok çeşitli hale getirir. Günlük hayatta karşılaştığımız olağan durumlardan dahi farklı ve güzel çıkarımda bulunabilmemizdeki payı büyüktür.

Ne kadar farklı ve yaratıcı öğrenebilme sağlayabilirsek o bilgiden o kadar çok verim alabiliriz.

Yaşamı daha eğlenceli hale getirir: Yaratıcılığın belki de en çok fark ettiğimiz katkısıdır.



Beyne ne kadar uyarıcı gönderirsek o kadar yaşlanmaz:

"İşleyen demir pas tutmaz." Atasözü tam olarak bahsettiğimiz hususla anlamdaştır. Yaratıcılık beynin paslanmasını ve yaşlanmasına engel olur. Gelişimi, üretimi ve beynin kendi özelliklerinin yitimini engeller.

Yaratıcılık birçok zeka türüne hitap eder ve öğrenmeyi kolaylaştırır:

Bireyin hayatını bu kadar etkileyen ve kapsayan bir özelliğin eğitim-öğrenim hayatına etki etmemesi düşünülemez. Öğrencinin algısını hızlandıran, üretmesini, düşünmesini, gelişmesini destekleyen bireyin en önemli özelliklerinden biridir yaratıcılık. Hayata yapılacak en ufak özgün dokunuş eğitime büyük katkı sağlayacak ve öğrencinin eğitimden keyif almasına olanak sunacaktır. Çünkü yaratıcılık öğrenmeyi zevkli hale getirecektir. Öğretim ve eğitim düzeni ve kapsam sorunları durmadan büyüyen ve daha karmaşık şekle gelen dünyanın gelecekteki sorunlarına nesillerimizi hazırlamak üzere yeterli değildir. Yetiştireceğimiz çocuklarımıza ileride karşılaşacakları sorunları giderme, buluş ve yenilik içerisinde olmalarını istiyor isek mutlaka

yaratıcı eğitim ve öğretim vermeliyiz' diyor Ergün Öztürk. Eğitim, yaratıcılığı yok edip onun yerine bir takım kalıpları koymadığı takdirde karşılaşacağı her durumda ne yapacağını kestirebilen, sorunlarını çözebilen bir insan tipi ortaya çıkaracaktır. (Öztürk, E.) Yani eğitim sürecinde, öğrenciye yaratıcılıkla beraber bir işleyiş sunulduğunda; çok daha verimli, kolay, keyifli ve kalıcı bir öğrenme sunulmuş olur. ▲

KAYNAKÇA

Çellek, T., Geleceğin Şekillenmesi için Eğitimde Yaratıcılık; <http://www.egitirim.gen.tr/tr/index.php/arsiv/sayi-31-40/sayi-36-ekim-2012/633-gelecegin-sekillenmesi-icin-egitimde-yaraticilik>

Öztürk, E., Yaratıcılık ve Eğitim; <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/115684>

Sungur, N. Yaratıcı Düşünce, Evrim yayınları

Yaratıcılık ve Eğitim Sempozyum Raporu, Türk Edebiyat Derneği

Wilson, V. (2014). Çocuğunuzun yaratıcılığını geliştirin. (E. Kantemir, Çev.) Optimist Yayınları: İstanbul

ANKSİYETE DOĞAL KORKULARDAN TEKİNSİZ KAYGILARA

Neslihan İPEK
Uzman Psikolog

Anksiyete (kaygı bozukluğu) bizi tetikte tutan uyarıdır. Yaklaşan tehlikeler için bizi uyarmakta ve tehdit ögesi durum ile baş etmek üzere önlem almamızı sağlamaktadır.

Korku da benzeri bir uyarıdır; ancak korku dışarıda bulunan, bilinen, açık seçik olarak tanımlanabilir ve kökeni iç çatışmaya dayalı olmayan bir tehdide karşı gösterilen bir tepkidir. Oysa anksiyete, bilinmeyen, içten gelen, belirsiz ya da kökeni iç çatışmaya dayalı olan bir tehdide karşı gösterilen bir tepkidir. Aralarında bir ayırım yapmak çoğu zaman zor olur, çünkü korkuda bilinçdışı, içten gelen bastırılmış bir uyarının dış dünyadaki başka bir nesneye transfer edilmesi sonucu ortaya çıkabilir.

Kaygı, hemen herkesin yaşadığı ve “nedeni bilinmeyen korku durumu” olarak ifade edilen bir duygulanım şeklidir. Bireyin hissettiği “korku” durumuna çok benzer ama “neden korkuyorum” sorusuna cevap veremez.

Korkuda kişide endişe yaratan nesne veya durum açıkça bellidir. Örneğin yükseklik korkusu gibi. Kaygıda ise aslında kişi gerçekte neden endişe duyduğunu çok iyi tarif edemez, evhamlıdır. Fobi, aşırı yoğun, kontrol edilmekte güçlük çekilen ve bireyin yaşamını olumsuz etkileyen korkudur. **Kaygı kişinin yaşına ve gelişim seviyesine göre uygunsuz ve aşırı bir şekilde, kontrol etmekte zorlandığı, gerçeklerle uyuşmayan veya abartılı, çabuk geçmeyen, kişinin günlük yaşamını engelleyen ve bazı durumlardan kaçınmasına yol açan aşırı bir endişe halidir.**

Korku ile kaygı arasında üç temel fark bulunur. Bunlardan ilki kaynaktır.

Korkunun kaynağı bellidir, kaygının kaynağı ise belirsizdir. İkincisi şiddettir. Korku kaygıdan daha şiddetlidir. Üçüncüsü süredir. Korku kısa, kaygı ise uzun süre devam eder. Korkudan ayrımı bu şekilde yapılan kaygının ortaya çıkmasında etkili olan bazı öğeler vardır.

Bunlardan ilki, alışlagelmiş ortamın ortadan kalkmasıdır, ikincisi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı sonuçlardır. Üçüncüsü kişinin inandığı bir fikre zıt olarak yaptığı davranışın ortaya çıkardığı çelişkidir. Sonuncu öğe ise, gelecekte neler yaşanacağını bilinememesidir.

Nasıl ki bedenimizde bir yerimiz ağrıdığına, bunu dikkate alıyor ve bir şeylerin yolunda gitmediğini anlayabiliyorsak, aynı şekilde kaygı durumunda da ruhsal dengemizde bir problem olduğunu ve bunu dikkate almamız gerektiğini bilmeliyiz.

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın İngilizce kısaltması olan DSM 5'e göre Yaygın Anksiyete Bozukluğunun belirtileri aşağıdaki gibidir;

Huzursuzluk, gerginlik, tedirginlik, sıkıntı, daralma.

Dikkatini toplayamama ve bir konu üzerine yoğunlaşamama.

Çabuk yorulma, uyku bozuklukları, kolay irkilme, tetikte olma.

Baş ağrısı, baş dönmesi, başta uyuşma ve sersemlik hissi.

Kulaklarda uğuldama, çınlama, görme bulanıklıkları.

Hastaların, genellikle yaşadıkları duygu durumunu anlatırken kullandıkları cümleler aşağıdaki gibidir:

“Sıkıntı geliyor, tıkanıyorum, bunalıyorum ve boğulacak gibi oluyorum”.

“Telefon ya da kapı çalsa çok heyecanlanıyorum ve kalbim hızla çarpmaya başlıyor.”

Çocuklarımın ya da yakınlarımın başına kötü bir şey gelmiş olabileceği düşüncesi ile çok endişeleniyorum”.



“Nedensiz yere kalbim küt küt çarpıyor. Hemen aklıma kötü şeyler geliyor ve bende de mutlaka bir kalp hastalığı var diye düşünüyorum. Kaç kez gidip çeşitli tetkikler yaptırдыm. Doktorlar bir şeyim olmadığını söyledikleri halde aynı belirtiler tekrar oluyor.”

“Öyle şiddetli sıkıntı basıyor ki öleceğim, çıldıracağım ya da aklıma kaybedeceğim diye çok korkuyorum. Yerimde duramıyorum. Nefesim daralıyor, titriyorum”.

Bazı düşünme biçimleri, o kadar çok tarafımızdan tekrarlanmıştır ki, bir süre sonra otomatik hale gelir. Bazen bu otomatik düşünceleri farketmek mümkün görünmeyebilir. Fakat kişi odaklandığı zaman, ilerlemeyi, adım atmayı engelleyen, ya da duygumuzu belirleyen şeyin bu düşünme biçimleri olduğunu farketmektedir.

Kaygıyı hem olumlu hem de olumsuz bir duygu biçimi olarak görmek mümkündür. Kaygıyı olumsuz olarak nitelendiren şeyler, akla uygun olmayışı ve ruhsal faaliyetleri yani düşünceleri rahatsız etmesidir. Kaygıyı olumlu olarak nitelendiren şeyler ise, korkulan şeylerle karşılaşınca kişiyi uyarması ve tedbir aldırması, kişiyi daha mutlu ve başarılı olmaya yönlendirmesi ve en önemlisi karakter ve kişilik gelişiminde etkin rol oynamasıdır. Bu anlamıyla kaygının insanın kişilik gelişimi sürecinde kurucu bir rol üstlendiği de söylenebilir. Çünkü kişiyi harekete geçiren güç olarak kaygı, insanın davranışlarına yön verdirerek, kişiliğini oluşturmasına yardım eder. Kaygı bu anlamıyla olumlu bir nitelik taşır.

Hayvan çevresinin farkındadır. İnsan ise farkında olduğunun da farkındadır. Doğmuş olduğumuzu ve yaşamımızın bir gün sona ereceğini biliriz. Ölümün kaçınılmazlığı ise hiçlik duyguları yaratır ve işte bu bunalım, insanı anlamlı bir biçimde yaşayıp yaşamadığı konusunda kaygılandırır. (Geçtan, 2005: 305).

Kaygının asıl önemi burada ortaya çıkar. İnsanın kişiliğini kurması ve hayatına anlam katmasında onu yönlendirmesiyle kaygı, hem insanı diğer canlılardan ayırır hem de diğer duygu türlerinden ayrılır. İnsana farkındalık veren kaygı, uyarıcı görevi ile insanı hayata anlam vermeye yönlendirir. Kaygı, insan yeni bir durumla karşılaşınca ortaya çıkar. İçinde bulunulan durumun terk edilmesi ile yeni bir varoluş imkanı olarak boy gösterir. Çünkü insanın yaptığı her seçim bir şeylerin feda edilmesi anlamına gelir ve bu, insanı kaygılı yapar. Kaygı kişinin kendi geçiciliği içinde yaşadığı sonluluktur. Ölümüne ilişkin kaygı ise en kaçınılmaz olandır. Ölümüne karşı duyulan kaygı bizi bilinçlendirir ve kendimize dair ne denli güçlü bilincimiz varsa kaygıyla da o kadar güçlü mücadele edebiliriz. Kaygıyı yaşamaktan korkmak ise yersizdir. Çünkü ondan uzaklaşmaya çabalamakla, çözümsüzlük doğurmuş olur ve bununla birlikte kaygıyı daha da arttırmış oluruz.

Aşağıdakiler anksiyete bozukluklarının farklı türleridir:

Panik atak

Kişinin beklemediği anlarda ortaya çıkan, defalarca tekrarlanan, yaşamını tehdit eden bir durum olmamasına rağmen kuvvetli bir endişe ve korku duygusu ve somatik

belirtiler gösteren rahatsızlıkları içerir. Ataklar kişi için oldukça korkutucudur. Bedensel belirtiler çok şiddetli olduğundan, birçok kişi kalp krizi ya da felç geçirmekte olduğunu zanneder. Panik bozuklukları olan kişiler, vücutlarındaki değişikliklerle (kalp atışının hızlanması, hızlı nabız atışı gibi) aşırı ilgilidirler.

Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Endişe en az 6 ay süreyle hemen her gün ortaya çıkmaktadır. Birçok olay ya da etkinlik hakkında ve aşırıdır. Kişi, endişesini kontrol etmekte zorlanır. Şu bulgulardan üçü ya da daha fazlası eşlik eder: Huzursuzluk, aşırı heyecan ya da endişe, kolay yorulma, düşüncelerini yoğunlaştırmada zorluk yada zihnin durmuş gibi olması, irritabilite (duyarlılık, alınganlık, huzursuzluk), kas gerginliği ve uyku bozukluğu (uykuya dalmakta ya da sürdürmekte güçlük çekme ya da huzursuz ve dinlendirmeyen uyku).

Agorafobi

Kişinin kaygı atağı yaşaması halinde kaçıp çıkmakta zorluk çekeceği, kimseden yardım göremeyeceği yerlerde olma korkusudur. Kalabalık dükkanlara, uzun kuyruklara girmeye, toplu ulaşım araçlarını kullanmaya, sinemalarda ya da toplantılarda olmaya çekinirsiniz. Anksiyeteye kapılırsanız çabucak yardım göremeyeceğinizden korkarsınız. Hastaneden ya da doktordan uzakta olmak istemezsiniz. Ormanda yürüyüşlere çıkmaya, dağ evine gitmeye korkarsınız.

Sosyal fobi

Başkaları tarafından eleştirel bir gözle incelendiğinde küçük düşürülme ya da aptal bir konuma düşmeyle ilgili aşırı bir korkudur. Kişi için toplantılarda veya gruplarda yüksek sesle konuşmak en korkutucu durumdur. Kantinde ve lokantada yemek yemek, davetlere gitmek rahatsızlık verir. Tanışmak istediğiniz biriyle konuşmak, aşılamayacak bir engel haline gelir. İnsanın kendisini iyi hissetmeyeceği durumlara şüpheyle yaklaşması ve bunlardan kaçınması olağandır.

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB)

Obsesyon (saplantı) tekrarlayıcı ve zorlayıcı düşünce, duygu, fikir ya da histir. Kompulsiyon (zorlantı) ise sayma, kontrol etme ya da kaçınma gibi bilinçli, standardize, tekrarlayıcı düşünce ya da davranıştır. Obsesyonlar kişinin anksiyetesini artırır, kompulsiyonlar anksiyetesini azaltır. Kişi obsesyonların ve kompulsiyonların mantıksız olduğunu bilir, ancak obsesyonların gelmesini engelleyemez ve kompulsiyonları tekrarlamaktan kendini alıkoyamaz.



Post Travmatik Stres Bozukluğu (PTSB)

Başedilemeyen travmatik bir olayın, yoğun korku, çaresizlik ve dehşet duygusu uyandıracak şekilde yenidenyaşantılanması ve travmaya dair uyarılardan kaçınılmasını içeren bir bozukluktur.

Travma ölüm riski, ağır bir yaralanma gibi fizik bütünlüğe bir tehdit oluşturacak nitelikteki bir olay ya da bir başkasının ölümüne şahit olma şeklindedir.

Travma sırasında yoğun korku, çaresizlik ve dehşetduygusu yaşanır. Travmatik olay; askeri çatışma, cinsel saldırı, fiziksel saldırı, kaçırılma ve/veya tutsak alınma, işkence, doğal felaketler, ağır kazaları içerir.

Kişi bu travmayı akıldan çıkmayan, sıkıntı verici, kalıcı ve tekrarlayıcı bir biçimde tekrar tekrar yaşar; travmayı hatırlatan uyarılardan kaçır ve genel bir tepkisizlik ve/veya artmış bir uyarılma halindedir.

Kaygıyı Yenmek Mümkün Mü?

Keşke buna hemen “evet” demek mümkün olsaydı? Ancak hayatlarımızda bizleri zorlayan ve destekleyen etkenleri bir bir gözden geçirmek, olumlu durumları çoğaltmak, olumsuz etkenleri ise mümkün olduğunca azaltmaya çalışmak, ruh bütünlüğünü korumak açısından azımsanmayacak bir beceri olacaktır. Kanner ve Lazarus insanları rahatsız eden ve bu sebeple oluşturdukları zorlamayla, hem günlük hayatın stresleriyle başa çıkmayı zorlaştıran, hem de kendileri bir stres olarak sağlığı olumsuz etkileyen faktörleri şöyle sıralamıştır:

- Çok fazla sorumluluk altında olmak.
- Fiziki görüntüleri ilgili endişeleri olmak.
- Yetersiz kişisel enerji.
- Mesleki ilerleme ilgili endişeleri olmak.
- İş tatminsizliği içinde olmak.
- Dinlenme ve eğlenmeye zamanının olmaması.
- Yapacak çok fazla şeyin olması.
- Yalnız olmak.
- Reddedilme korkusu.
- Hayatın anlamı ile ilgili endişeler.

Buna karşılık bazı doyum sağlayan yaşantılar da vardır ki, kişiyi günlük hayatın stresinden uzaklaştırıp mutluluk verir ve olumlu duygular oluşturur. Bunlar;

- Eşle iyi ilişkiler içinde olmak.
- Aile ile birlikte olabilmek.
- Çocuklarla birlikte olabilmek.
- Keyif ve huzur verici hobiler.
- Sevdiklerimizi ziyaret etmek ya da telefonlaşmak.
- Boş zamanı olmak.

Zorlanmaya Yatkın Kişilik Tipleri

Kişiliğin tüm katmanlarında yüklenme ve zorlanmaya yatkın öğeler, özellikler bulunmaktadır. Kişilik bu katmanların birleşip bütünleşmesi sonucu oluştuğuna göre, sözkonusu öğelerin de birleşip bütünleşmesi yüklenme-zorlanmaya yatkın kişilik yapısını oluşturur.

Kalıtımdan bilişsel işlevlere dek yatkinlık öğelerini toplarsak şöyle bir kişilikle karşılaşırız:

- Sürekli kaygı düzeyinin yüksek olması.
- Kaygı, kızgınlık gibi elem doğrultusunda artmış duygu durumu.
- Sürekli bastırılan, denetlenen, engellenen, ertelenen duygu ve düşünceler.
- Başkalarına ve kendisine güvensizlik.
- Sürekli olarak eksiksiz, kusursuz, tam ve yetkin gözükme çabası.
- Saplantılı ve takınlı düşünceler ve bunları eyleme dönüştürme girişimi.
- Aşırı, sonu gelmeyen, bitmez tükenmez amaçlar, beklentiler, istekler.
- Bulunduğu konumu değiştirme çabası.
- İlişkilere, kurallara bağımlılık, hatta bunların tutsağı olma.
- Çalışma ve çabayı yeterli bulamama. Üretken olamama, ürettiklerinden mutluluk duyamama.
- Aşırı çaba ve çalışma eğilimi.

Yüklenme-zorlanmaya yatkın kişilik yapısının özelliklerini araştıran birçok araştırma ve çalışma yapılmıştır. 1970’li yılların sonunda ABD’de Tubey bu araştırma çalışmalarını gözden geçirerek, insanları A, B, C olarak üç tipe ayırmıştır. Araştırmacı A tipinin yüklenme ve zorlanmaya çok yatkin olduğunu, C tipinin yatkinlık gösterebileceğini belirtmiş, B tipinin ise yüklenme-zorlanmadan en az etkilendiğini ileri sürmüştür.

Anksiyeteye Ne Kadar Yakınsınız?

Günlük hayatınızda karşılaştığınız çeşitli ruhsal, toplumsal iletilerin sizde zorlanma ve kaygı etkisi oluşturup oluşturmadığına ilişkin küçük bir test yapabilirsiniz.

Aşağıdaki sorulara “evet” ya da “hayır” cevabı verin:

- Bir evde salonun bir köşesinde vazanın içinde duran renk renk kır çiçekleri görünce şunlardan birini düşünürüm:
 - Bunları kim koparmış?
 - Oh bahar gelmiş!
 - Ne güzel, kış sona erdi.
 - Çiçekler çok güzel.
 - Bu çiçeklerle kaplı bir çimdeyatıp güneşlenmek isterim

Eve bir konuk çağırıldığında, her şeyi eksiksiz ve özenle hazırlarım. Ancak sonunda çok bitkin ve yorgun düşerim.

Yeni aldığım bir giysiyi uzun süre dolapta saklar, ancak önemli bir günde giyerim.

Neşeli bir gruba katıldığımda kolayca uyum sağlarım.

Çalışma ve iş yerindeki bir çatışma ve tartışma bütün günümü kötü etkiler.

Endişeli ve sıkıntılı olduğumda çocukluk çağındaki kötü ve mutsuz olayları hatırlarım.

Her günün değişik ve yeni bir başlangıç olduğuna inanırım.

Kötü hava koşulları dinlenme ve eğlence programımı bozsa bile neşemi kaçırmaz.

Yaşamın tatsızlıklarından fazla etkilenmem.

Yeni insanlarla tanışmaktan zevk duyarım.

İzlediğim bir film ya da tiyatrodan hoşlanmasam, sıkılsam bile sonuna kadar kalırım.

Yaptığım işlerden zevk alırım.

Yaptığım iş ya da dinlenme sırasında zamanımı kısıtlamam, sınırlamam.

Her yaştaki insanla iletişim kurar ve bundan haz duyarım.

Başkalarını, yabancıları değersiz ve küçük görürüm.

Değerlendirme: 1 için A=0, B=1, C=2, D=3, E=4 puan verin. Soru: 2,3,5,6,9,11,12,15 için evet=0 puan; hayır=1 puan verin. Soru: 4,7,8,10,13,14 için evet=1 puan, hayır=0 puan verin.

Toplam puanınız 13 puandan fazlaysa, yaşamı gerçekçi biçimde değerlendiren, uyaranları zorlama niteliğinde değerlendirmeyen, mutlu yaşamayı bilen B tipi bir kişilik yapınız var.

Toplam puanınız 5-12 puan arasındaysa, zaman zaman gereksiz yere olaylara zorlayıcı nitelik verip mutsuz oluyorsunuz. A tipine yakınsınız.

Toplam puanınız 5 puandan azsa, yaşam sizin için tümüyle bir zorlanma niteliği taşıyor demektir. A tipinin bir örneğisiniz. Yapmanız gereken, yaşam görüş biçiminizi B tipine dönüştürmek için çaba harcamaktır. ▲

KAYNAKÇA

Akarsu, B. (1998). *Felsefe Terimleri Sözlüğü*. (Yedinci basım). İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. (İkinci basım). İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.

DSM 5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, 2014.

Freud, S. (1984). *Psikanalize Giriş*. (Çev. Günsel Koptagel İlal). (Üçüncü basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve Sonrası*. (On Birinci basım). İstanbul: Metis Yayınları.

Özer, K. (2008). *Kaygı: Sınanma Duygusuyla Baş Edebilme*.

(Dördüncü basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Köknal, Ö. (1998). *Zorlanan İnsan*. (4. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar.

Manav, F. (2011). *Kaygı Kavramı*. *Toplum Bilimleri Dergisi*. 5 (9): 201-211.

Sayar, K. (2000). *Anksiyete: Özgürlüğün Baş Dönmesi*. *Defter*. 13(39). 72-83.

<http://www.psikopatoloji.info/?p=9>

ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ

Yasemin ASLAN
Psikolojik Danışman

Özel öğrenme güçlüğü, bireysel olarak uygulanan standart testlerde bireyin okuma, matematik ve yazılı anlatımının, kronolojik yaşına, zekâ bölümüne ve eğitim gördüğü sınıf düzeyine göre anlamlı ölçüde beklenenden düşük olması” şeklinde tanımlanmaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği’nin yaptığı sınıflandırmaya göre öğrenme bozuklukları okuma bozukluğu (disleksi), matematik öğrenme bozukluğu (diskalkuli), yazılı anlatım bozukluğu (disgrafi) ve başka türlü adlandırılmayan öğrenme bozukluğu olmak üzere dört başlık altında toplanmıştır.

