Editörden
From the Editor

Nevin ÇİFTEL
Marmara Eğitim Kurumları
Lise Rehberlik Danışma Merkezi Koordinatörü
Marmara Educational Institutions High School
Counseling Department Coordinator

Sevgili Okurlar,
Dear Readers,

Sevgili Okurlar,

Pandemi gölgesinde uzaktan eğitimle geçirdiğimiz son bir buçuk yılın ardından birçok değişimi bir arada karşıladık.

Hastalık riski nedeniyle zorunlu sosyal mesafe her yaş grubunda bireyler üzerinde olumsuz bazı duygusal etkiler yaratırken, özellikle ergenlerde ve çocuklarda davranış değişikliklerine de yol açtı.

Pandemi sonrası dünya çok farklı olacak elbette. Gereksinimler ve araçlar değişirken insan doğasının uyum yeteneği sayesinde sosyal ilişkiler, davranışlar, duygular da yeniden şekillenecek. Tüm bu değişim gerçekleşirken temelde bazı ihtiyaçlar değişmeyecek.

Araçlar ve yöntemler değişirken insanlar için temelde fizyolojik ihtiyaçları karşılanmışsa güvenlik ihtiyacı, ait olmak ve diğer insanlar tarafından kabul görmek ihtiyacı, değerler ve en önemlisi de varlığını anlamlı bulmak yani kendini gerçekleştirmek ihtiyacı hep duracak. Tüm ihtiyaçların karşılanmasında temel yöntem olarak eğitim ihtiyacı da temelde hep kalacak.

Bu nedenle bu sayımızda da hem pandemi dönemine özel bazı konuları ele alırken beraberinde farklı eğitim ve psikoloji konularını da ele aldık.

Bu güne ve yarına ışık tutacak birçok konuda psikolojik danışmanlarımızın özgün yazılarını derlediğimiz 34. sayımızı keyifle okumanız dileği ile...

Dear Readers,

After this last year and a half that we spent with distance education in the shadow of the pandemic, we have met many changes together.

While compulsory social distance due to the risk of disease creates some negative emotional effects on individuals in every age group. It also led to behavioral changes, especially in adolescents and children.

Of course, the world will be very different after the pandemic. As needs and tools change, social relations, behaviors and emotions will also be reshaped thanks to the adaptability of human nature. While all this change is taking place, some basic needs will not change.

As tools and methods change, people will always need security, the need to belong and to be accepted by other people, the need for values, and most importantly, the need for selfrealization, even if their physiological needs are met. As the basic method of meeting all needs, the need for education will always be there.

For this reason, in this issue, we discussed some issues specific to the pandemic period, as well as different education and psychology issues.

We hope you enjoy reading our 34th issue, where we have compiled the original writings of our psychological counselors on many topics that will shed light on today and tomorrow...

İÇİNDEKİLER

04
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
PSYCHOLOGICAL STRENGTH

07
BAĞLANMA, ÇATIŞMA, DUYGU DÜZENLEME
ATTACHMENT, CONFLICT, EMOTION REGULATION

11
DUYGUSAL ZEKÂ
EMOTIONAL INTELLIGENCE

Therapy Terapi

Yardım ve Bilgi için
T.C. Maltepe Üniversitesi
Psikolojik Danışma Merkezi
Tel: +90 216 626 10 50
www.mek.k12.tr

15
PSİKOTERAPİDE 3. DALGALAR: KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ
3rd WAVES IN PSYCHOTHERAPY: ACCEPTANCE AND STABILITY THERAPY

21
SANAL DÜNYADA ETİK KAVRAMI
THE CONCEPT OF ETHICS IN THE VIRTUAL WORLD

24
TRAVMAYI İYİLEŞTİRMEK
HEALING TRAUMA

27
UZAKTAN EĞİTİM VE UZAKTAN YÖNETİM
DISTANCE EDUCATION AND REMOTE MANAGEMENT

31 **ÇOCUKLA ETKİLİ İLETİŞİM KANALI: OYUN**
EFFECTIVE COMMUNICATION CHANNEL WITH CHILDREN: GAME

36 **ÇOCUKLARDA OTOKONTROL VE SORUMLULUK BİLİNCİ**
AUTO CONTROL AND RESPONSIBILITY AWARENESS IN CHILDREN

40 **"SINAVA DAHA VAR, SONRA ÇALIŞIRIM." DİYENLERDEN MİSİNİZ?**
ARE YOU ONE OF THOSE WHO SAYS "I HAVE TIME FOR THE EXAM, I'LL STUDY LATER"?

45 **DEĞİŞEN NESİLLER, DEĞİŞMEYEN İLETİŞİM(İM)**
CHANGING GENERATIONS, CONTINUOUS COMMUNICATION (IM)

48 **OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE YEME VE BESLENME DAVRANIŞLARI**
EATING AND NUTRITION BEHAVIORS IN PRESCHOOL

53 **BİLGİSAYAR OYUNLARI VE ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**
COMPUTER GAMES AND ITS EFFECTS ON CHILDREN

59 **BABA VE ÇOCUK**
FATHER AND CHILD

62 **DİJİTAL DÜNYANIN ÇOCUKLARIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**
EFFECTS OF THE DIGITAL WORLD ON OUR CHILDREN

Marmara Eğitim Kurumları Rehberlik Danışma Merkezi Kültür Yayınıdır.
Marmara Educational Institutions Counseling and Guidance Department Publication

Yıl 2021 Sayı 34
Year 2021 Issue 34

İmtiyaz Sahibi
Publisher Patentee
Hüseyin Şimşek

Genel Yayın Yönetmeni
Chief Editor
Nevin Çiftel

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Managing Editor
Melike Oğuzhan

Yazı Kurulu
Editorial Board
Nevin Çiftel, Bahar Birol, Gizem Gözen, Tuğba Tahmazoğlu, Aylin Tomakan, Duygu Sabahat Kuruca, Esin Güngör, Begüm Değer, Serra Kordel, Ceren Karakaş Uslu, Ayşenur Yılmaz, Gözdem Kıralioğlu, Defne Balcı, Özer Öztürk, Serap Duman, Fatma Uygun

Çevirmen
Translator
Hazal Koç

İdare Yeri
Headquarter

Marmara Eğitim Köyü
34857 Maltepe-İstanbul
Tel: +90 216 626 10 00
Faks: +90 216 626 10 10
www.mek.k12.Tr

Grafik Tasarım
Graphic
Aslı Yavuz Özşengür

Baskı
Print

Ege Reklam Basım San. Tic. Ltd. Şti.
Esatpaşa Mh. Ziyapaşa Cd. No:4
34704 İstanbul/Ataşehir
Tel: (0216) 470 44 70
Faks: 0216 472 84 05

Matbaa Sertifika No: 45604

SERRA KORDEL
Özel Marmara Koleji (İstanbul) / Psikolojik Danışman
Marmara Private College (İstanbul) / Psychological Counselor

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
PSYCHOLOGICAL STRENGTH

Ruh Sağlının Korunmasında Önemli Bir Kavram Olan Psikolojik Sağlamlık:
Neden bazılarımız daha zor ve travmatik yaşantılara sahip olmasına rağmen diğerlerine göre daha sağlıklı uyum gösterebiliyor?
Çocuğum her şeye sahip ama diğer çocuklara göre daha dayanıksız?
Ben neden diğerlerine göre negatif duygusal deneyimlere karşı yeterince esneklik gösteremiyorum?
Ailemizde yaşanan krizler karşısında annem her zaman çözümler üretebiliyorken babam neden bunu yapamıyor?
İkiz kardeşler ebeveyn kayıplarını neden farklı şekilde karşılıyorlar?

Psychological Resilience, an Important Concept in the Protection of Mental Health:
Why do some of us adapt more healthily than others despite having more difficult and traumatic experiences?
My child has everything but is weaker than other children?
Why can't I show enough resilience to negative emotional experiences compared to others?
While my mother can always find solutions to the crises in our family, why can't my father?
Why do twin siblings handle parental loss differently?

Bu sorular ve düşünceler zannediyorum ki çoğunuza tanıdık geliyor. Tüm bunların cevabı; her birimizin saç, göz, deri rengimizde olan farklılıklar gibi psikolojik sağlamlıklarımızın da birbirinden farklı olmasıdır. Ancak doğuştan gelen biyolojik farklılıklarımız konusunda değişim yaratmak mümkün değilken, psikolojik sağlamlılığımızın belli iç ve dış faktörler desteklendiğinde daha esnek, daha dayanıklı hale getirilmesi mümkündür. Özellikle 11 Eylül 2001 saldırısından sonra Amerika'da yayımlanan "Psikolojik Sağlamlığa Giden Yol" adlı bildiriden sonra bu kavram ivme kazanmaya başladı.

Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince "resiliens" kökünden türemiştir ve bir maddenin elastik olmasını, aslına kolayca dönebilmesini ifade etmektedir. (Greene, 2002)

Psikolojik sağlamlık terimi, tek bir boyutta açıklanamayacağı gibi yapılan tanımların genelinde ortak olan bazı noktalar bulunmaktadır. Dikkat çekici en önemli ortak özellik ise psikolojik sağlamlılığın dinamik bir süreç olmasıdır. Her birimiz hayat boyu sayısız stres ve beklenmeyen olaylarla karşılaşıyoruz ve buna rağmen hayata devam etme sorumluluğunu üstleniyoruz. Klasik psikolojik bilgimizle baktığımızda, ortada risk varsa olumsuz sonuçla karşılaşmak çok mümkündür. Buna rağmen beklentinin tam tersi örnekler mevcuttur.

Ünlü halk ozanı Aşık Veysel'in gözlerini kaybetmiş ancak sayısız eserler üretmiş

These questions and thoughts, I think, are familiar to most of you. The answer to all of these; The reason is that each of us has different psychological resiliences, such as the differences in our hair, eye and skin color. However, while it is not possible to change our innate biological differences, it is possible to make our psychological resilience more flexible and resilient when certain internal and external factors are supported. Especially after the September 11, 2001 attack, this concept started to gain momentum after the statement called "The Road to Psychological Resilience" published in the USA.

The concept of resilience derives from the Latin root "resiliens" and expresses that a substance is elastic and can easily return to its original form. (Greene, 2002)

The term resilience cannot be explained in a single dimension, and there are some common points in all definitions. The most striking common feature is that resilience is a dynamic process. Each of us faces countless stresses and unexpected events throughout our lives, and yet we take on the responsibility of surviving. When we look at it with our classical psychological knowledge, it is very possible to encounter negative results if there is a risk. However, there are examples of the opposite of what is expected.

What was the difference that made the famous folk poet Aşık Veysel an artist who lost his eyes but produced countless works? So, what difference

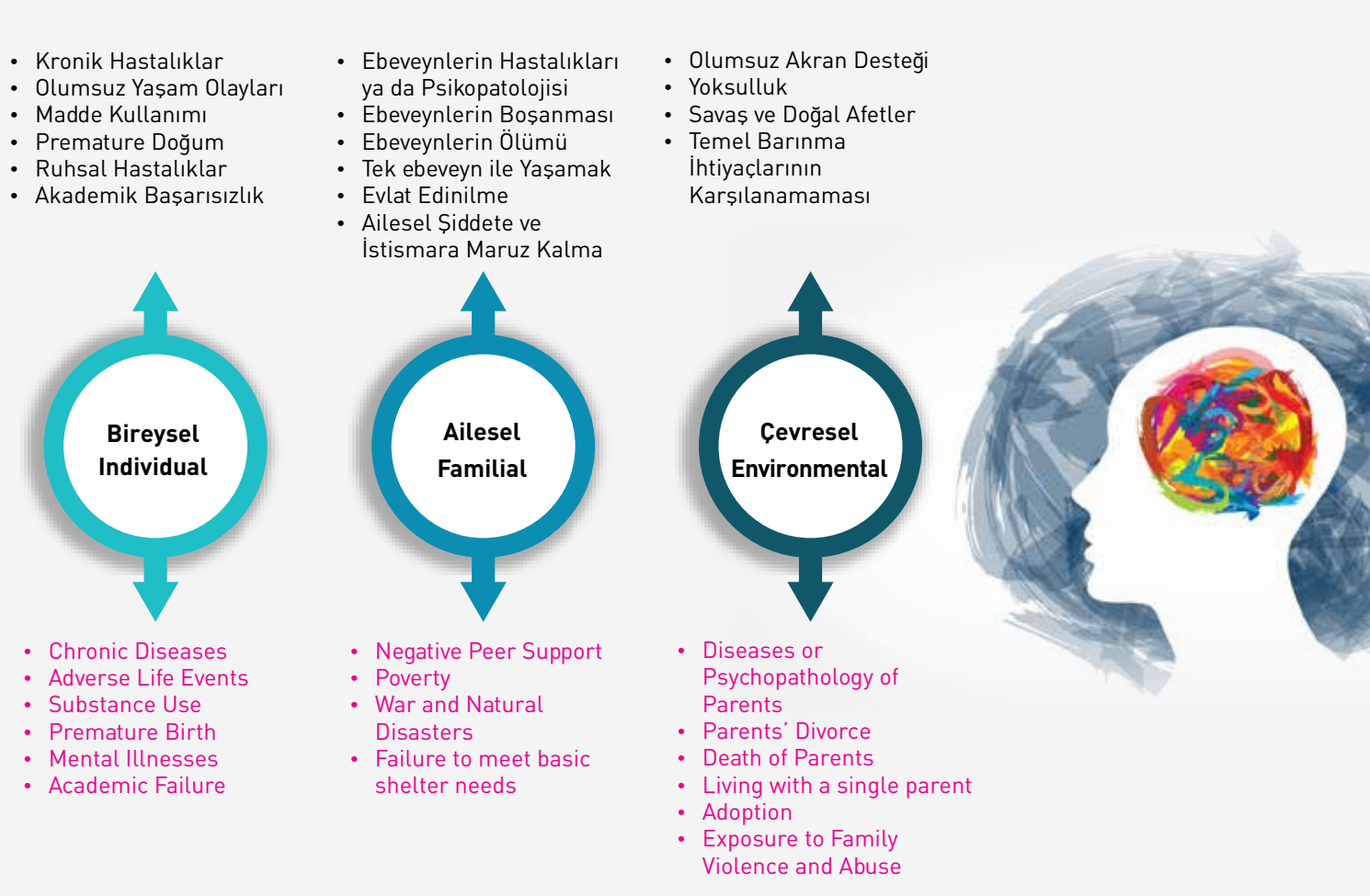
bir sanatçı olmasını sağlayan farklılığı ne idi? Peki Steve Jobs'un çok sayıda başarısızlık ve hayal kırıklığı yaşamasına rağmen şu an dünyanın en prestijli markasının sahibi olmasındaki neden hangi farkla açıklanabilirdi? Bir diğeri hepimizin bildiği Charlie Chaplin... Alkol bağımlısı babasının kaybından sonra yaşadığı yoksulluk ve onca zorluğa rağmen dünya tarafından tanınan bir pandomim sanatçısı olma yolunda yılmadan adım atmayı nasıl başarabilmişti? Bahsettiğimiz bu başarılı insanların hayatları bazı risk faktörlerini içermektedir. Ancak odaklanılan nokta, yaşanan olumsuzluklardan etkilenmemeleri değildir. Ruhsal ve biyolojik adaptasyonları bir miktar bozulmasına rağmen sonrasında ortaya koydukları başarı, psikolojik esneklik kavramında yatmaktadır. Bu ruhsal ve biyolojik adaptasyonun bozulması alarm dönemi olarak tanımlanır ve bu dönem kişinin sorunu çözmesi için bir dinamik oluşturur. Yapılan araştırmalarda tam anlamıyla güçlü ve sağlam bireylerin ana özellikleri hayatın zorlukları karşısında ne kadar esnek ve baş etme becerileri gelişmiş insanlar olduklarını ortaya koymaktadır.

Risk faktörleri nelerdir?

could explain why Steve Jobs is now the owner of the most prestigious brand in the world, despite many failures and disappointments? Another one we all know is Charlie Chaplin... How did he manage to take a tireless step towards becoming a world-renowned pantomime artist despite the poverty and hardships he experienced after the death of his alcohol-addicted father?

The lives of these successful people we mentioned include some risk factors. However, the focus is not on not being affected by the negativities experienced. Although their mental and biological adaptations are somewhat impaired, their success afterward lies in the concept of psychological flexibility. The deterioration of this psychological and biological adaptation is defined as the alarm period, and this period creates a dynamic for the person to solve the problem. In the researches, the main characteristics of fully strong and robust individuals reveal how flexible and developed people are in the face of life's difficulties.

What are the risk factors?



Yukarıda gösterilen şemada bireysel,çevresel ve ailesel risk faktörlerine örnekler verilmiştir. Psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi için bireyin risk altında olması gerekmektedir. Risk olmadan psikolojik sağlamlıktan bahsetmek imkanlı değildir ancak risk olmaması halinde ortaya çıkan yeterlilikten bahsedeceksek, bu sosyal yeterlilik kavramıdır ve psikolojik sağlamlık ile karıştırılmamalıdır. Psikolojik sağlamlık, bireyi çevrenin olumsuz etkilerinden koruyan bir karakter özelliği değildir. Bireyi başarıya götüren gerçek nedenler, onun çevresel risk faktörlerinin etkisini azaltmayı sağlayan tutum ve becerilerinin bulunması (Beauvais ve Oetting, 1999) ve yeterlik ile ilişkili olan psikososyal kaynaklar (Caffo ve Belaise, 2003) gibi koruyucu faktörlerdir.

In the diagram shown above, examples of individual, environmental and familial risk factors are given. In order for psychological resilience to develop, the individual must be at risk. It is not possible to talk about resilience without risk, but if we are going to talk about the competence that emerges in the absence of risk, this is the concept of social competence and should not be confused with resilience. Psychological resilience is not a character trait that protects the individual from the negative effects of the environment. The real reasons that lead to success are protective factors such as the presence of attitudes and skills that reduce the impact of environmental risk factors (Beauvais & Oetting, 1999) and psychosocial resources related to competence (Caffo & Belaise, 2003).

Koruyucu Faktörler Nelerdir?

What are the Protective Factors?

Bireysel Koruyucu Faktörler
Individual Protective Factors

- İç Kontrol Odağı
- Etkili Problem Çözme Becerileri
- Benlik Saygısı ve Öz-yeterlilik
- Mizah Duygusuna Sahip Olma
- Akademik Başarı

- Internal Control Focus
- Effective Problem Solving Skills
- Self-Esteem and Self-efficacy
- Having a Sense of Humor
- Academic Achievement

Ailesel Koruyucu Faktörler
Familial Protective Factors

- Destekleyici Ebeveyn
- Aile Üyelerinden Biriyle Olumlu İlişkiler Geliştirme
- Ailenin Eğitim Durumu
- Çocuğa Yönelik Gerçekçi Beklentiler ve Olumlu Destekleme

- Supportive Parent
- Developing Positive Relationships with a Family Member
- Educational Status of the Family
- Realistic Expectations and Positive Support for the Child

Çevresel Koruyucu Faktörler
Environmental Protective Factors

- Arkadaş Desteği
- Destekleyici bir Yetişkin ile Olumlu İlişkiler
- Toplumsal Kaynaklar (Gençlik Organizasyonları)

- Friend Support
- Positive Relationships with a Supportive Adult
- Social Resources (Youth Organizations)

Yukaradaki şemada bireysel, çevresel ve ailesel koruyucu faktörlerin neler olabileceğine dair örnekler verilmiştir.

Çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığını güçlendirmek için okul, aile ve toplum tarafından desteklenmeleri önemlidir. Uygun anne baba tutumları, sınır koyan, kural koyan ve aynı zamanda koyduğu kural ve sınırlarda istikrar gösterirken sıcak ilişki kurmayı reddetmeyen ebeveyn tutumları psikolojik sağlamlığın gelişmesinde oldukça önemlidir. Aynı zamanda çocuk ve ergenlerin problem çözme becelerinin geliştirilmesi, iletişim ve ifade etme becerilerinin artırılması ve duyguları düzenleme yeteneklerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Okul sistemi tarafından ise psikolojik danışmanlar özellikle risk altında bulunan öğrencilere yönelik psikolojik sağlamlığı artırıcı çeşitli programlar hazırlayarak bu öğrencilere destek olabilmektedirler. Bu programlarla, öğrencilerin zorluklar karşısında uyum gösterme ve baş etme becerisi kazanmalarına, travmatik yaşam olaylarına karşı dirençlerini artırmalarına ve kişiler arası problemleri çözmeye ya da çevrelerinden sosyal destek sağlamaya yönelik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaya çalışılmaktadır. Aile ve okul kadar çevre ve kültür de önemlidir. Risk altındaki çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirecek ya da artıracak uygun yöntemlerin geliştirilmesi okul, toplum ve aile hizmetleri alanlarındaki önleyici çalışmaların etkinliğini de artırabilir (Kumpfer, 1999).

In the diagram above, examples of what individual, environmental and familial protective factors can be are given.

It is important that children and adolescents are supported by school, family and society in order to strengthen their psychological resilience. Appropriate parental attitudes are very important in the development of psychological resilience, while setting boundaries, setting rules and at the same time showing stability in the rules and boundaries they set, parental attitudes that do not refuse to establish warm relationships. At the same time, it is necessary to develop the problem-solving skills of children and adolescents, to increase their communication and expression skills, and to improve their ability to regulate emotions. By the school system, psychological counselors can support these students by preparing various programs that increase psychological resilience, especially for students at risk. With these programs, it is tried to help students gain the ability to adapt and cope with difficulties, to increase their resistance to traumatic life events, and to develop their skills to solve interpersonal problems or provide social support from their environment. Environment and culture are as important as family and school. The development of appropriate methods that will improve or increase the psychological resilience of children and adolescents at risk can also increase the effectiveness of preventive studies in the fields of school, community and family services (Kumpfer, 1999).

DEFNE BALCI
Özel Marmara İlkokulu (İstanbul) / Psikolojik Danışman
Marmara Private Primary School (İstanbul) / Psychological Counselor

BAĞLANMA, ÇATIŞMA, DUYGU DÜZENLEME

ATTACHMENT, CONFLICT, EMOTION REGULATION

Defne BALCI: Bağlanma Nedir?

Doç. Dr. Itır Tarı CÖMERT: Bağlanma, çocuk ile bakım veren arasında gelişen temel ilişkidir. Bağlanma kavramını kuram olarak John Bowlby, Mary Ainsworth açıklamaktadır. Ama aslında ilk defa bu kavram ortaya Lorenz'in yavru kuşlarla yaptığı çalışmalarla ortaya çıkıyor. Daha sonra da John Bowlby, Mary Ainsworth çalışmalarıyla da bugün kullandığımız bağlanma kuramı halini almıştır. Bağlanmanın önemi şuradan kaynaklanıyor; bebekler dünyaya geldiklerinde bir güven duygusuna ihtiyaç duyarlar ve bakıldıklarını, sevildiklerini, istendiklerini hissetmek isterler. İhtiyaçlarının zamanında ve doğru bir şekilde karşılanacağını hissetmek ve karşılandığını görmek isterler. Bu onların içsel bir düzenleme sağlamasına yardım eder ve sonuçta da gelişim seviyelerinde güvenli ve temel bir kişilik duygusu geliştirmelerine yardım eder. Özellikle konu insan yavrusu olduğunda yaşamın ilk yıllarında aslında ona bakım veren kişiyle güçlü bir bağ geliştirmeye ihtiyaç duyar. Bu bağ aslında bireyselleşmesinde, güven duymasında, öznel olarak kendini var etmesinde en önemli kısmını oluşturur. İki insan arasında kurulan en özel bağlardan birisidir. Daha sonrasında bütün kurduğumuz bağları, aslında annemizle kurduğumuz bağ üstünden tanımlayarak hareket ederiz. Her şey için bu geçerli; arkadaş ilişkilerimizde, karşı cinsle ilişkimizde, iş yaşantımızda kurduğumuz ilişkilerde, nesnelerle kurduğumuz ilişkilerde bu bağı temel alarak hareket ederiz.

Defne BALCI: What is Attachment?

Assoc. Dr. Itır Tarı CÖMERT: Attachment is the basic relationship that develops between the child and the caregiver. John Bowlby and Mary Ainsworth explain the concept of attachment as theory. But in fact, this concept appears for the first time in Lorenz's work with baby birds. Later, with the studies of John Bowlby and Mary Ainsworth, it became the attachment theory we use today. The importance of connecting stems from: Babies need a sense of security when they are born and they want to feel cared for, loved and wanted. They want to feel and see that their needs will be met in a timely and correct manner. This helps them achieve internal regulation and ultimately helps them develop a secure and basic sense of personality at their developmental level. Especially when it comes to a human baby, it actually needs to develop a strong bond with the person who cares for it in the first years of life. This bond actually constitutes the most important part of his individualization, trust and subjective self-creation. It is one of the most special bonds established between two people. Afterwards, we act by defining all the bonds we have established through the bond we have established with our mother. This applies to everything; We act on the basis of this bond in our relationships with friends, the opposite gender, the relationships we establish in our business life, and the relationships we establish with objects.

DOÇ. DR. ITIR TARI CÖMERT

Lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimlerini İstanbul Üniversitesinde tamamlamıştır. International Family Therapy Institute'ten 500 saatlik eğitimi tamamlamış ve süpervizyondan geçerek 'Aile ve Çift Terapisti' unvanını almıştır. İstanbul Psikodrama Enstitüsü'nden 350 saatlik co-terapistlik eğitimini ve seminerlerini tamamlayarak grup yönetmiş ve mezun olarak Co- Psikodramatist ve Grup Terapisti olmuştur. Travma ile çalışmak için EMDR I ve EMDR II eğitimleri ile Brainspotting eğitimlerini tamamlamıştır.

ASSOC. DR. ITIR TARI CÖMERT

She completed her undergraduate, graduate and doctoral studies at Istanbul University. She completed 500 hours of training from the International Family Therapy Institute and received the title of "Family and Couples Therapist" after being supervised. After completing 350 hours of co-therapist training and seminars from Istanbul Psychodrama Institute, she managed a group and graduated from it as a Co-Psychodramatist and Group Therapist.

Defne BALCI: Güvenli, güvensiz bağlanma nasıl oluyor?

Doç. Dr. Itır Tarı CÖMERT: Araştırmacılar bir sürü çeşit bağlanma biçiminin olduğunu açıklıyorlar. Tabii ki bizim en çok istediğimiz güvenli dediğimiz bağlanma. Yani çocuk anneye bağlanıyor, anneyle ilişki kuruyor ve diyor ki: "Tamam, bu kadın benim isteklerimi, ihtiyaçlarımı karşılıyor, ben seviliyorum, isteniyorum, karnım tok, gidiyor ama geri de geliyor. "Daha sonrasında karşımıza güvensiz bağlanma çıkıyor. Güvensiz bağlanmada aslında bunun tam tersi, yani çocuğun ihtiyaçları görülmüyor ve karşılanmıyor. Yeterli sevgi ve fiziksel ilgi gösterilmiyor. Bağlanmanın içinde ayrılık kaygısı da vardır, çocuğun ayrılık anksiyetesini de yaşaması gerekiyor ki güvenli bağlanma gerçekleştirebilsin. Mesela işe gidiyor anne; ama akşam eve geliyor. "Beni sabah okula bırakıyor; ama öğlen okuldan alıyor. "Bunu öğrendiği zaman çocuk artık güvenli bağlanmayı herkese karşı geliştirebiliyor. Çocuk aslında şunu görüyor; bir dengede gidilebileceğini, gelinebileceğini, fiziksel ve duygusal olarak güvende olduğunu, bakıldığını, desteklendiğini öğrenmiş oluyor. Söylenenle yapılan uyuşmadığı zaman çocukta güvensiz bağlanma gelişebiliyor. Bu sefer çocuk ilerleyen zamanlarda şunu düşünmeye başlıyor: ''Demek ki ben değer verilmeye, sevilmeye layık birisi değilim.'' Bu da tabii ki özgüven ve benlik imajını zedeleyen bir şey oluyor.

Defne BALCI: Ebeveynler her ne kadar çocukları ile güvenli bir bağlanma oluştursa da arada çatışma oluşabiliyor. Bu durumu nasıl açıklayabiliriz?

Doç. Dr. Itır Tarı CÖMERT: Ebeveyn çocuğu ile çatışabilir bunda bir sıkıntı yok; çatışma her zaman kötü değildir. Çatışma, güvenli bağlanmanın içerisinde iyi bir şeydir. Burada, başka bir kavram olan sınırlar kavramı devreye giriyor. Çocuğun sınırlara ihtiyacı vardır. Çocuk sınırsız olamaz. Çocuğun arkadaş anne babaya ihtiyacı yoktur; çocuğun yetişkine, ona sınır koyan, kural koyan, onu yönlendiren insana ihtiyacı vardır. Böylece çocuk sınırlarını öğrenmiş olur. Ancak bir şeye 'evet' ya da 'hayır' derken çocuğa bunların nedenlerini de iyi anlatmamız gereklidir. "Ben anneyim, ben söylediğim için böyle olacak; ben baba olduğum için benim istediğim gibi yapacaksın!" gibi değil; neden öyle olduğunu anlatarak çocuğu, sınırların içinde tutabilirsiniz. Aksi takdirde delebileceği ilk noktada sınırı delecek ve sınırın dışına çıkacaktır. Asıl çatışma o zaman başlayacaktır. Aslında burada olması gereken her iki ebeveynin de çocuğa eşit mesafede olması, 'evet' ya da' hayır' denecekse bir arada demeleri, birisinin 'evet'dediğine diğerinin 'hayır' dememesi gerekmektedir.

Defne BALCI: How does secure, insecure attachment happen?

Assoc. Dr. Itır Tarı CÖMERT: Researchers explain that there are many types of attachment. Of course, what we want most is the connection we call secure. In other words, the child attaches to the mother, establishes a relationship with the mother and says: "Okay, this woman meets my wants and needs, I am loved, wanted, I have a full stomach, she goes, but she comes back. "Then we come across insecure attachment. In insecure attachment, it is the opposite of this, in other words, the child's needs are not seen and met. Not enough love and physical attention. Attachment also includes separation anxiety, the child must also experience separation anxiety so that he or she can achieve secure attachment. For example, mother goes to work; but he comes home in the evening. "He drops me off at school in the morning; but he picks it up from school at noon. "Once he learns this, the child can now develop secure attachment to everyone. The child actually sees this; they learn that they can go in a balanced way, that they can come, that they are physically and emotionally safe, that they are cared for and supported. When what is said and what is done do not match, the child may develop insecure attachment. This time, the child starts to think later on: "So I am not worthy of being valued and loved." This, of course, is something that damages self-confidence and self-image.

Defne BALCI: Although parents create a secure attachment with their children, conflict can occur. How can we explain this situation?

Assoc. Dr. Itır Tarı CÖMERT: Parents may conflict with their child, there is no problem in this; Conflict isn't always bad. Conflict is a good thing in secure attachment. Here, another concept, the concept of borders, comes into play. The child needs boundaries. The child cannot be unlimited. The child does not need friend parents; The child needs an adult, a person who sets limits, rules and directs him. Thus, the child learns his limits. However, when we say 'yes' or 'no' to something, we need to explain the reasons to the child well. "I am the mother, it will be like this because I say it; Since I am a father, you will do as I ask!" not like; You can keep the child within limits by explaining why. Otherwise, it will pierce the border at the first point it can pierce and go out of the border. That's when the real conflict will begin. In fact, what should be here is that both parents should be at an equal distance from the child, if it is to be said 'yes' or 'no', they should say together, and the other should not say 'no' when one says 'yes'.

Defne BALCI: What path should we follow when setting boundaries?