Özel öğrenme güçlüğü, Amerikan Psikiyatri Birliği’nin tanı ve sınıflandırma sisteminde “Bireysel olarak uygulanan standart testlerde bireyin okuma, matematik ve yazılı anlatımının, kronolojik yaşına, zekâ bölümüne ve eğitim gördüğü sınıf düzeyine göre anlamlı ölçüde beklenenden düşük olması” şeklinde tanımlanmaktadır (APA, 2000, akt; Pekel, 2010).

Tanısal ve Ruhsal Bozukluklar İstatistiksel El Kitabı DSM-IV-TR özel öğrenme güçlüğü tanısında üçlü bir yaklaşım benimsemiştir, buna göre:

Kişi, zekâ ve akademik başarı arasında bir uyumsuzluğa sahip olmalı,

Söz konusu bozukluk akademik becerileri kullanmayı gerektiren günlük faaliyetlerde önemli bir güçlüğüne neden olmalı,

Yaşanan problemler duygusal problemlerle açıklanamamalıdır (Pekel, 2010).

Öğrenme güçlüğü öğrenci kim değildir?

Öğrenme güçlüğü ile ilgili tanımlar ve ortak özellikler gözden geçirildiğinde, öğrenme güçlüğü öğrencinin kim olduğundan çok kim olmadığı konusuna açıklık getirmek bir diğer belirleyici koşul olarak önerilebilir. Öğrenme güçlüğü öğrenci, zihin engeli, görme ve işitme gibi duyu organları özürleri, duygusal ve davranış bozuklukları ve bedensel yetersizlikleri nedeniyle öğrenemeyen öğrenciler değildir. Örneğin, işitme engeli, dil ve konuşma gelişiminde bir gecikmeye neden olarak bir öğrenme

problemi olarak ortaya çıkarabilir. Ancak bu durum öğrenme güçlüğü olarak ele alınamaz çünkü problemin birinci dereceden kaynağı işitme engelidir. Fakat işitme engeline ek olarak bir öğrenme güçlüğü olabilir. Böyle bir durumda öğrenme güçlüğü kaynağı araştırılır ve ölçütü işitme engelli yaşlılarından beklenen düzeye göre belirlenir (Topbaş, 1998).

ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜNÜN SINIFLAMASI

Özel öğrenme güçlüğü olan çocukların önemli bir özelliği de, her birinin öğrenme özelliğinin diğerlerinden farklı olması ve bu nedenle yaşanan problemlerin her çocukta kendine özgü olmasıdır. Örnek olarak bir bireyde hem okuma hem yazma bozukluğu varken; diğerinde yalnızca matematik bozukluğu olabilmektedir. Bu sebeple özel öğrenme güçlüğü olan çocuklar dendiğinde homojen bir gruptan söz etmek mümkün değildir.

1. Okuma Bozukluğu (Disleksi) Tanımı

Okuma bozukluğu bireyin kronolojik yaşı, ölçülen zekâ düzeyi ve zekâ yaşına uygun olarak eğitim göz önünde bulundurulduğunda, doğru okuma, okuma hızı ve/veya okuduğunu anlamada, beklenenden önemli ölçüde düşük görülen okuma başarısı olarak tanımlanmıştır. Ayrıca söz konusu bozuklukların okul başarısını veya okuma becerileri gerektiren günlük yaşam becerilerini olumsuz yönde etkilemesi aldığı önemli bir ölçüt olarak karşımıza çıkmaktadır (Pekel, 2010).

Okuma bozukluğunun en iyi tanımı, okuma imlâ, yazma alanlarından bir veya daha çoğundaki öğrenme süreçlerini etkileyen beceri ve güçlüklerin birleşimi olduğu şeklinde yapılabilir. Beraberinde gelen zayıflıklar, işleme hızı, kısa süreli bellek, sıralama ve düzenleme, işitsel ve görsel algı, konuşma dili ve motor beceri alanlarında olabilir. Görsel algılama ve kısa süreli hafıza problemi gösteren bireyler harfleri bakarak kopya edemeyebilir. Uzaklık, derinlik, boyut algıları zayıf olduğundan, nesnelerin boyutlarını, şekillerini, uzaklıklarını kavramakta zorluk yaşayabilirler. Okurken bazı harf ya da sayıları karıştırır, ters okurlar (b-d, b-p, m-n, 6-9, ne-en, top-pot). Okuma sırasında



göz taraması ve izlemesi zayıftır. Bir parçayı okurken, satır, kelime, hece, harf atlar ya da tekrar okur, yerini kaybederler (Pekel, 2010).

Okuma bozukluğu olan bireylerin dinlediği farklı sesleri birbirinden ayırt etmede zorlandıkları, kelimeleri kabaca algıladıkları ve son sesleri eksik okudukları görülmektedir. Ayrıca bazı harf, sayı ve kelimeleri yanlış duymakta ve benzer sesleri karıştırmakta veya ters çevirebilmektedirler (Örn: m-n, f-v, b-m, s-z vb). İşitsel ayırma yeteneklerinin zayıf olduğundan, sözlü yönergeleri anlamakta güçlük çektikleri sıklıkla belirtilmektedir. Haftanın günlerini, ayları, mevsimleri doğru sayıya bile aradan sorulduğunda (pazardan önce hangi gün gelir, eylülün sonra hangi ay gelir, haftanın dördüncü günü hangisidir gibi) yanıtlamakta zorluk çeker ya da sırasını yanlış yanıtlar, sorulan matematik işlemini akıldan çözmede zorlanırlar. Dinlediği bir öyküyü anlayabilir fakat öyküyü baştan sona sözel olarak anlatması istendiğinde olayların sırasını hatırlamakta zorluk çekebilirler. Bu sıralanan temel özellikler konuşma-yazma dili kullanma güçlükleri ve kısa süreli bellekte eksiklikler ile ortaya çıkmaktadır (Pekel, 2010).

2. Matematik Öğrenme Bozukluğu (Diskalkuli) Tanımı

Matematik öğrenme bozukluğunu bireyin matematiksel becerilerinin kronolojik yaşı ve ölçülen zekâ düzeyine göre, aldığı eğitim göz önünde bulundurulduğunda, beklenen düzeyin belirgin bir şekilde altında olması şeklinde tanımlanmıştır (Pekel, 2010). Diskalkulik öğrenenler rakamlar, basit işlemler, problemler ve problemlerle ilgili sezgileri kullanmada ve anlamada güçlük çekerler. Onlar doğru yöntemi kullanıp doğru

yanıtı verseler bile, kendilerine güvenmeden mekanik olarak soruları cevaplarlar. Diskalkuliyle ilgili daha birçok tanımlama yapılmakla birlikte en genel anlamda diskalkuli, matematiksel ilişkileri kavrama ve hesaplamada, sayısal sembollerini tanıma, kullanma ve yazmada açığa çıkan bozukluk ve yetersizliktir (Akın ve Sezer, 2010).

Diskalkuli olan çocuklar sayıları bozuk şekilli, sıklıkla yer değiştirmiş, ters dönmüş veya baş aşağı edilmiş şekilde yazarlar. Basit işlemleri yapamazlar, işlem sembollerini başta olmak üzere aritmetik sembollerini tanımazlar. Çok basamaklı sayıları okumada zorluk çekebilirler, çarpma bölme gibi işlemlerde sayıları uygun aralıklarla alt alta getiremezler. Çocuklarda başlıca iki tip bozukluk seçilir. Biri hesaplama, diğeri akıl yürütme alanındadır. Hesaplama sayıları ters çevirme, sayı sırasını ters çevirme, işlemleri bozuk sıra ile yürütme, işlemleri yanlış yapma söz konusudur. Sayıları atlayabilirler ve sağlama yapamazlar. Akıl yürütmenin bozulduğu tipte dil sorunu da vardır; sözel problem çözme, komutları anlama ve sorunu akılda tutup bir plana göre adım adım çözme bozuktur (Salman, U., Özdemir, S., Salman, A. B., Özdemir, F., 2016).

Ders kitabını veya yazılı bir yönergeyi takip ederken yerini kaybetme, matematiksel cümlelerin yazımında konumu belirlemede (örneğin, $14+2$ işlemini alt alta yazarken 1'nin altına yazarak sonucu 34 bulma gibi) sıkça sorun yaşanmaktadır. Matematik öğrenme bozukluğu olan bireylerin matematiksel rakam ve sembollerini karıştırma (örneğin 9'u 6 ile karıştırma), sayıları okurken rakamların yerini değiştirme (örneğin 32 yerine 23 okuma gibi) sıkça görülmektedir. Matematik öğrenme bozukluğu olanlar rakam ile sembollerini (+, -, ×, ÷) birbirinden ayırt etmede



sıkıntı yaşadıkları ve işlem bilgilerinde sorun olduğu için, özellikle toplama, çıkartma, çarpma ve bölme işlemlerini doğru olarak sonuçlandırmak ile ilgili sorunları olduğu bildirilmiştir (Maccini ve Hughes, 2000, akt; Pekel, 2010).

3. Yazılı Anlatım Bozukluğu (Disgrafi)

Yazılı anlatım bozuklukları, bireyde okunaksız el yazısı, harf şekillerinde bozulmalar, yazmada yavaşlık, yazım hataları ile ortaya çıkan yazılı metin oluşturma güçlüğü ile okuma ya da sözel ifade bozukluklarından kaynaklanmayan, düşünceleri yazılı şekilde ifade etme güçlüğü'nün bir birleşimi olarak tanımlanmaktadır (DSM IV, 1994, akt; Pekel, 2010).

Disgrafi, yazma yeteneğinde gelişim gecikmesi ya da edinilmiş bir kayıptır. Yazı, en son kazanılan dilsel yeti olduğu için, dil bozukluklarında en çabuk kaybolan ve bozukluğu en kalıcı olan yetidir. Gelişimsel konuşma bozukluğu olan bir çocuğun okul döneminde tek sorunu disgrafi olabilir. Disgrafi salt motor bir sorun olarak motor işlev ve kontrol bozukluklarında özgül bir yer tutar ve ayrıca incelemeyi gerektirir. Bu durumda, yazının mekaniği bozulur; sıklıkla yanlış kalem tutma ve yanlış harf oluşturma seklindedir. Yazılı dilin sentaks ve semantiğindeki bozukluklara bağlı olarak disgrafi ortaya çıkabilir ve bu durumda disfazi veya mental rötardasyon altta yatan temel neden olabilir (Salman ve ark., 2016).

4. Başka Türü Adlandırılmayan Öğrenme Bozukluğu

Bu kategori, okuma, matematik ve yazılı anlatım öğrenme bozukluğu tanı ölçütlerinden herhangi birini tam olarak karşılamadığı durumlarda, bireyde varolan öğrenme bozukluğunu ifade etmek için kullanılır. DSM-

IV' de (1994) bu kategori için verilen ölçütler şunlardır: Bireyin kronolojik yaşı, ölçülen zekâ düzeyi ve yaşına uygun olarak aldığı eğitimle beklenenin önemli ölçüde altında olmayan test başarısı göstermesi ile birlikte görülen, akademik başarısını önemli ölçüde etkileyen her üç alandaki (okuma, matematik, yazılı anlatım) sorunların var olmasıdır (APA, 1994, akt; Pekel, 2010).

ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜNÜN NEDENLERİ

Öğrenme bozukluğunun nasıl oluştuğu ya da hangi psikolojik, fizyolojik öğelerin işe karıştığı bilinmemektedir. Bu nedenle uzmanlar öğrenme güçlüğü'nün nedenleri konusunda uzlaşmamışlardır. Etiyoloji yanıtlanmamış bir soru olmaya devam etmektedir. Birçok yazar ve çok sayıda çalışma öğrenme güçlüğü'nün kalıtsal temeli olduğunu savunmaktadır. Bazı ailelerde bozukluğun kalıtsal olarak geçtiği görülmektedir (Whirter & Voltan-Acar, 1998).

Yapılan çok sayıda araştırmanın bulunduğu bazı etiyolojik etmenler vardır.

1. Beyin Hasarı: Hamilelik, doğum ya da doğum sonrası ilk aylarda bazı risk faktörlerinin merkezi sinir sistemini olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Risk faktörleri ciddi derecede etkili olduğunda bebeğin ölümüne neden olabileceği gibi, orta derecede beyin hasarı, serebral palsi, epilepsi ya da zeka geriliğine yol açabilmektedir. Hafif düzeyde hasarın öğrenme bozukluğuna, hiperaktiviteye neden olabileceği ileri sürülmüştür (Korkmazlar, 2003).

2. Gelişimsel sapma, olgunlaşmada gecikme: Bazı çocuklar bazı gelişim alanlarında (konuşma gibi) diğerlerine oranla daha yavaş olgunlaşır. Gelişimdeki bu boşluklar öğrenme bozukluğuna yol açabilir (Korkmazlar, 2003).

3.

Genetik,

kalıtsal etmen: Birinci derecede biyolojik akrabalar

kardeşlerde benzer sorunlar gözleendiği gibi, ana baba ya da diğer akrabalar geçmişte benzer sorunlar yaşadıklarını belirtmişlerdir (Korkmazlar, 2003). Genetik faktörlerin öğrenme bozukluğuna neden olduğuna dair kanıt olarak tek yumurta ikizleri üzerinde yapılan araştırmalar gösterilmektedir. İkizler üzerinde yapılan çalışmalar, okuma problemleri ortaya çıktığında bu problemlerin çift yumurta ikizlerinden daha çok tek yumurta ikizlerinin her ikisinde de ortaya çıkma olasılığının daha fazla olmasını genetik bir neden olarak göstermişlerdir (Bender, 2014, s. 56).

4. Algısal bozukluklar: Görsel, işitsel, dokunsal, mekânsal, kinestetik algı bozuklukları, öğrenme bozukluğuna neden olabilmektedir. Görsel algı sorunları çocuğun harfleri doğru yazamamasına, açların farkını ayırt edememesine neden olabilmektedir (Korkmazlar, 2003).

5. Nörolojik fonksiyonlarda bozukluk: Araştırmacıların en çok ilgisini çeken faktörlerdendir. Buna göre öğrenme bozukluğu birden çok alandaki işlevsel bozukluğa bağlıdır (Korkmazlar, 2003).

ÖZEL EĞİTİM AÇISINDAN ERKEN TANININ ÖNEMİ

Demir (2005), erken tanının öğrenme güçlüğü için çok önemli olduğunu; tanının geç konulmasının, ailelerin sorunu görmezden gelmelerinden, nerden yardım alacağını bilmemelerinden, yanlış yönlendirilmelerden kaynaklandığını belirtmiştir ve çocukların farklı gelişimlerini tespit etmede ailelerin, okul öncesi eğitim veren kuruluşlarda çalışan eğitimcilerin, ilköğretim birinci sınıf öğretmenlerinin ve çocuk doktorlarının çok önemli rollerinin olduğunu ifade etmiştir. Öğrenme güçlüğü yaşayan çocukların erken fark edilmesiyle birlikte farklı öğrenme stillerine yönelik olarak hazırlanan bireyselleştirilmiş eğitim programlarının ve farklı değerlendirme stratejilerinin bu öğrencilerin yaşadıkları olumsuzlukları en aza indirgeyeceğini belirtmiştir.

Korkmazlar (2003), özel öğrenme güçlüğü yaşayan çocuklara erken tanı konulduğunda, yaşlarına yetişebildiklerini ve gerçek potansiyellerinin ortaya çıkarabildiklerini belirtir.

Barth

(2006),

güçlük yaşayan

çocuğun, okul başarısızlığından,

okula gitme isteksizliğinden ve kendine

verdiği değer sistematik olarak düşmesinden önce

anaokulu çağında veya en geç okula başlama yaşında

durumunun belirlenmesi ve çocuğa yardımcı olunması

gerektiğini belirtir (akt; Ün, 2009).

Korkmazlar (2003), özel öğrenme güçlüğü açısından okul öncesi dönemde; zekası normal olduğu hâlde, konuşma gelişiminde gecikme, aşırı hareketlilik, algılama kusurları, dikkatsizlik, koordinasyon zayıflığı olan çocukların değerlendirilmesinin erken tanı ve değerlendirme açısından önem taşıdığını ifade eder.

ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜNÜN TEDAVİSİ

Öğrenme güçlüğü tanısı alan bireylerin birbirinden farklı özellikler taşıdığı göz önüne alındığında, çocuğun güçlü ve zayıf yönlerini değerlendirdikten sonra Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP) düzenlenir. Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı, bireyin algısal, motor, dil, bilişsel, sosyal ve duygusal alanlarına odaklanıldığı, normal müfredatın içine bu etkinliklerin yayıldığı, gerekirse akran öğretmenliği, eşli okuma gibi yardımcı öğrenme öğelerinin kullanıldığı farklı birtakım program ve yöntemleri içerir (Asfuroğlu ve Fidan, 2016).

Tanı konulup değerlendirme yapıldıktan sonra oluşturulan özel eğitim programıyla ve psikopedagojik yaklaşımla yapılacak eğitsel terapiyle öğrenme gerçekleşebilmektedir. Terapinin başarısı olgunun çok iyi değerlendirilmesine bağlıdır. Psikolojik terapi yapılmazsa öğrenme bozukluğu kendiliğinden düzelmemektedir (Salman ve ark., 2016).

Tedavi sırasında uygulanacak psikopedagojik programın ilkeleri:

Sorunla ilgili öncelikle ebeveyni bilgilendirmek.

Çocuğun öğretmenini varsa PDR servisini bilgilendirmek ve işbirliği yapmak.



Yetersiz ve sorunlu olan becerileri geliştirici özel eğitim programı hazırlamak, hedefleri saptamak.

Terapi programı uygulanırken adımların küçükten büyüğe, kolaydan zora, yakın hedeflerden uzak hedeflere doğru pekiştirilmesine dikkat etmek.

Geri bildiren, farkına vardırıan, düzelttiren bir yaklaşımla çocuğun hatasını fark edip düzeltmesine fırsat vermek.

Anne-babayı, çocuğun öğrenme, ders çalışma, davranış ve alışkanlıklarındaki sorunlarla nasıl baş edecekleri konusunda eğitmek, onlara danışmanlık yapmak.

Öğrenme güçlüğüne eşlik eden benlik saygısı, sosyal beceriler ve duygusal davranışsal sorunlar için bireysel-grup terapiye yönlendirmek.

Periyodik olarak değerlendirmek, devam eden sorunlar için yeni programlar hazırlayıp yeni hedefler belirlemek (Salman ve ark., 2016). ▲

KAYNAKÇA

Akın, A., & Sezer, S. (2010). Diskalkuli: Matematik öğrenme bozukluğu. *MEB Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi*, 126-127, 41-48. 28 Nisan 2017, Researchgate.

Asfuroğlu, B. Ö., & Fidan, S. T. (2016). Özgül öğrenme güçlüğü/Spesific Learning Disorders. *Osmangazi Journal of Medicine*, 38. 25 Nisan 2017, Dergipark.

Bender, W. N. (2014). Öğrenme Güçlüğü Olan Bireyler ve Eğitimleri: Özellikleri, Tanılama ve Öğretim Stratejileri (H. Sarı Çev.). Ankara : Nobel Akademik Yayıncılık (2008).

Demir, B. (2005). Okul öncesi ve ilköğretim birinci sınıfa devam eden öğrencilerde özel öğrenme güçlüğünün belirlenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.*

Korkmazlar, Ü. (2003). Özel öğrenme bozukluğu. A. Kulaksızoğlu, (Ed.), *Farklı Gelişen Çocuklar içinde. İstanbul: Remzi Kitabevi.*

Pekel, D. (2010). Özel Öğrenme Güçlüğü Olan ve Olmayan Çocukların Üst Bilişsel Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.*

Salman, U., Özdemir, S., Salman, A. B., Özdemir, F. (2016). Özel Öğrenme Güçlüğü'Disleksi'. *FNG & Bilim Tıp Dergisi* 2016;2(2):170-176. 20 Nisan 2017, Dergipark.

Topbaş, S. (1998). Öğrenme güçlüğü gözlenenler. S. Eripek (Ed.), *Özel Eğitim içinde. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.*

Ün, D. (2009). Özel öğrenme güçlüğü yaşayan öğrencilere yönelik bilişsel müdahale programı. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.*

Whirter, J. M., & Voltan-Acar, N. (1998). *Çocukla İletişim. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.*

UTANGAÇ ÇOCUK

Merve BOSTAN
Psikolojik Danışman

Utanma özellikle küçük yaş grubunda sıklıkla görülen yaş ilerledikçe azalması beklenen durumdur. Utangaçlığın nedenleri arasında anne baba tutumları, genetik, sosyal çevre vb. birçok neden bulunmaktadır. Çocuk büyüdükçe yabancılardan korkma ve huzursuz olmadurumu genelde azalır ve zaman içerisinde de kaybolur. Bazı çocuklarda ise bu huzursuzluk ve korku hali yaşam boyu devam eder. Yapılan araştırmalar, huzursuzluk ve korku hali devam eden çocukların fizyolojik sinyal sistemlerinin daha kolay harekete geçtiğini ve bu kişilerin yaşam boyu daha kaygılı, tehlike algısı daha yüksek insanlar olduklarını gösteriyor. Genellikle tehlike sinyali düşük olan çocukların kendileri gibi tehlike sinyali eşği düşük anne-babaları vardır. Bu ebeveynler çocuklarıyla ilgili aşırı kaygı duyarlar. Utanmaya yatkınlık bu şekilde gelişir. Çocuğun görüşünü ifade edemediği, susturulduğu, itiraz hakkının olmadığı, aşırı sert bir havanın hüküm

sürdüğü aile ortamında yetişen çocukta güven duygusu gelişemediği için utangaçlık yaygın bir davranış olarak karşımıza çıkar. Benzer şekilde aşırı derecede korunup kollanmış çocuklarda da bağımsız hareket etme ve anne-babadan ayrılıp başkalarıyla rahat ilişki kurma becerilerinin yeterince gelişmemiş olması sonucu utangaçlık görülür. Bunun dışında sosyal ortamlarda bulunmayan, yeni insanlarla karşılaşma ve tanışma fırsatı bulamayan çocuklarda da utangaçlık sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Duygu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik hallerdir; bir dizi hareket eğilimidir. Duygular iki amaca hizmet ederler: Bunlardan birincisi, kişinin harekete geçmesi için enerji temin etmeleridir. İkincisi ise, kişinin kendi gereksinimlerini karşılayabilmesi için çevreyi manipüle edebilmesi ya da bu gereksinimleri karşılayacak uygundavranışları yapabilmesi için, yönlendirici ya da değerlendirici bir fonksiyon göstermeleridir. Bu enerji kişiye

gereksinimlerini karşılamak için harekete geçiriyor ya da çevreyi manipüleetmesine fırsat veriyorsa olumlu duygular ortaya çıkar. Eğer enerji, gereksinimlerin karşılanmasında etkisi olmayan ya da zararlı etkisi olan unsurlara yöneltilirse olumsuz duygular ortaya çıkar. Tüm bunlara ek olarak, çocukların duygu ifade etme veya gizleme kararlarının altında yatannedenler de araştırılmıştır. Utançtan kaçınma ve özgüveni koruma en sık ifade edilen utanma duygusu saklama nedeni olurken, azarlanmaktan kaçınmak en sık gösterilen suçluluk duygusu saklama nedeni ve kişilerarası olumlu destek almak ise hem utanma hem de suçluluk duygusu ifadesi için en sık gösterilen neden olmuştur. Yapılan analizlere göre, çocukların yaşları arttıkça, utanma duygusu deneyimlemeye yoğunluklarının ve ailelerine karşı utanma duygusu ifade etme yoğunluklarının azaldığı görülmüştür. Duygunun ifade edildiği bağlamın rolü de incelenmiş ve çocukların, ailelerinin bulunduğu ortamda daha fazla utanma duygusu ifade ettikleri ve aileye yönelik olansenaryolarda daha yoğun suçluluk duygusu deneyimledikleri bulunmuştur.