Assoc. Dr. Itır Tarı CÖMERT: When we say borders, in fact, every house, every family, every building has a set of rules and every family has its own special communication patterns. This set of rules protects us against both external influences and internal conflicts. For example, 'You can play below on the weekend; but at six o'clock you'll be home' is a rule and the family will be at the dinner table at seven o'clock; If it's a rule, it's a limit. It should be flexible but impenetrable. How does he yawn? For example, the child has a basketball game and therefore cannot be home at six o'clock, and therefore dinner will be at half past seven rather than seven. This is a boundary stretch. In a way, boundaries are reasons for yes and no.

Defne BALCI: What do you think about emotion regulation in resolving or minimizing conflicts?

Assoc. Dr. Itır Tarı CÖMERT: Actually, I have a Beck-oriented approach to therapy and Aaron Beck has a saying; "Thoughts form the royal road to cognitions, along with emotions." says. So feeling good is important; But first of all, you need to

Defne BALCI: Sınır koyarken nasıl bir yol izlemeliyiz?

Doç. Dr. Itır Tarı CÖMERT: Sınırlar derken, aslında her evin, her ailenin, her yapının bir kurallar bütünü ve her ailenin kendine has özel iletişim kalıpları vardır Bu kurallar bütünü bizi hem dışarıdan gelen etkilere, hem içerideki anlaşmazlıklara karşı korur. Örnek olarak 'Hafta sonu aşağıda oynayabilirsin; ama saat altıda evde olacaksın' bir kuralsa ve aile akşam saat yedide yemek masasında olacak; bir kuralsa bu bir sınırdır. Esneyebilen ama delinmez olmalıdır. Nasıl esner? Mesela çocuğun bir basketbol maçı vardır ve bundan dolayı saat altıda evde olamayacaktır ve bundan dolayı akşam yemeğine yedi değil de yedi buçukta oturulacaktır. Bu bir sınır esnemesidir. Bir bakıma sınırlar evetlerin ve hayırların nedenleridir.

Defne BALCI: Çatışmaların çözülmesinde ya da en aza indirilmesinde duygu düzenleme hakkında ne düşünüyorsunuz?

Doç. Dr. Itır Tarı CÖMERT: Aslında ben Beck yönelimli bir terapi anlayışına sahibim ve Aaron Beck'in bir sözü vardır; "Düşünceler bilişlere giden kral yolunu oluşturur duygularla beraber." der. Yani iyi hissetmek önemli; ama öncelikle düşüncenin değişmesi gerekmekte. Çünkü düşünce, duygudan önce geliyor bu sistemde. Düşünce kalıbını – bilişsel çarpıtma - diyoruz biz buna, o düşünce kalıplarını değiştirdiğimiz zaman onunla bağlantılı duyguda aslında değişiyor. Bu da bizim davranışımıza yansıyor, aralarında böyle bir ilişki var. Ama tabii ki duyguyu düzenleyebilmek, ne hissettiğini anlayabilmek, en başta o duyguyu anlamlandırabilmek, tabii ki çok önemli; çünkü çoğu zaman "Ben çok öfkeliyim." diyen bir kişinin aslında kaygı dolu olduğunu görüyoruz. Yani duyguyu doğru tanımlamak ve anlamlandırmak, bu işin birinci basamağı. Bunu aslında çocuklar çok doğru olarak yapıyorlar; ancak biz büyümeleri sırasında onlara toplumsal kuralları öğretmeye çalışırken çocukları engelliyoruz bu noktada. Yani çocuğun hissettiğini söylemesinin önüne geçiyoruz. O zaman da çocuk, gördüğünü söyleme, düşündüğünü söyleme, hissettiğini söyleme mesajını alıyor ve bu sefer duyguları tanımlayamayan yetişkinler halini alıyor.

Defne BALCI: Çocuklarımıza duygularını düzenlemelerine yardımcı olmak adına nasıl bir yaklaşımda bulunmalıyız?

Doç. Dr. Itır Tarı CÖMERT: Psikodrama kuramında Leyvi Moreno şöyle açıklıyor bize; ''Çocuk spontandır ve gördüğünü yansıtır." Ama büyümesi sırasında ona toplumsal kuralları öğretirken biz onu kendi kalıplarımızın içine oturtmaya çalışırız ve böylece çocuk spontan olarak duygularını göstermemeye başlar, önüne set çekmeye başlar ve bu da aslında o duygu düzenlemeyi zorlaştıran bir şeydir. Örnek olarak bir çocuk annesiyle bir markete girmiş olsunlar ve gezerken çocuk vücut kitle endeksi büyük bir yetişkin görmüş olsun kadın ya da erkek. Çocuğun ilk vereceği tepki genellikle şu olur: ''Anne ne kadar şişman! Gördün mü?'' burada yaklaşık üç yaşındaki bir çocuktan bahsediyoruz. Peki annesi genelde ne yapar? ''Şşt, öyle söyleme, ne kadar ayıp!'' ya da o birey bu lafı duyduğu zaman da '' Öyle söylemek istemedi amcası ya da teyzesi'' diye durumu kurtarmaya çalışır. O zaman çocuk bu örnekte neyi alır? ''Gördüğünü söylemeyeceksin!'' Bu, bir süre sonra düşündüğünü söylemeyeceksin, hissettiğini söylemeyeceksin' e dönüşür. Dolayısıyla duyguyu bastırmaya daha bu yaştan başlıyoruz çocukta. O zaman ne yapmak gerekiyor? Ne hissettiğini konuşabilir, ne düşündüğünü anlatabilir hale getirmek gerekir. Yani çocuğun hislerine saygı duymak lazım. Mesela bir de "Ağlama, bunda ağlanacak bir şey yok!'' Yani ne anlamda yok? Belki yetişkine göre yok; ama çocuğa göre var. Bunu nasıl ve nereden bileceksiniz? Çocuk düştü, canı yandı ve ağlamak istiyor, buna cevap yetişkinlerde:" Kalk, kalk, bir şey yok olmuyor." Ya da ''Gülme, bunda gülünecek bir şey yok!'' gibi.

change your mind. Because thought comes before emotion in this system. We call this thought pattern – cognitive distortion – when we change those thought patterns, the emotion associated with it actually changes. This is reflected in our behavior, there is such a relationship between them. But of course, it is very important to be able to regulate the emotion, to understand what one feels, to make sense of that emotion in the first place; because most of the time, "I am very angry." We see that a person who says is actually full of anxiety. In other words, defining and making sense of the emotion correctly is the first step of this work. In fact, children do this very accurately; however, at this point, we are hindering children while we try to teach them the social rules as they grow up. In other words, we prevent the child from saying what he feels. Then the child receives the message of saying what he sees, saying what he thinks, saying what he feels, and this time he becomes adults who cannot describe emotions.

Defne BALCI: How should we approach our children to help them regulate their emotions?

Assoc. Dr. Itır Tarı CÖMERT: In psychodrama theory, Leyvi Moreno explains to us as follows; "The child is spontaneous and reflects what he sees." But while we are teaching him the social rules as he grows up, we try to fit him into our own patterns and thus the child spontaneously starts not to show his emotions, starts to block in front of him, and this is something that actually makes it difficult to regulate that emotion. For example, a child enters a grocery store with his mother, and while walking, the child sees an adult with a large BMI. The child's first reaction is usually: "How fat mommy! See?" We're talking about a three-year-old boy here. So what does her mother usually do? "Shhh, don't say that, what a shame!" What then does the child receive in this example? "You will not say what you see!" This becomes after a while, you will not say what you think, you will not say what you feel. Therefore, we start to suppress emotion in children at this age. What to do then? It is necessary to be able to talk about what you feel and express what you think. So the feelings of the child should be respected. For example, "Don't cry, there's nothing to cry about!" So in what sense? Maybe not for adults; but according to the child. How and where will you know this? The child fell, hurt and wants to cry, the answer is adults: "Get up, get up, nothing is going away." Or like, "Don't laugh, there's no laughing matter in that!"

Defne BALCI: Duygu düzenlemede ebeveyn nasıl bir iletişim kurmalıdır?

Doç. Dr. Itır Tarı CÖMERT: Aslında çocuklarla konuşmak çok önemli; mesela nasıl hissediyorlar, olaylar karşısında ne düşünüyorlar, yaşadıkları olaylar hakkında onların bakış açısı, onların yorumu ne? Yani 'çocuktur, anlamaz' gibi düşünmeden, bunları konuşmak gerekir. Herkes bir şey anlar ve herkesin kendi değerlendirme perspektifinden olaylara bakış açıları ve tanımlamaları birbirinden farklıdır ve biraz bunlarla ilgili konuşmak, ayrıca çocuklarla düzgün vakit geçirebilmek, kaliteli vakit geçirebilmek, kendi duygularını da çocuktan saklamamak önemlidir. Ancak çocuğa bilebileceği ve anlayabileceği bir şekilde basit olarak anlatmak; 'ben niye böyle yapıyorum ya da ben niye böyle davranıyorum' ile başlayan basit bir dilde anlatmak lazım.

Defne BALCI: Lise grubunda bir çocuğa sahip ebeveynlerle bu yol nasıl izlenebilir, ne yapılabilir? Çatışmaları engellemek ya da en aza indirgemek için ya da bu bağı kurmak için çok geç kalmışlar mıdır sizce?

Doç. Dr. Itır Tarı CÖMERT: Her yaşın bağlanma örüntüsü birbirinden farklı olmakla birlikte, erken yaştan kuracaksın sonra bir daha toparlayamazsın anlamına gelmiyor. Çünkü her yaşın ihtiyaçları birbirinden farklı, beklentileri farklı, anne ve baba ile kurduğu iletişim birbirinden farklıdır. Aslında yaşlara ve çocuğun ihtiyaçlarına bağlı olarak bunlar değişecek ve düzenlenecek süreçlerdir. Tabii burada önemli olan bir şey var, çocuğu tanımak gerekir, anne ve babaların düştüğü en büyük yanlış yaptıkları yer de burası oluyor. "Ben onun annesiyim, ben tanımaz mıyım çocuğumu?" ya da "Ben babasıyım, ben onun her şeyini bilirim." gibi. Ama aslında tam olarak öyle olmuyor, karşımızdaki insanı tanımak için çaba göstermemiz gerekir. Çocuğunuzu tanımak içinde çaba gösteriyor olmanız gerekir; bu anlamda biraz daha çaba gösterilmesi gerekir. Çocuğun yeteneklerini, ihtiyaçlarını tespit etmek ve onlara göre çocukla iletişim kurmak, tercih ve seçimlerine saygı göstermek gibi.

Defne BALCI: Son olarak pandemi döneminde, yani herkes evde, zorlu bir süreç, bu durumda ne yapacağız, iletişimi nasıl kurmalıyız? Önerileriniz nedir?

Doç. Dr. Itır Tarı CÖMERT: Evet aslında şu an hepimiz kaygılıyız ve Mart 2020'den bu yana geçen dokuz ay boyunca öngöremediğimiz, bilemediğimiz bir süreç içerisindeyiz. Güzel tarafları, mesela daha rahat ve güzel bağ kurabildik, bir arada olmayı öğrendik. Tabii olumsuz tarafları da var. Mesela aile bireyleri ile birlikte özel hayatımız da iç içe geçti ve burada dikkat etmemiz gereken nokta, bireysel ihtiyaçlarımızı es geçmemek... Mesela biraz yalnız kalma olur, kitap okumak olur, tek başına kahve içmek olur; bu bireysel ihtiyaçlara da dikkat etmek, özen gösteriyor olmak, anahtar bu. Yani bir aradayız, çok güzel; ama her birimizin de bireysel ihtiyaçları var, karşılıklı saygı çerçevesinde de bu ihtiyaçlar da giderilebilir. Ama sınırların korunması da gerekiyor. Yani ailenin kuralları ve sınırlar çerçevesinde yapılmalıdır.

Defne BALCI: How should parents communicate in emotion regulation?

Assoc. Dr. Itır Tarı CÖMERT: Actually, talking to children is very important; For example, how do they feel, what do they think about the events, what is their point of view about the events they experience, what is their interpretation? In other words, it is necessary to talk about these things without thinking that they are "children, they do not understand". Everyone understands something and everyone's perspectives and definitions of events from their own evaluation perspective are different from each other and it is important to talk a little about these, also to spend a good time with children, to spend quality time and not to hide their own feelings from the child. However, to explain to the child in a simple way that he can know and understand; It should be explained in simple language, starting with 'why am I doing this or why am I acting like this'

Defne BALCI: How can this path be followed and what can be done with parents who have a child in the high school group? Do you think it is too late to prevent or minimize conflicts or to establish this link?

Assoc. Dr. Itır Tarı CÖMERT: Although the attachment pattern of every age is different from each other, it does not mean that you will establish it from an early age and then you will not be able to pick it up again. Because the needs of each age are different from each other, their expectations are different, and the communication they establish with their parents is different from each other. In fact, these are processes that will change and be regulated depending on the ages and the needs of the child. Of course, there is something important here, it is necessary to know the child, and this is where the parents make the biggest mistake. "I am his mother, do I not recognize my child?" or "I am his father, I know everything about him." as. But in fact, it is not exactly like that, we have to make an effort to get to know the person in front of us. You must be making an effort to get to know your child; A little more effort is needed in this regard. Such as identifying the child's abilities and needs and communicating with the child according to them, respecting their preferences and choices.

Defne BALCI: Finally, during the pandemic period, that is, everyone is at home, it is a difficult process, what should we do in this case, how should we communicate? What are your suggestions?

Assoc. Dr. Itır Tarı CÖMERT: Yes, actually, we are all worried right now and we are in a process that we could not foresee or know for the nine months since March 2020. We were able to establish a more comfortable and beautiful bond, for example, we learned to be together. Of course, there are also downsides. For example, our private lives are intertwined with family members, and the point that we need to pay attention to is not to ignore our individual needs... For example, it is a bit of being alone, reading a book, drinking coffee alone; paying attention to these individual needs, paying attention, that is the key. So we're together, it's beautiful; but each of us has individual needs, and these needs can be met within the framework of mutual respect. But borders also need to be protected. That is, it should be done within the framework of family rules and boundaries.

DUYGU SABAHAT KURUCA
Özel Marmara Koleji (İstanbul) / Psikolojik Danışman Duygu
Private Marmara College (Istanbul) / Psychological Counselor Duygu

DUYGUSAL ZEKÂ
EMOTIONAL INTELLIGENCE

1900'lü yılların sonlarında yaşamımıza girmiş ve her geçen gün etki alanının genişlediğine dair yapılan çalışmalar ile desteklenen, bu nedenle sıklıkla tanımı değişen bir kavram duygusal zekâ. Temelde uzlaşılan tanım ise kişinin kendisinin ve ötekinin duygularını tanıması, tanımlayabilmesi, ifade edebilmesi, kişiler arası ilişkilerde bu duyguları yönetebilme becerisidir. Kuşkusuz duygusal zekânın her kapının anahtarı olmadığı açıktır ancak eksikliğinde/yeteri kadar geliştirilmediğinde var olan yeteneğin tam performansa dönüşemeyeceği de aşikârdır.

Duyguları tanımak, neden-sonuç bağlantıları kurabilmek, bir durum karşısında harekete geçmemizi sağlayan duygularımızın uygun olan tepkiyi yaratıp yaratmadığını anlayabilmek, bunu denetleyebilmek, karşımızdakinin hislerini anlayabilmek ve işbirliği kurabilmek, kısacası bu becerileri kullanabilmek hayatın akışı içerisinde ihtiyaç duyacağımız temellerdir. Etkililiğini yaşam deneyimimizin tüm sahnesinde fark edeceğimiz ve erken çocuklukta oyun grubu ile başlayıp okul yaşantısı, iş hayatı ve devamında gösterecek olan yaşam becerileridir.

Diğer insanları anlamak, kişiler arası zekâ da temelidir. Diğerinin ne hissettiği, nasıl işbirliği kurulabileceği, mevcut ilişkide kendisinden bekleneni anlayabilme becerisi yaşam deneyimleri ile baş etmede yardımcı olacak güçlü araçlardır. Bunlar kişiler arası zekâya dairdir. Yine bu perspektifte kalınarak tanımlandığında kişisel zekâ da kişinin kendine yönelik duygularını tanıyabilme, uygun tepkilerini yönetebilme becerisini kapsayacaktır.

Hayatın seyri içerisinde her an belirli seçimler yaparız. Salt akıl ile yol alabilmek mümkündür ancak yaşamın renkleri içerisinde duygulardan arınmış bir seçim yapmak başka hiçbir olumsuz etkisi olmayacaksa bile penceremizi renksizleştirecektir. Kendimizi dikkatle gözlemleyebilirsek eğer yalnızca biçimsel mantığın kılavuzluğundaki seçimlerimizde aklın yetilerinin köreldiği anlara şahit olmamız işten bile değildir. Önemli nokta dengedir. Hissedilen ile tepkinin uyumu, uygun tavır alabilme becerisi, kendini eylemde gözler önüne döken tavırsal olandır.

Kuşkusuz duygusal zekânın her kapının anahtarı olmadığı açıktır ancak eksikliğinde yeteri kadar geliştirilmediğinde var olan yeteneğin tam performansa dönüşemeyeceği de aşikârdır.

There is no doubt that emotional intelligence is not the key to every door, but it is obvious that the present talent cannot turn into full performance if it is not developed enough.

Emotional intelligence is a concept that came into our lives at the end of the 1900s and is supported by studies showing that its area of influence is expanding day by day, and for this reason, its definition often changes. Basically, the definition agreed upon is the ability to recognize, define and express the emotions of oneself and the other, and to manage these emotions in interpersonal relationships. There is no doubt that emotional intelligence is not the key to every door, but it is obvious that the present talent cannot turn into full performance if it is not developed enough.

Recognizing emotions, establishing cause and effect connections, understanding whether our emotions that enable us to act in a situation create the appropriate response, control it, understand the feelings of the other person and cooperate, in short, being able to use these skills are the foundations we will need in the flow of life. It is the life skills that we will notice in the whole stage of our life experience and that will start with the playgroup in early childhood and show up in school life, work life and later on.

Understanding other people is also fundamental to interpersonal intelligence. What the other feels, how to cooperate, and the ability to understand what is expected of them in the current relationship are powerful tools to help them cope with life experiences. These are about interpersonal intelligence. When defined in this perspective, personal intelligence will also include the ability to recognize one's feelings towards himself and to manage his appropriate reactions.

We make certain choices at every moment in the course of life. It is possible to move forward with pure reason, but choosing among the colors of life free of emotions, even if there will be no other negative effects, will discolor our window. If we can observe ourselves carefully, it is hardly a matter of witnessing moments when the faculties of reason are atrophied in our choices guided only by formal logic. The important point is balance. The harmony of felt and reaction, the ability to take appropriate attitude, is the behavioral one that reveals itself in action.

"Duygularımız; düşünmek ve planlamak, uzak bir hedefe hazırlanmayı devam ettirmek, sorunları çözmek gibi yeteneklerimizi engellediği ya da güçlendirdiği ölçüde, doğuştan gelen zihinsel yetilerimizi kullanma kapasitemizin sınırlarını çizerek hayatta neler yapabileceğimizi belirler... İşte duygusal zeka tam da bu anlamda temel bir yetenektir ve diğer tüm yeteneklerimizi, bileyerek ya da körelterek, derinden etkileyen güçtür."

(Goleman, 2016)

To the degree that our emotions get in the way of or enhance our ability to think and plan, to pursue training for a distant goal, to solve problems and the like, they define the limits of our capacity to use our innate mental abilities, and so determine how we do in life.... It is in this sense that emotional intelligence is a master aptitude, a capacity that profoundly affects all other abilities, either facilitating or interfering with them.

(Goleman, 2016)

Duygusal Zekâ Becerileri Nelerdir? Öğrenilebilir mi?

Daniel Goleman Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Önemlidir? kitabında duygusal becerilere dair anahtar yetilerin; öz bilinç, duyguları idare edebilme, empati, motivasyon ve sosyal beceriler olduğunu dile getirmiştir.

Bu becerilerden empatiyi ele aldığımızda köklerini bebeklik dönemine dek takip edebiliriz. Bebeklerin aynı ortamda bulunan diğer bebeğin ağlamasına verdiği tepki, diğer bebeği yatıştırmak için öğrendiği davranış repertuarını devreye sokması empatiye dair ilk örneklerimizdir. Davranış repertuarının oluşturulması ve geliştirilmesinde yetiştirme tarzı etkili olacaktır. Yapılan bir davranışın eşlik eden duygu ile konuşulabilir olması, çocuğun ebeveynlerini bir başkasına empati gösterdiği durumlarda gözlemliyor olması, gözlemleyerek ve taklit ederek davranışa dönüştürmesi repertuar oluşturmaya dairdir. Çocuğun yaptığı herhangi bir davranışın muhatabında ne hissettirmiş olabildiğine dair konuşmalar duygusal çeşitliliğe dair tanımlara hakim olmasına yardımcı olacaktır. Duygulara yönelik ilk dersler bakım veren ile bebek arasındadır. Duygusal ahenk ne kadar güçlü olursa bebek üzerinde anlaşıldığına, kabul gördüğüne ve anlaşılmaya istekli olunduğuna dair duygular oluşacaktır. Empati, kabul görme ve karşılık bulma söz konusudur. Aynı zamanda bu hangi duygunun karşılık bulduğu ile ilişkili olumsuz duyguların benimsenmesini de içerir. Bebeklikten çocukluğa doğru adım attığımızda bakım veren dışında sosyal etkileşim ağımızın gelişmeye başladığı ilk dönemde birtakım temel öğretiler de devreye girmelidir. Doyumu erteleyebilmek, beklemeyi öğrenmek, teşekkür etmek, lütfen demek, oyuncakların paylaşılması, iletişim kurabilmesi yönünde desteklemek...

What Are Emotional Intelligence Skills? Can It Be Learned?

In his book, "Daniel Goleman Why Is Emotional Intelligence Important Than IQ?" he stated that the key competencies regarding emotional skills are self-awareness, emotional handling, empathy, motivation and social skills.

When we consider empathy, one of these skills, we can trace its roots to infancy. The reaction of babies to the cry of the other baby in the same environment and the behavior repertoire learned to soothe the other baby are our first examples of empathy. The upbringing style will be effective in creating and developing the behavior repertoire. The fact that a behavior can be talked about with the accompanying emotion, observing the child's parents in situations where they show empathy to another, and transforming them into behavior by observing and imitating is all about creating a repertoire. Conversations about how any behavior of the child might make the interlocutor feel will help him to master the definitions of emotional diversity. The first lessons about emotions are between the caregiver and the baby. The stronger the emotional harmony, the more emotions that the baby is understood, accepted and willing to be understood. There is empathy, acceptance and reciprocity. It also includes the adoption of negative emotions associated with which emotion is reciprocated. When we step from infancy to childhood, some basic teachings should also come into play in the first period when our social interaction network, apart from the caregiver, begins to develop. To be able to postpone the satisfaction, to learn to wait, to thank, to say please, to share toys, to support them in communicating ...

Her ne kadar temellerinin erken çocuklukta oluştuğu bilinse de umut verici olan bu becerilerin geliştirilebilir olduğuna dair araştırmalardır. Hislerimizin farkında olmak, onları değiştirmeye yönelik adım da atabileceğimizin işaretidir. Kişinin kendisine dair öz bilinci burada anahtar rolü oynayacaktır.

Duygusal Zekânın Okuldaki Rolü

Kendi duygularımızı anlayamamak ve ifade edememek, diğerinin duygularını okuyamamak aynı zamanda sosyal bir ortam olan okulda ilişkilerimizi olumsuz etkilemektedir. Kurulan/kurulamayan ilişkilerin niteliği okul içerisinde geçirilen sürenin miktarı da göz önüne alındığında okula dair tutumun büyük oranda belirleyicisidir. Gerek arkadaşlarının gerekse öğretmenlerinin sözel ve sözel olmayan mesajlarını doğru yorumlayamamak kaygı oluşumu ile birlikte öğrenmeye dair dikkat süreçlerini de etkileyecektir. Yapılan araştırmalarda aynı IQ düzeyine sahip çocuklar arasında sosyal becerileri gelişmiş olanların başarıyı sürdürmelerinin daha kolay gerçekleştiğine dair örnekler bulunmuştur. Bunun nedenleri arasında duygusal zekânın temel rol oynadığı sosyal becerileri gelişmiş olan çocukların arkadaşları tarafından daha çok tercih edilmesi, bunun okula ve öğrenmeye dair tutumu olumlu etkilemesi de yer alabilir. Duygusal yeterliliğin özgüveni destekleyici rolünü de göz önünde bulundurursak öğrencinin akademik yaşantısında kendi potansiyelini gerçekleştirebileceğine dair umudunun ve iyimserliğinin itici güç olması ihtimaldir.

Okul başarısını etkileyen en tanınır duygu olan kaygıyı ele aldığımızda duyguları yönetebilmenin önemi bir kez daha ortaya çıkacaktır. Kaygı-başarı ilişkisine dair simge, U harfinin ters çevrilmiş halidir. Burada ters çevrilmiş U harfinin tepe noktasında kontrol altındaki kaygının başarıyı destekleyici rolü gözükürken U'nun iki ayağında, bir tarafındaki çok az kaygının harekete geçirmeye yetememesi diğer tarafındaki çok fazla kaygının da var olan tüm çabaları boşa çıkardığı gözükmektedir. Duygusal zekâ ve yeterlilik; okul yaşantımızı zora sokacak kaygı, öfke gibi kontrolden çıkabilecek duyguların düzenlenmesi ile bilişsel yeteneklerimizin işlevsel olmasına yardımcı olacaktır.

Although it is known that their foundations are formed in early childhood, what is promising is the research that these skills can be developed. Being aware of our feelings is a sign that we can also take steps towards changing them. Self-awareness of oneself will play a key role here.

The Role of Emotional Intelligence in School

Not being able to understand and express our own emotions, not being able to read the feelings of the other, also negatively affect our relationships in school, which is a social environment. Considering the quality of the established / not established relationships, the amount of time spent in the school is a major determinant of the attitude towards school. Failure to interpret the verbal and non-verbal messages of both peers and teachers correctly will affect the attention processes related to learning as well as the formation of anxiety. Studies have found examples showing that it is easier for children with the same IQ level to maintain success with advanced social skills. Among the reasons for this may be that children with developed social skills, in which emotional intelligence play a major role, are preferred by their friends more, and this positively affects the attitude towards school and learning. Considering the role of emotional competence to support self-confidence, it is possible that the hope and optimism of the student that he / she will be able to realize his / her potential in academic life is the driving force.

When we consider anxiety, which is the most recognizable emotion that affects school success, the importance of managing emotions will once again be revealed. The symbol for the anxiety-success relationship is the inverted letter U. Here, at the top of the inverted letter U, the role of anxiety under control appears to support the success, while it seems that in both legs of the U, too little anxiety on one side is not enough to mobilize and too much anxiety on the other side negates all the existing efforts. Emotional intelligence and competence; It will help our cognitive abilities to be functional by regulating emotions that may get out of control such as anxiety and anger that will make our school life difficult.

Çocukluk duygusal eğitim için farkındalıkla yoğunlaşılması gereken özel bir dönemdir.

Childhood is a special period for emotional education that needs to be focused with awareness.

Dikkat!

Duygulara dair ilk deneyimler aile yaşantısında oluşur. Kendimizi anlamlandıracağımız yer, yakın ilişkide bulunduklarımızın gözlerinde gördüğümüz kendimize dair yansımalardır. Burada hangi ihtiyaçlarımızın karşılık bulacağından, hangi hislerimizin nasıl değerlendirileceğine, tepki vermeye dair davranış repertuarlarımıza kadar geniş çaplı örüntü yer alır. Bu örüntü yalnızca ebeveynlerin doğrudan ya da dolaylı verdiği eğitimle değil gözlemleyen ve kayıt altına alan çocuğun ebeveyninin kendi duygusunu nasıl yönlendirdiğine dair gözlemiyle de şekillenmektedir. Burada yapılmaması gereken çocuğun duygularının yok sayılmasıdır. Tersine bu anlar, duyguları öğrenmeye, detaylandırmaya ve geliştirmeye dair açılan fırsat pencereleridir. Aynı zamanda çocuğun tüm duygularının serbest bırakılması-sınırlandırılmaması, öfkesinin, uygun olmayacak ifadesinin dahi kabul edilmesi ve daha uygun bir tavır göstermesi gerekliliğinin yok sayılması da yapılmaması gerekenler arasındadır. Burada belki de en yıkıcı etki, çocuğun herhangi bir duygu belirtmesine izin verilmemesi, sert eleştirilere ve hatta cezalandırmalara maruz bırakılması, her ne hissederse hissetsin bastırması ve dile getirmemesi gerektiğinin öğretilmesidir.

Tüm bu becerilerin edinilmesi ve gelişimi kişinin hayatında farklı alanlarda avantaj sağlayacaktır. Duyguları tanıma ve kontrol edebilmeye dair becerilerimiz geliştiğinde huzursuz duygularla başa çıkabilmek ve bu duyguları dengeleyebilmek biyolojik açıdan da kazançlıdır. Diğer kazanım sosyal hayata dairdir: içinde bulunduğu grup/sınıf tarafından sevilmek ve tercih edilir olmak. Kaygı düzeyini kontrol altında tutabilme dikkat ve odaklanmaya dair farklılık oluşturacak ve akademik yaşantıyı da etkileyecektir. Okul yaşantısına hazır olmak bazı kavramların yaşam deneyimimizde ne kadar var olduğu ile ilişkilidir. Bunlar: güven, merak, amaç gütme, özdenetim, ilişki kurabilme, iletişim yeteneği, iş birliği yapabilme... Erken çocukluk deneyimlerimizde; yeni bir şey öğrenmenin kaygıdan ziyade merak uyandırdığı örneklerin var olması, anlaşıldığımıza ve kabul gördüğümüze dair alınan mesajlar, yaşa uygun davranış kalıpları ve kavramları öğrenebilmiş olmamız, bunları ifade edebilmemiz için var olan destek oldukça mühimdir.

Çocukluk duygusal eğitim için farkındalıkla yoğunlaşılması gereken özel bir dönemdir. Temel yaşantı deneyimleri yetersiz olduğunda ve yetişkinlikte duygularımızın rüzgârına kapıldığımızı fark ettiğimizde ise bunun bilincinde olarak dönüşüme dair geliştireceğimiz alandır.

Attention!

The first experiences of emotions occur in family life. Where we make sense of ourselves is the reflection of ourselves that we see in the eyes of those with whom we have close relationships. There is a wide-ranging pattern here, from which needs will be met, which feelings will be evaluated and how, to our repertoire of responsiveness. This pattern is shaped not only by the education given directly or indirectly by the parents, but also by the observation of the observation and recording of how the parent directs his own emotion. What should not be done here is to ignore the feelings of the child. On the contrary, these moments are windows of opportunity to learn, elaborate and develop emotions. At the same time, it is also among the things that should not be done to release all emotions of the child - not to limit it, to accept even the expression of anger and to be inappropriate, and to ignore the need for a more appropriate attitude. Perhaps the most devastating effect here is that the child is not allowed to express any emotions, is subject to harsh criticism and even punishment, suppresses whatever he feels, and is taught not to express it.

The acquisition and development of all these skills will provide advantages in different areas of a person's life. When our abilities to recognize and control emotions improve, being able to deal with and balance uneasy emotions is also biologically profitable. The other gain relates to social life: being loved and preferred by the group / class in which it belongs. Being able to control the level of anxiety will make a difference in attention and focus and will also affect academic life. Being ready for school life is related to the extent of some concepts in our life experience. These are: trust, curiosity, aiming, self-control, the ability to establish relationships, the ability to communicate, to cooperate... In our early childhood experiences; The existence of instances in which learning something new arouses curiosity rather than anxiety, the messages that we are understood and accepted, that we have learned age-appropriate behavioral patterns and concepts, and the support available for us to express them is very important.

Childhood is a special period for emotional education that needs to be focused with awareness. When we realize that we are caught up in the wind of our emotions in adulthood, when the basic life experiences are insufficient, it is the area we will develop with being aware of this.

KAYNAKÇA

GOLEMAN, D. (2016). Duygusal Zeka (43. baskı) içinde (s. 119). İstanbul: Varlık Yayınları.

SOURCE

GOLEMAN, D. (2016). Emotional Intelligence (43rd edition) (p.119). İstanbul: Varlık Yayınları.

CEREN KARAKAŞ USLU
Özel Marmara Anaokulu (Kocaeli) / Psikolog
Marmara Private Kindergarten (Kocaeli) / Psychologis

PSİKOTERAPİDE 3. DALGALAR: KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ

3rd WAVES IN PSYCHOTHERAPY: ACCEPTANCE AND STABILITY THERAPY

Psikoterapi, siz dalgalı denizde boğulurken hayatınızın kontrolünü elinize almayı ve karşınıza çıkabilecek zorlu durumlara karşı psikolojik sağlamlığınızı güçlendirmeye yönelik aldığınız bir ruh sağlığı hizmetidir. Peki tüm terapistler nasıl olur da aynı soruna karşı farklı bakış açıları ile yaklaşarak sizin sorunlar üzerindeki hakimiyetinizi güçlendirmenizi sağlayabilir? Nasıl hayatınızın acılarını ıstıraba dönüştürmenizin önünde koruyucu bir zihin yapısı oluşturmanıza yardım edebilir?

Son on yıllarda psikoloji biliminin hızla gelişmesi ile birlikte yapılan ampirik çalışmalar ile birçok terapi yaklaşımı insan acılarına çare bulmak için kanıta dayalı yöntemler geliştirmekte ve işlerliğini gözetmektedir. İnsanlar; psikolojik yardım ararken hangi yaklaşımların bilimsel dünyada kanıta dayalı, kabul görmüş yaklaşımlar olduğuna dair uzmanlar tarafından bilgilendirilmeli. Böylesine istismara açık bir alanın sömürüsünden kurtulmanın birincil yolu, bu yolda kendini eğitimine adamış uzmanlar tarafından bireylerin bilinçlendirilmesidir. Bu röportajın amacı, sizleri son yıllarda ülkemizde ve dünyada adı sıkça duyulan ve hızlı bir şekilde gelişimini sürdüren"Kabul ve Kararlılık Terapisi" ile tanıştırmak. İngilizce kısaltması ile sıkça anılan "ACT" yaklaşımın ülkemizdeki eğitmenlerinden Dr. İbrahim Bilgen Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) yaklaşımının doğasını anlamak için merakla sorduğumuz sorulara detaylı cevaplar verdi.

Ceren Karakuş USLU: Psikoterapide üçüncü dalga ne demektir?

Dr. İbrahim BİLGEN: Birinci dalga olarak öncelikle davranış terapileri ortaya çıktı daha sonra ikinci kuşak terapiler yani bilişsel davranışçı terapiler olarak ortaya çıktı.

Psychotherapy is a mental health service you receive to take control of your life while you are drowning in the rough sea and to strengthen your psychological resilience against difficult situations that you may encounter. So how can all therapists enable you to strengthen your mastery over the problems by approaching the same problem from different perspectives? How can it help you create a protective mindset that prevents you from turning the pain of your life into suffering?

With the rapid development of the science of psychology in the last decades, many therapeutic approaches with empirical studies develop evidence-based methods to find solutions to human suffering and observe their functionality. People; When seeking psychological help, experts should be informed about which approaches are evidence-based and accepted in the scientific world. The primary way of escaping the exploitation of such an exploitative space is to raise the awareness of individuals by experts dedicated to their education. The purpose of this interview is to introduce you to "Acceptance and Commitment Therapy", which has been widely heard in our country and the world in recent years and continues to develop rapidly. Dr. İbrahim Bilgen, one of the instructors of the "ACT" approach, which is frequently referred to by the English abbreviation in our country, gave detailed answers to the questions we asked with curiosity in order to understand the nature of the Acceptance and Commitment Therapy (ACT) approach.

Ceren Karakuş USLU: What is the third wave in psychotherapy?

Dr. İbrahim BİLGEN: As the first wave, behavioral therapies emerged first, then second generation therapies, that is, cognitive behavioral therapies.

1968 yılında Adana'da doğan yazar, ilk, orta ve lise öğrenimini Adana'da tamamladı. 1994 yılında Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirdi ve 2001'de Çukurova Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı'ndan psikiyatri uzmanlığını aldı. 2012 yılında bütünleştirici terapide ilk adım olarak bilişsel Davranışçı Terapi' eğitim sürecindeki arkadaşları ile 'Bilgen Terapi Enstitüsünü' kurmuşlardır.

Born in Adana in 1968, the author completed his primary, secondary and high school education in Adana. He graduated from Çukurova University Faculty of Medicine in 1994 and received his psychiatry specialization from Çukurova University Psychiatry Department in 2001. In 2012, as the first step in integrative therapy, they established the 'Bilgen Therapy Institute' with their friends in the 'Cognitive Behavioral Therapy' training process.

ACT'ın en önemli yapı taşları genelde işlevsel bağlamsalcılık felsefesi, uygulamalı davranış analizi ve ilişkisel çerçeve kuramı olarak aktarılır ki bunlar "ACT Evi" olarak yer alır.

The most important building blocks of ACT are generally conveyed as functional contextualism philosophy, applied behavior analysis and relational frame theory, which are included as "ACT House".

Üçüncü dalga terapiler ise daha çok mindfullness'ı da içerisine alarak daha çok içsel deneyimlerle içsel deneyimleri değiştirmeye yönelik değil, daha çok içsel deneyimlerin sahibi olan bizlerin onlarla olan ilişkisini değiştirmeyi hedef almış olan terapilerdir. Özelikle, anda kalma, farkındalık olarak adlandırılan mindfullness'ın entegre edilmesiyle oluşmuş ve yine ACT gibi bilişsel davranışçı terapi şemsiyesinden türemiş olan terapilerdir. Ama içlerine daha çok bağlam içeriğini değiştirmeyi değil, bağlam ile ilişkiyi değiştirmeyi hedef almıştır ki metacognitif terapi ve özellikle ACT daha çok bu dalda yer almıştır.

Ceren Karakuş USLU: Kabul ve Kararlılık Terapisini diğer yaklaşımlardan ayıran özellik nelerdir?

Dr. İbrahim BİLGEN: Daha çok değerler kavramını içine koymuş bir sistemdir. Özellikle işlevsel bağlamsalcılık, bir taraftan uygulamalı davranış analizinin ve de ilişkisel çerçeve kuramının oluştuğu, ki bu ACT evi olarak adlandırılır, bu üçünün karma versiyonunun uygulanmasıyla devam eder. Dolayısıyla diğer yaklaşımlardan ayıran özellik ise demin de söylediğim gibi bağlamın içeriğini değiştirmektense bağlamla kişinin ilişkisini değiştirmeyi, yani düşünce-duygu-his-imajı ya da olayla ilgili geçmiş anıları ya da gelecekle ilgili bazı endişeli düşüncelerle ilişkiyi değiştirmeyi hedef alır. Bir taraftan da bir olayın fonksiyonalitesi ve rasyonalitesi ile uğraşmaz. Bir şeyin mantıklı ya da mantıksız olması, işlevsel olması veya olmaması ile değil, daha çok işlerliği ile ilgilenir. Bu da kişinin yapmış olduğu davranışın o bağlam içerisindeki değerine hizmet edip etmediğidir. Eğer değerlerine hizmet ediyor ise o zaman buna işlerlik yolunda atılmış adım denir. Ki bu acı da olsa acıyı kucağına alarak değerler yönünde adım atabilmek demektir. Steven Hayes'in çok güzel bir sözü var. Şeytanını kucakla (yani içsel deneyimler için metaforik bir tabir) ve olmak istediğin insana doğru (ki bu değerlerdir) yürü (yürü kelimesi de davranıştır) zaten oraya vardığında kucağında şeytan olmayacak der. Çünkü amaç hiçbir zaman kucağınızdaki içsel deneyimlerin yok olmasını hedeflemez çünkü onlar zaten öldüğünüzde, komadayken ya da genel anestezi aldığınızda yani frontal korteksin devre dışı/bilinç düzeyinin devre dışı olabildiği durumlarda içsel deneyimlerimizi fark etmeyiz. Ama onun dışında farkındalıklı eylemler, bunları fark ederek atılmış adımlar yani adanmış eylemlerin değerler yönünde olması ile birlikte zaten psikolojik esnekliğin geldiğini savunur ki psikolojik esnekliğin savunulabilir en önemli yanı da bu olarak görülmektedir.

Ceren Karakuş USLU: ACT yaklaşımında metaforların oldukça önemli bir yerinin olduğunu biliyoruz. Peki bunun nedeni nedir?

Dr. İbrahim BİLGEN: Metaforlar aslında dilin negatif etkilerini yıkmada danışanlarımıza yardım etmenin tek yolunun yaşantısal alıştırmalar olmadığını belirtmek için oluşturulmuş bir yapıdır. Genelde danışanlarımızla konuşurken sorular sorarak onları formüle ederek yeniden formülasyonlarını oluşturarak onları farklı bir perspektifi benimsemeye ve olaylara bakmaya teşvik ederek danışanların dediklerini direk deneyimlerine çevirebiliriz. Yani illa bunun tek yolu yaşantısal deneyimler değildir. Ama üçüncü kuşak terapilerde daha çok farkındalık egzersizleri

The third wave therapies, on the other hand, are the therapies that aim to change the relationship of us with inner experiences, rather than changing inner experiences with inner experiences, including mindfullness. In particular, staying in the moment are therapies that are formed by the integration of mindfullness, which is called awareness, and also derive from the cognitive behavioral therapy umbrella like ACT. However, it aimed not to change the context content, but to change the relationship with the context, which included metacognitive therapy, and especially ACT, in this field.

Ceren Karakuş USLU: What distinguishes Acceptance and Commitment Therapy from other approaches?

Dr. İbrahim BİLGEN: It is a system that puts the concept of values more into it. In particular, functional contextualism continues with the application of the mixed version of these three, on the one hand, where applied behavior analysis and the relational frame theory are formed, which is called the ACT house. Therefore, the feature that distinguishes it from other approaches is, as I said, instead of changing the context of the context, it aims to change the relationship of the person with the context, that is, to change the relationship with thought-feeling-feeling-image or past memories about the event or some anxious thoughts about the future. On the one hand, it does not deal with the functionality and rationality of an event. It is not concerned with whether something is logical or irrational, functional or not, but rather its functioning. This is whether the behavior of the person serves its value in that context. If it serves your values, then this is called a step towards functionality. Even though this is pain, it means taking the pain in your arms and taking a step in the direction of values. Steven Hayes has a very good quote. Embrace your devil (that is, a metaphorical term for inner experiences) and walk towards the person you want to be (which are values) (the word walk is also behavior). Because the goal is never to destroy the inner experiences in your lap because we don't notice our inner experiences when they are already dead, in a coma, or when you are under general anesthesia, that is, when the frontal cortex is disabled / the level of consciousness can be disabled. But apart from that, he argues that psychological flexibility comes with mindful actions, steps taken by noticing them, that is, dedicated actions are in the direction of values, which is seen as the most defensible aspect of psychological flexibility.

Ceren Karakuş USLU: We know that metaphors have a very important place in the ACT approach. So what is the reason for this?

Dr. İbrahim BİLGEN: Metaphors are actually a structure created to indicate that experiential exercises are not the only way to help our clients in destroying the negative effects of language. In general, when talking to our clients, we can direct what clients say to their experiences by asking questions, formulating and reformulating them, encouraging them to adopt a different perspective and look at events. In other words, experiential experiences are not necessarily the only way to do this. But in third generation therapies, we

ve yaşantısal alıştırmaların çok sık yapıldığını görüyoruz ki bu da öğrenmenin o anda farkındalıklı yapıldığı bir şekilde ve aynı zamanda öğrenmekle kalmayıp deneyimsel bir olay olduğu için daha fazla kalıcılığı olduğu düşünüldüğü için bunlar yapılır ama tek seçenek değil tabi. Bir de burada metaforlar kullanılır. Metaforlar ise danışanın esas deneyiminin ortaya çıkardıklarına benzer düşünce, duygu ve davranışları ortaya çıkaran zengin, sözel bir bağlam sağlayarak soyut kavramları somutlaştırır. Uzun bir tanımın neticesinde söylememiz gereken şu ki analitik bir dille anlatılan zihinsel kavramları ve zihinsel süreçleri kişinin otomatik bir şekilde ve zihnin ilişkisel bir çerçeveleme ile ona doğru olduğunu zannettirerek çeşitli davranışları yaptırarak bir nevi bu yolakların nörobiyokimyası olarak gelişmesine sebep olabilen bu sistemi yine dil aracılığı ile yıkmaya çalışır. Ki metaforların esasında çok büyük de bir yararı vardır. Metaforlar, hikâyeye benzer özelliği ile duygusal ve algısal detay bakımından zengin dış dünya ile doğrudan teması arttıran ve deneyimi daha unutulmaz kılan eğitici dersler sunma avantajına sahiptir. Dolayısıyla kısaca ilişkisel çerçeve kuramının maksimum terapötik etkisi olan metaforlar, duygu düşünce his ve imajları ortaya çıkarmaya öncülük eden ilkeler sunar. Yani bir nevi nasıl zihin bunu ilişkisel çerçeveye göre sizin içsel yapınızı ve davranışlarınızı işlerliğe hizmet etmeyen / hayat değerlerinize hizmet etmeyecek şekilde bir yaşamın içine sokuyor ise biz de aynı şekilde terapi süreci içinde dili kişinin hayat değerlerine uygun bir şekilde kullanabilmesi için değişimde kullanılırız. Bunun için de metaforlar bunda çok ciddi yarar sağlayabilen bir unsurdur. Bu sadece bu yaklaşıma özel değil bilişsel davranışçı terapide de bu unsur bulunmaktadır.

Ceren Karakuş USLU: ACT hangi bozuklukların tedavisinde etkilidir ve hangisinde etkili değildir? Ve ACT yaklaşımına uygun olmayan danışan profili var mıdır?

Dr. İbrahim BİLGEN: Özellikle kronik rahatsızlıklarda, kronik ağrıda, psikozda çok etkin olarak bulunmuştur. Yine tinnutus, insomniagibi hastalıklarda; bunun dışında anksiyete bozuklukları, depresyon gibi hastalıklar da çok önemli düzeyde etkisi kanıtlanmıştır. Bu yüzden de ACT'ın yapısına uygun olmayan danışan profili genelde yoktur çünkü insan olabilen herkesin genelde ACT'ın felsefesine yakındır.

Ceren Karakuş USLU: ACT yaklaşımı hangi teori ya da felsefe üzerine kuruludur?

Dr. İbrahim BİLGEN: ACT'ın en önemli yapı taşları genelde işlevsel bağlamsalcılık felsefesi, uygulamalı davranış analizi ve ilişkisel çerçeve kuramı olarak aktarılır ki bunlar "ACT Evi" olarak yer alır. Özellikle bağlamsalcılık felsefesi çok hâkimdir. Bağlamsalcılık bakış açısında psikolojik olayları doğaları gereği kötü veya sorunlu olarak nitelendirmeyiz, burada asıl önemli olan şey kişisel veya kişilerarası içsel veya durumsal faktörler neticesinde ortaya çıkan davranışın bağlam içindeki işlevini anlamaktır. O yüzden bağlamdaki bulunan içeriklere dikkat ederken dilden yarar sağlar, yine dil aracılığı ile bağlam içinde kişinin anlamlı hayatına ulaşmasında o bağlam içerisindeki o davranışı ve değerleri yönünde yaptırabilmek ve sunabilmek için özellikle içsel deneyimlerimizi (düşünce-duygu-imaj ve belirtiyi) tamamen değiştirmeyi değil kişiyle olan ilişkisini değiştirmesini hedef alarak bunalar kötü, iyi, etiket veya tanı gibi yaklaşımlardan uzak durarak sadece insanın kendine has biricik acısını anlamaya yönelik bir yaklaşımdır.

see that mindfulness exercises and experiential exercises are done very often, which is done in a way that the learning is done consciously at the same time and because it is thought to have more permanence because it is not only learning but an experiential event, but it is not the only option. Metaphors are also used here. Metaphors embody abstract concepts by providing a rich, verbal context that reveals thoughts, feelings, and behaviors similar to those revealed by the client's main experience. As a result of a long definition, what we have to say is that mental concepts and mental processes described in an analytical language will automatically destroy this system, which can cause the development of these pathways as a neurobiochemistry by making the person think that the mind is right with a relational framing. works. And metaphors actually have a huge benefit. Metaphors have the advantage of providing educational lessons that increase direct contact with the outside world, which are rich in emotional and perceptual details, and make the experience more memorable. Therefore, metaphors, which have the maximum therapeutic effect of the relational frame theory, offer principles that lead to revealing emotions, feelings and images. In other words, just as the mind puts your inner structure and behaviors into a life that does not serve your functioning / life values according to the relational framework, we are also used in the therapy process in order to use the language in accordance with the life values of the person. Therefore, metaphors are an element that can be very useful in this. This is not only specific to this approach, but this element is also present in cognitive behavioral therapy.

Ceren Karakuş USLU: Which disorders is ACT effective in the treatment and ineffective in which? And are there any client profiles that are not suitable for the ACT approach?

Dr. İbrahim BİLGEN: It has been found to be very effective especially in chronic diseases, chronic pain and psychosis. Again, it has been proven to have a very significant effect on diseases such as tinnutus and insomnia, as well as diseases such as anxiety disorders and depression. Therefore, a client profile that is not suitable for ACT's structure is generally absent, because everyone who can be human is generally close to ACT's philosophy.

Ceren Karakuş USLU: Which theory or philosophy is the ACT approach based on?

Dr. İbrahim BİLGEN: The most important building blocks of ACT are generally conveyed as functional contextualism philosophy, applied behavior analysis and relational frame theory, which are included as "ACT House". In particular, the philosophy of contextualism is dominant. From the contextualist point of view, we do not characterize psychological events as inherently bad or problematic, the main thing here is to understand the function in context of behavior that results from personal or interpersonal internal or situational factors. Therefore, while paying attention to the content in the context, it benefits from language, and in order to be able to make and present that behavior and values in that context in order to reach the meaningful life of the person in the context through language, not to completely change our internal experiences (thought-feeling-image and symptom) It is an approach aimed at changing the relationship and avoiding approaches such as bad, good, label or diagnosis, and only understanding the unique pain of the human being.

Bunu yaparken de hem anılar hem de davranış içerisindeki amacını anlamaya çalışır bu davranışlara iyi ya da kötü ya da sorunlu olarak adlandırmaz her davranışın arkadaşındaki bağlam içindeki işlevini ve amacını anlamaya çalışır. Dolayısıyla işlevsel bağlamsalcılıkta odak noktamız davranışın şeklinden daha çok işlevidir veya amacıdır. Bu davranış neye hizmet ediyor? Hizmet ettiği amaç nedir? Bu amacı anlamaya çalışacağız. Bu amaç kişinin hayat değerleri yönünde ise bu atılmış adım onu daha zengin bir hayata götürür. Eğer değil ise o zaman bu davranışın nasıl değerleri yönünde gidebileceğini topografik olarak baktığımızda bu davranışın değerler yönünde ilerlemesine engel olabilecek içsel ya da dışsal ne gibi engeller var ya da bu engelleri nasıl kişiyle terapötik ortam içerisinde aşarak değerlerine doğru gidebileceğini göstermeye çalışan bir yaklaşımdır. Aynı zamanda dil bilimi / ilişkisel çerçeve kuramından çok fazla yararlanır çünkü insanoğlunun durumu, patolojisi sadece klasik koşullanma ya da edimsel koşullanma ile açıklanamaz. Pavlov'un köpeğinde olduğu gibi bir köpeğin, zil çaldıktan sonra, koşulsuz uyaran alan aç bir köpekse, bir eti veriyor olmak, her köpeğin mutlaka dikkatini çekip salyasını salgılamasına sebep olur. Yani koşulsuz bir tepki vermesini sağlar o yüzen her aç köpek için koşulsuz uyarak olan kemik ya da iyi bir pişmiş etin koşulsuz uyarak etkisi vardır. O zaman nötr bir uyaran verip ardından koşulsuz bu uyaranı kişiye verdiğimizde bir nevi artık zihin nötr özelliği kaybolarak artık zihin koşulsuz uyaran özelliklerini kendi üzerine alıp koşullu bir uyaran haline dönmesidir. Pavlov'daki klasik koşullanma olarak adlandırdığımız yapı genelde budur. Ama hiçbir köpek kalkıp da zil çaldığınızda şartlanma sağladığınızda, salya akıtır ve kulaklarını diker ama bir köpeğe kalkıp et ya da kemik verdiğinizde kulaklarını dikip nereden bir zil sesi gelecek diye beklemez. Yani olaylar her zaman tek tip yönde olarak öğretilebilir hayvanlarda ama insanoğlu bir hayvan değildir çünkü kendi içinde sürekli olarak türetmiş olduğu "türetilmiş ilişki" adını verdiğimiz bir yeteneği vardır. Bu da A = B diye söylediğimde en basit örneğinde size dönüp B eşittir nedir o zaman diye sorduğumda cevabınızın A olması insanı hayvanlardan ayıran en büyük özelliktir. Çünkü burada bir tek bilgiden bir bilgi daha türetilebiliyor. İşte bu türetilmiş ilişki yeteneği insana aittir. İşte buradan da bizim panik bozukluk ya da farklı danışanlarımızın çarpıntı içerisinde sıcak bir yaz günü araba içerisinde panik atak geçirdiğinde o kişi sıcak ortamlardan sıcak denizlerden belki ateşten belki klimaların çalışmadığı sıcak bir yaz günü klimasız ortama girememek gibi koşamamak çünkü çarpıntısı olur diye gibi insan zihninin sürekli türetme yeteneği neticesinde bunlardan kaçıyor olması o kişinin değerleri yönünde olan hayatı yaşayamamasına sebep olur. O zaman ACT'ta psikopatoloji olarak adlandırdığımız şey ise insanın sadece içsel deneyimleri değil, bu içsel deneyimleri

In doing so, it tries to understand its purpose in both memories and behavior, not calling these behaviors good or bad or problematic, but trying to understand the function and purpose of each behavior within the context of the friend. Therefore, in functional contextualism, our focus is on the function or purpose of the behavior rather than the form. What does this behavior serve? What is the purpose it serves? We will try to understand this purpose. If this goal is in the direction of the life values of the person, this step taken leads him to a richer life. If not, then when we look topographically how this behavior can go in the direction of its values, it is an approach that tries to show what kind of internal or external obstacles that may prevent this behavior from progressing in the direction of values, or how to overcome these obstacles with the person in the therapeutic environment. It also makes much use of linguistics / relational framework theory because the human condition, its pathology cannot be explained solely by classical conditioning or operant conditioning. As with Pavlov's dog, if a dog's unconditional stimulus area is a hungry dog after the bell rings, giving a meat will definitely attract the attention of every dog and cause it to salivate. That is, it has the effect of unconditionally adhering to the bone that is unconditionally obeying to every hungry dog that swims or a well-cooked meat that allows him to react unconditionally. Then, when we give a neutral stimulus and then give this unconditional stimulus to the person, the mind's neutral feature disappears and the mind now takes the unconditional stimulus properties on itself and turns into a conditional stimulus. This is generally what we call classical conditioning in Pavlov. But no dog gets up and when you are conditioned when you ring the bell, they drool and prick their ears, but when you get up and give a dog meat or bone, no dog waits for a ring to come from. That is to say, events can always be taught in a uniform direction in animals, but human beings are not an animal because they have a skill that we call the "derived relationship" that they constantly derive from. This is when I say A = B, in the simplest example, when I turn to you and ask what B equals then, the fact that your answer is A is the biggest feature that distinguishes humans from animals. Because here, one more information can be derived from a single piece of information. This derived relationship ability belongs to man. From here, when our panic disorder or when our different clients have a panic attack in the car on a hot summer day with palpitations, that person cannot run from hot environments, maybe because of fire, maybe from a hot summer day, when the air conditioners do not work, such as not being able to enter the environment without air conditioning because the human mind will constantly derive. Avoiding them as a result of his ability causes that person not to live the life that is in the direction of his values. At that time, what we call psychopathology in ACT is not only

ACT'ın içerisindeki felsefenin bir tanesi de söyleyeyim, ACT'ta akreditasyon yoktur.

One of the philosophy in ACT, let me tell you, there is no accreditation in ACT.

neticesinde yaşamamak için yapmış olduğu davranışların hayat değerlerinden uzak bir yerde yaşıyor olması ACT'a göre psikopatolojinin tanımıdır. Burada yine en büyük hizmet zihnin ilişkisel çerçeve kuramından yaptığı bir nevi türetilmiş ilişki yeteneği. Ki bu da bazen insan zihninin lütfu, bizlerin gelişimini sağlıyor bazen ise laneti haline dönüşebiliyor.

Ceren Karakuş USLU: Ülkemizde bu yaklaşımla yapılan bilimsel çalışmalar hangi düzeydedir?

Dr. İbrahim BİLGEN: Tüm dünyada yapılan çalışmalar genellikle son yıllarda ağırlık kazandı. Ülkemizde de yapılan çalışmalar var. Özellikle geçerlik güvenirliği yapılmış çeşitli testler var. Bu testlerin geçerlik güvenirliği yapılmış ve çalışılıyor. Bu yüzden tüm dünya da olduğu gibi Türkiye'de çalışmaların yapılmaya başladığını ve ilerlediğini bizler görüyoruz. Bu konuda bu tip çalışmaların arttırılmasını umut ediyoruz.

Ceren Karakuş USLU: Bu alanda hizmet veren uzmanlara ulaşmak isteyen danışanlar doğru kişilerden en uygun hizmeti alabilmek için nasıl bir yol izlemeliler?

Dr. İbrahim BİLGEN: Buradaki doğru kavramına verebileceğim yanıt, doğru diye bir şeyin olmadığıdır çünkü ACT'ın içerisindeki felsefenin bir tanesi de söyleyeyim, ACT'ta akreditasyon yoktur. Akreditasyon olmasının sebebi ise genelde transdiagnostik bir yaklaşımdır yani tanı üstü bir yaklaşımdır. Tanılar dışı bir yaklaşımdır. Dolayısıyla, metacognitif veya diğer yaklaşımlar gibi biz her bir hastalık için bir modül yapmaktansa insanı bir bütün olarak algılayıp insana has olabilen herkesin parmak izi gibi olan yapısını anlamaya çalışır, insanın acısını anlamaya çalışır ve bu acıyla birlikte hayatını anlamlı kılacak davranışları yaparken kişinin bu içsel deneyimler, anılar ya da olaylarla olan ilişkisini değiştirmeye çalışırız. Dolayısıyla akreditasyon olmamasının sebebi tek bir kurum tarafından bir terapistin belli kriterleri karşılıyor olmasını bir kriter silsilesi sayar. O yüzden ACT'ta değerler yönünde bir adanmışlık vardır. O yüzden kişinin iyi bir terapist olduğunuzu belirleyecek şey bir kâğıt parçası değil, en önemli şey karşısında oturan danışanınıza hizmet ederken onun iki gözünün arkasında yer alan acısına dokunup dokunmadığıdır. Bu sebepten dolayı da kişiye en önemli akreditasyonunuzu verecek olan kişi esasında acıyla odanıza gelen danışanlarınız olarak yorumlanır. Dolaysıyla doğru bir eğitim alabilmek için öncelikle hangi modele inanıyor ve bu konuda yol alıyorsanız, ki modellerin birbirinden üstünlükleri yoktur. Hepimizi amacı ortaktır. Esasında birbirimizden farklı olmaya çalışıp ayrışsak da yaptığımız bilimsel çalışmalar neticesinde ayrışsak da birleşmeye buradan birbirimizden bilgiler alıp doğruyu bulmaya ve bu yolda ilerleyerek insanın acısına hizmet etmeye çalışan insanlar grubuyuz. Dolayısıyla bu terapi modellerinin hepsi birbirinden ayrı gibi görünse de hepimiz ortak amaç ile ilerliyoruz. O yüzden bu konuda en iyi hizmeti alabilmek için en iyi eğitimi alabilmek gerekiyor. Bunun da sonu yoktur. Bu yüzden ACT'ta bağlamsal davranış bilimi olarak adlandırdığımız bilim bize geldiğinizde ve üye olduğunuzda yılda belli bir ücret vererek tüm terapi seanslarına ulaşabilirsiniz. Yeter ki kendinizi geliştirmeye niyet edin. O yüzden en önemlisi, okumak, uygulamak ve aktif danışan görmektir. Bu alanda süpervizyon alarak kendinizi geliştirebilirseniz kendi zihinsel yapınızında bu yönde geliştiğini göreceksiniz. Dolayısıyla hangi dalda olursa olsun öğrenmek yetmiyor süpervizyon almak çok önem arz ediyor. İnanın ben her akşam çarşamba günü sabahın köründe kalkıp kendi üzerimde zorlandığım ve tıkandığım danışanlarımı kısa bir formülasyon halinde süpervizörüme yollayıp daha sonrasında bunları beraber tartışıp belli bir bölümünü ise role play yaparak üzerine çalışıyorum. Üzerinde çok çalışıyoruz, ki yakında ACT konusunda çıkaracağım kitabımın da üç cildinden biri meslektaşlarımızla kavuşturuyor olacağız.

the inner experiences of the human being, but living in a place away from the life values of the behaviors he has done to avoid living as a result of these inner experiences is the definition of psychopathology according to ACT. Here again, the greatest service is the mind's derivative ability to relate to the relational frame theory. Sometimes this is the grace of the human mind, and sometimes it can turn into a curse.

Ceren Karakuş USLU: At what level are the scientific studies conducted with this approach in our country?

Dr. İbrahim BİLGEN: Studies conducted all over the world have generally gained weight in recent years. There are also studies conducted in our country. In particular, there are various tests with validity and reliability. The validity and reliability of these tests have been made and studied. For this reason, we see that the works have started and are progressing in Turkey, as in the whole world. We hope that such studies will be increased on this subject.

Ceren Karakuş USLU: What kind of a way should the clients who want to reach the experts serving in this field to get the most appropriate service from the right people?

Dr. İbrahim BİLGEN: The answer I can give to the concept of right here is that there is no such thing as true, because one of the philosophy in ACT, let me tell you, there is no accreditation in ACT. The reason for accreditation is usually a transdiagnostic approach, that is, it is a supradiagnostic approach. It is a non-diagnostic approach. Therefore, rather than making a module for each disease, like metacognitive or other approaches, we try to perceive the human as a whole and understand the fingerprint-like structure of everyone that can be unique to human beings, try to understand the human pain, and these inner experiences of the person while doing the behaviors that will make his life meaningful with this pain, We try to change its relationship with memories or events. Therefore, the reason for not having accreditation counts as a set of criteria that a therapist meets certain criteria by a single institution. That's why there is a dedication to values at ACT. Therefore, it is not a piece of paper that will determine that you are a good therapist, but the most important thing is whether or not he touches the pain behind both eyes while serving your client. For this reason, the person who will give your most important accreditation is interpreted as your clients who come to your room with pain. Therefore, in order to get a correct education, first of all, which model you believe in and move forward in this regard, which models do not have any superiority. We all have a common purpose. In fact, although we try to be different from each other and dissociate as a result of the scientific studies we have done, we are a group of people who try to unite and find the truth from each other and to serve human suffering by moving on this path. Therefore, although all of these therapy models may seem separate from each other, we all move forward with a common goal. That's why it is necessary to get the best training in order to get the best service in this regard. There is no end to this either. That's why the science we call contextual behavioral science in ACT, when you come to us and become a member, you can access all therapy sessions by paying a certain fee per year. As long as you intend to improve yourself. So the most important thing is to read, practice and actively see the client. If you can improve yourself by taking supervision in this area, you will see that your own mental structure develops in this direction. Therefore, it is not enough to learn in any branch, it is very important to get supervision. Believe me, every Wednesday, I get up in the early morning and send my clients to my supervisor in the form of a short formulation, and then I discuss them together and work on a certain part of them by role-playing. We are working hard on it, which is one of the three volumes of my book on ACT, which we will soon be meeting with our colleagues.