Utangaç Çocuk İçin Yapılması Gerekenler Nelerdir?

Çocuk utangaç davranışlar sergilediğinde eleştirilmemeli ve dalga geçilmemelidir.

Çocuğun utangaç olduğunu her ortamda söylemekten kaçınılmalıdır.

Çocuğun sosyal ortamlarda bulunması desteklenmeli ve teşvik edilmelidir.

Çocuğun özgüvenini destekleyici etkinlikler yapılmalıdır.

Aile çocuğa karşı aşırı koruyucu ve baskıcı tutumlardan kaçınmalı, teşvik edici ve destekleyici olmalıdır. ▲

KAYNAKÇA

Ceylan TUĞRUL-Duygusal Zeka Klinik Psikiyatri 1999;1:12-20)

Goleman D (1996) *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, London: Cox&Wyman Ltd

Passons WA (1975) *Gestalt Approaches in Counseling*, New York, Holt, Rinehart and Winston, s.183-185.

STATUS -ŞULE PALA SAĞLAM -BOĞAZİÇİ UNIVERSITY 2016-SCHOOL-AGED CHILDREN'S EXPERIENCE AND EXPRESSION OF SHAME AND GUILT: THE ROLE OF AGE, GENDER, CONTEXT, PARENTING AND SOCIOECONOMIC

<https://www.e-psikiyatri.com/bazi-cocuklar-neden-utangactir-23010> (E.T: 15.10.2018)



ÇOCUKLARA KURALLARI NASIL ÖĞRETMELİYİZ?

Ayşegül KARADEMİR
Uzman Psikolog

Çocukların ihtiyaçlarına bakıldığında en temel ihtiyaçlarından bir tanesi kendilerine saygı ile davranılmasıdır. Genellikle çocukların fiziksel ihtiyaçları duygusal ihtiyaçlarından daha kolay görünür ve karşılanır. Ancak çocukların duygusal ihtiyaçları fiziksel ihtiyaçlarından çok daha fazladır (Leo, 2010). Nasıl bir çalışmaya başlamadan önce ön hazırlık gerekir. Çocuk eğitiminde de durum böyledir. Kurallardan önce yapılması gereken bir takım çalışmalar vardır.

Öncelikle hangi eğitim sistemi benimsenirse benimsensin anne, baba olmak veya eğitimci olmak emek ister. Bu nedenle pratik ve hızlı çözüm alınan yöntemler ileride çocukta tahribata yol açacağını unutmamak gerekir. Baskı kurmak, ödül ve ceza uygulamak şüphesiz çok hızlı sonuç veren yöntemlerdir. Peki ya sonra... Kısa vadede çözüm gibi görünen bu yöntemler uzun vadede ruhu zedelenmiş, benlik algısı yıpranmış bireylerin karşımıza çıkmasına sebep olmaktadır.

Çocuk için kural koyucu olmadan önce temel ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığına bakmak gerekir. Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisinde fizyolojik ihtiyaçlar, güven ihtiyacı, ait olma sevgi ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve en üst düzeyde kendini gerçekleştirme ihtiyacı olduğunu söylemektedir. Teoride kişi bir önceki ihtiyacını karşıladıktan sonra bir sonraki gereksinimi karşılayabilmektedir. Kuramda da olduğu gibi çocuk eğitiminde de bu durum temel yol haritamız olmalıdır.

Çocuğun duygusal ihtiyaçları olan; güven, sevgi, saygı ve onaylanma ihtiyacının karşılanması gerekir.

1.Güven ihtiyacı: Özellikle 0-2 yaş yaş Erikson'a göre bebeğin kendisine ve çevresine güven geliştirmeyi belirlediği yaş dönemidir. Anne bu dönemde çocuğun gereksinimlerini karşılamalıdır. Bu yaş döneminde karşılanmamış sevgi ihtiyacını ergenlik dönemine kadar geliştirmek mümkündür. Maslow bu düzey için “ bu gereksinim ne kadar çok doyurulursa o denli az ayak bağı olacaktır. Ne denli az olursa cesaret de o denli az olacaktır” demiştir.

2.Sevgi ihtiyacı: Sevgi ihtiyacının karşılanması ise anne babanın temel görevleri arasındadır. Her anne baba çocuğunu elbette sever; ancak bunu çocuğun bilmesi gerekir. Çocuk eğitiminde sevgi asla ceza aracı olarak kullanılmamalıdır. “beni üzdün artık seni sevmiyorum.” “notların yüksek olursa baban seni çok sever.” gibi cümleler ilişki bağınızın kopmasına sebep olur. Çocuklar ebeveynleri tarafından bütünüyle sevmeyi bekler. Duygularınızı sık sık çocuğunuzla paylaşmanız sevginizden emin olmasını sağlayacaktır. Burada sevgi kavramı, çocuğun her istediğini yapmak değildir. Bu iki durumu birbirinden ayırmak gerekir. Aynı zamanda anne-babasının birbirini sevdiğini bilen veya birbirine saygı duyduğunu bilen çocukların başarı oranı daha yüksek olabilmektedir.

3.Saygı ihtiyacı: Çocuk saygı kavramını yaşantı yoluyla öğrenir. Saygı duymak kişiye özgü nitelikleri kabul etmektir. Çocuğu olduğu gibi kabul etmektir. Çocuğun temel kişilik özelliklerine değiştirmeye çalışmadan onun bu yönünün gelişimini takip etmektir. Önceki dönem ihtiyaçları tam olarak karşılanan çocuk saygı duyma ihtiyacında zaten zorlanmayacaktır.

4.Onaylanma ihtiyacı: Onaylanma ihtiyacı çocuk için vazgeçilmez ihtiyaç basamaklardan bir diğeridir. Sürekli hatalara odaklanmak çocuğun kişilik gelişimini yavaşlatır ve çocukta çaresizlik duygusu ortaya çıkmasına neden olur. Çocuk özellikle anne babası ile kurduğu ilişkide değerli ve biricik hissetmek ister. Onaylanma durumu bu duyguyu pekiştirir (Nazifoğlu, 2016).

Sonuç olarak ihtiyaçları karşılanmış bir çocuğa kurallar ve sınırlar daha kolay kazandırılacaktır.

Kurallar sanıldığı gibi katı ve soğuk kavramlar değildir. Kuralları bilmesi çocuğun sağlıklı iletişim kurmasını ve uyum becerini artırır. Kurallar ve sınırlar iki şekilde çocuğa öğretilir. Birincisi ödül ve ceza ile dediğimiz davranışçı yöntemle, bir diğeri ise koşulsuz ebeveynlik prensibi yani gönül bağı kurularak kazandırılabilir.

Ödül Ceza Yöntemiyle Eğitim

Davranışçı yöntemler arasında yer alan ödül yöntemi özellikle çocuk eğitiminde en popüler yöntemler arasında yer almaktadır. Kısa dönemde hızla davranış kazandıran bu yöntem uzun dönemde çokta etkili bir yöntem

değildir. Sadece anlık itaat sağlar. Davranışı kazandırmak için verilen pekiştiriciler kesildiğinde davranışta sönme gerçekleşmektedir. Aynı zamanda dış motivasyonlu bireyler yetişmesine neden olmaktadır. Çocuk eğitiminde sadece ödül yöntemini kullandığınızı söyleyebilirsiniz. Ancak ödül alamayan çocuğun aslında ceza almış olduğunu da unutmamak gerekir.

Hedonik Adaptasyon dediğimiz sürecin etkin olarak işlediği bir mekanizmada söz konusudur. Hadeonik adaptasyona göre birey hayatında yaşanan olumlu veya olumsuz duruma kısa süre içinde adapte olur. İlk sahip olduğumuzda çok yüksek oranda haz ve mutluluk veren olaylar veya nesnelere bir süre sonra bireyi mutlu etmemeye başlar bir önceki mutluluk seviyesine döner. Aynı şekilde ilk yaşandığında çökkünlüğe yol açan olaylar, bir süre sonra unutulur ve ilk andaki kadar üzmemeye başlar (Bolat, 2016).

Koşulsuz Ebeveynlik Prensipleri Yani Gönül Bağı Yoluyla Eğitim

Öncelikle bu yöntem emek isteyen bir yöntemdir. Zaten Anne baba olmak emek ister demistik. Bu yöntemi benimsediğinizde, davranışçı yöntem olan ödül cezada olduğu gibi anlık hap gibi çözümler içermemekle beraber anlık itaatkar çocuklarınız olmayacaktır. Ancak iç motivasyonları sağlam bireyler yetiştirmek için sağlam adımlar atmış olacaksınız (Leo, 2010).

Kurallar ne zaman çocuklara öğretilmeye başlanabilir?

Çocuk yürümeye başladığında anne babanın görevi başlamış olur. Çünkü yeni yürümeye başlayan çocuk keşfetmeye başlar ve sizden ilk “hayır” kelimesini de duymuş olur.

Peki, çocuklar kurallara uyum sürecinde neler yapar ve nelere dikkat eder? Çocuklar model olarak öğrenir ve bu aşamada sık sık sizin sınırlarınızı test eder. Aynı zamanda ebeveynleri arasındaki tutarlılık ve uyum onun kurallara uyum sürecini hızlandırır ve istenilen kavranışı kalıcı olarak kazanmasını sağlar. Bu 3 başlık kuralları öğretme serüveninin en temel yapı taşları olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunları ayrıntılı olarak şu şekilde ele alabilir;

1. Model Alarak Öğrenme

Öncelikle unutulmaması gerekir ki çocuklar somut şekilde öğrenir. Jean Piaget araştırmalarında çocukların zihinsel gelişiminin yetişkinlerden farklı işlediğini görmüştür. Çocuklar somut olarak öğrenir ve somut durumları daha iyi kavrar. Yani duylara dayanan deneyimleri kavrar. Günlük hayatta gördükleri, duydukları, hissettikleri, kokladıkları ve dokundukları şeyleri kavrarlar. Algı ve ihtiyaçları çocukların yaşadıkları somut durumlara dayanır. İşte tam bu noktada Piaget bize çocuklara kuralları nasıl öğreteceğimizin ipuçlarını verir.

Yani sözlerimizden çok davranışlarımız kuralları öğreten rehberlerdir. Sözlerinizle davranışlarınız birbirini tutarsa çocuklar sözlerinizi ciddiye alır.

2. Sınırları Test Etme

Çocuklar siz kural koyduğunuzda sınırlarınızı test eder. Elbette bunu sözel olarak yapmazlar. Bunu davranışlarına yansıtarak sizi sık sık testten geçirirler. Örneğin istenmeyen bir davranış yaptığında bunu tekrar tekrar yaparak sizi sınarlar ve sonuçlarını merak ederler. Kontrolün kimde olduğunu merak ederler. Bu tip durumlarda sakin bir ses ve kararlı bir ses tonuyla hareket etmek gerekir. Karşısında hırçın ve kontrolünü kaybetmiş bir ebeveyn veya öğretmen gören çocuk kontrolün kendisinde olduğunu görecektir.

Bütün çocuklar sınırları sınar. Ancak iradesi güçlü olan çocuklar sınırların kesin olduğunu anlayana kadar zorlarlar. Bu nedenle sizin de kararlı olduğunu belirtmek için en az onun kadar sabırlı olmanız gerekebilir.