En önemlisi burada uygulamak, uygulamak ve uygulamak. Dolayısıyla farkındalık yetmiyor farkındalıklı eylem yapmak çok önemli. Bir şey daha eklemem gerekirse bilişsel davranışçı terapiler derneği olarak biz bu eğitimi sevgili arkadaşım Öykü ile vermekteyiz ve vereceğiz. Bu eğitimler de toplamda üç hafta sonu toplamda altı gün temel eğitimi verdikten sonra da 4 tam gün süpervizyonunu tamamlayan kişilere yine kognitif ve davranışçı terapiler derneği olarak katılım belgesi vermekteyiz. Süpervizyon kısmında en azından ACT ile ilgili sadece öğrenmek değil, uygulayıcı olarak bir yere girmenizi istiyoruz. Fakat işin burada bitmediğini, sürecin sadece başladığını ve başlayan bu süreci süpervizyonlarla devam ettirmeleri gerektiğini öneriyoruz. Bunlar için de bir üst düzey süpervizyon grupları oluşturmayı düşünüyoruz. Özellikle derneğimizin başkanı Mehmet Zihni Sungur ve Yusuf Sivrioğlu ile beraber hep birlikte bu bilgi birikimlerimizi yıllardır bilişsel davranışçı terapinin ötesine getirerek üçüncü kuşak terapileri de sizlerin öğrenme hakkı olduğunuzu düşünerek terapistlik bakış açınızı genişletmeyi hedefliyoruz.

Ceren Karakuş USLU: Dünya çapında ve ülkemizde bu yaklaşıma yönelik eleştiriler var mıdır? Varsa nelerdir?

Dr. İbrahim BİLGEN:Çok sayıda eleştiriler var. ACT neredeyse 20 yıla yakın bir süredir camiaya girememiş ve çok ciddi engellerle karşılaşmıştır ama sonrasında büyük tartışmalar içerisindeyken ACT'ın kurucusu Steven C. Hayes ile bilişsel davranışçı terapinin altın çocuğu olarak bilinen Stefan Hofmann'ın, çok uzun yıllardır kongrelerde dergilerde çok ciddi tartışmaları olmuştur. Fakat onlar biraraya gelerek süreç odaklı terapiyi, bence BDT ve ACT evliliği diyebildiğimiz bir modeli beraberce oluşturup dünya bilimine sunmuşlardır. Ve ikisinin açıklaması şu şekildedir: "30 yıl tartıştıktan sonra bilimde hiçbir zaman duvarlar değil köprüler kazanmıştır" diyerek bilime hizmet etmişlerdir. Bence bilim adamlığının adanmışlığı da bu olsa gerek. Kişisel ve bireysel uğraşların ötesine geçerek dünyadaki. Tüm insanların acısı için el ele vererek ortak nelerin çıkabileceğine odaklanmaktır. Bu yüzden. Bu. Tip eleştiriler her zamanlar modelde olacaktır. Bizler ise bu eleştirilerden elde ettiklerimizle tekrar bilim ışığı ile insanlara katkı sağlayacak şekilde sunabilmeyi ve bizlere gelişim kazandırabildiğini bilen insanlarız. O yüzden eleştirileri ciddiye almak gerekir. ACT'ta her eleştiriyi ciddiye almış ama dediğim gibi neredeyse bugün dünya da 250 ye yakın terapi modeli varken şok azı devamlılığını sürdürüyor. Sebep ne derseniz araştırmalar yapılmaya devam edilmeyen terapi modelleri yok oluyor. O yüzden işin mutfağında kanıta dayalı araştırmaların sürmesi gerek. ACT'ta bu konuda çalışmalarını hızla devam ettiren kanıta dayalı bir terapi modelidir. Bu yüzden her eleştiriden büyüyerek çıkacağına da inanıyorum.

Umarım dilimin döndüğünce sorularını yanıtlayabilmişimdir sevgili Ceren. Özellikle bu özenin ve güzel çalışman için de seni ayrıca tebrik ediyorum. Teşekkürler.

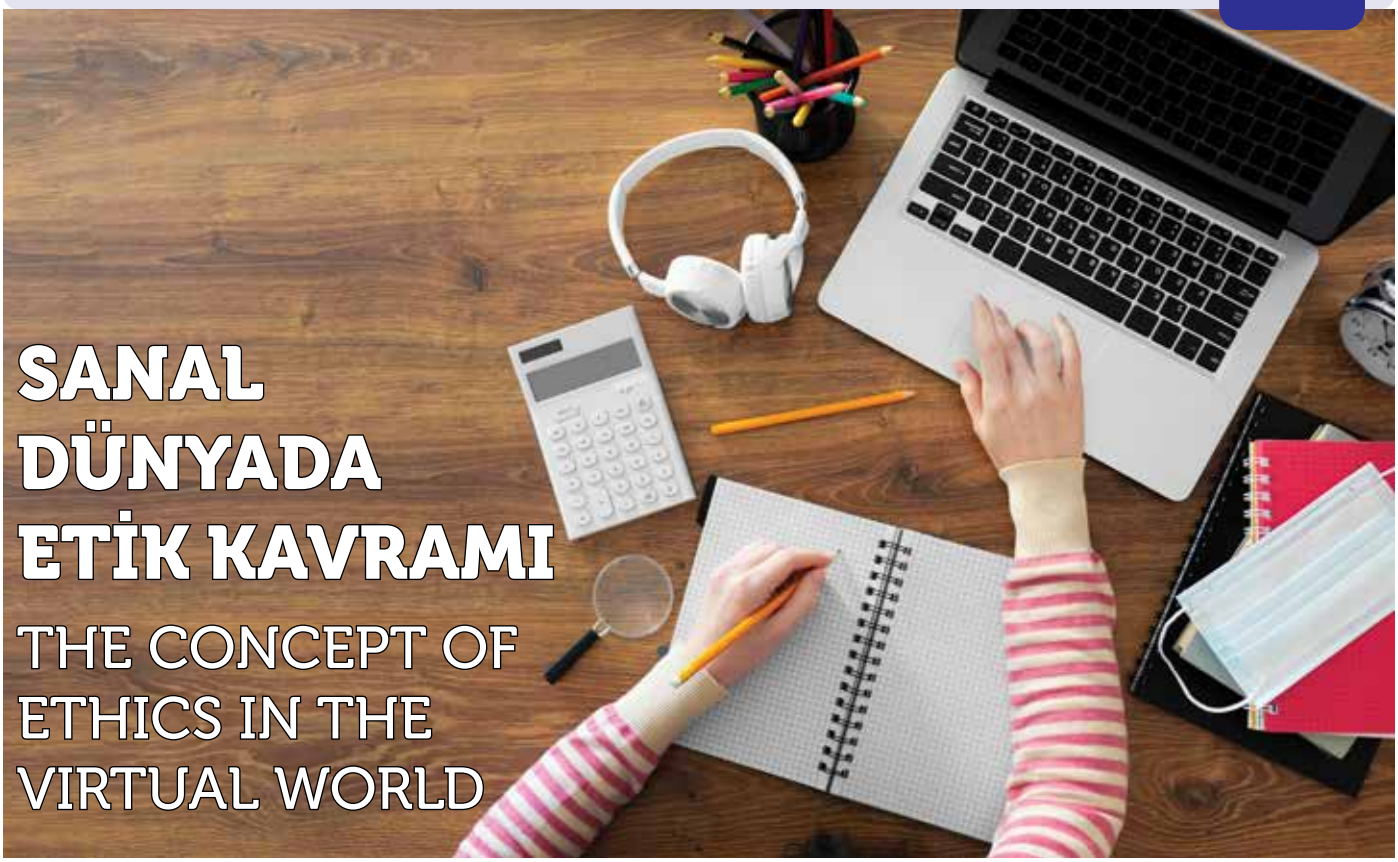
The most important thing is to apply, apply and apply here. Therefore, awareness is not enough, it is very important to act with awareness. If I need to add one more thing, as the Cognitive Behavioral Therapies Association, we are giving and will be giving this training with my dear friend Öykü. In these trainings, we give a certificate of participation as a cognitive and behavioral therapies association to the people who have given the basic training for a total of six days in three weekends and who have completed 4 full days of supervision. In the supervision part, we want you to at least learn about ACT, not just learn, but to enter a place as a practitioner. However, we suggest that the work does not end here, the process only begins and that they should continue this process with supervision. We are planning to form a high-level supervision group for these as well. Especially, together with Mehmet Zihni Sungur and Yusuf Sivrioğlu, the president of our association, we aim to expand your therapist perspective by bringing our knowledge beyond cognitive behavioral therapy for years and thinking that you have the right to learn third generation therapies.

Ceren Karakuş USLU: Are there any criticisms of this approach throughout the world and in our country? If so, what are they?

Dr. İbrahim BİLGEN: There are many criticisms. ACT has not been able to enter the community for almost 20 years and has faced very serious obstacles, but later on, ACT's founder Steven C. Hayes and Stefan Hofmann, known as the golden child of cognitive behavioral therapy, had very serious discussions in congresses and journals for many years. However, they came together and presented the process-oriented therapy, a model that I think we can call the marriage of CBT and ACT, to the world science. And the explanation of the two is as follows: "After 30 years of arguing, they have served science by saying, "Bridges have never won in science, but walls." I think this must be the dedication of the scientist. In the world by going beyond personal and individual pursuits. It is to focus on what can come out in common, working hand in hand for the suffering of all people. That's why. It. Type criticism will always be in the model. We, on the other hand, are people who know that with what we have gained from these criticisms, we can present them with the light of science in a way that will contribute to people and give us development. Therefore, criticism should be taken seriously. He took every criticism seriously in ACT, but as I said, there are almost 250 therapy models in the world today, and the shock continues. Whatever the reason, therapy models that do not continue to be researched disappear. Therefore, evidence-based research must continue in the kitchen. It is an evidence-based therapy model that rapidly continues its work on this subject in ACT. That's why I believe that he will come out of every criticism growing.

I hope I was able to answer your questions, dear Ceren. I would like to congratulate you especially for your care and good work. Thanks.

AYŞENUR YILMAZ
Özel Marmara Koleji (Kocaeli) / Psikolojik Danışman
Marmara Private College (Kocaeli) / Psychological Counselor



SANAL DÜNYADA ETİK KAVRAMI

THE CONCEPT OF ETHICS IN THE VIRTUAL WORLD

Teknolojinin geçtiğimiz son on yılda takip edilemez hızda gelişmesi ve insan yaşamında adapte olunması gereken yeni birçok sayfa açmasının sonucu olarak, sosyal bilimciler için üzerine düşünülecek ve üzerinde çalışılacak birçok kavram da hayatımıza giriş yaptı. Özellikle tüm dünyayı etkileyen küresel koronavirüs salgını sebebi ile teknolojiyle bağımız güçlendi ve teknoloji kullanımımız gözle görülür biçimde arttı. Dünya genelindeki eğitimciler ve ruh sağlığı çalışanlarının ortak olarak üzerine sıklıkla fikir beyan ettiği durum teknoloji kullanımının süresi iken pandemiyle birlikte bu durum yerini teknoloji kullanımının niteliğine bırakır hale geldi.

Eğitimde psikolojik hizmetler alanında çalışan okul psikolojik danışmanları teknoloji bağımlılığı ve sınırlı kullanım üzerine çokça çalışmalar yaptılar ve yapmaya da devam ediyorlar. Yapılan tüm çalışmalarda özellikle anaokulu ve ilkokul yaş grubu çocukları için ekran süresi ve denetimi ile ilgili hem veli hem de öğrencilere çokça geri bildirim verildi. Pandemi ile birlikte tüm bildiklerimizi gözden geçirmemizi gerektiren yeni normal adını verdikleri bir durumla karşı karşıya kaldık. Yeni normalde tüm öğrenciler, günlük ekran süresi en fazla bir saatle sınırlı olması gerekenler bile günün neredeyse yarısını ekran karşısında geçirmek durumunda kaldılar.

Eğitimde psikolojik hizmetler alanında çalışan okul psikolojik danışmanları teknoloji bağımlılığı ve sınırlı kullanım üzerine çokça çalışmalar yaptılar ve yapmaya da devam ediyorlar.

School counselors working in the field of psychological services in education have done and continue to do a lot of work on technology addiction and limited use.

As a result of the untraceable development of technology in the last decade and opening many new pages in human life that need to be adapted, many concepts for social scientists to think about and work on have entered our lives. Especially due to the global coronavirus epidemic that affected the whole world, our bond with technology has strengthened and our use of technology has increased visibly. While the period of technology use, on which educators and mental health professionals around the world frequently express their opinions, this situation has been replaced by the quality of technology use with the pandemic.

School counselors working in the field of psychological services in education have done and continue to do a lot of work on technology addiction and limited use. In all studies, a lot of feedback was given to both parents and students about screen time and supervision, especially for kindergarten and primary school children. With the pandemic, we are faced with what they call the new normal, which requires us to review all we know. In the new normal, all students have to spend almost half of the day in front of the screen, even those whose screen time should be limited to a maximum of one hour per day.

Sanal toplumun bir parçası olarak çocukların, hangi değerlerle hareket etmeleri gerektiğini, sağlıklı toplumlar için hangi ahlaki normların olmazsa olmaz olduğunu bilmeleri çok önemlidir.

As a part of the virtual society, it is very important for children to know what values they should act with and which moral norms are indispensable for healthy societies.

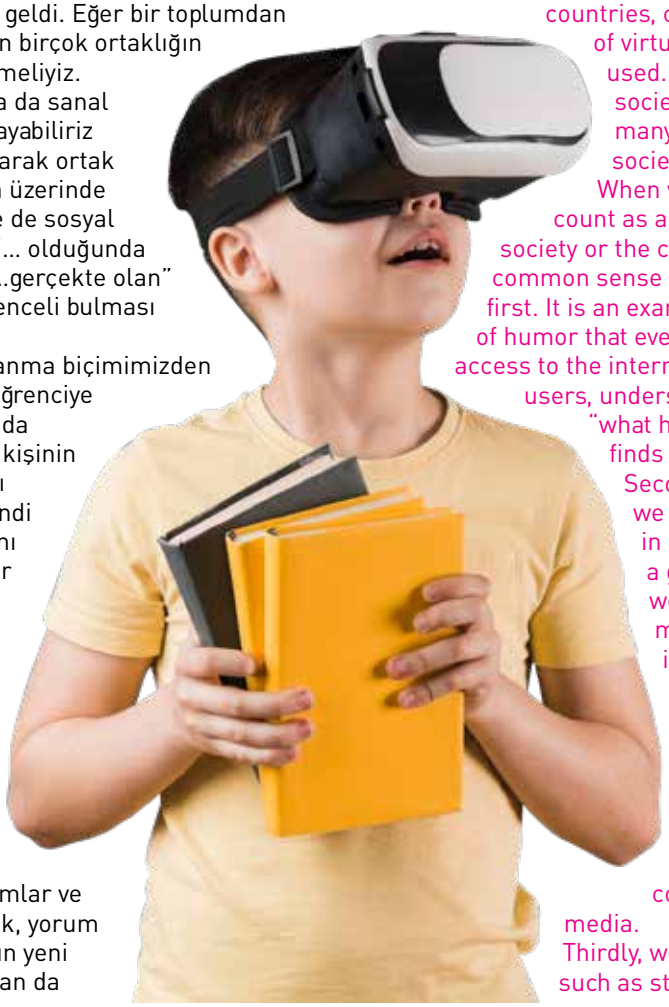
Teknolojinin öğrenciler gibi öğretmenler için de olmazsa olmaz haline gelmesi ile birlikte öğretmenlerin de dijital dünyada geçirdiği süre arttı ve bir diğer gerçekliği fark ettik. Sanal toplumda yetişkinler bile sosyal ilişkilerini yönetmek konusunda toplum normlarından oldukça uzaktalar. Instagram, YouTube gibi sosyal medya platformlarındaki herhangi bir gönderinin altındaki yorumlar veya Twitter'da paylaşılan bir haberin altındaki yorumların hatırı sayılır bir kısmı yüz yüze iletişimde mümkün olmayacak derecede acımasız. Bu kabul edilmesi zor gerçeklikler ile birlikte, kimlik gelişimleri henüz başlayan ve devam eden öğrenciler için özellikle konuşulması gereken, kullanımın içeriğine yönelik olması gerektiğine ilişkin. Bu sebeple sanal dünya ve bu dünyadaki etik kavramı, üzerinde daha çok durulması gereken konular arasına girdi.

Son yıllarda teknolojideki hızlı değişim ve gelişimin ardından evlerimizin okul ve iş yerine dönüşmesi ile dijital dünyayla ilişkisini mesafeli şekilde sürdürmek isteyenler bile bir anda kendilerini sanal toplumun bir parçası olarak buldular. Dijital dünyanın devletleri, ülkeleri, şehirleri, toplumları aşmış bir kavram olması ile birlikte sanal toplum kavramı da yakın bir zamanda kullanılır hale geldi. Eğer bir toplumdan bahsediyorsak, toplumu oluşturan birçok ortaklığın da beraberinde geleceğini ön görmeliyiz.

Sanal toplumda ortaklık olarak ya da sanal toplumun kültürü olarak neleri sayabiliriz diye düşündüğümüzde akla ilk olarak ortak bir mizah anlayışı gelebilir. Dünya üzerinde internete erişimi olan ve özellikle de sosyal medya kullanıcısı olan herkesin "... olduğunda ben", "... olduğunda hissedilen "...gerçekte olan" dendiğinde anlaması ve bunu eğlenceli bulması ortak mizah anlayışına bir örnek.

İkinci olarak sosyal medyayı kullanma biçimimizden bahsedebiliriz. Örneğin bir grup öğrenciye yönelik yapılan küçük bir çalışmada öğrencilere gösterilen resimdeki kişinin hangi sosyal medya uygulamasını kullandığını tahmin etmeleri istendi ve 13-18 yaş arası katılımcılar aynı cevapları verdi. Oysa tüm resimler herhangi bir sosyal medya uygulamasından değil Google aracılığı ile rastgele seçilmişti. Bu mini sosyal çalışma, sosyal medya kullanımına dair bir ortaklığın da var olduğuna işaret etti.

Üçüncü olarak stalk yapmak (gizlice takip etmek), trollemek (ciddi olunması gereken ortamda alaycı davranmak) gibi yeni kavramlar ve beğenmek, tıklamak, abone olmak, yorum yapmak gibi bildiğimiz kavramların yeni kullanım biçimlerinin ortaklığından da



As technology has become indispensable for teachers as well as students, the time spent by teachers in the digital world has increased and we have realized another reality. Even adults in the virtual society are far from the norms of society when it comes to managing their social relationships. Comments under any post on social media platforms such as Instagram, YouTube, or a significant portion of the comments under a news shared on Twitter are too cruel to be possible in face-to-face communication. Along with these hard-to-accept realities, what needs to be talked about especially for students whose identity development is just beginning and continuing is that the use should be related to the content. For this reason, the virtual world and the concept of ethics in this world became one of the issues that should be emphasized more.

After the rapid change and development in technology in recent years, with the transformation of our homes into schools and workplaces, even those who want to keep their relationship with the digital world at a distance suddenly found themselves as a part of the virtual society. With the digital world being a concept that has transcended states, countries, cities and societies, the concept of virtual society has recently become used. If we are talking about a society, we should foresee that many partnerships that make up the society will come along with it.

When we think about what we can count as a partnership in the virtual society or the culture of the virtual society, a common sense of humor may come to mind first. It is an example of a common sense of humor that everyone in the world who has access to the internet and especially social media users, understands when "I am when ...", "what happens in reality" is said and finds it amusing.

Secondly, we can talk about the way we use social media. For example, in a small study conducted with a group of students, students were asked to guess which social media application the person in the picture was using, and participants aged 13-18 gave the same answers. However, all the pictures were chosen randomly via Google, not from any social media application. This mini social study also pointed out that there is a commonality in the use of social media.

Thirdly, we can talk about new concepts such as stalking (following secretly),

bahsedebiliriz. Bunun yanı sıra ne yazık ki siber suçlar, siber zorbalık, sanal kimlik hırsızlığı, hackerlik gibi olumsuz anlamları olan birçok yeni kavramla tanıştık.
Yukarıda bahsedilenler gibi birçok ortaklık, sanal toplum kültürünün ve dolayısıyla sanal toplum normlarının yavaş yavaş oluşmaya başladığına kanıt sayılabilir. Bu noktada yapılması gereken en doğru hamle; öğrencilere, bu normları oluşturmada nasıl bir rol üstlendiklerini, nasıl bir rol üstlenmeleri gerektiğini göstermek olacaktır.
Sanal dünyadaki etik kavramı üzerine konuşulurken öğrencilere:

- √ -İletişim kurduğumuz kişinin gerçek ya da sanal olarak karşımızda bulunması arasında fark olup olmadığı,
- √ -Nezaketin yalnızca görünür olduğunda mı sürdürülmesi gerektiği,
- √ -Kişinin sosyal medya üzerinden herkesin görebileceği şekilde kendi yaşamına dair anları paylaşmasının ne kadar sağlıklı olduğu ya da bu durumun diğer kişilere ne kadar yorum yapma hakkı tanıdığı,
- √ -Olduğundan farklı biri gibi görünmenin mümkün olup olmadığı, eğer mümkünse bunun ne kadar sağlıklı olduğu,
- √ -Sanal dünyada elde ettiğimiz başarıların gerçek dünyadaki karakterimiz üzerinde bir etkisi olup olmadığı,
- √ -Bu iki dünyayı sanal veya gerçek diye birbirinden ayırmanın ne kadar doğru olduğu gibi birçok soru yönelterek onları sorgulamaya ve düşünmeye yönlendirmeliyiz.

Eğitimciler ve aileler de, henüz bazılarının yanıtlarının bilinmediği bu soruları cevaplama yolunda onlara bir rehber gibi eşlik etmeli, doğru cevaplara ulaşmalarına yardımcı olmalı. Hepsinden önemlisi empati kavramının sanal toplum ile oldukça değer kazanacağını bilmeli ve öğrencilerimize, çocuklarımıza empati kurabilmeyi öğretmeliyiz. İster sanal olsun ister gerçek gençlerin edindiği bu beceri, sosyal ilişkilerimiz içerisinde temel bir rol oynayacaktır.
Okulların ve anne babaların en önemli görevlerinden biri; fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişiminin değişik aşamalarında olan çocuklara yaşamla baş etme becerileri sunmaktır. Bu baş etme becerilerinden belki de en önemlileri, çocukların toplumla ilişkilerini sürdürmeye yönelik olanlardır. Sanal toplumun bir parçası olarak çocukların, hangi değerlerle hareket etmeleri gerektiğini, sağlıklı toplumlar için hangi ahlaki normların olmazsa olmaz olduğunu bilmeleri çok önemlidir.

trolling (being sarcastic in a serious environment) and new usage patterns of concepts such as liking, clicking, subscribing, commenting. In addition, unfortunately, we have met many new concepts with negative meanings such as cyber crimes, cyber bullying, virtual identity theft, hacking. Many partnerships such as the ones mentioned above can be considered as evidence that virtual society culture and thus virtual society norms are slowly starting to form. At this point, the right move to be made is; it will show the students what role they play in creating these norms, what role they should play.
While talking about the concept of ethics in the virtual world, students:

- √ -Whether there is a difference between the real or virtual presence of the person we communicate with,
- √ - Should courtesy be maintained only when it is visible?
- √ -How healthy it is for the person to share the moments of his/her life on social media in a way that everyone can see, or how much this situation gives other people the right to comment,
- √ - Whether it is possible to look like someone different from what you are, if possible, how healthy it is,
- √ - Whether our achievements in the virtual world have an impact on our character in the real world,
- √ -We should direct them to question and think by asking many questions such as how right it is to separate these two worlds as virtual or real.

Educators and families should also accompany them as a guide to answer these questions, some of which are not yet known, and help them reach the right answers. Most importantly, we should know that the concept of empathy will gain a lot of value with the virtual society and we should teach our students and children to empathize. This skill, whether virtual or real, acquired by young people will play a fundamental role in our social relationships.
One of the most important duties of schools and parents; To provide life coping skills to children at different stages of their physical, social and psychological development. Perhaps the most important of these coping skills are those aimed at maintaining children's relations with society. As a part of the virtual society, it is very important for children to know what values they should act with and which moral norms are indispensable for healthy societies.

SERAP DUMAN
Özel Marmara Ortaokulu (Kocaeli) / Psikolojik Danışman
Marmara Private Middle School (Kocaeli) / Psychological Counselor

TRAVMAYI İYİLEŞTİRMEK
HEALING TRAUMA

Bedenin hareket gücünü artıran, azaltan, sınırlayan ya da genişleten her şey, zihnin hareket gücünü artırır, azaltır, sınırlar ya da genişletir. Ayrıca zihnin hareket gücünü artıran, azaltan, sınırlayan ya da genişleten her şey, bedenin hareket gücünü artırır, azaltır, sınırlar ya da genişletir. Spinoza (1632-1677)

Whatever increases, decreases, limits or extends the body's power of action, increases decreases, limits, or extends the mind's power of action. And whatever increases, decreases, limits, or extends the mind's power of action, also increases, decreases, limits, or extends the body's power of action. Spinoza (1632-1677)

Travma/zorlu yaşam olayları dediğimizde; yaşamımız, vücut bütünlüğü, sevdiklerimiz, yaşam ve değer sistemlerimiz için ciddi bir biçimde tehdit içeren olağan dışı her türlü olaydan bahsediyoruz.

Bu olaylar ani, beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan, sınırlı bir süre devam eden, başı ve sonu belli olan olaylar (doğal afetler, kazalar, ani kayıplar) olabileceği gibi; öngörülebilen, tekrarlayıcı ve sürekli yaşanan tehlikeler de olabilir. Örneğin: savaş, cinsel taciz, politik baskılar, takibe alınma, şiddet kullanılan koşullarda yaşama, işkence, eziyet, hapis yaşamı vb.

Herhangi bir travmatik tehdit karşısında doğada bulunan tüm canlılar benzer tepkileri göstermektedirler. Beynin alarm reaksiyonu vermesinin ardından adrenalin hormonunun salgılanması ile birlikte tüm bedende meydana gelen artmış aktivite; enerji ve oksijenin daha çok beyin ve kaslara yönlendirilerek kalp hızının, kan basıncının, solunum hızının, kas gerginliğinin artması şeklinde ortaya çıkan bedensel belirtilerle kendisini

When we say trauma/difficult life events; we are talking about any extraordinary event that poses a serious threat to our life, bodily integrity, loved ones, life and value systems.

These events may occur suddenly, unexpectedly, lasting for a limited time, with a definite beginning and end (natural disasters, accidents, sudden losses); There may also be foreseeable, repetitive and persistent hazards. For example: war, sexual abuse, political repression, persecution, living in conditions of violence, torture, persecution, imprisonment, etc.

In the face of any traumatic threat, all living things in nature show similar reactions. After the brain gives an alarm reaction, increased activity in the whole body with the secretion of the hormone adrenaline; It manifests itself with physical symptoms such as increased heart rate, blood pressure, respiratory rate and muscle tension by directing energy and oxygen to the brain and muscles. As a result, the fight/flight

gösterir. Bunun sonucunda savaş /kaç ya da don tepkisi gözlemlenir. Organizma ya kalıp mücadele eder ya da canını kurtarmak için kaçma tepkisine karar verebilir. Bazen de don tepkisinde kalan organizmanın kan basıncı düşer, vücudu yavaşlar, sesi kısılır. Bir çeşit ölüm halinde kalarak kendisini kurtarmaya çalışır.

Yukarıda saydığımız travmatik tepkiler tüm canlılarda ortak tepkilerdir. Fakat farklı olan şu ki herhangi bir travmatik deneyimden sonra uzun süreli travma sonrası stres reaksiyonu gösteren tek tür insanlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Hayvanların akut ya da kronik reaksiyonlar gösterebilmeleri için laboratuvar ortamlarında sürekli strese tabi tutulmaları gerekmektedir.

Televizyonda izlediğimiz belgesel görüntülerini aklımıza getirelim. Bir geyik sürüsü göl kenarında ışıl ışıl parlayan güneşin altında otlamaktadır. Yanlarında yavrularıyla birlikte huzurlu bir şekilde geviş getirirken birden bir ses duyarlar. Bu sese hepsi birden kulak kesilir. Bedenleri alarm halindedir. Havayı koklayarak ve dinleyerek sesin nereden geldiğini tespit etmeye çalışırlar. Ya mücadele edecek ya da kaçacaklardır. Eğer ses önemsiz bir yerden geliyorsa ve mücadele gerektirmiyorsa hayvanlar hemen yine aynı huzurlu, sakin ortamlarına geri dönerler. Eğer bir tehdit daha hissederlerse yine kolaylıkla alarm durumuna geçebilirler. Yani hayvanlar sükûnetten alarma kolaylıkla ve seri bir biçimde geçebilirler.

Bu bilgilerden yola çıkarsak aklımıza şu sorular gelebilir:

- √ Hayvanlarla benzer sinir sistemine sahip olmamıza rağmen, neden travma konusunda bizim sistemimiz aynı işlevselliği gösteremiyor.
- √ İnsanların bu kadar kolay travmatize olabilmelerinin sebebi nedir?
- √ Hayvanlar, bizden farklı olarak ne yapıyor?
- √ Hayvanlardan öğrenebileceğimiz şeyler olabilir mi?

İnsanlar bu tepkilerin içine hayvanlar kadar kolaylıkla girip çıkamazlar çünkü alarm reaksiyonu sırasında devreye giren neo-korteks çok karmaşık ve güçlü bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Alarm reaksiyonu, yaşamın sürmesi ve hayatta kalma açısından önemli olan kayıtları tutmak için beynin yapı ve işlevlerini değiştirecek hücresel ve moleküler olaylar zincirini başlatır. Böylece olayla ilgili kayıtlar kalıcı olarak belleğe yerleştirilmiş olur.

Bedenimiz Bizim Şifacımız Olabilir mi?

Doğada gördüğümüz hayvanlar mükemmel uyum yetenekleriyle aslında bir çeşit öğretmen gibidir. Onlar doğanın dengesini örnekleyerek bizlere yol gösterici olabilirler. Onların tehlike geçtikten sonra hızlıca geri dönebilmelerini sağlayan uyum yetenekleri, bizlerin de kendi doğamıza dönme ve kendi içsel potansiyelimizi keşfetme ve neler yapabileceğimizi araştırmak noktasında rehberimiz olabilir.

or freeze response is observed. The organism either stays and fights, or it may decide to flee for its life. Sometimes, the blood pressure of the organism remaining in the frost response decreases, its body slows down and its voice is muffled. He tries to save himself by remaining in a kind of death state.

The traumatic reactions mentioned above are common reactions in all living things. But what is different is that after any traumatic experience, we are the only type of people who show a long-term post-traumatic stress reaction. In order for animals to show acute or chronic reactions, they must be subjected to constant stress in laboratory environments.

Let's think about the documentary footage we watched on TV. A herd of deer graze by the lake in the bright sun. While they are ruminating peacefully with their cubs next to them, they suddenly hear a sound. All of them listen to this voice. Their bodies are on alert. They try to detect where the sound is coming from by smelling and listening to the air. They will either fight or flee. If the sound comes from an insignificant place and does not require struggle, the animals immediately return to the same peaceful, calm environment. If they feel another threat, they can easily go into an alarm state again. In other words, animals can go from calm to alarm easily and quickly.

Based on this information, the following questions may come to mind:

- √ Based on this information, the following questions may come to mind:
- √ Although we have a similar nervous system to animals, why can't our system show the same functionality in trauma?
- √ What is the reason why people can be traumatized so easily?
- √ What do animals do differently from us?
- √ Is there anything we can learn from animals?

Humans cannot get in and out of these reactions as easily as animals, because the neo-cortex, which is activated during the alarm reaction, is a very complex and powerful structure. Alarm reaction, the continuation of life, and will change the structure and function of the brain that is important to keep records for survival starts the cellular and molecular events. Thus, the records of the event are permanently placed in memory.

Can Our Body Be Our Healer?

The animals we see in nature are actually like a kind of teacher with their perfect adaptability. They can guide us by exemplifying the balance of nature. Their adaptive abilities, which enable them to return quickly after the danger has passed, can be our guide to return to our own nature and explore our own inner potential and explore what we can do.

Belki de iyileşme için gerekli donanım ve destek bizim dışımızda ve dışarıda değil, tam da içimizde ve belki de hayvan olan tarafımızdadır. Bu tarafımızla daha fazla ilgilenerek, bedenin ihtiyaçlarına daha fazla kulak verdiğimizde gereksinim duyduğumuz içgüdüsel stratejilere ulaşmamız daha kolay olabilecektir.

Somatik Deneyimleme

İşte tam da bu noktada somatik deneyimleme adı verilen ve Peter Levine tarafından geliştirilmiş olan yaklaşımı görüyoruz. Bu yaklaşım travmayı biyolojik temellere dayalı olarak açıklıyor ve iyileşmenin de yine bedenin öz kaynaklarında gerçekleşeceğini ifade ediyor. Bu yaklaşıma göre travmatik yaşantılar bedenimizde enerji birikmelerine yol açar ve bu enerji boşaltılamadığı müddetçe de bizler travma sonrası sorunlar yaşarız. Depresyon ve kaygı bozuklukları gibi... Somatik deneyimleme beden vasıtasıyla zihni dönüştürmeyi hedefler.

Peki, bedenimizde sıkışan enerjiyi boşaltmanın yöntemleri nelerdir? Burada bu yöntemlerin bazılarından söz edeceğiz.

1- Bedeninizin titremesine izin verin; Travmatik deneyim sırasında vücutta çok fazla enerji üretilir ve bu üretilen enerjinin fazlası titreme yoluyla dışarı atılır. (Belgeseldeki geyik sürüsünü getirin aklınıza. Travma geçtikten sonra bedenlerinin titrediğine dikkat etmiş miydiniz hiç?) Titremeyi dert etmeyin ve durdurmaya çalışmayın. Çünkü bu son derece normal.
2- Travmatik deneyim sonrasında içe kapanma ve çökme gerçekleşebilir. Bu sebeple bir kişi ya da bulunduğumuz anla bağlantı kurmak önemlidir. Göz teması kurmak ya da çevremizde bir insan yoksa beş duyumuzu harekete geçirebilecek herhangi bir şey yapmak: Bir çiçeği koklamak, bizi rahatlatabilecek nesnelere dokunmak, etrafımızda gözleyebileceğimiz nesneler (güzel bir manzara, ağaçlar vb.)bakmak ya da güzel bir müzik dinlemek... Bunlar bizi bulunduğumuz ana getiren, anla bağlantı kurmamızı sağlayan etkinliklerdir.
3- Bedeninizde güvenli bir alan bulun. Tıpkı bir fotokopi makinasının belgeyi taraması gibi vücudunuza odaklanın ve baştan aşağıya kendinizi gözden geçirin. Bedeninizdeki rahat ve gevşemiş durumda olan alanı bulun ve sonra bir sarkaç gibi bu enerjinin bedeninizde gezinmesine izin verin.

Peter Levine bize şunu söylüyor; travmalarımızı hatırlayan yer sadece zihnimiz değildir. Bedenimiz de hatırlar. Bedenimiz üzerinde yapacağımız meditativ egzersizler, nefes ve anla ilgili farkındalık çalışmaları iyileşmemize katkıda bulunur. Bedenimiz ve zihnimiz birlikte iyileşir.

Belki de iyileşme için gerekli donanım ve destek bizim dışımızda ve dışarıda değil, tam da içimizde ve belki de hayvan olan tarafımızdadır.

Perhaps the necessary equipment and support for healing is not outside and outside of us, but right inside us and perhaps on our animal side.

Perhaps the necessary equipment and support for healing is not outside and outside of us, but right inside us and perhaps on our animal side. When we pay more attention to this side of ourselves and listen more to the needs of the body, it will be easier for us to reach the instinctive strategies we need.

Somatic Experiencing

It is at this point that we see the approach called somatic experiencing, developed by Peter Levine. This approach explains trauma on biological basis and states that healing will take place in the body's own resources. According to this approach, traumatic experiences lead to energy accumulation in our body and as long as this energy cannot be discharged, we experience post-traumatic problems. Like depression and anxiety disorders... Somatic experiencing aims to transform the mind through the body.

So, what are the methods to discharge the energy trapped in our body? Here we will talk about some of these methods.

1. Let your body tremble; During the traumatic experience, a lot of energy is produced in the body, and the excess of this energy is thrown out by shaking. (Think about the herd of deer in the documentary. Have you ever noticed that their bodies trembled after the trauma subsided?) Don't worry about the shivering and don't try to stop it. Because this is perfectly normal.
2. Introversion and collapse may occur after the traumatic experience. That's why it's important to connect with a person or the moment we are in. Making eye contact or doing anything that can stimulate our five senses when there is no person around: smelling a flower, touching objects that can relax us, looking at things we can observe around us (a beautiful landscape, trees, etc.) or listening to beautiful music... It is the activities that bring us to the moment and connect us to the moment.
3. Find a safe space on your body. Just like a photocopier scanning a document, focus on your body and review yourself from head to toe. Find the area in your body that is relaxed and relaxed, and then let this energy travel through your body like a pendulum.

Peter Levine tells us: It's not just our mind that remembers our traumas. Our body remembers too. The meditative exercises that we will do on our body, the awareness work on the breath and the moment contribute to our recovery. Our body and mind heal together.

KAYNAKÇA
Kaplanı Uyandırmak, Peter A. LEVİNE
SOURCE
Tiger Waking, Peter A. LEVINE

FATMA UYGUN
Özel Marmara İlkokulu (Bodrum) / Psikolojik Danışman
Marmara Private Primary School (Bodrum) / Psychological Counselor

UZAKTAN EĞİTİM VE UZAKTAN YÖNETİM

DISTANCE EDUCATION AND REMOTE MANAGEMENT

Uzaktan eğitim oldu mu sizce ya da uzaktan yönetim...

Geçtiğimiz yıl şubat tatilinden sonra küçük öğrencilerimiz kendi aralarında oynarken öksürme taklidi yapıyor, ben korona oldum diyor, diğer arkadaşları da ondan kaçıyordu. Bu, onlar için yeni bir yakalamaca oyunuydu. Başta oyunlarla, şakalarla adını andığımız korona, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de görülmeye başlandı. Geçtiğimiz yılın mart ayı, hepimiz için yeni bir dönemin başlangıcı (miladı) sayıldı: "Korona öncesi ve korona sonrası."

Başta virüse dair bilinmeyenler, sürece dair belirsizlikler herkesin kafasının karışmasına sebep oldu. Belirsizlikler artıkça duyulan kaygı düzeyi arttı. Bu durumdan elbette çocuklar da nasibini aldı. Artık covid-19 virüsünü haberlerde, günlük sohbetlerde, ebeveynlerinin uyarılarında sıkça duyuyorlardı.

Hayatımıza giren virüs ile yaşamımız öncekinden çok farklılaştı. Alınması gereken önlemler, dikkat edilmesi gereken hususlar, yeni düzenlemeler, kısıtlamalar ve yasaklarla alışık olmadığımız, adına "yeni normal" denilen bir düzende yaşamaya başladık.

Yeni normal herkesi farklı açılardan ve farklı seviyede etkiledi. Bazı sektörleri ve kişileri tamamen etkilerken, bazıları kısmi olarak nasibini aldı. Eğitim sektörü de diğer çalışma alanları gibi covid-19 virüsünden etkilenen sektörlerden biri oldu.

Yeni düzende öncelikli olarak okulların bir süre uzaktan eğitim ile sürdürülmesi kararı alındı. Hedef, ikinci dönemi bu şekilde tamamlamak, havaların ısınması ile virüsten arınmaktı ama evdeki hesap çarşıya uymadı.

Yeni şeylere alışmak, değişimlere ayak uydurmak nasıl zorsa bu eğitim modelini benimsemek, süreci yönetmek de kolay olmadı. Her gün pratik ederek, öğretmenler kullanılan sisteme, öğrenciler de derslerine adapte oldu ve bu düzene alıştı.

It was not easy to adopt this education model and manage the process, just as it was difficult to get used to new things and keep up with changes. By practicing every day, teachers adapted to the system used and students adapted to their lessons and got used to this system.

Do you think it was distance education or remote management...

Last year, after the February holiday, our little students were pretending to cough while playing among themselves, saying I have corona, and other friends were running away from him. This was a new game of catch for them. The corona, which we have mentioned with games and jokes, has started to be seen in our country as well as in the whole world. Last year's March was considered the beginning of a new era for all of us: "Before and after corona."

Initially, the unknown about the virus and the uncertainties about the process caused everyone's confusion. As the uncertainties increased, the level of anxiety increased. Of course, children also got their share from this situation. They were now hearing about the covid-19 virus frequently in the news, in daily conversations, and in their parents' warnings.

With the virus that entered our lives, our life has become very different from the previous one. With the precautions to be taken, the points to be considered, new regulations, restrictions and prohibitions, we have started to live in an order that we are not used to, called the "new normal".

The new normal has affected everyone from different angles and at different levels. While it completely affected some sectors and people, some got its share partially. The education sector, like other fields of work, has become one of the sectors affected by the covid-19 virus.

In the new order, it was decided to continue the schools with distance education for a while. The goal was to complete the second term in this way, to get rid of the virus with the warming of the weather, but the calculation at home did not fit the market.

Tüm öğretmenler daha önce denemedikleri hatta adını duymadığı online platformları deneyerek öğrencilerine uzaktan eğitim hizmeti sunmaya çalıştı. Devlet, herkes ulaşabilsin diye dersleri televizyon yayınları aracılığıyla destekledi. Özel okullar, çeşitli uygulamalar ve platformlar denedi. Google Meet, Zoom, Eba, Teams, Link gönderiyorum, bağlantım zayıf, elektrik kesildi, internetim gitti, tabletimin şarjı bitti günlük diyaloglarımızı süsleyen kelimeler haline geldi.

Mesleğinde yeni, eski olan tüm öğretmenler yepyeni bir öğretme ve sınıf yönetimi metodunun içinde buldu kendini. Nasıl daha verimli olabilirim diye her gün düşünen, çabalayan ve kendini mesleğine adayan öğretmenlerimiz iyi ki var!

Peki, uzaktan eğitim sadece öğretmenleri mi etkiledi? Elbette hayır.

Ekran karşısına geçip derslerini anlamaya çalışan öğrenciler, çocuğu başarılı olsun, derslerinden geri kalmasın diye sabah öğrencilerle bir mesaiye başlayan veliler, tüm sistemi doğru şekilde yönetmeye çalışan okul yöneticileri de süreçten payını aldı.

Bu yazı daha çok öğrenci-öğretmen-veli dinamiklerini konu almaktadır.

Öğrencilerin önlerindeki ilk engel derse ulaşılabilirlikleriydi. Evinde tableti/laptopu/bilgisayarı ve internet bağlantısı bulunan öğrenciler öğretmenlerinin sunduğu bilgilere ulaşabildi. Derslerini ekran başından da olsa takip edebildi. Bu imkânlara sahip olmayanlar ise canlı derslere katılabilmenin çeşitli yollarını aradı ve çözüm buldu / bulamadı.

Yeni şeylere alışmak, değişimlere ayak uydurmak nasıl zorsa bu eğitim modelini benimsemek, süreci yönetmek de kolay olmadı. Her gün pratik ederek, öğretmenler kullanılan sisteme, öğrenciler de derslerine adapte oldu ve bu düzene alıştı.

Her öğrenci biriciktir, tektir. Her birinin ihtiyaçları, gelişimleri, becerileri birbirinden farklıdır. Uzaktan eğitim sürecinde kimi öğrenci dersini dinlemekte zorluk yaşarken kimi öğrenci sınıfta olduğundan daha çok dikkatini toplayabildi. Bu durumu şöyle açıklayabiliriz: Bazı öğrenciler uyaranlara karşı daha hassas ve kolayca dikkati başka bir yere kayabiliyor; sınıf ortamında arkadaşı ona seslendiğinde, önünden biri geçtiğinde vb. çeşitli uyaranlar nedeniyle dikkati dağılan öğrenciler, online eğitimde sessiz bir şekilde, tek kişi çalıştığında dikkatini derslere daha çok verebildi. Dersler daha verimli hale geldi. Fakat kimi çocuk için bu öğrenme stili yeterli değildi (kinestetik zekâsı yüksek vb.),onlar farklı şeylere ihtiyaç duyduğu için bilgisayar karşısında kolayca sıkılıp odaklanma problemi yaşadı. Hiperaktif özelliği olan öğrencilerin dikkat sürelerinin kısa olduğu, hareket alanına ihtiyaç duydukları, bu nedenle ekran başından kalkıp gezindikleri, bu sürede de dersin bazı kısımlarını kaçırabildikleri gözlenmiştir. Farklı olarak, birebir ve destekle öğrenebilen çocukların, ailesinin de desteğiyle, sınıf ortamından daha iyi öğrenebildiği gözlenmiştir. Öğretmenler,

All teachers tried to offer distance education services to their students by trying online platforms that they had not tried before or even heard of. The state supported the lectures through television broadcasts so that everyone could access them. Private schools tried a variety of apps and platforms. Google Meet, Zoom, Eba, Teams, I send a link, my connection is weak, the electricity is cut off, my internet is gone, my tablet is out of charge, it has become the words that decorate our daily conversations.

All teachers, new and old in their profession, found themselves in a brand new teaching and classroom management method. Fortunately, we have teachers who think, strive and devote themselves to their profession every day on how to be more efficient!

So, did distance education only affect teachers? Of course no.

Students trying to understand their lessons while in front of the screen, parents who started a shift with the students in the morning so that their child would be successful and not fall behind in their lessons, and school administrators who tried to manage the whole system correctly took their share from the process.

This article is mostly about student-teacher-parent dynamics.

The first obstacle in front of the students was their accessibility to the lesson. Students with a tablet / laptop / computer and internet connection at home were able to access the information provided by their teachers. He was able to follow his lectures even from the screen. Those who do not have these opportunities, on the other hand, searched for various ways to attend live classes and found / could not find a solution.

It was not easy to adopt this education model and manage the process, just as it was difficult to get used to new things and keep up with changes. By practicing every day, teachers adapted to the system used and students adapted to their lessons and got used to this system.

Every student is unique. Each of them has different needs, developments and skills. While some students had difficulty in listening to the lesson during the distance education process, some students were able to concentrate more than they did in the classroom. We can explain this situation as follows: Some students are more sensitive to stimuli and can easily turn their attention elsewhere; in the classroom environment, when his friend calls out to him, when someone passes in front of him, etc. Students who were distracted by various stimuli were able to pay more attention to the lessons when only one person worked silently in online education. Lessons have become more efficient. But for some children, this learning style was not enough (high kinesthetic intelligence, etc.), because they needed different things, they easily got bored in front of the computer and had problems focusing. It has been observed that students with hyperactive features have short attention spans, need movement space, so they get up and walk around the screen, and they can miss some parts of the lesson during this time.

Mesleğinde yeni, eski olan tüm öğretmenler yepyeni bir öğretme ve sınıf yönetimi metodunun içinde buldu kendini. Nasıl daha verimli olabilirim diye her gün düşünen, çabalayan ve kendini mesleğine adayan öğretmenlerimiz iyi ki var!

All teachers, new and old in their profession, found themselves in a brand new teaching and classroom management method. Fortunately, we have teachers who think, strive and devote themselves to their profession every day on how to be more efficient!

tıpkı sınıflarda olduğu gibi ekran karşısından her öğrenciye ulaşmaya çalışarak bulundukları yerden öğrencileri ve sınıflarını yönetti. Evdeki ebeveynler de çocuklarını...

Normalde sınıf ortamını bu denli yakından görme şansı bulmamış olan veliler, adeta sınıfın bir üyesi haline geldi. Her sabah çocuklarıyla bir ekran karşısına geçip öğretmenin söylediklerini yerine getirmek için çabaladılar.

Çalışan ebeveynler, büyük anne-babalardan, yakınlarından destek isteyerek süreci yönetti. Sınıflarımızdaki öğrenci sayıları velilerin de katılımı ile arttı. Örneğin: Bizim Hatice Öğretmen'in sınıfı 15 iken oldu mu size 50-60 kişi, artık git gide büyüyordu sınıfımız. Her şey şeffaftı. A çocuğu hangi konuyu iyi biliyor, B çocuğu hangi konuyu anlayamadı sadece çocuklar ve öğretmen değil, tüm veliler hakimdi.

Öğretmenler öğrenciye söz verdiğinde arkadan çocuğuna sufle veren yetişkinler, çocuğunu diğer öğrenciler ile kıyaslamaya gidenler, çocuğu üzerinde baskı kuran ebeveynler... Annesi yanında diye hata yapmaktan çekinen, öğretmeni seslendiğinde yanıt vermeye korkan çocuklar... Bunlar da uzaktan yönetimin mahsulleriydi.

Sınıfta olduğu gibi online sınıfın da kendine has kurallarını vardı ve öğretmenler tüm öğrencilerin bu kurallara uygun davranmasını istedi. Öğrencinin derse katıldığı ortamın sessiz, uyarandan uzak, ders ortamına uygun olması çok önemli bir unsurdu. Ailelerden tüm süreç boyunca iş birliği ve destek istendi ama bu, çocukların yapması gerekenleri onların yapması demek değildi . Tamamlanamayan yazıları tamamlayan, okunması gereken öyküleri okuyan, çocuğum yorulmasın ya da çocuğum sınıfta iyiler arasında olsun isteyen veliler de ikinci diplomalarını almaya hazırlar, bütün dönem çok çalışıp çabaladılar. Oysa istenen öğrencinin eğitim sürecini tek başına yürütebiliyor olmasıydı.

Ailenin hırslı ve başarı odaklı yapısı, öğrencinin üzerinde baskı oluşmasına, içine kapanmasına, özgüveninin olumsuz etkilenmesine neden olmuştur. Yüz yüze eğitimde aktif bir şekilde söz alan ve cevap veren öğrenciler, online eğitimde çekimser kalmaya başlamıştır.

Bu noktada çocuğun motivasyonu ve derse olan ilgisi mi azaldı, konuları anlayamıyor mu, ailesinin baskısından mı etkileniyor fark edilip gerekli önlemler alınmalıdır. Süreç takip edildiğinde, gözlemlendiğinde altta yatan dinamikleri anlamak mümkündür.

Bazı ailelerin çocukların aralarında yaşanan konulara, öğretmenin dersi işleyişine, sınıf yönetimine müdahalelerde bulunduğu gözlenmiştir. Kimi zaman bir diğer velinin çocuğuna olan tutum ve davranışlarına eleştirel yaklaşımda bulundukları da olmuştur. Bu durum çocukların kendi aralarında çözebilecekleri konuların büyümesine, kişiler arası ilişkilerin bozulmasına neden olmuştur. Yaşayarak ve deneyimlerinden öğrenen çocuklar, yaşadıkları akran problemlerinde kendini ifade etme, problem çözme becerilerini geliştirirler; aileler onlar adına sorunları çözdüğünde bu becerilerinin gelişimine ket vurulmuş olur.

Sürecin doğru yönetilebilmesi için evdeki ortamın düzenlenmesi önemliydi. Bu noktada öğretmenler, aile ile iletişime geçerek onlara da rehberlik etmiştir. Hem sınıfını hem de evdeki ortamı yönetmiştir. Sadece mekânsal düzenlemeler ve ders ortamını değil, anne baba tutumlarında dikkat edilmesi gerekenleri, çocuğu etkileyen durumları da yöneterek öğrenci ve veli arasında köprü olmuştur.

On the contrary, it has been observed that children who can learn individually and with support can learn better from the classroom environment with the support of their families. The teachers managed the students and their classes from where they were, trying to reach every student in front of the screen, just like in the classrooms. Parents at home also take care of their children...

Parents, who normally did not have the chance to see the classroom environment so closely, almost became a member of the class. Every morning, they stood in front of a screen with their children and tried to do what the teacher said.

Working parents managed the process by asking for support from grandparents and relatives. The number of students in our classes increased with the participation of parents. For example: Our Hatice Teacher's class used to be 50-60 people while it was 15. Our class was getting bigger and bigger now. Everything was transparent. Child A knew which subject well, child B could not understand which subject, not only the children and the teacher, but all the parents.

Adults who give their children a soufflé when the teacher makes a promise to the student, those who go to compare their children with other students, parents who put pressure on their children... Children who are afraid of making mistakes because their mother is with them, and are afraid to answer when their teacher calls... These were the products of remote administration.

As in the classroom, the online class had its own rules and the teachers wanted all students to act in accordance with these rules. It was very important that the environment in which the student attended the lesson was quiet, away from stimuli and suitable for the lesson environment. Cooperation and support were asked from the families throughout the whole process, but this did not mean that the children should do what they had to do. Parents who complete the unfinished articles, read the stories that need to be read, and want my child not to get tired or my child to be among the best in the class are also ready to receive their second diploma, they worked hard the whole term. However, the desired student was to be able to carry out the education process alone.

The ambitious and success-oriented nature of the family caused pressure on the student, his introversion, and his self-confidence negatively affected. Students who actively speak and respond in face-to-face education have begun to abstain from online education. At this point, whether the child's motivation and interest in the lesson has decreased, whether he is unable to understand the subjects, whether he is affected by the pressure of his family, should be noticed and necessary precautions should be taken. When the process is followed and observed, it is possible to understand the underlying dynamics.

It has been observed that some families interfere with the issues experienced between the children, the teacher's course and classroom management. Sometimes, they have also been critical of another parent's attitudes and behaviors towards their child. This situation led to the growth of issues that children could solve among themselves, and the deterioration of interpersonal relations. By living and learning from their experiences, children develop their ability to express themselves and solve problems in their peer problems; When families solve problems for them, the development of these skills is inhibited.

Kısacası uzaktan eğitim diye karşısına geçtiğimiz ekranlar hepimizi yönetir hale geldi. Öğretmen öğrenciyi ve ailelerini; veliler öğrencileri, öğretmenleri, sınıfı yönetir hale geldi. Kimliklerin ve rollerin karışabildiği, çatışabildiği bir yönetim süreci oldu. Oysa bizim bildiğimiz eğitim böyle değildi, öğretmenlik yüce bir meslekti, öğretmen bir şeyi diyor ya da yapıyorsa bir sebebi vardı.

Dilerim sağlıklı günler yakındadır, herkes kendi rollerini ve sorumluluklarını yerine getirebilir. Özellikle son dönemde aile desteğinin daha fazla hissedilmesi nedeniyle öğrencilerin sorumluluk duygularının giderek azaldığı gözlenmektedir.

Çocukların gelişiminde bireyselleşme, ayrışma, bağımsız olabilme çok kıymetli kavramlardır bunun için onların alanına müdahale etmeye değil onlara rehberlik etmeye ihtiyacımız vardır.

Uzaktan eğitim çocuklar için ama görülen o ki uzaktan yönetim kısmı ebeveynlerde. "Sıradaki ders ne, ders kaçta? Haydi başlıyor! Ödevlerini yaptın mı, bugün öğretmen ne ödev verdi? Anne kitabım nerede bulamıyorum, elim çok yoruldu, yazamayacağım sen yazar mısın?" gibi ifadeler gün içinde sık sık duyulabiliyor.

Aşırı koruyucu ebeveyn (helikopter ebeveynlik) tutumu izlendiğinde, çocukların hayata dair pek çok becerisi tam anlamıyla gelişemeyecektir. Bu nedenle bırakalım süreci öğrenciler ve öğretmenler yönetsin, aileler de onlara destek versin.

Ailelerin destek verebileceği konulara birkaç örnek verecek olursak;

- Ders yapılacak odanın düzenlenmesi, yazı yazabilecek bir masanın olması, ortamın sessiz olması, uyaranlardan arınmış olması, verimli internet bağlantısı,
- Ders programının yazılıp masanın üzerine konulmasının sağlanması,
- Kitapların çocuğun yakınında bir alana yerleştirilmiş olması,
- Derse hangi bağlantıdan nasıl girebileceğinin birkaç deneme ile öğretilmesi,
- Günlük program hazırlayarak zaman yönetiminin kolaylaştırılması (Oyun/ödev zamanı),
- Bir ödev defteri alınması, görev ve sorumlulukların buraya düzenli not edilmesinin sağlanması.

Yukarıda örneklendirilen seçenekler öğrencinin süreci tek başına yönetebilmesini, ihtiyaç duydukça büyüklerine danışmasını sağlayacaktır. Böylece başarılı ve sorumluluk sahibi öğrenciler, memnun öğretmenler, koşuşturmak zorunda kalmayan ebeveynler ile süreç doğru şekilde yönetilecektir.

Başta ifade ettiğimiz gibi süreç herkesi farklı farklı etkiledi. Sorumluluk bilinci oldukça gelişmiş, görev ve sorumluluklarını kimsenin desteğine gereksinim duymadan yerine getirebilen öğrencileri, her türlü işbirliğine açık ve desteğini esirgemeyen velileri unutmamalıyız. Öğrenci-öğretmen ve veli aynı hedefe doğru yürüdüğünde başarı ve mutluluk varış noktası olacaktır.

In order for the process to be managed correctly, it was important to organize the environment at home. At this point, the teachers contacted the family and guided them as well. He managed both the classroom and the home environment. It has become a bridge between students and parents by managing not only the spatial arrangements and the course environment, but also the situations that should be considered in the attitudes of the parents and the situations that affect the child.

In short, the screens that we came across as distance education have come to rule us all. Teacher student and their families; parents became the rulers of students, teachers and classrooms. It has been a management process where identities and roles can mix and conflict. However, the education we know was not like this, teaching was a lofty profession, if a teacher said or did something, there was a reason.

I hope healthy days are coming soon, everyone can fulfill their roles and responsibilities. It has been observed that students' sense of responsibility has gradually decreased, especially in the recent period, due to the fact that family support has been felt more.

Individualization, separation, and independence are very valuable concepts in the development of children. For this, we need to guide them, not to intervene in their field.

Distance education is for children, but it seems that the remote administration part is in the parents. "What's the next lesson, what time is it? Let's begin! Did you do your homework, what homework did the teacher give today? Mom, where I cannot find my book, my hand is very tired, I cannot write, can you write? " Expressions like these can be heard frequently during the day.

When the overprotective parenting (helicopter parenting) attitude is followed, many of the children's life skills will not be fully developed. Therefore, let students and teachers manage the process, and families support them.

If we give a few examples of the issues that families can support;

- Arrangement of the room where the lesson will be held, having a desk to write, quiet environment, being free from stimuli, efficient internet connection,
- Ensuring that the curriculum is written and placed on the table,
- The books are placed in an area near the child,
- Teaching how to enter the course from which connection with a few attempts,
- Facilitating time management by preparing a daily schedule (game/homework time),
- Obtaining a homework notebook, ensuring that duties and responsibilities are noted there regularly.

The options exemplified above will enable the student to manage the process alone and to consult with their elders as needed. Thus, the process will be managed correctly with successful and responsible students, satisfied teachers, and parents who do not have to rush.

As we mentioned at the beginning, the process affected everyone differently. We should not forget the students who have a high sense of responsibility, who can fulfill their duties and responsibilities without the need of anyone's support, and parents who are open to all kinds of cooperation and do not spare their support. Success and happiness will be the destination when the student-teacher and parent walk towards the same goal.

BAHAR BİROL
Özel Marmara Bitez Anaokulu (Bodrum) / Psikolojik Danışman
Marmara Private Bitez Kindergarten (Bodrum) / Psychological Counselor

ÇOCUKLA ETKİLİ İLETİŞİM KANALI: OYUN

EFFECTIVE COMMUNICATION CHANNEL WITH CHILDREN: GAME

İnsanoğlu ilk çağlardan beri karşısındakine kendini ifade etmek adına birçok kanal kullanmıştır. Sözel olan ve sözel olamayan ifadeler barındıran bu kanallardan sözel iletişim, hızlı bir gelişim göstermiş, sonucunda ise farklı diller oluşmuştur. Günümüzde ise dil çeşitliliği sözel iletişimi güçleştirmekle beraber sözel olmayan yöntemlerle de kendimizi ifade edebildiğimiz bir gerçek. Yeni doğan bir bebeği düşünelim. Sözcüklerle kendisini ifade edemediği halde dokuz aydır annesinin karnında nasıl iletişim kurmuşsa doğduktan hemen sonra da ebeveyniyle hareketleri ve çıkardığı ilk sesler aracılığı ile iletişim kuruyor ve bu sözsüz iletişim anne-baba-çocuk üçgeninin en güçlü temelini oluşturuyor. Çocuğun kendini sözel olarak tamamen ifade edebilmesi için erken çocukluk döneminin sonlarına ulaşması gerekiyor ve bu süreçte de çocukla iletişim kurmanın en etkili yolu oyun oluyor.

Oyun, formal eğitime giriştir; çocuklar formlar, renkler, sayılar, harfler ve sözcüklerle kendilerini ve çevrelerini tanırlar.

Play is an introduction to formal education; children get to know themselves and their surroundings through forms, colors, numbers, letters and words.

Human beings have used many channels to express themselves to others since ancient times. Verbal communication through these channels, which contain verbal and non-verbal expressions, has developed rapidly, and as a result, different languages have been formed. Today, although the diversity of language makes verbal communication difficult, it is a fact that we can express ourselves with non-verbal methods. Let's consider a newborn baby. Just as he has communicated in his mother's womb for nine months, although he cannot express himself in words, he communicates with his parents immediately after birth through his actions and the first sounds he makes, and this non-verbal communication is the strongest foundation of the mother-father-child triangle. In order for the child to express himself completely verbally, he has to reach the end of his early childhood period, and the most effective way to communicate with the child in this process is playing.

Oyununuzun verimli olmasında en önemli etken çocukla orada olabilmektir.

The most important factor for your game to be efficient is to be there with the child.

Geçmişe dönüp baktığımızda oyunun insanla beraber var olduğu, her toplumun kültüründe yerini aldığı görülmektedir. İnsanoğlu yaşadıkça da varlığını sürdürmeye devam edecektir. Oyun, dünyadaki bütün çocuklar içindir, bazen sözsüz bir iletişim aracıdır ama en önemlisi dili evrenseldir. Çocuğun sağlıklı bilişsel, motor, dil, duygusal ve sosyal gelişiminin merkezindedir. Ayrıca çocukların yaratıcılık, keşif, fiziksel beceriler, öz-düzenleme, kişilerarası gelişim ve sosyal öğrenme gelişimleri için çok önemlidir. Çocuğun büyümesi için oyun oynamanın gerekliliği inkâr edilemez. Gelişimsel olarak yaklaşık on bir yaşına kadar soyut akıl yürütme yeteneğine sahip olmayan çocuklar, kendilerini özgürce ve doğrudan, kendi kendilerine başlatılan, spontane oyun yoluyla ifade ederler. Bir çocuk, belirli durumları, düşünceleri veya duyguları sözlü olarak iletmek yerine, iletişim kurmak için oyuncak ve oyun dilini kullanabilir. Oyun, formal eğitime giriştir; çocuklar formlar, renkler, sayılar, harfler ve sözcüklerle kendilerini ve çevrelerini tanırlar. Oyunun birçok olumlu özelliğinden bahsettikten sonra gelin şu sorulara cevap verelim: Çocuğunuzla oyun oynuyor musunuz? Oyunlarınız ne kadar verimli geçiyor? Kimin istediği oyunları oynuyorsunuz? Oyunu kim yönetiyor? Oyunun kazananı kim oluyor?