3. Anne - Baba Arasındaki Tutarlılık

Çocuklar en küçük ayrıntıları kaçırmazlar. Özellikleri ebeveynlerinin sözlerini ve beden dillerini çok güzel okuma kabiliyetleri vardır. Bu nedenle anne babalarının aralarında ki en küçük tutarsızlıkları hisseder bu durumu avantaja çevirebilirler (Mackenzie, 2010)

Çocuklarımızla Gerçek İlişki Nasıl Kurarız?

Uyguladığınız yöntemlerin çocuğunuzda sonuç vermediğini ve kendinizi yetersiz hissettiğinizde mutlaka ilişkinizi tekrar gözden geçirmeniz gerekir. Acaba çocuğunuzla “Gerçek İlişki” Kurabiliyor musunuz?

Anne babalar genellikle çocuklarıyla hep ilişki halinde olduklarını düşünürler. Ancak gerçek ilişki dediğimiz süreç biraz daha farklıdır. Gerçek ilişki “şimdi ve burada olma” halidir.

Bolat, Marshall Rosenberg, RogerFisher, WillamUry, Douglas Stone ve Bruce Patton’ dan esinlenerek gerçek ilişkiyi dört başlık altında toplamıştır. Bunlar; Perspektif, ihtiyaç, duygu, emek’tir.

1- Perspektif: Çocuğun bakış açısını öğrenmek çok önemlidir. Durumları kendi yorumunuzla değil, çocuğun yorumuyla değerlendirmelisiniz. Örneğin anne çocuğuna masasını düzenlemesini söylüyor. Çocuk kitaplarını kalemlerini topluyor. Ve topladığını söylüyor. Ancak anne için bu yeterli değil o tam bir düzen istiyor. Çocuk annesinin neden sinirlendiğini anlamıyor bile.

Çocukla gerçek ilişki kurmanın en önemli adımı, objektif yaklaşımdır. Yaşadığınız olayda eğer öznel yaklaşımınız olduğunu hissediyorsanız, önce çocuğun davranışa yüklediği anlama odaklanın ve bunu öğrenin. Çocuğun yüklediği anlamı kaçırdığınız anda ilişkiniz kopmaktadır ve kurallarınızın uygulanabilirliği azalmaktadır.

2- Çocuğun İhtiyacını anla: Yaşadığınız durumu objektif olarak değerlendirdikten sonra Çocuk istenmeyen davranışı neden yapıyor bunu anlamak gerekir. Çocuğun yaptığı bu istenmeyen davranış onun hangi ihtiyacını karşılıyor buna bakmak lazımdır. Çocuğun her yaptığı davranış kendisi için bir anlam taşıyordur. Davranışın altında yatanı keşfettiğinizde ilişki kurduğunuz hissedersiniz. Sizin için mantıksız olan durumlar onlar için oldukça mantıklı durumlara hizmet etmekte olabilir. Biz buna bazen erimiş çikolata sendromu da deriz. Sağlıklı ilgiliyi alamayan çocuk ikincil yollar ile sağlamda olmasa erimiş çikolataya yani olumsuzda olsa ilgilenilmeye razı olur. Çeşitli örnekler verilecek olursa; ders çalışmak istemeyen çocuk belki de konuyu anlamadığı için ders çalışmamaktadır. Veya dersin konusu ilgisini çekmiyor olabilir. Ya da çocuk ders çalışırken tek başına kalmaktan kaygılanmaktadır.

3- Duyguyu anla ve onayla: Çocuklar hayatı her an deneyimler ve şemalar oluşturur. Anne babanın şemaları ile çocukların şemaları birbirine uymaz. Örneğin anne “gelin arabası gidiyor” diyerek çocuğuna gösterdiğinde; çocuk “yok yok diye bağıyorsa” annenin “orda ya oğlum” diyerek tekrar tekrar göstermesi ve öfkelenmesi, çocuk arabanın geçip gitmesinden endişelenerek daha çok “yok” diye bağırmaya halinde annenin tekrar sesini yükseltmesi durumu daha karmaşık hale getirebilir. Bunun yerine “ne yok?” diye sorabilir. O zaman çocuk arabanın içinde gelinin olmadığını söyleyebilir. Sonuçta gelinin arabası ise arabanın içinde de gelin olmalıdır çocuğa göre. Ancak bu sizin için bu durum böyle olmasa da olur. Bu örnekte annenin çocuğun kaygısını fark etmesi ve aynı zamanda şemasına uymayan durumu anlaması onun duygularını ifade etmesini sağlar. Duyguları anlaşılabilir ve onaylanan çocuğun ailesiyle ilişkisi gelişir ve derinleşir.

4- Emek: Ebeveyn olayı objektif olarak değerlendirip, çocuğun ihtiyacını ve duygusunu anladıktan sonra zaten empati kurulmuş olacaktır. Bundan sonra ödülle ve baskıya gerek kalmayacaktır. Emek çocukla gönül bağı güçlendirir (Bolat, 2016). ▴

KAYNAKÇA

Bolat, Ö. (2016). *Beni Ödülle Cezalandırma. İstanbul: Doğan Kitap.*

Leo P. (2010) *Çocuklarla El Ele Ebeveynlik. İstanbul: Gün Yayıncılık.*

Mackenzie, J. R. (2010). *Çocuğunuza Sınır Koyma. İstanbul: Yakamoz Basımevi.*

Nazifoğlu, M. G. (2016). *Çocukların temel duygusal ihtiyaçları. 29.10.2018, <https://www.yenialanya.com/cocuklarin-temel-duygusal-ihiyaclari-makale,9544.html>*



Özetle kurallar oluşturulurken;

Kuralların çocuğun gelişim özelliklerine göre belirlenmesi ve birlikte belirlenmesi,
Çocuğun anlaşıldığını hissettiği güven ortamının sağlanması,
Kuralların net, kısa ve anlaşılır olması,
Kuralların somutlaştırılması,
Sınırlar belirlenirken alternatiflerinde belirlenmesi,
Kuralların ihlali halinde sakın ancak net bir ses tonuyla müdahale edilmesi,
Çocuk beklenen davranışı sergilediğinde geribildirim verilmesi ve motivasyonun artması sağlanması
Sorundan önce kurulan iletişimin önemsenmesi,
Anne - baba ilişkisinde de kararlılığın ve tutarlılığın olması,
Rol model olarak kazanılan davranışlar için ebeveynlerin bu duruma göre davranış kalıplarını belirlemesi önemlidir.

SINIF YÖNETİMİ

Musa İŞLER
Psikolojik Danışman



Eğitim

Eğitim; bireyin duygusal, zihinsel, bedensel olarak sahip olduğu yeteneklerini bilgi edinme ve davranışlarını geliştirme amacı doğrultusunda geliştirmesidir. Bu bilgi edinme ve davranış geliştirme süreci bireyin istemli şekilde katıldığı bir süreçtir. Eğitim; sosyal, siyasal, ekonomik, ideolojik ve kültürel işlevleriyle toplumsal yapıyı düzenleyen ve yeniden üreten bir kurum olarak toplumsal varlığı yaşatma sorumluluğunu taşıyacak bireyleri yetiştirir.

Sınıf Yönetimi Nedir?

Sınıf yönetimi, genel olarak, belirlenen eğitim amaçlarının gerçekleştirilmesi için planlama, örgütlenme, uygulama ve değerlendirme işlevlerine ilişkin ilke, kavram, kuram, model ve tekniklerin sistematik ve bilinçli olarak uygulanması ile ilgili etkinliklerdir. Sınıf yönetimi, kaynakları örgütlenme, çevreyi etkili bir biçimde düzenleme, öğrenci gelişimini gözleme, ortaya çıkabilecek öğrenci sorunlarını önceden tahmin edebilme gibi unsurları içeren sınıftaki hayatın yönetilmesidir. Sınıf yönetiminin değişkenlerini öğretmen, öğrenci, okul programı, eğitim ortamı, eğitim yönetimi, aile, çevre ve diğer faktörler olarak sıralayabiliriz. Sınıf yönetimi öğrencilerin başarısını etkileyen etkenlerden birisidir.

Sınıf Yönetiminde Öğrencinin Konumu?

Sınıf yönetimi denildiğinde akla gelen otoriter bir sınıf yönetimidir. Bu sınıf yönetiminde öğretmen aktif öğrenci pasiftir; öğretmen sınıfta kuralları belirler, disiplini sağlar; öğretmen-öğrenci arasında kurallara dayanan bir ilişki söz konusudur. Böyle bir sınıf yönetimi bireylerin

yeteneklerini sergilemeleri ve bireyin eğitim sürecine aktif olarak katılımı için uygun bir ortam sunmaz. Hâlbuki bireyin duygusal, zihinsel ve bedensel becerilerini kullanarak bilgiye ulaşması ve davranışlarını geliştirmesi için eğitim sürecine aktif olarak katılımı gerekmektedir. Etkili, doğru bir sınıf yönetiminde birey eğitim sürecine aktif olarak katılır, katılması sağlanır. Günümüzde bilgiye ulaşmak kolaydır. Bireylerin bilgiye nasıl ulaşacağı ve ulaştığı bilgileri nasıl kullanacağını öğrenmeye ihtiyacı vardır. Bu da bireyin eğitim sürecine aktif olarak katılımını gerektirmektedir. Etkili bir sınıf yönetimi ile düşünen, anlayan, araştıran, sorgulayan ve sorun çözen bireylerin yetiştirilmesi öngörülmektedir.

Sınıf Yönetiminde Öğretmenin Sahip Olması Gereken Özellikler

Öğretmen sınıf yönetiminde açık fikirli olmalı, bireysel farklılıkları dikkate almalı, bilgiyi aktarmak yerine uygun öğrenme imkânı sağlamalı, öğrencilerle birlikte öğrenmeyi ilke edinmeli ve kendini yenileyebilmeli aynı zamanda gelişime açık olmalıdır. Bu özelliklere sahip bir öğretmen etkili bir sınıf yönetimi gerçekleştirir. Etkili bir sınıf yönetimi olmadığında öğretmenlerin kullanabileceği tüm becerileri etkisiz kalabileceği gibi iyi bir sınıf yönetimi ve organizasyonu öğretmenlerin yeteneklerini sonuna kadar kullanmalarına imkân tanır

ve karşılaşacakları birçok zorluktan da kurtarır. Aynı zamanda etkili, doğru bir sınıf yönetiminde öğretmenin öğrencilerle olumlu bir iletişim kurarak sınıfı bir “orquestra şefi” gibi yönetmesiyle ve bireyi eğitim sürecine aktif olarak katmasıyla gerçekleşir. Etkili öğretmen ve öğrenci iletişiminin kurulmasında öğretmenin üç temel iletişim becerisine sahip olması gerekir:

1. Açık ve saydam olma becerisi:

Öğretmenler öğrencileriyle katıldıkları kültürel faaliyetleri paylaşırlar, çocuklarıyla yaşantılarından bahsederler, boş zamanlarında ne yaptıklarını anlatırlar. Bu tip öğretmenler oldukça açıktırlar, sınıfta meydana gelen olaylarla ilgili duygularını açık bir şekilde ortaya koyarlar.

2. Konuşma ve aktarma becerileri:

Şimdiye odaklanmak gerekir.

Göz kontağı kurulmalı ve hem sözel hem de sözel olmayan mesajlara dikkat edilmeli

Öğrencilerle ilgili düşünceleri yine öğrencilerle açık bir şekilde paylaşılmalı.

Nazik ve kibar olmak gerekir.

“Ben dili” kullanılmalı. “Derse yine geç kaldın” yerine “Ders başladıktan sonra geç geldiğin için konuşmamın bölünmesinden rahatsız oldum.”.

Birey değil davranış sorgulanmalı.

Duyulara değil davranışlara sınır koyulmalı
“Öfkelenmen normal ama öfkeni masayı teklemeyerek ortaya koyman uygun değil.”.