Bazı aileler çocuklarıyla severek oyun oynarken bazıları istemeyerek oyun oynar. Bazıları oyun oynayacak vakit bulamadıkları için oynayamazlar, bazıları da nasıl oyun oynayacaklarını bilemezler. Hangi durumda olursak olalım, unutmayalım ki oyun, çocukla bağ kurmada ve çocuğu tanımada etkililiği yadsınamaz bir araçtır. Herkes her oyunu sevmeyebilir ya da üretemeyebilir, belki de oynamaya zaman bulamayabilir. Oyun sadece eğlenceli ve eğitici aktiviteler, kutu oyunları ya da oyuncaklardan ibaret değildir. Bazen beraber yemek yapmak, çamaşırları asmak, bahçede çiçek dikmek de bir oyundur. Belki de en zorlanılan nokta oyun oynama kavramına odaklanmaktır. Halbuki etkileşim başladığında oyun da fark edilmeden başlar ve iki tarafı da içine çeker.

Oyununuzun verimli olmasında en önemli etken çocukla orada olabilmektir, hem fiziksel hem de zihinsel olarak... Çünkü çocuklar istemeyerek oynadığınızı fark eder, ebeveynin bakışları başka yöne kayar, ilgisi değişir hatta çok sıkıldığı için telefonla oynayabilir. Tabii ki bazen yetişkinler de yorgun olabilir, kötü bir gün geçirmiş olabilir, oyun oynamak istemeyebilir. Önemli olan, böyle durumlarda çocuğunuzla anlayabileceği bir çerçevede durumu paylaşmak ve yaşadığımız duyguları ifade etmek. Kimse çocuğuyla saatlerce oyun oynamak zorunda değildir. Kıymetli olan, 20 dakika bile olsa tüm benliğinizle orada olmak ve çocuğa odaklanmaktır. Bazen ailelerin çocuklarıyla geçirdikleri zaman kısıtlı olabilir. Böyle durumlarda ise çocuğunuza

When we look back at the past, it is seen that the game coexists with people and takes its place in the culture of every society. Human beings will continue to exist as long as they live. Play is for all children in the world, sometimes it is a non-verbal communication tool, but most importantly its language is universal. It is at the center of a child's healthy cognitive, motor, language, emotional and social development. It is also very important for children's creativity, exploration, physical skills, self-regulation, interpersonal development and social learning development. The necessity of playing for the child to grow cannot be denied. Developmentally, children who are not capable of abstract reasoning until the age of about eleven, express themselves freely and directly through self-initiated, spontaneous play. Instead of communicating certain situations, thoughts or emotions verbally, a child can use toys and play language to communicate. Play is an introduction to formal education; children get to know themselves and their surroundings through forms, colors, numbers, letters and words. After mentioning many positive features of the game, let's answer the following questions: Do you play with your child? How efficient are your games? Who do you want to play the games? Who runs the game? Who is the winner of the game?

Some families play games with their children fondly while others play games involuntarily. Some of them can't play because they don't have time to play, and some don't know how to play. No matter what situation we are in, let's not forget that play is an undeniable tool in establishing a bond with and recognizing the child. Not everyone may like or produce every game, or maybe not find time to play. The game is not just about fun and educational activities, board games or toys. Sometimes it is also a game to cook together, hang the laundry, plant flowers in the garden. Perhaps the most challenging point is focusing on the concept of game play. However, when the interaction starts, the game starts unnoticed and draws both sides into it.

The most important factor for your game to be efficient is to be there with the child, both physically and mentally ... Because children realize that you are playing involuntarily, the parents' gaze shifts away, their interest changes and even they may play with the phone because they are bored. Of course, sometimes adults can also be tired, have a bad day, or don't want to play games. The important thing is to share the situation with your child within a framework that they can understand and express the feelings we have in such situations. Nobody has to play for hours with their child. The precious thing is to be there with your whole being and focus on the child, even for 20 minutes. Sometimes families can have limited time spent with their children. In such

durumu izah edip birlikte planlama yapabilirsiniz. Böylece çocuk planı bilecek ve oyunun ne zaman biteceği ile ilgili endişe duymayacaktır.

Oyun seçiminde söz hakkı genellikle çocuktadır. Seçilen oyunun içeriği, verilen roller hatta kaç kere oynandığı gibi faktörler ister istemez ebeveyn tarafından değerlendirilir ve bu oyunun sıkıcı olacağı kanaatine varılabilir, sonuç olarak da oyun tercihine el atılır ve iki taraf adına da karar verilip daha farklı ve eğlenceli bir oyun önerilebilir. Şüphesiz ki ebeveynlerimiz her zaman çocukları için en iyisini yapmayı hedefler ve bu doğrultuda kararları onlar adına almak isterler fakat oyunun bir ihtiyaç olduğu hiçbir zaman unutulmamalıdır. Çocukların sözel becerileri tam anlamıyla gelişene kadar oyunu bir iletişim kanalı olarak kullandığından bahsetmiştik. İşte tam da bu yüzden oyun tercihlerini onlara bırakmak, gerekiyorsa aynı oyunu tekrar tekrar oynamak çok kıymetlidir ve anlamlıdır.

Diyelim ki çocukla oyundasınız ve çocuğunuz sürekli bebeğe vuruyor, zarar vermeye çalışıyor. Böyle bir durumda ne yaparsınız? Hemen müdahale edip bunun yanlış bir davranış olduğunu, bebeğin canının acıdığını mı söylersiniz yoksa müdahale etmeden bekler misiniz? Böyle durumlar, anne-baba için endişe verici olabilir. Çocuğunuz şiddet uygulayan biri mi olacak, ya ileride başkalarına da zarar vermek isterse gibi aslı olmayan kuruntulara kapılabilirsiniz. Oyun ve gerçek dünya bazı noktalarda birbirinden farklıdır. Oyun sırasında kendine veya başka bir kişiye zarar vermediği sürece, güvenli sınırlarda, bırakın çocuğunuz kendini istediği gibi ifade etsin, siz her koşulda onu yargılamadan veya yönlendirmeden oyunda olun. Oyun tercihinde bir başka endişe ise oyunların içeriklerinin eğitici olup olmadığıdır. Oyun oynarken sürekli oyuncakların rengi veya sayısını sorarak çocukların bilgisini artırmayı hedefleyebiliriz. Biliyoruz ki oyunla öğrenmek, çocuğun dikkatini sevdiği şeye vermesini sağlar ve öğrenmeyi artırır. Fakat çocuk oyun kanalıyla size başka bir aktarım yapmaya çalışırken siz sürekli eğitime odaklanırsanız onu anlamadığınızı düşünebilir. Eğitici oyunlar hiçbir zaman çocuğun yönlendirdiği oyunların önüne geçmemelidir.

cases, you can explain the situation to your child and plan together. Thus, the child will know the plan and will not worry about when the game ends.

The child usually has a say in the choice of games. Factors such as the content of the selected game, the roles given and even the number of times played are inevitably evaluated by the parents and it can be concluded that this game will be boring, as a result, the choice of the game is decided on behalf of both parties and a different and fun game can be proposed. Undoubtedly, our parents always aim to do the best for their children and want to make the decisions in this direction, but it should never be forgotten that the game is a need. We mentioned that children use play as a communication channel until their verbal skills are fully developed. This is exactly why it is very valuable and meaningful to leave the game preferences to them, and to play the same game over and over again if necessary.

Let's say you are at play with the child and your child is constantly hitting and trying to harm the baby. What would you do in such a situation? Do you immediately intervene and say that this is the wrong behavior, that the baby hurts, or would you wait without intervention? Such situations can be alarming for parents. You may have unfounded delusions such as whether your child will become a violent person or want to harm others in the future. The game and the real world are different at some points. As long as it does not harm yourself or another person during the game, be in the game in safe limits, let your child express himself as he wishes, under all circumstances without judging or guiding him. Another concern in game choice is whether the content of the games is educational. While playing games, we can aim to increase the knowledge of children by constantly asking about the color or number of toys. We know that learning with play allows the child to focus his attention on what he likes and increases learning. However, while the child is trying to make another transfer to you through the game channel, if you focus on education constantly, he may think that you do not understand it. Educational games should never preclude the games directed by the child.

Bazen ailelerden gelen geri dönütlerde, oyunları genellikle anne-babanın kazandığını, bunun nedeninin ise gerçek hayatta bir şeylerin kolay kazanılmadığını ve çocuklarını buna hazırladıklarını duyuyorum. Gerçek hayat düşünülenden zorlu olabilir fakat erken çocukluk döneminde aile ile oynanan oyunlarda çocukların genellikle kazanmaya ihtiyacı vardır. Anneye ya da babaya karşı kazanılan oyunlar benliklerinin güçlenmesini, özgüvenlerinin artmasını ve kendilerini kanıtlamalarını destekler. Tabii ki bu da her oyunu çocuk kazanmalı demek değildir. Her konuda olduğu gibi burada da denge önemlidir. Çocuğun yaşıyla doğru orantılı olarak anne-babanın da kazanması artabilir. Çocuğun kazanma duygusunu tattığı gibi kaybetmeyi de deneyimlemeye ihtiyacı vardır. Çocuklar, doğru ve yanlışı 4-5 yaş civarında, adil olmayı ise ancak 11 yaş civarında anlarlar. Çocuğun becerisiyle uyumlu oyunlar seçmek hem motivasyonunu hem de kazandıkça özgüvenini artırır. Rekabet içeren oyunlarda oyunun kurallarının belirlenmesi gerekir. Sonuç ne olursa olsun karşı tarafa saygılı olmak ve önemli olanın eğlenmek olduğu her zaman vurgulanmalıdır. Kaybetmenin de normal olduğu belirtilip çocuğun kazanma hırsını sağlıklı sınırlarda tutabilmesi için kendini geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz.

Oyun oynarken belki de anne-babayı en çok sıkan durum aynı oyunun art arda tekrarlanarak oynanmak istenmesidir. Bazen çocuklar belli bir oyuna takılıp defalarca aynı oyunu oynamak ister. Belli ki burada çocuğun halletmeye çalıştığı bir mesele vardır. Bu durum çocuğun günlük hayatta yaşadığı durumları, duyguları, problem çözme becerileri gibi süreçleri zihinleri tarafından işleyebilmeleri için çok değerlidir. Bu gibi durumlarda sürece müdahale etmeden, bıkmadan oyunu sürdürmek onlara destek olduğunuzu gösterir. Oyun ihtiyaçtır ve eğitici etkilerinin yanı sıra iyileştirici gücü yüksektir. Olumlu ya da olumsuz duyguların dışavurumu, empati becerileri, duygularını düzenleme, kaygı ve stresi azaltma gibi konularda çocuğun kendi kendini geliştirmesine ve iyileştirmesine destek olur.

Çocukla oyun konusunda bilmemiz gereken bir diğer faktör, oyunun çeşitliliğidir. Çocuk doğar ve oyun başlar, çocuğun gelişimiyle birlikte oyun da farklılaşır. Her yaşta hatta her ayda çocukların oynadığı oyunlar değişim gösterir. Çocuğun gelişimiyle örüntülü oyun oynamak, çocuğun gelişimini ve çevresiyle iletişimini olumlu yönde etkiler. Eğer çocuğun gelişiminin üstünde oyunlar oynatır ve iyi bir performans beklenirse çocuğun tekrar tekrar başarısız olması, kendine olan güvenini zedeler ve sosyal ortamlarda daha içe dönük olmasını tetikleyebilir. Bir diğer yandan yaşının altında

Sometimes, in feedback from families, I hear that the parents usually win the games, because in real life things are not easy to win and they prepare their children for it. Real life may be tougher than thought, but children often need to win in games played with family in early childhood. The games won against the mother or father support them to strengthen their self, increase their self-confidence and prove themselves. Of course, this does not mean that children should win every game. As in all matters, balance is important here too. Parents' earnings may increase in direct proportion to the age of the child. The child needs to experience losing as well as experiencing the feeling of winning. Children understand right and wrong around 4-5 years old, and being fair around 11 years old. Choosing games that are compatible with the child's skill increases both motivation and self-confidence as they earn. The rules of the game must be determined in competitive games. Regardless of the outcome, it should always be emphasized that being respectful to the other party and having fun is what matters. It is stated that losing is also normal, and you can help the child develop himself so that he can keep his ambition to win within healthy limits.

Perhaps the most troubling situation for parents while playing games is the desire to play the same game repeatedly. Sometimes children want to get stuck in a certain game and play the same game over and over again. There is obviously an issue here that the child is trying to tackle. This situation is very valuable for the child to be able to process situations such as daily life situations, emotions and problem solving skills by their minds. In such cases, continuing the game without interfering with the process shows that you support them. Play is need and has high healing power as well as its educational effects. It supports the child's self-development and healing in issues such as the expression of positive or negative emotions, empathy skills, emotion regulation, anxiety and stress reduction.

Another factor we need to know about playing with the child is the variety of the game. The child is born and the game begins, and the game becomes different as the child develops. The games played by children of all ages and even every month vary. Playing patterned games with the child's development positively affects the child's development and communication with his environment. If the child plays games above his development and a good performance is expected, the failure of the child repeatedly damages his self-confidence and can trigger him to be more introverted in social situations. On the other hand, games that are

Oyun ihtiyaçtır ve eğitici etkilerinin yanı sıra iyileştirici gücü yüksektir. Olumlu ya da olumsuz duyguların dışavurumu, empati becerileri, duygularını düzenleme, kaygı ve stresi azaltma gibi konularda çocuğun kendi kendini geliştirmesine ve iyileştirmesine destek olur.

Play is need and has high healing power as well as its educational effects. It supports the child's self-development and healing in issues such as the expression of positive or negative emotions, empathy skills, emotion regulation, anxiety and stress reduction.

seçilen oyunlar ise gelişimine pek de katkı sağlamayıp sürekli başarılı olmasını sağlar. Bu durumda her koşulda başarılı olacağı düşüncesini besleyip farklı bir ortamda yaşayacağı başarısızlık karşısında hüsrana uğramasına yol açabilir. Tüm bu söylemleri daha iyi kavrayabilmek adına çocuğun gelişimiyle değişen oyun türleri hakkında fikir sahibi olmakta fayda var.

Çocuğun ilk senesi çevresini keşfetme çabasıyla sürer. Bu süreçte çocuk ilk olarak kendi bedenini keşfetmeye, daha sonrasında etrafındakilere odaklanmaya başlar. Yani buradaki iletişim ve oyun daha çok dokunma, temas, ses gibi temel duyular aracılığıyla bir yetişkinin varlığı ile oluşur. Farklı dokular, renkler, şekiller içeren kumaşlar veya oyuncaklar onlar için faydalı uyaranlar olacaktır. 1-2 yaş aralığında ise tek başlarına, kendi kendilerine oyun oynarlar. Etraflarında yetişkin veya çocuk olsa dahi kendi oyunlarını sürdürürler. Bu dönemde ailelerin en yorulduklarını durum tekrar tekrar yere atılan oyuncakları toplamaktır. Aslında bu durum bakım verenleri yorsa da çocuk için el göz koordinasyonun ve ince motor becerilerinin gelişiminde olumlu etkisi vardır. 2-3 yaş arasında ise çocuk artık paralel oyun dönemindedir. Bu dönemde diğer çocukla yan yana olabilir ancak çok küçük etkileşimler yaşanır ve hâlâ benmerkezcidir. Burada diğer çocukların oyunlarını fark etme ve gözlem başlar. Böylece taklit ve duygularını ifade etme becerileri ortaya çıkar. 3-4 yaş aralığında artık etkileşim artar, karşılıklı oyuncak ve fikir alıverişi ile iş birliği oluşur. Bebeklerine sizin çocuğunuza söylediklerinizi tekrarladığınızı fark edersiniz. Burada hayal güçlerinin gelişmesiyle sembolik oyun başlar, yani bir sopanın at olması, sandalyenin araba olması gibi... Bu dönemde ebeveynlerin zorlandığı bir başka nokta ise bebek oyunlarında bebeği nasıl oynatacağını bilememesi olabilir. Böyle bir durumda çocuğunuza dönüp fısıldayarak "Ne desin?" veya "Ne yapsın?" diyerek ondan yardım alabilir ve süreci bu şekilde sürdürebilirsiniz. 4 yaştan sonra oyunlardaki kurallara uymak, dürtüleri kontrol etmek daha kolaylaşır. Kuralların varlığı artık onlar için değer kazanır ve oyunlardaki önemi artar. 6 yaştan itibaren grup olarak oynamak, oyuncakları paylaşmak, kuralları birlikte belirlemek daha da kolaylaşır. Empatinin temelleri burada atılmaya başlanır ve problem çözme becerileri gelişir.

Kendi çocukluğunuzu ve en çok severek oynadığınız oyunları düşünün. Oynadığınız oyunlar bugününüze ve yetişkinliğe erişmiş size ne kattı?

Her oyunun bir anlamı var. Bazen oyunlardaki davranışları anlamlandırmakta güçlük yaşayabilirsiniz. Böyle durumlarda çocuğun gelişim özelliklerini ve günlük yaşam olaylarını göz önünde bulundurmak kıymetli olacaktır. Bazen de her oyundan anlam çıkarmak sadece sizi yoracaktır. Bırakın oyun aksın ve siz orada olun. Çocuğunuz vermek istediği mesajı size bir şekilde gösterecektir.

chosen under their age do not contribute much to their development and ensure that they are always successful. In this case, it may feed the thought that he will be successful in all conditions and cause him to be disappointed in the face of failure in a different environment. In order to better comprehend all these discourses, it is useful to have an idea about the types of play that change with the development of the child.

The first year of the child continues in an effort to explore his / her environment. In this process, the child first begins to explore his own body and then focus on those around him. In other words, communication and play here are mostly formed by the presence of an adult through basic senses such as touch, contact, and sound. Fabrics or toys containing different textures, colors, shapes will be useful stimuli for them. In the age range of 1-2, they play games alone, on their own. Even if there are adults or children around them, they continue their own games. During this period, families are most tired of collecting toys that are thrown on the floor over and over again. In fact, although this situation exhausts the caregivers, it has a positive effect on the development of hand eye coordination and fine motor skills for the child. Between the ages of 2-3, the child is now in the parallel play period. It may be side by side with the other child during this period, but very little interactions occur and it is still egocentric. Here, noticing and observing other children's games begins. Thus, the ability to imitate and express their feelings emerges. Interaction increases in the 3-4 year age range, and cooperation occurs with mutual exchange of toys and ideas. You realize that you are repeating what you say to your baby to your baby. Here, with the development of their imaginations, the symbolic play begins, such as a stick being a horse, a chair being a car ... Another point that parents have difficulty in this period may be that they do not know how to play the baby in baby games. In such a situation, turning to your child and whispering "What can you say?" or "What should he do?" You can get help from him and continue the process in this way. After the age of 4, it becomes easier to obey the rules and control impulses in games. The existence of rules now gains value for them and their importance in games increases. From the age of 6, it becomes easier to play as a group, to share toys and to set rules together. The foundations of empathy begin here and problem-solving skills develop.

Think of your own childhood and the games you liked the most. What did the games you play contribute to your today and to your adulthood?

Every game has a meaning. Sometimes you may have trouble making sense of behavior in games. In such cases, it will be valuable to consider the developmental characteristics and daily life events of the child. Sometimes, making sense of every game will just tire you. Let the game flow and be there. Your child will show you the message he or she wants to give.

KAYNAKÇA

Göncü, A., & Klein, E. L. (2001). Children in play, story, and school (1st ed.). New York: Guilford Press.

SOURCE

Göncü, A., & Klein, E. L. (2001). Children in play, story, and school (1st ed.). New York: Guilford Press.

TUĞBA TAHMAZOĞLU
Özel Marmara Anaokulu (İstanbul) / Psikolojik Danışman
Marmara Private Kindergarten (Istanbul) / Psychological Counselor

ÇOCUKLARDA OTOKONTROL VE SORUMLULUK BİLİNCİ

AUTO CONTROL AND RESPONSIBILITY AWARENESS IN CHILDREN

Sorumluluk bilinci en küçük yaştan itibaren kazandırılması gereken en önemli bilinçlerdendir. Hayatımızın her alanında başarıyı getirecek, mutlu olmamızı sağlayacak en önemli unsurdur.

Responsibility awareness is one of the most important consciousnesses that should be gained from the earliest age. It is the most important element that will bring success in all areas of our lives and make us happy.

Tarihsel geçmişe bakıldığında, anne-babanın çocuk üzerindeki sorumluluğu, çocuğun beslenmesi, giyimi ve eğitimi gibi temel süreçleri içerirken günümüz dünyasında çocuğun gereksinimlerini her anlamda yerine getirerek onu en iyi, en ideal geleceğe hazırlama çabasına dönüştü. Öyle ki aileler henüz çocuk sahibi olmadan gideceği okulu, kullanacağı teknolojik gereçleri ve çocuğu nasıl etkileyeceğini planlayarak çocuklarının her anlamda hayata hazır olmalarını sağlamaya çalışıyor. Her planı gerçekleştirmiş, ayrıntılı olarak her duruma hazırlanmış olan ebeveynler çocuk dünyaya geldikten sonra planları dışında, beklenmedik durumlarla karşılaştıklarında çeşitli zorluklar yaşıyorlar. Bu zorlukları aşmak, sürece uyum sağlamak da ebeveynler için yaşam boyu eğitim sorumluluğunu beraberinde getiriyor.

Çocuk büyümeye başladıkça karşılaştığı ilk kelime "kurallar" oluyor. Ebeveynler çocuklarının öncelikle ev kurallarına ve sosyal kurallara, okul hayatında da okul kurallarına uyumlu olmasını bekliyor ve bunu uygulatmak için belli çabalar gösteriyor. Elbette ebeveynlerin çabasının amacı çocuklarının otokontrol ve sorumluluk bilincini geliştirmek.

OTOKONTROL

En basit tanımıyla otokontrol, öz denetim demektir. Öz denetim kişinin kendini tanıması ile başlar. İstek ve ihtiyaçlarını, duygularını tanıyan, aynı zamanda bunlara

Looking at the historical past, while the responsibility of the parents over the child includes basic processes such as feeding the child, clothing and education, it has turned into an effort to prepare the child for the best and most ideal future by fulfilling the needs of the child in every sense in today's world. So much so that families are trying to ensure that their children are ready for life in every sense by planning the school they will go to before they have children, the technological equipment they will use and how they will affect the child. Parents who have carried out every plan and are prepared in detail for every situation, after the child is born, face various difficulties when they encounter unexpected situations outside their plans. Overcoming these difficulties and adapting to the process brings with it the responsibility of lifelong education for parents.

As the child begins to grow up, the first word he encounters is "rules". Parents expect their children to comply with home rules and social rules, and school rules in school life, and they make certain efforts to enforce this. Of course, the aim of the parents' effort is to develop their children's awareness of self-control and responsibility.

SELF CONTROL

In its simplest definition, auto-control means self-control. Self-control begins with self-knowledge. A person who recognizes his wishes, needs and feelings,

hükmedebilen kişi kendini tanıyan, öz denetim sahibi bireydir. Otokontrolünü sağlayan birey, bulunduğu sosyal ortamdaki kişilerin de duygularını anlamlandırabilir.

Her birey kendine özgü bir karaktere sahiptir. Bireylerin otokontrol sağlama süreci de bu nedenle farklı süreçleri ve farklı zamanları barındırır. Yapılan araştırmalara göre çocuğun otokontrol bilincini oluşturmak 3 yaş civarında gerçekleşir. Bu yaş grubunda çocuğa sunduğumuz kurallar ve hisler çok önemlidir.

Otokontrol bilincini gerçekleştirmek için

√ Çocuğun sosyal-duygusal gelişimi tamamlamış olması gerekir. Çevresindeki olayları neden-sonuç ilişkisine dayandırabilmelidir.

√ Empati becerisini geliştirmiş olmalıdır, karşısında olan bireyin duygularını anlamalıdır.

√ En önemlisi bir isteği, hedefi olmalıdır. Bir şeye ulaşma isteği olmadan otokontrol oluşması beklenemez. Küçük yaşlardaki çocuklar için istedikleri bir oyuncağı alma arzusu bir hedef olabilir.

√ Bu süreçleri gerçekleştirebilmesi için iç disiplin sürecindeki sınırları kesin çizgilerle belirlenmelidir. Kendi koyduğu kuralları ya da istekleri esnetmesine olanak tanınmamalıdır. Örneğin, yemekten sonra oyun oynayacağı anlaşması yapılmışsa yemeği uygun şekilde tamamlayarak oyun oynaması sağlanmalıdır. Bu kuralın dışına çıkmak istediği zaman en başta yapılan sözel anlaşma hatırlatılmalıdır.

SORUMLULUK BİLİNCİ

Bir kimsenin yapmak zorunda olduğu ya da yaptığı iş için gerektiğinde hesap verme durumu sorumluluk olarak tanımlanır. Sorumluluk bilinci en küçük yaştan itibaren kazandırılması gereken en önemli bilinçlerdendir. Hayatımızın her alanında başarıyı getirecek, mutlu olmamızı sağlayacak en önemli unsurdur. Bir önceki bölümde otokontrolden bahsetmiştik. Sorumluluk bilincinin oluşmasında otokontrol önemli bir yere sahiptir. Aynı zamanda çocuğun özgüveninin oluşmasını da sağlamaktadır.

Sorumluluk bilincini erken yaşlarda kazandırmak, ilerleyen yaşlardaki sorumluluklarını almada çok kolaylık sağlayacaktır. Çevresindeki olayları, nesneleri ve işlevlerini anlamlandırabilen 2 veya 3 yaş evresindeki çocuklarda sorumluluk bilinci oluşturulmaya başlanabilir. Çocukta bu bilinci oluştururken öncelikle seçme imkânı tanınmalıdır.

Çocuğun her davranışında öncelikle ebeveynlerin rol-model olduğunu hiçbir zaman unutmamak gerekir. Sorumluluk bilincinin oluşmasında da bu durum en etkili faktörlerdendir. Sorumluluk bilinci en çok gelişmiş çocukların en demokratik ailelerde olduğu bilinmektedir.

and who can also dominate them, is a self-aware individual. The individual who provides self-control can make sense of the feelings of the people in the social environment he / she is in.

Each individual has a unique character. Therefore, the process of providing self-control of individuals includes different processes and different times. According to the researches, creating the self-control awareness of the child takes place around the age of 3. The rules and feelings we present to the child in this age group are very important.

To realize auto-control awareness

√ The child must have completed his social-emotional development. He should be able to base the events around him on the cause and effect relationship.

√ Must have developed empathy skills and understand the feelings of the opponent.

√ Most importantly, the child should have a desire and a goal. Self-control cannot be expected without the desire to reach something. For young children, the desire to get a toy they want can be a goal.

√ The boundaries of the internal discipline process should be clearly defined in order to realize these processes. The child should not be allowed to bend their own rules or requests. For example, if an agreement has been made that he will play games after the meal, he should be allowed to play games by completing the meal properly. When one wants to break this rule, the verbal agreement made in the first place should be reminded.

RESPONSIBILITY AWARENESS

Responsibility is defined as being accountable when a person is required for the work he or she has to do or do. Responsibility awareness is one of the most important consciousnesses that should be gained from the earliest age. It is the most important element that will bring success in all areas of our lives and make us happy. We talked about autocontrol in the previous chapter. Auto-control has an important place in the formation of awareness of responsibility. At the same time, it provides the self-confidence of the child.

Gaining the awareness of responsibility at an early age will make it very easy to take on responsibilities at a later age. A sense of responsibility can be created in children at the age of 2 or 3 who can make sense of the events, objects and functions around them. While creating this awareness in the child, first of all, the opportunity of choice should be given. It should never be forgotten that parents are primarily role models in every behavior of the child. This situation is one of the most effective factors in the formation of awareness of responsibility. It is known that children with the most sense of responsibility are in the most democratic families.

Sorumluluk bilinci gelişen çocuklar otokontrolünü de kolaylıkla sağlamaktır. Tüm bu şartları yerine getirmiş çocuklar, okul hayatına başladığı zaman okul kurallarına kolay uyum sağlayan, disiplinli ve düzenli öğrenciler olarak karşımıza çıkar. Hayatında karşılaştıkları tüm sorumluluklarını kolaylıkla yerine getirirler

Children with a sense of responsibility can easily achieve self-control. Children who fulfill all these conditions appear as disciplined and regular students who easily adapt to school rules when they start their school life.

Sorumluluk bilinci oluşturulurken

- √ Kurallar çocuğun kendi yaş grubuna uygun, seçme şansı verilerek belirli kesin sınırlar içinde belirlenmiştir. Çocuk neden-sonuç ilişkisi kurabildiği için kuralları önemser. Örneğin, yemekten önce çikolata yemek isteyen bir çocuğa çikolatayı yemekten önce yemenin zararları anlatılırsa ve bu davranışı yaptığı takdirde yemekte sıkıntı yaşadığı kendisine bildirilirse bir dahaki sefer yemekten sonra çikolata yeme talebi oluşturacaktır.
- √ Evde sistematik bir düzen vardır. Evdeki yemek saatleri, iş saatleri, temizlik saatleri ve kitap okuma saatleri gibi günlük rutin içerisinde gerçekleşen durumların belli zamanları planlı olarak belirlenmiştir. Bu nedenle çocuk, bu duruma maruz kalarak hangi saatte hangi sorumluluğu yerine getireceğini ailesiyle birlikte deneyimler.
- √ Uygulanan davranışlar, koyulan kurallar tutarlıdır. Anne ve baba arasındaki söylemler de değişiklik göstermez. Bu nedenle çocuk da kendisine göre bir yol çizmemeye özen göstermeye çabalar.
- √ Ortaya çıkan sorunlar ya da problemler anne ve babanın isteğine göre şekillenmez. Çocukla birlikte konuşularak, sebep-sonuç ilişkisi açıkça ortaya konularak ortak kararlarla çözümlenir.
- √ Tüm bu düzen sonucunda çocukta sık tekrar eden olumsuz davranışlar gözlemleniyorsa bu düzene uymanın gerekliliği ceza yoluyla değil olumsuz sonuca maruz bırakılarak anlatılır. Örneğin, tüm aile bireyleriyle yardımlaşılarak evin toplandığı zaman aralığında çocuk bu durumu kabul etmeyerek oyun oynuyorsa o zaman aralığında odası yardım edilerek toplandığı ancak yapmazsa tek başına toplaması gerekliliği hatırlatılabilir. Yine de yapmıyorsa o anda diretmemeli ve odasını topladığı zaman yardım istediğinde o an yardım edilemeyeceği, o zamanın geçtiği bilgisi verilerek kendi başına toplaması sağlanmalıdır. Bu sayede bir sonraki ev toplama zamanında buna uyması gerektiğini anlayacaktır.

Çocuğun tüm gelişim evreleri öncelikle kendi karakterine bağlı olarak şekillenir. Öğrendiği bilgileri ilk olarak ailesinden aldığını düşünürsek aile içindeki tutum ve disiplin bu nedenle çok önemlidir. Elbette tüm kuralları, isteklerimizi hemen uygulamasını beklemek düşünülemez; bu bir süreçtir. Önemli olan, bu durumda kararlı ve işbirlikçi bir tutumda sabırla ilerlemektir. Aynı zamanda, yaşının gerektirdiği, kendi mizacına uygun şekilde uygulayabileceği kurallar benimseterek ilerlemektir.