3. Alma ve dinleme becerileri:

Dinlemenin amacı anlamaktır. Anladığınızı öğrenciyle paylaşmanız ise öğrencinin anlaşıldığını fark etmesine ve daha işbirliğine yönelik davranışlar göstermesine katkı sağlar. Dinleme diğer kişiye verilen önemi ve ona olan samimi ilgiyi gösterir. Öğretmen öğrenci iletişiminde de öğrencinin kendini önemli, kabul edilen, saygı duyulan birisi olarak algılamasına yardım eder.

Sınıf yönetiminde öğretmenin derse girdikten sonraki ilk 5 dakikalık performansı dersin kalan bölümünü de etkiler. Bu 5 dakikalık bölümde sınıfa girildiğinde dikkat çekmek, öğrencileri selamlamak ve derse etkileyici bir başlangıç yapmak gerekir. Öğretmenin ders esnasındaki performansını artırması için dersten önce hazırlık yapması gerekir. Bu aşamada işlenecek konunun incelenmesi, dersin hangi bölümünde nelere vurgu yapılacağıının belirlenmesi, kullanılacak yöntemin belirlenmesi, materyallerin hazırlanması gerekir. Bu şekilde planlı işlenen derste sınıf yönetimi daha etkili olacaktır ve ders verimli işlenecektir. Öğretmenin öğrencilerine yararlı olması için onları çok iyi tanıması ve kendisini tanımalarını sağlaması gerekir. Bu şekilde doğru iletişim kurulması için zemin hazırlanmış olur. Bununla birlikte öğretmenin

sınıfta öğrencilerin ders dışı ihtiyaçlarına da duyarlı olmalıdır. Sınıf yönetiminde istenen değil istenmeyen davranışın ön plana çıkarılması hata olur. “Sus, bağırma, kes, konuşma” gibi ifadelerle öğretmen istenmeyen bu davranışları pekiştirmektedir.

Sınıf Kuralları Nasıl Belirlenmeli?

Okul eğitim ve öğretim kurumu olduğu gibi aynı zamanda ortak bir yaşamın paylaşıldığı toplumsal bir ortamdır. Bu paylaşım ortamında öğretmen, öğrenci, idareciler ve diğer personelin davranışlarını yönlendiren belli kurallar olmak zorundadır. Aynı şekilde verimli bir ders işlenmesi için de sınıf kurallarının olması gerekir. Yalnızca öğrencileri disipline etmek amacıyla kural koymak etkili bir yol olmayacağı gibi öğrencilerle sağlıklı ve işbirliğine dayalı bir ilişkinin sağlanmasını da güçleştirir.

Kurallar disiplin için değil düzeni sağlamak ve etkili bir sınıf yönetimi için koyulmalıdır. Sınıfta öğrencilerin uymaları gereken kuralların oluşturulması sınıf düzeni, öğretimin etkinliği, zamanın verimli kullanılması ve güvenliğin sağlanması için büyük öneme sahiptir. Öğretmen öğrencilerin yeterli olgunluğa sahip olduğunu ve kuralların belirlenmesinde katkıda bulunabileceklerine inanıyorsa kural oluşturma sürecine öğrencileri de dâhil edebilir; aksi durumda kendi de belirleyebilir. Ancak unutmamak gerekir ki yaşları ne olursa olsun öğrenciler kendi davranışlarını etkileyecek olan kuralların oluşturulması sürecine ne kadar çok katılırsa, kuralları izlemeye de o kadar katılır. ▀

KAYNAKÇA

Karip, E. (Ed.). (2014). *Sınıf Yönetimi*. İstanbul: Pegen Akademi

Lemlech, J. K. (1987). *Classroom Management*. Newyork: Longman Press

Şentürk, C. & Baş, G. “Yapılandırmacı Yaklaşımda Eğitim ve Sınıf Yönetimi”

Küçükahmet, L. (Ed.). *Sınıf Yönetimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

DELİ İLE CALINUS

Calinus bir gün talebelerine:

- Bana falan ilacı getirin içeceğim, dedi.

Öğrencileri itirazda bulundular:

- Efendim, dediler, o ilaç deliler içindir; halbuki siz bir dahisiniz...

Calinus:

- Bugün bir deli önce yüzüme baktı, sonra bana göz kırptı. Daha sonra da üstümü başımı yırttı. O deli eğer bende kendine benzer bir yön bulmasaydı bana bunu yapmazdı. Hiç kimse kendi cinsinden olmayana musallat olmaz, iki kişi birbirine sataştı mı aralarında mutlaka bir ortaklık aramak lazımdır, dedi.



KUŞUN ÜÇ ÖĞÜDÜ



Bir zavallı kuş tuzağa düşmüş, hile ile yakalanmıştı. Kuş kendisini yakalayan avcıya,

‘Ey efendi, sen hayatında birçok defa koyun ve sığır yemişsin, pek çok kere de develer kurban etmişindir. Sen onların etleriyle bile doymamışken benimle hiç doymazsın. Beni serbest bırakırsan sana üç öğüt veririm. Bu üç öğütten birincisini senin elinde iken, ikincisini şu çatının üzerinde, üçüncüsünü de şu ağacın üzerine konduğumda söyleyeceğim. Sen bu üç öğüdü işitmekten inan bana çok mutlu olacaksın.’

Avcı merakından kuşun teklifini kabul etti. Kuşu kafesten çıkardı ve henüz elindeyken, kuş ilk öğüdünü söyledi :

“Olmayacak sözü kim söylerse söylesin inanma.”

Öğüt hoşuna gidince devamını işitmek için avcı kuşu bıraktı. O da uçup evin çatısına kondu ve ikinci öğüdünü söyledi.

“Elinden kaçmış bir fırsat için üzülme.”

Kuş ikinci öğüdünü verdikten sonra uçup ağacın dalına kondu ve üçüncü öğüdünü söylemeden önce,

“Karnımda 10 dirhem ağırlığında çok kıymetli bir inci vardı. O inci, seni de çoluk çocuğunu da zengin ederdi. Ne yazık ki kısmetin değilmiş” dedi.

Avcı, kuşun bu söylediklerini duyunca hamile kadının doğururken bağırması gibi feryat edip bağırmaya başladı. Kuş:

“Ben sana sakın elinden kaçan bir şeye üzülme demedim mi? Mademki elinden inci gitti, ne diye dövünüp duruyorsun? Sana verdiğim öğütleri anlamadın mı? Ben sana olmayacak bir şeyi kim söylerse söylesin inanma demiştim. Benim bütün ağırlığım üç dirhem gelmez. Karnımda nasıl 10 dirhemlik inci olabilir?” Bu sözler üzerine adam biraz kendine gelir gibi oldu.

“Peki şimdi üçüncü öğüdünü söyle bakalım” dedi.

Kuş, “Sana verdiğim iki öğüdü sanki tuttun da, benden üçüncü öğüdü istiyorsun. Uykuya dalmış bir kişiye öğüt vermek, çorak yere tohum ekmekten farksızdır. Aptallık ve cahillik yırtığı yama tutmaz diyerek” uçup gitti...

Mesnevi'den Hikayeler

KEYİFLİ OKUMALAR



ÇOCUKLUK DÖNEMİ DİN EĞİTİMİ

PROF. DR. MUSTAFA KÖYLÜ - DOÇ. DR. CEMİL ORUÇ

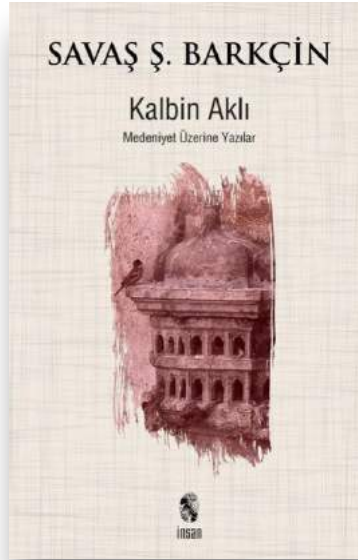
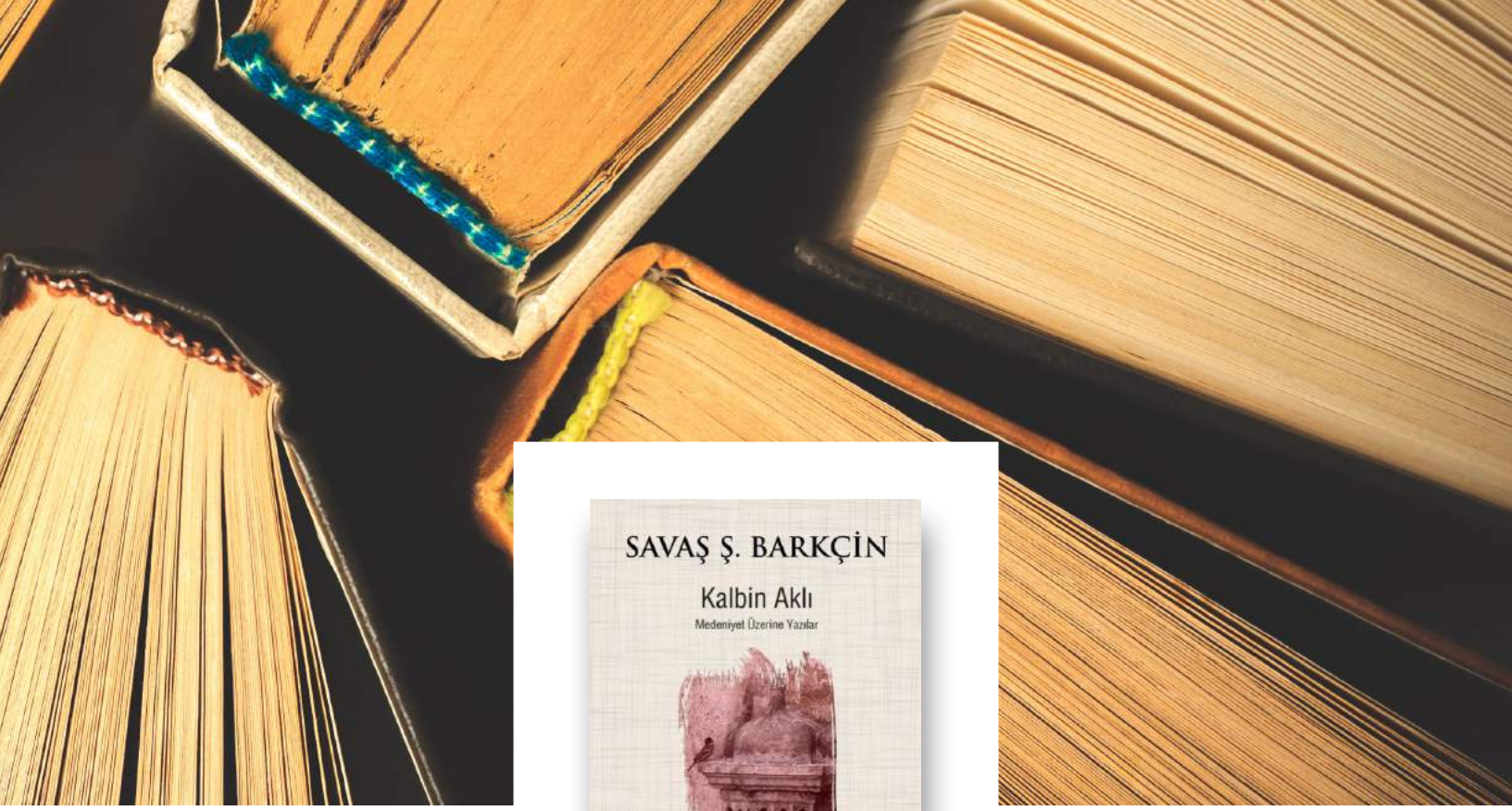
Çocuğun biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimi kadar inanç gelişimi ve buna bağlı olarak verilecek dini eğitimi de son derece önemlidir. Bu açıdan sağlıklı bir dini gelişiminin önemli olduğu çocukluk dönemi Çocukluk Dönemi Din Eğitimi kitabında incelenmiş ve dini eğitimin nasıl olması gerektiği ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

Çocukluk dönemi dini eğitimde dini içeriğin alındığı teoloji, din eğitiminin çocuğun gelişim dönemine göre uygun verilmesi için psikoloji ve öğrenme-öğretme yöntemleri açısından pedagojiden faydalanılmaktadır. Çocuğun dini gelişimi; fiziksel, bilişsel, dil ve psiko-sosyal gelişiminde olduğu gelişme göstermektedir.

Bu dini gelişim süreci çocuğun gelişim dönemlerine bağlı olmaktadır. Bu açıdan dini eğitim verilirken çocuğun hangi gelişim döneminde olduğuna dikkat edilmelidir. Her gelişim döneminin farklı özellikleri vardır. Verilmek istenen değerlerin gelişim dönemine uygun verilmesi

sağlıklı bir dini gelişim açısından oldukça önemlidir. Kitapta çocukların gelişim dönemleri, dini gelişimin çocuğun gelişim dönemlerinin yaş aralıklarına göre farklılık arz ettiği, dini eğitimin gelişim dönemlerine göre nasıl verilmesi gerektiği anlatılmış; dini gelişimde bazı ilkelere bahsedilmiştir.

Çocukluk Dönemi Din Eğitimi kitabı doğumdan itibaren yaklaşık on yaşına kadar, çocuğun farklı gelişim özelliklerini ele alarak, bilimsel bir yaklaşımla, din eğitiminin aile, okul ve medyada nasıl etkin ve doğru bir şekilde gerçekleştirilebileceğini göstermektedir.



KALBİN AKLI- MEDENİYET ÜZERİNE YAZILAR

SAVAŞ Ş. BARKÇİN

Mevlânâ Hazretlerinin bir sözü var. Diyor ki: "Akıl, sana mürşidin kapısına kadar lâzımdır. Hasta olan birisine akıl, doktorun kapısına gidene kadar lâzımdır. Doktora gittiğin anda ona teslim olursun." Dolayısıyla akıl, Allahu Teâlâ'ya teslimiyet yolunda gereklidir. Teslimiyet olduğu anda kalp devreye girer. Nitekim bizim hayatımızda da benzeri bir süreç işliyor ama farkında değiliz. "İnsanoğlu, kâinatın bir özetidir" der Hazreti Ali Efendimiz. Onun için kendini küçük görmeyeceksin. Kalbin bir akılı vardır, aklın da bir kalbi vardır.

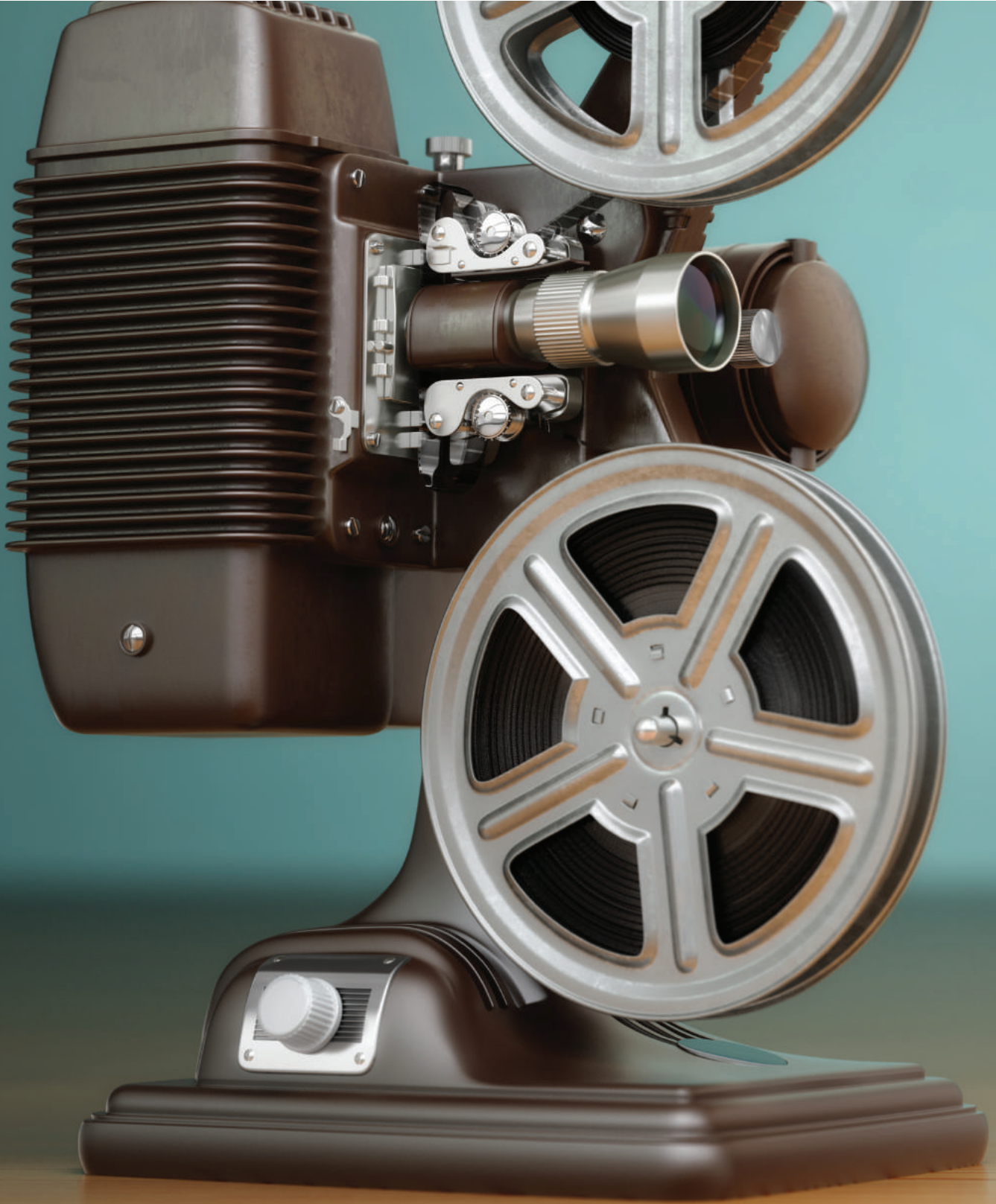
Kalp ile akıl arasındaki dengeyi bulamayan modern insanın sıkışmışlığına medeniyet ve kendilik üzerinden çare arayan bu eser, Savaş Barkçin'in yıllar içinde yayınladığı yazılar ve mülakatlardan oluşuyor.

Kalp ve akıl üzerinden bir perspektif oluşturmaya çalışan kitabın ana eksenini "medeniyet" kavramı. Barkçin, şimdilerde çokça duyulan ve giderek bir klişeye dönüşen

bu kavramı çeşitli boyutlarıyla inceliyor. Modern uygarlığın gitgide hayatımızdan tasfiye ettiği geleneksel medeniyet dinamiklerini/inceliklerini günlük sohbetlerimizden musikimize kadar örneklendiren Kalbin Aklı; teorik değil pratik bir metin olarak öne çıkıyor.

Kitabın ikinci eksenini ise "kendilik" kavramı. "200 yıldır temel meselemiz hep söylenildiği gibi gücümüzü değil, asıl kendimizi kaybetmiş olmamız" diyen Barkçin, kullandığı kavramlardan bilimsel izahlara kadar başkalarının referanslarıyla hareket edenlere karşı "kendini" olmanın önemini hatırlatıyor.

İYİ SEYİRLER



Birakma Beni



Vizyon Tarihi: 2018

Ülke: Bosna, Türkiye

Yönetmen: Aida Begić

Tür: Dram

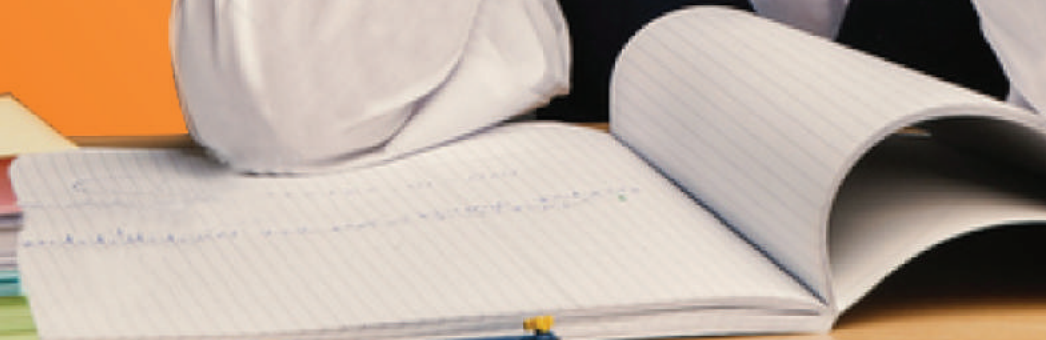
Oyuncular: İsa Demlakhi, Ahmad Husrom, Motaz Faez Basha

Özet

Birakma Beni, kimsesiz çocuklara bakış açınızı tekrar gözden geçirmenizi sağlayacak, oynayanların kendi yaşam öykülerini sahnelediği, yüreğinize dokunacak bir film. Kaldıkları yetimhaneden çıkıp yeni bir hayat kurmanın hayalini kuran üç arkadaşın hikayesini anlatıyor. Henüz çocuk olan İsa'nın hayatı oyuncaklarla oynayıp okumayı öğrenmek gibi konforlardan uzaktadır. İsa'nın annesinin ölümü onu fazlasıyla sarsmıştır ancak zorluklar bununla da sınırlı kalmaz. Çok sevdiği annesinin ölümünün ardından Şanlıurfa'ya gönderilir. Bundan sonra yaşayacağı yer, Suriyeli çocukların kaldığı bir yetimhane olacaktır. İsa burada Ahmet ve Motaz'la tanışır ve arkadaş olur. Ahmet, Suriye'de kaybolan babasına tekrar kavuşacağı ümidi ile yaşamaktadır. Motaz ise yeniden evlenen annesi tarafından yetimhaneye bırakılmıştır. Farklı karakterde olan İsa, Ahmet ve Motaz'ın tek amacı vardır; o da yetimhaneden çıkıp yeni bir hayat kurmak. Her şeyini kaybetmiş olan bu üç çocuğun birbirlerine olan bağları hayatlarını değiştirecek ve onlara kılavuzluk edecektir...



Değerli Bir -5 OCAK'TA



Başlangıç İçin BEKLIYORUZ -

KAYIT KABUL SINAVI



5 OCAK 2019



**2-3-4-5-6-7-8-9-10-11.
SINIFLARA ÖZEL**



BİLİM VE TEKNOLOJİ OKULU

- Deneysel-Gözlem Merkezli Uygulamalar
- STEAM ve Kodlama Dersleri
- Bilimsel Araştırma ve Proje Çalışmaları
- Tübitak Bilim Sınavları
- *50 Ders Saati Özel Ders
- Hafta Sonu Destek Kursları

Biltekliler, tüm boyutlarıyla düşünülmüş, planlanmış ve uygulamaya geçirilmiş **Biltek Güçlü Akademik Yetkin Eğitim Modeli -B-GAYEM-** ile bilimsel bilgi kazanımını yaşantılarına uygulayacakları bir sürece girerler.

Bilim derslerinde aktif bir laboratuvar çalışması içerisinde yapılan her araştırma raporlanır, öğrencilerin kazanımları değerlendirilir. Kulüp çalışmalarıyla yeni öğrenme, araştırma ve deney ortamları keşfedilir.

Kodlama dersleri, mühendislik dehasıyla ortaya çıkan robotech çalışmalarına ilham verir.

TÜBİTAK bilim olimpiyatlarına katılım bir **BİLTEK** geleneğidir.

**Her kademede özel ders saatleri değişiklik göstermektedir.*

• ANAOKULU • İLKOKUL

• ORTAOKUL • ANADOLU LİSESİ