While creating a sense of responsibility

- √ The rules have been determined within certain strict limits by giving the child the chance to choose, suitable for his / her age group. Since the child can establish a cause and effect relationship, he cares about the rules. For example, if a child who wants to eat chocolate before a meal is told about the harms of eating chocolate before the meal, and if he / she is notified that he / she is having trouble eating chocolate, he / she will create a request to eat chocolate after the meal next time.
- √ There is a systematic order in the house. Certain times of daily routine situations such as meal times, working hours, cleaning hours and reading hours at home were determined in a planned manner. For this reason, the child experiences with his family at which time and what responsibility he will fulfill by being exposed to this situation.
- √ The applied behaviors and the rules set are consistent. The discourses between mother and father do not change either. For this reason, the child tries to be careful not to draw a path according to himself.
- √ The problems or problems that arise are not shaped by the wishes of the mother and father. It is resolved with common decisions by talking with the child, clearly demonstrating the cause-effect relationship.
- √ If, as a result of all this order, frequently repetitive negative behaviors are observed in the child, the necessity to comply with this order is explained not through punishment, but by subjecting it to negative consequences. For example, if all family members are assisted and the child plays games at the time when the house is gathered and does not accept this situation, then it may be reminded that the room is gathered by helping and if he does not, he / she should collect it alone. If he still does not, he should not insist on that moment and he should be provided with the information that he cannot be helped at that moment when he seeks help, and that time has passed, and he should collect it on his own. That way, he'll understand that he has to comply with it at the next house picking time.

All developmental stages of the child are shaped primarily depending on his / her own character. Considering that he first received the information he learned from his family, this is why the attitude and discipline within the family is very important. Of course, it is unthinkable to expect all the rules to be implemented immediately; this is a process. The important thing is to proceed patiently in this situation in a determined and collaborative attitude. At the same time, it is to progress by adopting rules that are required by his age and that he can apply according to his own temperament.

OTOKONTROL VE SORUMLULUK BİLİCİ İLİŞKİSİ

Otokontrol ve sorumluluk bilinci birbirine bağlıdır. Sorumluluk bilinci gelişen çocuklar otokontrolünü de kolaylıkla sağlamaktır. Tüm bu şartları yerine getirmiş çocuklar, okul hayatına başladığı zaman okul kurallarına kolay uyum sağlayan, disiplinli ve düzenli öğrenciler olarak karşımıza çıkar. Hayatında karşılaştıkları tüm sorumluluklarını kolaylıkla yerine getirirler. Akran iletişimleri uyumlu olur. Bu nedenle tüm gelişim evreleri için söylendiği gibi 0-6 yaş döneminde gerçekleşen tüm öğretilerin çocukların gelecek yaşamındaki davranışlarının temelini oluşturduğu unutulmadan şekillendirilmelidir.

ÖNERİLER

Tüm bu okuduğumuz maddeleri yerine getirdiğinizi ancak hâlâ çocuğunuzda ciddi direnişlerle karşılaştığınızı düşünüyorsanız

- √ Umudunuzu asla kaybetmeyin; sabırla, pes etmeyeceğinizi çocuğunuza gösterin.
- √ Geri bildirim vermeyi asla ihmal etmeyin. Yaptığı her olumlu davranış sonrasında uygun, abartısı olmayan sözel ya da somut ödüllendirmelerde bulunun.
- √ Yaptığı olumsuz davranış sonrasında yaşayacağı mutsuzlukla kendi başına başa çıkmasına fırsat verin.
- √ Her durumda sakin kalın ve açıklayıcı olun. Unutmayın ki bu uzun bir süreç.

Kime ve hangi duruma karşı sorumluluğu var ise sorumluluğunu yerine getirmediği zaman kendisinin açıklama yapmasına olanak tanıyın. Başka bir deyişle, çocuğunuzun avukatlığını üstlenmeyin. Kendinin de birey olduğunu hissettirin. Örneğin, okul çantasına koyması gereken bir eşyayı unuttuysa bu durumu öğretmenine kendisinin açıklaması gerektiğini vurgulayın.

- √ Ağlama, nesne fırlatma gibi yaşadığı öfke kontrolsüzlüklerinde üzerine gitmeyin, sakinleşmesini bekleyin. Bu durumları size karşı bir silah olarak kullanabileceklerine olanak tanımamış olacaksınız.

AUTOCONTROL AND RESPONSIBILITY KNOWLEDGE RELATIONSHIP

Self-control and sense of responsibility are interdependent. Children with a sense of responsibility can easily achieve self-control. Children who fulfill all these conditions appear as disciplined and regular students who easily adapt to school rules when they start their school life. They easily fulfill all the responsibilities they face in their life. Their peer communication is compatible. For this reason, it should be shaped without forgetting that all the teachings that take place in the 0-6 age period, as said for all developmental stages, form the basis of children's future behaviors.

SUGGESTIONS

If you think you have fulfilled all these items we have read, but you still encounter serious resistance from your child

- √ Never lose hope; patiently show your child that you will not give up.
- √ Never neglect to give feedback. Give appropriate, non-exaggerated verbal or concrete rewards after each positive behavior.
- √ Give him the opportunity to cope on his own with the unhappiness he will experience after his negative behavior.
- √ Stay calm and revealing in all situations. Remember that this is a long process.
- √ Allow him to explain to whom and to what situation he / she does not fulfill his / her responsibility. In other words, don't take on your child's advocacy. Make you feel that you are an individual too. For example, emphasize that if he forgot something that he had to put in his school bag, he should explain this to his teacher.
- √ Do not go over him in his anger control, such as crying, throwing objects, wait for him to calm down. You will not allow them to use these situations as a weapon against you.

Çocuğun tüm gelişim evreleri öncelikle kendi karakterine bağlı olarak şekillenir. Öğrendiği bilgileri ilk olarak ailesinden aldığını düşünürsek aile içindeki tutum ve disiplin bu nedenle çok önemlidir.

All developmental stages of the child are shaped primarily depending on his / her own character. Considering that he first received the information he learned from his family, this is why the attitude and discipline within the family is very important.

KAYNAKÇA

1) Brukner L., "Çocuklar İçin Otokontrol"
2) Dr. Bolat Ö., "Beni Ödülle Cezalandırma" 2019
3) https://tr.pearson.com/tr/blog/k12/cocuklarda-sorumluluk-duygusu.html
4) http://www.guncedanismanlik.net/index.php?option=com_content&view=article&id=122:cocuklarda-sorumluluk-bilincini-gelistirmek&catid=21&Itemid=113&lang=tr
5) Goleman D., "Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir?"1999

SOURCE

1. Brukner L., "Self-control for Children"
2. Dr. Bolat Ö., "Don't Punish Me with an Award" 2019
3. https://tr.pearson.com/tr/blog/k12/cocuklarda-sorumluluk-duyvesi.html
4. http://www.guncedanismanlik.net/index.php?option=com_content&view=article&id=122: kids- responsibility- consciousness-gelistirmek&catid=21&Itemid=113&lang=tr
5. Goleman D., "Why Is Emotional Intelligence More Important Than IQ?" 1999

GİZEM GÖZEN
Özel Marmara Koleji (Bodrum) / Psikolog
Private Marmara College (Bodrum) / Psychologist

"SINAVA DAHA VAR, SONRA ÇALIŞIRIM." DİYENLERDEN MİSİNİZ?

ARE YOU ONE OF THOSE WHO SAYS "I HAVE TIME FOR THE EXAM, I'LL STUDY LATER"?

Araştırmalar sonucunda, öğrencilerin ertelediği işlerin aslında en çok önemsedikleri ve onların akademik notu için en önemli olanlar olduğu bulunmuştur.

As a result of research, it has been found that the tasks that students postpone are actually the ones they care about the most and are the most important for their academic grade.

Öğrenciler Neden Erteler?

Öğrencisiyseniz ve sınavlarınıza çalışmayı, ödevlerinize veya projelerinize başlamayı son dakikaya kadar erteliyorsanız merak etmeyin, yalnız değilsiniz. Ebeveynseniz ve çocuğunuzun işlerini ertelemesinden kaygılanıyorsanız veya kızıyorsanız merak etmeyin, siz de yalnız değilsiniz.

Ertelemeye yönelik yaygın düşünceler arasında öğrencilerden çok sık duyduğum bazıları şunlar: "Çalışsam da olmayacak.", "Derse gitsem de anlamayacağım.", "Ben son dakikaya bırakınca daha iyi çalışıyorum.", "Daha önce çalışmaya başlasaydım, daha iyi alırdım.", "İyi ki çalışmamışım, çalışsaydım da yapamazdım."

Why Do Students Procrastinate?

If you are a student and put off studying for your exams, starting your homework or projects until the last minute, don't worry, you are not alone. If you're a parent and you're worried or angry that your child is procrastinating, don't worry, you're not alone.

Some of the common thoughts about procrastination that I hear very often from students are as follows: "It won't work even if I study", "I won't understand even if I go to class", "I study better when I leave it to the last minute", "If I had started working earlier, I would have taken it better.", "I'm glad I didn't work, I couldn't have done it if I had."

Erteleme Davranışı Nedir?

Erteleme davranışı, bir bireyin kasıtlı olarak herhangi bir işine başlamayı veya o işi tamamlamayı artık çok yoğun bir rahatsızlık hissedinceye kadar ertelemesiyle ilgili olup, bu durumun kişinin normal günlük işleyişini bozma seviyesine ulaştığında ise 'kronik' olarak tanımlanmasıdır. (Solomon & Rothblum, 1984; Reasinger & Brownlow, 1996) Başka bir deyişle ertelemek, başlanılması gereken zamanda başlamak yerine daha sonraya ertelemek demektir.

Akademik erteleme de bir çeşit erteleme biçimidir ama eğitim alanına yönelik yapılan bir erteleme formudur. Akademik ortamlarda, öğrencilerin genellikle dönem ödevi yazma, sınava çalışma, proje hazırlama, derslere katılma gibi gerçekleştirmesi beklenen görevleri vardır fakat bu görevler ertelenebilir.

İstatistiklere göre Türkiye'de öğrencilerin %52'si akademik görevlerini sık sık ertelemektedir ve erkek öğrencilerin kızlara oranla akademik görevlerini daha fazla ertelediklerı bulunmuştur. (Özer vd., 2009) Ek olarak, Türkiye'de yapılan çalışmalarda kız ve erkek öğrencilerin işlerini erteleme sebepleri açısından farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Benzer biçimde erkekler, kız öğrencilere oranla, akademik işlerini daha fazla erteleme eğilimindedirler.

Erteleyen misiniz Yoksa Ertelemeyen mi?

Erteleme davranışını ciddi bir sorun olarak görmekten ziyade, genelde 'tembellik' veya 'üşengeçlik' olarak tanımlarız. Gerçek şu ki, herkes işlerini erteler ama bu durum zarar verici bir noktaya geldiğinde ciddi bir hal alır. Özellikle öğrencilik yıllarında yaygın olan bu davranış, erteleyen kişiye eğitim hayatında, sosyal ilişkilerinde, evde veya işte sorun çıkarabilir.

İşlerimizi halletmeye çalıştığımız kadar bekletebilme potansiyeline de sahibiz. Bu alanda birçok araştırma yapmış Dr. Joseph Ferrari diyor ki: "Hayatınızın her alanında sık sık ertelediğinizi fark ederseniz bu bir problemdir. Herkes ara sıra bir görevi ertelese de bunu, alışkanlık haline getirip geçersiz sebeplere dayanarak yapan kişi 'erteleyen' kategorisine girer."

Öğrenciler Neleri Erteler?

Erteleme öğrencilerde daha yaygın olarak görülür. Öğrencilerde özellikle akademik görevlerini erteleme eğilimi, normal nüfusa göre daha güçlüdür.

Bilge U. Özer, Ayhan Demir ve Joseph R. Ferrari'nin Türkiye'de yaptığı araştırma sonucunda; öğrencilerin %33'ünün sınav çalışmasını, %30'unun dönem ödevlerini, %30'unun okuma ödevlerini, %10'unun idari görevlerini, %8'inin katılım görevlerini, %5'inin ise okul aktivitelerini ertelediği bulunmuştur.

What is Procrastination Behavior?

Procrastination is when an individual deliberately delays starting or completing any work until he or she feels very intense discomfort, and this is defined as 'chronic' when it reaches the level of disrupting the person's normal daily functioning. (Solomon & Rothblum, 1984; Reasinger & Brownlow, 1996) In other words, procrastination means postponing until later, rather than starting at the time it should have started.

Academic procrastination is also a form of procrastination, but it is a form of procrastination for the field of education. In academic settings, students usually have tasks to perform such as writing a term paper, studying for an exam, preparing a project, attending classes, but these tasks can be delayed.

According to statistics, 52% of students in Turkey often postpone their academic duties and it has been found that male students postpone their academic tasks more than female students. (Özer et al., 2009) Additionally, in studies conducted in Turkey, it was found that male and female students differ in terms of the reasons for postponing their work. Similarly, boys tend to delay their academic work more than girls.

Are you procrastinating or not procrastinating?

Rather than viewing procrastination as a serious problem, we often describe it as 'laziness' or 'laziness'. The truth is, everyone procrastinates, but it gets serious when it gets to the detrimental point. This behavior, which is especially common during student years, can cause problems for the person who procrastinates in education, social relations, home or work.

We have the potential to make things wait as much as we try to get things done. Having done a lot of research in this area, Dr. Joseph Ferrari says: "If you find yourself procrastinating in every area of your life, that's a problem. While everyone occasionally procrastinates a task, the person who habitually does it for undue reasons falls into the category of 'procrastinator'."

What Do Students Postpone?

Procrastination is more common in students. In particular, the tendency to postpone academic tasks is stronger in students than in the normal population.

As a result of the research conducted by Bilge U. Özer, Ayhan Demir and Joseph R. Ferrari in Turkey; It was found that 33% of the students postponed the exam work, 30% of the term papers, 30% of the reading assignments, 10% of the administrative duties, 8% of the participation tasks, and 5% of the school activities.

Araştırmalar sonucunda, öğrencilerin ertelediği işlerin aslında en çok önemsedikleri ve onların akademik notu için en önemli olanlar olduğu bulunmuştur.

As a result of research, it has been found that the tasks that students postpone are actually the ones they care about the most and are the most important for their academic grade.

Araştırmalar sonucunda, öğrencilerin ertelediği işlerin aslında en çok önemsedikleri ve onların akademik notu için en önemli olanlar olduğu bulunmuştur. Yani öğrencilerin akademik performansı ve başarısı açısından en büyük öneme sahip olan işlerin en çok ertelenip son dakikaya bırakıldığı; diğer yandan, akademik performanslarını daha az etkileyen ve önemsiz gördükleri işlerini ise daha az ertelediklerini bulunmuştur.

Erteleme Davranışının Öğrenciye Etkileri Nelerdir?

Ertelemek aslında hiçbir şey yapmamak değildir. Kişi yapması gereken şeyi kasıtlı bir şekilde erteleyerek bunun yerine tercih ettiği başka bir şeyi yapar. Kişide erteleme kalıcı bir alışkanlık haline geldiğinde, erteleyen öğrenci için ciddi olumsuz sonuçlara yol açabilir.

Kronik erteleme seviyesine gelindiğinde bu durum, öğrencinin sınavlardan başarılı bir not almasını zorlaştırarak dönem sonu başarısını zedeleyebilir. (Steel, 2007) Her öğrencinin doktor, mühendis, müzisyen, avukat olmak gibi hayalleri vardır. Fakat erteleyen öğrenci için hayallerini gerçekleştirmek güçleşir.

Akademik açıdan görevleri ertelemek, öğrenciyi sınavlarda kopya çekmeye, başkasının ödevini kopyalamaya veya bahane uydurmaya itmektedir. Yani erteleme sonucunda akademik hırsızlık, sınavda kopya çekmek ve gerçek olmayan nedenler kullanma gibi davranışlar da görülebilmektedir. (Patrzek vd., 2015)

Öğrencilerin dürüst olmayan bu yollara başvurmasının en büyük nedeni erteleme sebebiyle "kısıtlı" zamanlarının kalmasıdır. Görevlerini yerine getirmek için kısıtlı vakti olan öğrenciler çeşitli sebeplerden dolayı da bu tarz yollara başvurulabilmektedir. (Franklyn-Stokes & Newstead, 1995)

Aslında ertelemek, sadece öğrencilerden ziyade her yaş grubunda olumsuz sonuçlar doğurabilir; çocuk, ergen veya yetişkin fark etmeksizin insan hayatının birçok alanını negatif etkileyebilir.

Öğrenciler Neden Erteler?

Erteleyen öğrenciler görevlerini yerine getirmek yerine vakitlerinin çoğunda onlara zevk veren, daha az öncelikli işle uğraşabilirler veya sınavları/ödevleri hakkında endişe duyup çalışmaya başlayamayabilirler. Öğrenciler neden işlerini bitirip kurtulmak yerine kendilerini daha da zora sokup ertelerler?

Bunun bazı sebepleri şunlardır:

1. Başarısızlık korkusu: "Ya bekledikleri kadar başarılı olamazsam?" veya "Çalışıp yapamayacağıma hiç çalışmayayım daha iyi." düşünceleri... Yapılan araştırmalara göre işlerini erteleyen öğrencilerin %50'si başarısızlık korkusu yaşamaktadır. (Solomon & Rothblum,

As a result of research, it has been found that the tasks that students postpone are actually the ones they care about the most and are the most important for their academic grade. In other words, the most important tasks in terms of academic performance and success of students are mostly postponed and left to the last minute; On the other hand, it was found that they postponed their work less affecting their academic performance and which they deem unimportant.

What are the Effects of Procrastination on Students?

Procrastination is not actually doing nothing. By deliberately procrastinating what one has to do, the person does something else of his/her choice instead. When procrastination becomes a permanent habit, it can lead to serious negative consequences for the student who procrastinates.

When it comes to the level of chronic procrastination, this situation can make it difficult for the student to get a successful grade in the exams and harm the end-of-term success. (Steel, 2007) Every student dreams of becoming a doctor, engineer, musician, lawyer. But for the student who procrastinates, it becomes difficult to realize their dreams.

Academically, postponing tasks pushes students to cheat in exams, copy someone else's homework, or make excuses. In other words, as a result of procrastination, behaviors such as academic theft, cheating in the exam and using unrealistic reasons can also be seen. (Patrzek et al., 2015)

The biggest reason why students resort to these dishonest ways is that they have "limited" time due to procrastination. Students who have limited time to fulfill their duties may resort to such methods for various reasons. (Franklyn-Stokes & Newstead, 1995)

In fact, procrastination can have negative consequences for all age groups, rather than just students; It can negatively affect many areas of human life, regardless of whether it is a child, adolescent or adult.

Why Do Students Procrastinate?

Students who procrastinate may engage in less-prioritized work that gives them pleasure most of their time, or may be worried about their exams/homework and not be able to start working, instead of completing their tasks. Why do students procrastinate and procrastinate instead of finishing their work and getting rid of it?

Some reasons for this are:

1. Fear of failure: "What if I am not as successful as they expected?" or "Whether I can work or not, I'd rather not study at all." thoughts... According to studies, 50% of students who postpone their work experience fear of failure. (Solomon & Rothblum, 1984) Students may delay

1984) Öğrenciler başarısızlık sonucunda yargılanma endişesinden, olumsuz özeleştirilerden veya suçluluk duymaktan korktukları için görevlerini erteleyebilir.

2. Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilik, başarısızlık korkusunu temelini oluşturur ve genelde birbirleriyle bağlantılıdır. "En iyisini ben yapmayalım" veya "Ödevi yapmadan önce konu hakkında yazılmış her şeyi okumam lazım" gibi ifadeler mükemmeliyetçiliğe örnek olabilir (Reasinger & Brownlow, 1996). Öğrencilerin kendilerine veya çevresindekilerin (anne, baba, öğretmen vb.) koyduğu yüksek beklentiler bunu tetikleyebilir. Öğrenci bu beklentiyi karşılayamayacağından veya başarısızlığa tahammülü olmadığından dolayı çalışmaktan kaçınabilir (Thompson, 2004).
3. Motivasyon Eksikliği: Dışsal motivasyon, bir görevi yerine getirebilmemiz için dış etkenlerin bizi motive etmesidir. Örneğin başarı sonucunda elde edilen ödüller... İçsel motivasyon ise davranışın içsel sebeplerden dolayı gerçekleştirilmesidir. Öğrencinin dersi/ödevi sevdiği veya zevk aldığı için yapması gibi... Genelde akademik işlerini ertelemeyen öğrenciler, hem dışsal hem de içsel faktörler ile motive olabilirken erteleyen öğrenciler isteksizlik sebebiyle işlerini ertelemektedir. (Reasinger & Brownlow, 1996)
4. Yanlış Düşünceler: "Ben başaramam" veya "Uzun süre aynı şeye odaklanıp ders çalışamıyorum!" veya "Bende o yetenek yok" gibi düşünceler... Öğrenciler gerçek korkularıyla yüzleşemediğinde bu durum onların yanlış düşüncelere kapılmasına sebep olabilir. Hatta, ders çalışmanın herkes için kolay olduğuna, sadece kendilerine zor geldiğine inanıp akademik açıdan işlerini erteleyebilirler. (Shepherd & Shaughnessy, 2020)
5. Özgüven Eksikliği: "Ya başaramazsam?". Özellikle kendine güveni zayıf öğrenciler, başarısızlık korkusundan dolayı akademik işlerini daha fazla erteler. Bunun sebebi, başaramadıklarında kendilerini tamamen bir yenilgiye uğramış gibi hissetmeleridir. Bu yenilgiyi hissetmemek için de hiçbir şey yapmamayı yeğleyebilirler. (Zarrin vd., 2020)

Çocuklarda Erteleme Davranışı Nasıl Düzeltilir?

Yapılan araştırmalarda, Shepherd ve Shaughnessy (2020), ertelemenin sadece öğrencilerde değil her yaş grubunda karşılaşılabilecek bir durum olduğunu belirtmiştir. Genel anlamda, erteleme davranışı çok ciddi bir problem olmayıp üstesinden gelinebilir bir davranış biçimidir.

Fakat erteleme davranışı 'kronik' bir seviyeye geldiyse, yani kişinin günlük işleyişini etkiliyorsa, bu problematik bir hale gelmiş demektir. Örneğin bir öğrenci, ödev yapmayı ertelediği için neredeyse tüm derslerinden ödev teslim tarihini geciktirmiş olabilir veya bir yetişkin, fatura yatırmayı sürekli ertelediği için daha yüksek ücret ödemek mecburiyetinde kalmış olabilir. Bu noktada erteleme davranışının ciddiyeti anlaşılabilir.

Çocuklarda bu davranışın azaltılması için aile ve öğretmenler iş birliği yapabilir. Yetişkinler, özellikle zamanı doğru ve etkin kullanma konusunda çocuğa rol model olabilirler. Aynı şekilde çocuğun en etkin olduğu öğrenme stili belirlenebilir ve çocuk, buna uygun olarak ders çalışmaya teşvik edilebilir. Ders çalışma şeklinde olduğu gibi ödev veya proje hazırlamasında da çocuğun kendi özgün zevklerini katmasına izin verilebilir. Kendinden parça kattığında çocuk için ödevler daha eğlenceli hale gelebilir.

their tasks because of fear of being judged, negative self-criticism, or guilt as a result of failure.

2. Perfectionism: Perfectionism underlies the fear of failure and is often interrelated. Statements such as "Let's not do the best" or "I need to read everything written on the subject before I do my homework" can be examples of perfectionism (Reasinger & Brownlow, 1996). High expectations of students themselves or those around them (mother, father, teacher, etc.) can trigger this. Students may avoid working because they cannot meet this expectation or have no tolerance for failure (Thompson, 2004).
3. Lack of Motivation: Extrinsic motivation is when external factors motivate us to perform a task. For example, the rewards obtained as a result of success. Intrinsic motivation is the performance of the behavior for internal reasons. Like the student doing the lesson/homework because he/she likes it or enjoys it... Students who do not postpone their academic work in general can be motivated by both external and internal factors, while students who postpone their work postpone their work due to reluctance. (Reasinger & Brownlow, 1996)
4. False Thoughts: "I can't do it" or "I can't focus and study for a long time!" or "I don't have that talent"... When students can't face their true fears, this can cause them to have false thoughts. In fact, they may delay their academic work, believing that studying is easy for everyone, but is difficult for them only. (Shepherd & Shaughnessy, 2020)
5. Lack of Confidence: "What if I fail?". Especially students with low self-confidence put off their academic work more for fear of failure. This is because when they fail, they feel as if they have been completely defeated. They may choose not to do anything to avoid feeling this defeat. (Zarrin et al., 2020)

How to Fix Procrastination Behavior in Children?

In their research, Shepherd and Shaughnessy (2020) stated that procrastination is a situation that can be encountered not only in students but also in every age group. Generally speaking, procrastination is not a serious problem, but a manageable behavior.

However, if the procrastination behavior has reached a 'chronic' level, that is, it affects the daily functioning of the person, it means that it has become problematic. For example, a student may have delayed the due date for almost all of his classes because he delayed doing homework, or an adult may have had to pay higher fees for constantly delaying paying bills. At this point, the seriousness of procrastination behavior can be understood.

Parents and teachers can cooperate to reduce this behavior in children. Adults can be role models for children, especially in terms of using time correctly and effectively. Likewise, the most active learning style of the child can be determined and the child can be encouraged to study accordingly. As in the way of studying, the child can be allowed to add their own unique pleasures in preparing homework or projects. Homework can become more fun for the child when he adds a piece of himself.

Çocuğun ebeveynleri veya öğretmenleri, çocukla beraber yapılacaklar listesi hazırlayabilir, bu şekilde her görevi tamamladığında listesine bir tik daha atabilir. Çocuğa bu alışkanlığı kazandırmaya çalışırken, okulla da işbirliği kurmak çok önemlidir. Alışkanlığı kazanırken ve kazandıkları alışkanlığı devam ettirmek için kendilerinden yaşça büyük öğrencilerle veya yetişkinlerle iletişime geçebilmek çocuklar için çok önemlidir. Bu sayede onlara uygun olan veya olmayan şeyleri tartışıp düzeltebilirler.

Ek olarak erteleme davranışını aşmaya çalışırken çocuğun kendine çok yüksek standartlar koymaması ve yetişkinlerin çocuktan yüksek beklentilerde bulunmamaları gerekir. Elde edilmesi zor olan beklentiler çocuğun kaygı seviyesini yükseltebilir ve başarısızlık korkusuna kapılmasına sebep olabilir.

M. Hooda (2018) başarısızlığa engel olan bu davranışların değiştirilmesi için yardım almanın önemini vurgulamıştır. Örneğin uzman bir psikologdan yardım almak... Yardım alarak kişi korkularının, yanlış düşünce stillerini, endişelerinin veya odaklanma problemlerinin sebebini ve kaynağını fark edebilir. Farkındalık kazandıktan sonra, uzman kişi tarafından öğrenci gerçekçi hedefler koyma konusunda, ailenin de bilgisi dahilinde, teşvik edilebilir. Aynı şekilde, öğrencinin vakit harcamak istediği ders dışı aktiviteleri, mesela bilgisayar oyunu, arkadaşlarla buluşmak veya dizi izlemek gibi, yeniden düzenlenebilir.

Erteleme davranışının tekrar eski haline dönmemesi için önceden belirlenmiş ve kişinin potansiyeline uygun hedefleri temel alarak ilerlemek çok önemlidir. Başarılı bir ilerleme için öğrencilerin kendilerini tutarlı bir şekilde ödüllendirmesine izin verilmelidir.

The child's parents or teachers can prepare a to-do list with the child, so that each time he completes a task, he can tick one more time on the list. While trying to inculcate this habit in the child, it is very important to cooperate with the school. It is very important for children to be able to communicate with students or adults who are older than them while gaining the habit and continuing the habit they have gained. This way, they can discuss and correct what is or isn't right for them.

In addition, when trying to overcome procrastination, the child should not set very high standards for himself and adults should not have high expectations from the child. Expectations that are difficult to achieve can increase the child's anxiety level and cause them to fear failure.

M. Hooda (2018) emphasized the importance of getting help to change these behaviors that prevent failure. For example, getting help from a specialist psychologist... With help, the person can realize the cause and source of their fears, wrong thinking styles, worries, or focusing problems. After gaining awareness, the student can be encouraged by the expert to set realistic goals, with the knowledge of the family. Likewise, extracurricular activities that the student wants to spend time with, such as computer games, meeting with friends or watching TV series, can be rearranged.

It is very important to proceed on the basis of predetermined goals that are suitable for the person's potential so that the procrastination behavior does not revert to its former state. For successful progress, students should be allowed to reward themselves consistently.

KAYNAKÇA / SOURCE

1. Ferrari, J. (2010). Psychology of procrastination: Why people put of important tasks until the last minute? Psychology Today.
2. Flett, G. L., & Psychyl, T. A. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30(4), 203-212.
3. Franklyn-Stokes, A., & Newstead, S. E. (1995). Undergraduate cheating: Who does what and why?. Studies in Higher Education, 20(2) 159-72.
4. Shepherd, J., & Shaughnessy, M. (2020). Procrastination. Salem Press Encyclopedia of Health
5. Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. European Journal of Psychology of Education, 28, 841-861.
6. Hooda, M. (2016). Academic procrastination; A critical issue for consideration. Indian Journal of Applied Research, 6(8).
7. Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons.
8. Patrzek, J., Sattler, S., Veen, F. V., Grunschel, C., & Fries, S. (2015). Investigating the effect of academic procrastination on the frequency and variety of academic misconduct: A panel study. Studies in Higher Education, 20(6).
9. Reasinger, R., & Brownlow, S. (1996). Putting of until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. Catawba College.
10. Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. Journal of Counselling Psychology, 31(4), 503-509.
11. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133, 65-94.
12. Thompson, T. (2004). Failure-avoidance: Parenting, the achievement environment of the home and strategies for reduction. Learning and Instruction, 3(26).
13. Zarrin, S. A., Gracia, E., & Paixâo, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. Educational Sciences: Theory and Practice, 20(3), 34-43.

AYLİN TOMAKAN
Özel Marmara Ortaokulu (İstanbul) / Psikolojik Danışman
Private Marmara Secondary School (Istanbul) / Psychological Counselor

DEĞİŞEN NESİLLER, DEĞİŞMEYEN İLETİŞİM(İM)

CHANGING GENERATIONS, CONTINUOUS COMMUNICATION (IM)

Sanırım bugüne kadar iletişim üzerine milyonlarca kitap yazılıp milyonlarca seminer verildi. Videolar, filmler çekildi; konferanslar verildi. Bireyler değiştiyse iletişim değişti çünkü biz değişmezsek dünya değişmez. İnsanoğlu gelişti, nesiller değişti, teknoloji gelişti, köyler şehir oldu, şehirler metropol... İnsanlar kalabalıklaştı, birbirine yabancılaştı. Okullar çoğaldı, eğitim azaldı. Evler büyüdü, televizyonlar büyüdü, sofralar küçüldü. Sokaklar çocuktan çok arabayla doldu taştı. 1970'lerde imkânsız dediğimiz her şey imkânlı hale geldi. Kapılar otomatik açılır oldu, musluklar kendiliğinden aktı. Mars'a gidildi, Amerika ayağımıza geldi. Sadece konuşarak iletişim kurduğumuz telefon, dünyamız oldu. Peki, değişmeyen ne kaldı? Doğru iletişime olan ihtiyacımız. Anlaşılır olmak, kibar olmak, hoşgörülü, nazik ve en önemlisi karşısındakinin duygularını anlayan olmak...

Kurallarımızı iki yöntemle öğretiriz: sözlerimiz ve davranışlarımızla. Sadece davranışlar somuttur.

We teach our rules in two ways: through our words and actions. Only behavior is concrete. Failure to teach the rules stems from the inconsistency between words and behavior.

I think millions of books have been written on communication and millions of seminars have been given so far. Videos and films were shot; conferences were held. If individuals changed, communication changed because if we don't change the world doesn't change. Mankind improved, generations changed, technology developed, villages became cities, cities metropolises ... People became crowded, alienated from each other. Schools increased, education decreased. Houses got bigger, televisions got bigger, tables got smaller. The streets were filled with cars rather than children. Everything we thought impossible became possible in the 1970s. Doors opened automatically, taps flowed automatically. We went to Mars, America came to our feet. The phone we communicate with only by talking has become our world. So what has remained unchanged? Our need for correct communication. To be clear, to be kind, to be tolerant, gentle and most importantly to understand the feelings of the other ...

Başkalarının duygularını anlamak kendi duygularını tanımaktan geçer. Bedenler ev sahibidir, duygularsa misafir. Ara sıra her bir duygu evimize misafir olur, daha sonra kaybolur. Bu bütün duygular için geçerlidir. Duygular kötü değildir, sadece kötü yönetilirlerse iletişime zarar verir.

Aile içi iletişimde de bahsedeceğimiz en önemli şey, çocuğun kendisini değerli hissetmesini sağlamak, ileride mutlu olması için her zaman tek koşuldur. Kurduğu ilişkiler, işinde başarılı olup olmaması, kendisine verdiği değer döner dolaşır mutlaka aile bireylerin birbirleri olan iletişimine bağlanır. Onun için nesiller değişir; doğru iletişim, doğru ifadeler, neyi nasıl söylediğimiz asla değişmez. İletişimimizle verdiğimiz mesajlar zaman zaman karşımızdakine zarar verse de hislerimizle ve davranışımızla gösterdiğimiz sevgi asla değişmez. Çocukların her zaman tek istediği ve sonuna kadar hak ettiği, onu her şeyiyle, bütün hisleriyle kabulünüzdür.

Çocuklar olumsuz davranışları, bir şeyler başarmak için, kendilerini ispat etmek için sergilerler ve bu son derece sağlıklıdır. Çocukla bu süreçte kurduğumuz ilişki ve iletişim olumsuz davranışın devam edip etmeyeceğini belirler. Ailelerin değişen zamanla çocukları ile kurduğu iletişimde her ne kadar konular değişse de, örneğin yirmi yıl önce ödevini yapmayan, kitabını okumayan çocuk, sokağı tercih ettiği için aile içi iletişimde sıkıntı yaşansa da günümüzde çocuklar bu kaçışı bilgisayar ve tablet oyunlarına yöneltiyor. Biz ailelere ise yine doğru bir iletişim ile çocuğu doğru yönlendirmek kalıyor.

İletişim sorunlarını yaşadığımız alanlar daha çok sorumluluklarını yerine getirmek, yeme problemleri, ailenin otoritesine karşı gelinen tutumlar, kendi varlığını ve fikirlerini kabul ettirme, zaman yönetimi gibi alanlar olsa da genelde iletişimde beden dilimiz, neyi nasıl söylediğimiz önemli olmuştur. Çocukla iletişimde konular hep değişir. Gelişen teknoloji, yaşanan pandemi veya değişen anne ve babalar bu iletişimi her zaman ya daha kolaylaştırır ya da daha zorlaştırır. Şu an içinde bulunduğumuz durum iletişim sorunlarına daha fazla yol açmıştır. Bu durumun geçici olduğunu bilmek, ne olursa olsun çocuğun kendini değerli hissetmesinin her daim devamlılığını sağlamak kurulan sağlıklı iletişimin en önemli anahtarıdır. Çocuklar kurallarımıza daima karşı çıkarlar, bu onların doğasında

Being able to understand the emotions of others depends on recognizing your own. Bodies are hosts, emotions are guests. From time to time, every emotion becomes a guest in our house and then disappears. This applies to all emotions. Emotions are not bad, they only harm communication if they are poorly managed.

The most important thing we will talk about in family communication is always the only condition for the child to feel valuable and to be happy in the future. Relationships that are established, whether they are successful in their work, the value they give to themselves, are always connected to the communication of family members with each other. Therefore, generations change, correct communication, correct expressions, how we say something never changes. Even though the messages we give with our communication sometimes harm the other, the love we show with our feelings and behavior never changes. The only thing children always want and deserve is your full acceptance of it.

Children engage in negative behavior, to achieve something, to prove themselves, and this is extremely healthy. The relationship and communication we establish with the child in this process determines whether the negative behavior will continue or not.

Although the subjects change in the communication that families establish with their children over time, for example, the child who did not do his homework and did not read his book twenty years ago had difficulties in family communication because he preferred the street; Nowadays, children direct this escape to computer and tablet games. It is up to us families to direct the child in the right way with the right communication.

Although the areas where we have communication problems are fulfilling their responsibilities, eating problems, attitudes opposed to the authority of the family, making their existence and ideas accepted, and time management, our body language and how we say what we say have been important in communication in general. Subjects always change when communicating with the child. Developing technology, pandemic or changing mothers and fathers always make this communication easier or more difficult. The current situation we are in has led to more communication problems. Knowing that this situation is temporary and ensuring the continuity of the child's feeling of self-worth at all times is the most

vardır. Kurallarımızı iki yöntemle öğretiriz: sözlerimiz ve davranışlarımızla. Sadece davranışlar somuttur. Kuralları öğretmedeki başarısızlık, sözlerle davranışlar arasındaki tutarsızlıktan kaynaklanır. Verdiğimiz mesajlar, emir cümleleri, otoriteyi kabul ettirmeye çalışan direktifler, bırakın çocukları, yetişkinlerin bile tercih ettiği bir durum değildir. Mesajlarımızı net vermezsek özellikle imalar ve son ana kadar kabullenişler genelde iletişimi son noktaya getirir. Dokuz yaşında bir çocuğun söyledikleri şu ifadede çok net anlaşılmakta: "Ne olduğunu tam olarak anlayamazsam bana kızdıkları şeyleri yapmaya devam ederim çünkü benim annem ve babam, ben çok ileri gittiğimi anlayıncaya kadar yumuşak davranmaya devam ederler ve sonra aniden patlarlar. Ben o ana kadar yanlış davrandığımı anlayamam, doğru davrandığımı sanırım." Sanırım çoğumuz bir noktaya kadar ilişkilerimizde bu yöntemi kullanıp sonra da çocuğun hiç beklemediği anlarda sesimizi yükseltiyor, yasaklar, cezalar yağdırıyoruz. Bazen bakış açımızı değiştirip kendi duygularımızın da farkında olmak iletişimde ilişkiyi farklı noktalara taşımaktadır.

√ "Çocuğum beni çok yordu." yerine, "Ben çok yoruldum."
√ "Çocuğum beni öfkelendirdi." yerine, "Çocuğum bir şeyler yaptı, ben öfkelendim."
√ "Çocuğum sabrımı, sınırlarımı zorluyor." yerine, "Çocuğum bir şeyler yapıyor, ben tahammül etmekte zorlanıyorum."
√ "Çocuğum çok doyumsuz, hep bir şeyler istiyor." düşüncesi yerine, "Çocuğum nasıl bir duygusal açlığa sahip?" diye sorma ve bu açlığı anlayıp ihtiyacını anlamaya yönelik düşünce.
√ "Çocuğum hep cep telefonuyla oyun oynuyor, sosyal medya ile çok ilgileniyor." diye yargılamak yerine; "Onu buna iten sebepler neler? Neden bu oyunları tercih ediyor?" diye merak etmek. "Kendini orada yönetilen değil yöneten, karara uymak zorunda kalan değil karar veren pozisyonunda görmek hoşuna mı gidiyor? Sosyalleşmeye mi ihtiyacı var? Kendi kararlarını almasını ne kadar destekliyorum? Ona yeterince vakit ayırmıyor muyum?" gibi sorulara cevap aramak.
√ "Çocuğum ders çalışmıyor." yerine, "Ders çalışmaya ihtiyaç duymaması için ona ne gibi rahatlıklar ve garanti veriyorum?" gibi nedenleri sorgulamak.

Çocuğun anne-babaya yanlış yapması anne-babaya zarar vermez ama anne ve babanın çocuğa yanlış yapması çocuğun ömür boyu yaşamında hatırlatıcılar olarak karşısına çıkacaktır. Çocukla iletişimde kesin doğrular yoktur. Şartlar ve bizler değiştikçe doğrular da değişir. İletişimde en önemli dil, sevgi ve şefkat dilidir. Onun içindir ki nesiller değişir, sevgi ve şefkat dili hiç değişmez.

important key of healthy communication. Children are always against our rules, it is in their nature. We teach our rules in two ways: through our words and actions. Only behavior is concrete. Failure to teach the rules stems from the inconsistency between words and behavior. The messages we give, imperative sentences, directives trying to impose authority are not a situation preferred by adults, let alone children. If we do not give our messages clearly, especially the implications and acceptance until the last moment usually bring the communication to the last point.

The words of a nine-year-old boy are very clear in the following statement: "If I don't fully understand what is happening, I continue to do what they get angry with me because my mom and dad continue to be gentle until I realize that I have gone too far, and then they explode suddenly. I cannot understand that I was acting wrong until then, I guess I was acting right. " I think most of us use this method in our relationships up to a point and then raise our voices, prohibitions and punishments when the child is not expecting it at all. Sometimes changing our perspective and being aware of our own emotions carries the relationship to different points in communication.

Questioning reasons such as;

√ "My child was very tired of me." instead, "I'm very tired."
√ "My child made me angry." instead, "My child did something, I was angry."

"My child is pushing my patience, my limits." instead, "My child is doing something, I have a hard time tolerating."

√ "My child is very insatiable, always wants something." instead of thinking, "What kind of emotional hunger does my child have?" Don't ask, and the thought to understand this hunger and understand your need.
√ "My child is always playing games with his cell phone, he is very interested in social media." instead of judging; "What are the reasons that drove him to this? Why does he prefer these games? " to wonder. "Do you like to see yourself in the position of the ruler, not the ruler, the decision maker instead of the one who has to comply? Does he need socialization? How much do I support her making her own decisions? Am I not taking enough time for him? " to seek answers to questions such as.
√ "My child does not study." instead, "What comfort and guarantee do I give him so he doesn't need to study?".

It does not harm the parents if the child does wrong to the parents, but the mother and father's doing wrong to the child will appear as reminders in the life of the child. There are no absolute truths in communicating with the child. Truths change as conditions and us change. The most important language in communication is the language of love and compassion. This is why generations change, and the language of love and compassion never changes.

Başkalarının duygularını anlamak kendi duygularını tanımaktan geçer. Bedenler ev sahibidir, duygularsa misafir. Ara sıra her bir duygu evimize misafir olur, daha sonra kaybolur. Bu bütün duygular için geçerlidir. Duygular kötü değildir, sadece kötü yönetilirlerse iletişime zarar verir.

Being able to understand the emotions of others depends on recognizing your own. Bodies are hosts, emotions are guests. From time to time, every emotion becomes a guest in our house and then disappears. This applies to all emotions. Emotions are not bad, they only harm communication if they are poorly managed.

BEGÜM DEĞER
Turgutreis Özel Marmara Anaokulu (Bodrum) / Psikolojik Danışman
Turgutreis Marmara Private Kindergarten (Bodrum) / Psychological Counselor

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE YEME VE BESLENME DAVRANIŞLARI

EATING AND NUTRITION BEHAVIORS IN PRESCHOOL

Yaşamın ilk yılı birçok fiziksel, sosyal ve duygusal büyümeyi beraberinde getirmenin yanı sıra, yeme alışkanlıklarının da geliştiği bir süreçtir. Çocuklar bu bir yıl içerisinde tek bir besinden (anne sütü ya da mama) oluşan diyetlerini çeşitlendirmeye başlarlar.

The first year of life is a process in which eating habits develop, as well as bringing along many physical, social and emotional growth. During this year, children begin to diversify their diet consisting of a single food (breast milk or formula).

Yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve sağlığın korunması için doğru besinlerin doğru miktarlarda tüketilmesi beslenmedir. Tanımda da görüldüğü gibi beslenmede amaç, açlığın giderilmesi değildir. Yemek yeme ve beslenme arasındaki farkın bilinmesi, her alandaki gelişimin çok hızlı ve önemli olduğu 0-6 yaş aralığında daha da önem kazanır. Bu yaşlarda dengeli bir beslenmenin sağlanması; sağlıklı bireylerin yetişmesi için olduğu gibi bilişsel, sosyal ve fiziksel gelişim için de oldukça önemlidir. Dengeli bir beslenme ise ancak doğru yeme alışkanlıkları ile mümkündür.

Bir anaokulu yemekhanesinde birçok farklı yeme davranışı ile karşılaşabilirsiniz. En sık rastlanan durumlardan biri çocukların alışmadıkları yemeklere ve tatlara karşı duyduğu ön yargıdır. Yayla çorbasının içindeki kekik bazen onlar için yabancı bir maddedir. Sunulan öğündeki sebzelerin asla ve asla tadına bile bakmazken ikinci tabak pilavı isteyen çocukları da sıklıkla görebilirsiniz. Yanağında yemek tutan ya da tatması istenen sebzeyi geri çıkaran, bıraksanız yarım saat boyunca tabağındaki tek bir yemeğe bile dokunmayan çocuklar da gördükleriniz arasındadır. Eminim bu örneklerden bir

Consumption of the right foods in the right quantities is nutrition for the maintenance of life, growth and health. As seen in the definition, the purpose of nutrition is not to satisfy hunger. Knowing the difference between eating and nutrition becomes even more important in the 0-6 age group, where development in every field is very fast and important. Ensuring a balanced diet at these ages; It is very important for cognitive, social and physical development as well as for the upbringing of healthy individuals. A balanced diet is only possible with correct eating habits.

You may encounter many different eating behaviors in a kindergarten dining hall. One of the most common situations is children's prejudice against unfamiliar foods and tastes. The thyme in plateau soup is sometimes a foreign substance to them. You can often see children who want a second plate of pilaf while never and never even tastes the vegetables in the meal served. Children who keep food on their cheeks or take out the vegetable they are asked to taste, and who do not touch even a single dish on their plate for half an hour are among those you have seen. I'm sure some of these examples are also familiar to parents. You will find

kısmı anne babalara da tanıdık geliyordur. Bazı çocukların ise yeni yemek ve tatlara açık olduğunu, yardım ya da cesaretlendirmeye ihtiyaç duymadan tabağındaki yemekleri bitirdiğini görürsünüz. Peki, yeme alışkanlıkları arasındaki bu farklar neden oluşur? Bu sorunun cevaplarından biri ailedir.

Yaşamın ilk yılı birçok fiziksel, sosyal ve duygusal büyümeyi beraberinde getirmenin yanı sıra, yeme alışkanlıklarının da geliştiği bir süreçtir. Çocuklar bu bir yıl içerisinde tek bir besinden (anne sütü ya da mama) oluşan diyetlerini çeşitlendirmeye başlarlar. Bu geçiş sürecinde bebeklerin yemeklere dair edindikleri bilgiler hem besinlerin doğrudan deneyimlenmesi hem de çevrelerinin yeme alışkanlıklarının gözlemlenmesi ile oluşur. Bu noktada en önemli etken ailedir.

Özellikle 1-3 yaşları arasında emzirme süreci ve ailenin yeme davranışının gözlemlenmesi sonucu ortaya çıkan öğrenme, çocukların ileriki dönemlerdeki beslenme davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Anne sütünde yer alan hormonlar, çocukların açlık ve tokluk hissine verilecek uygun tepkileri öğrenmesine yardımcı olur. Bunun yanı sıra annenin emzirme sürecinde yedikleri de anne sütü aracılığıyla çocuklara geçerek çocukların katı gıdaya geçiş sürecindeki ve ileriki yaşlardaki yemek tercihlerini etkiler. Bebekler tatlı ve tuzlu tatları tercih ederler ve dolayısıyla tatlı ve tuzlu yemekleri kabul etme ihtimalleri daha fazladır. Diğer tatları kabul etmeyi öğrenmeleri ise o tatlarla tekrar tekrar karşılaşmaları ile mümkündür. Anne sütü bu yolculuktaki ilk adımı oluşturur. Bu nedenle annenin emzirme sürecinde sağlıklı ve çeşitli besinlerden oluşan bir diyet takip etmesi, çocukların yemek seçme davranışını azaltması nedeniyle önemlidir.

İkinci adım, anne babanın aile için yaptığı yemek tercihleri ve kendilerinin yemekle ilgili sergiledikleri tutumlardır. Çocuklar ilk öğrenmelerini nesneleri duyularıyla keşfederek ve anne-babalarını gözlemleyerek gerçekleştirirler. Katı gıdalara geçen ve sizinle sofrada yer almaya başlayan çocuğunuzun yemekten çok çevresiyle ilgilenmesi, yemeği ellemek istemesi, başka şeylerle karıştırması veya kabından dökmesi oldukça normaldir. Bu davranışlar çocuğunuzun öğrenme sürecidir ve bu duruma müdahale etmemeye özen gösterilmelidir.

that some children are open to new foods and tastes, and finish their meals without needing help or encouragement. So why do these differences in eating habits occur? One of the answers to this question is family.

The first year of life is a process in which eating habits develop, as well as bringing along many physical, social and emotional growth. During this year, children begin to diversify their diet consisting of a single food (breast milk or formula). During this transition period, the information that babies acquire about meals is formed by both directly experiencing the foods and observing the eating habits of their environment. At this point, the most important factor is family.

Learning that occurs as a result of the breastfeeding process and the observation of the eating behavior of the family, especially between the ages of 1-3, has a significant effect on the nutritional behavior of children in the future. The hormones in breast milk help children learn the appropriate responses to feelings of hunger and fullness. In addition, what the mother eats during the breastfeeding process is passed on to the children through breast milk and affects the food preferences of the children in the transition to solid food and in their future ages. Babies prefer sweet and savory flavors and are therefore more likely to accept sweet and savory meals. It is possible for them to learn to accept other flavors by encountering those flavors over and over again. Breast milk is the first step in this journey. For this reason, it is important for the mother to follow a healthy and diverse diet during the breastfeeding process, as it reduces the food selection behavior of children.

The second step is the parents' food preferences for the family and their own attitudes towards food. Children learn for the first time by exploring objects with their senses and by observing their parents. It is quite normal for your child, who switches to solid foods and starts to be on the table with you, to be interested in his environment rather than eating, to want to handle the food, to mix it with other things, or to pour it from the container. These behaviors are your child's learning process and care should be taken not to interfere with this situation.

İlkokula ya da anaokuluna başlayan çocuğunuz sizin varlığınız olmadan kendi yemek yeme davranışını düzenlemede zorluk yaşayacaktır.

Your child, who starts primary school or kindergarten, will have difficulty regulating his own eating behavior without your presence.

Unutulmaması gereken bir diğer şey çocukların çok iyi gözlemciler olduklarıdır. Daha önce de belirtildiği gibi çocukların yemeklere dair en önemli bilgi kaynaklarından biri anne-babanın yeme davranışıdır. Araştırmalara göre çocukların meyve, sebze ve süt tüketimi anne-babanın bu besinleri tüketirken gözlemlenmesi sonrasında artmaktadır. Bu nedenle anne-babaların sağlıklı besinler tüketmesi ve kurulan sofraların, çocukların sevdikleri yemeklere göre şekillenmek yerine besin açısından çeşitlik göstermesi önemlidir. Anne-baba olarak sizin kurduğunuz sofralar, çocuğunuzun ileri dönemde geliştireceği yeme tercihlerini belirleyecektir. Bu noktada siz de ailenizin kurduğu sofralarla kendi kurduklarınız arasındaki benzerlik ve farklılıkları düşünebilirsiniz.

Okul öncesi çağına gelen çocuklar, anne-babalarının yanı sıra öğretmenleri ve arkadaşlarını da model almaya başlarlar. Bununla birlikte, kendi evlerinde pişenlerden farklı yemeklerle de karşılaşmaya başlarlar. Okula yeni başlayan çocukların okulda yemek yemeye direnç gösterdikleri görülebilir. Evdeki yemek yeme düzenlerini okulda da sürdürmek isteyebilirler. Öğretmeni ve arkadaşlarıyla bağ kurduktan sonra ise tam tersi bir etkiyle karşılaşılabilir. Evde asla ıspanak yemeyen çocuklar, öğretmeninin ya da arkadaşının büyük bir iştahla ıspanak yediğini ve yemeğin ne kadar güzel olduğundan bahsettiğini gözlemlediklerinde kendileri de ıspanağa ikinci bir şans verme konusunda daha istekli olacaktır.

Çocukların yemek yeme davranışını etkileyen bir diğer önemli etken, uygun görülen yeme davranışını geliştirmek için kullanılan yöntemlerdir. Bu amaçla ebeveynlerin kullandıkları yöntemler, çocuklarının sağlık ve büyümelerinin tehlike altında olduğunu hissetmeleri sonucunda şekillenir. Terk edilmesi gereken ilk düşünce "Ne kadar fazla, o kadar iyi" düşüncesidir. Okul öncesi dönemdeki çocuklara sunulan besinler bir yetişkine sunulan besinlerin çeyreği ve üçte biri arasında olmalıdır.

Çocuklarının çok yemesinden, yeterince yememesinden ya da sağlıklı besinler tüketmemesinden endişelenen aileler yenen yemekleri kısıtlama, daha fazla ya da daha sağlıklı besinler yemeye zorlama ya da sağlıklı yemekler yediğinde ödüllendirme gibi yöntemler kullanabilirler. Bu yöntemlerin her biri uzun vadede istenmedik sonuçlar yaratacaktır. Bu dönemde kendi bağımsızlığını kazanma peşinde olan çocuklara çevrelerinden yapılan müdahalelerin inatlaşmaya yol açarak istenenin tam tersi etkiyi yaratma ihtimali yüksektir. Çocuğunuzun kendi davranışlarını düzenlemeyi öğrenmesi için ona olanak sunmanız, kontrolü bazı noktalarda ona bırakmanız önemlidir. Çocuğunuza kazandırmak istediğiniz her davranış ve alışkanlıkta olduğu gibi yemek yeme davranışında da "Dediğimi yap." değil "Yaptığımı yap." yaklaşımı daha olumlu bir etki sağlayacaktır.

Another thing to remember is that children are very good observers. As stated before, one of the most important sources of information about children's meals is the eating behavior of the parents. According to research, children's fruit, vegetable and milk consumption increases after the parents are observed while consuming these foods. For this reason, it is important that parents consume healthy foods and that the tables set show a variety in terms of nutrients rather than being shaped according to the meals that children love. The tables you set up as a parent will determine the eating preferences your child will develop in the future. At this point, you can also consider the similarities and differences between the tables set up by your family and those you set up yourself.

Preschool children begin to model teachers and friends as well as their parents. However, they start to encounter different dishes than those cooked at home. It can be seen that children who are just starting school resist eating at school. They may want to continue their home eating patterns at school. After connecting with the teacher and friends, the opposite effect can be encountered. Children who never eat spinach at home will be more willing to give spinach a second chance when they observe that their teacher or friend eats it with great appetite and talks about how good the food is.

Another important factor affecting the eating behavior of children is the methods used to develop the appropriate eating behavior. The methods used by parents for this purpose are shaped as a result of the feeling that their children's health and growth is in danger. The first thought to be abandoned is "the more, the better". Foods offered to preschool children should be between a quarter and a third of the food offered to an adult.

Families who are worried that their children are not eating too much, not eating enough, or not consuming healthy foods may use methods such as limiting the meals eaten, forcing them to eat more or healthier foods, or rewarding them when they eat healthy meals. Each of these methods will produce unwanted results in the long run. In this period, the interventions made by the children who are seeking to gain their own independence from their environment are likely to cause stubbornness and create the opposite effect of what is desired. It is important that you give your child the opportunity to learn to regulate their own behavior and leave the control to them at certain points. "Do what I say" in eating behavior as well as in every behavior and habit you want to bring to your child. not "Do what I do." approach will provide a more positive effect.

Lezzetli ancak besin değeri düşük yiyecekleri ve atıştırmalıkları evinizde bulundurmamanız çocuğunuzun bu yiyeceklere alışmamasını sağlayacaktır.

The foods in your fridge, pantry and kitchen cabinets are foods that your children will also get into a habit of eating. Not keeping tasty but low-nutritional foods and snacks in your home will make your child not get used to these foods.

Ödül ya da ceza veremiyorsam, yemekleri kısıtlayamıyor ya da daha fazla ve sağlıklısını yediremiyorsam çocuğumun sağlıklı yeme alışkanlıkları kazanması için ne yapabilirim diye soruyor olabilirsiniz. Bu konuda bazı öneriler sunulabilir.

Çocuğunuzun ne zaman ne yiyeceğini siz seçin ancak ne kadar yiyeceğine kendisinin karar vermesine izin verin. Ebeveynler olarak ne zaman yemek yeneceği ve sunulan besinler sizin kontrolünüzde. Okul öncesinde anaokuluna devam eden çocuklar gün içerisinde belli saatlerde yemek yemeye alışır. Evde de benzer bir düzen oluşturulması önerilir. Sizin de akşamları aynı saatte yemeğe oturmanız ve yemeğe oturmadan önce su dışında bir besin sağlamamanız çocuğunuzun metabolizmasının yemeğe hazır olmasına ve sofraya aç oturmasına yardımcı olacaktır. Sofraya çeşitli sağlıklı besinler çıkarmaya özen gösterin ve hangisinden ne kadar yiyeceğini çocuğunuza bırakın. Tabağına ihtiyacı olandan fazla yemek konulması, çocuğunuzun onları yemek zorunda hissetmesine neden olarak süreci olumsuz etkileyebilir. Alışverişlerinizde sağlıklı besinler almaya dikkat edin. Buzdolabınızda, kilerinizde ve mutfak dolaplarınızda yer alan yiyecekler çocuklarınızın da yemeyi alışkanlık haline getireceği yiyeceklerdir. Lezzetli ancak besin değeri düşük yiyecekleri ve atıştırmalıkları evinizde bulundurmamanız çocuğunuzun bu yiyeceklere alışmamasını sağlayacaktır.

Yemek saatini keyifli bir hale getirin. Okul öncesi çağdaki çocuğunuzun en çok sevdiği şeylerden biri sizinle vakit geçirmektir. Ailecek yenecek yemekler de çocuğunuza bu fırsatı sağlar. Sofrada ailece geçirilen bu vaktin olabildiğince keyifli olması çocuğunuzun yemeğe atfettiği duyguları da etkileyecektir. Mutlu bir sofrada yenen yemek çocuğunuzun sağlıklı bir yeme alışkanlığı edinmesi için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biridir. Çocuğunuza yemek yedirmek için yaşadığınız ve ona yaşattığınız stres ise çocuğunuzun yemeğe olumsuz anlamlar yüklemesine neden olabilir. Bu nedenle yemeklerin bir savaş yerine keyifli konuşmaların yapıldığı ve şakalaşmaların yaşandığı bir ortam olması önemlidir.

Yemek sırasında dikkat dağıtıcı etkenlerden uzaklaşın. Telefondan video açarak, televizyon karşısında ya da oyun sırasında çocukların dikkatinin dağılmasından faydalanarak yemek yedirme davranışı günümüzde sıklıkla görülmektedir ancak bu süreç yemek ve aile ile kurulacak etkileşimler ile ilişkilendirilmelidir. Bu nedenle; yemek sırasında çocuğunuzun oyuncaklarının görülebilecek bir yerde olmamasına, televizyon/tablet ve televizyonun kapalı olmasına dikkat edilmelidir. Daha önce de söylediğimiz gibi bu dönemde çocukların en önemli rol modeli ebeveynleridir. Bu nedenle sizlerin de yemek sırasında televizyon izlemekten ve telefonla ilgilenmekten kaçınmanız çocuğunuz için sağlıklı bir örnek oluşturacaktır.

Yemek süresini kısıtlayın. Yemek saatleri için hem sizin hem de çocuğunuzun uyacağı belli bir süre kısıtlaması oluşturun. Yarım saat ideal süre olacaktır. Bu süre dolduktan sonra yemekleri sofradan kaldırın ve çocuğunuzun sofradan kalkmasına izin verin. Bir sonraki yemek ya da atıştırma saatinden önce başka bir yemek sunmayın.

You may be asking, what can I do to help my child gain healthy eating habits if I cannot give rewards or punishments, if I cannot restrict meals or feed more and more healthy ones. Some suggestions can be made in this regard.

You choose what your child will eat and when, but let him or her decide how much to eat. As parents, you are in control of when to eat and what food is served. Children attending kindergarten before school get used to eating at certain times during the day. It is recommended to create a similar layout at home. Sitting down to dinner at the same time in the evening and not providing any food other than water before sitting down to dinner will help your child's metabolism to be ready for dinner and sit hungry at the table. Take care to bring a variety of healthy foods to the table and leave it to your child, from which to how much. Adding more food to the plate than it needs can make your child feel obliged to eat them, which can negatively affect the process. Make sure to buy healthy foods in your shopping. The foods in your fridge, pantry and kitchen cabinets are foods that your children will also get into a habit of eating. Not keeping tasty but low-nutritional foods and snacks in your home will make your child not get used to these foods.

Make the mealtime enjoyable. One of the things your preschooler loves most is spending time with you. Family meals also provide this opportunity for your child. The fact that this time spent with the family at the table is as pleasant as possible will affect the emotions your child attributes to the meal. Eating at a happy table is one of the most important things you can do for your child to acquire a healthy eating habit. The stress you experience and cause your child to eat may cause your child to attribute negative meanings to food. For this reason, it is important that the meals are an environment where pleasant conversations and jokes are experienced instead of a war.

Avoid distractions while eating. The behavior of feeding by using a video on the phone, taking advantage of the distraction of children in front of the television or during play is common today, but this process should be associated with food and interactions with the family. Therefore; During the meal, care should be taken that your child's toys are not in a place that can be seen, and that the television / tablet and television are turned off. As we said before, the most important role model of children in this period is their parents. Therefore, avoiding watching television and dealing with the phone during meals will set a healthy example for your child.

Limit meal time. Set a specific time limit for mealtimes that both you and your child will comply with. Half an hour would be the ideal time. After this time is up, remove the food from the table and let your child leave the table. Do not serve another meal before the next meal or snack time.

Ana öğünlere tamamlayıcı olarak düzenli ara öğünler oluşturun ve bu ara öğünlerde sunulan yiyeceklerin besin değerinin yüksek olmasına özen gösterin.

Create regular snacks as a complement to the main meals and make sure that the nutritional value of the food served in these snacks is high.

Çocuğunuzun akşam yemeği yemediği ve bir sonraki öğünün kahvaltı olduğu durumlarda da bu kuralı takip edin. Eğer çocuğunuz bir öğünde az yediyse bir sonraki öğünde daha çok yiyerek bu açığı kapatacaktır. Yemek süresini uzatmak ise bu süreçten alınan zevki azaltmasının yanı sıra çocuğun yemek yeme ihtimalini de artırmayacaktır.

Tek bir mönü hazırlayın. Okul öncesi dönemdeki çocuğunuz sizin tükettiğiniz besinleri tüketebilir. Kendiniz için hazırladığınız besinlerin yanı sıra ona özel bir yemek hazırlamanıza gerek yoktur. Çocuğunuzun bu mönüde yemeyi tercih etmediği yiyecekler olabilir ancak bu yemeklerin sıklıkla sunulması ve kazanılan aşinalık, onlara bir şans verme ihtimalini artıracaktır. Sizin de aile olarak aynı yemekleri yediğinizi görmek çocuğunuzu yeni tatlar deneme konusunda cesaretlendirmede etkili olacaktır. Sunulan yemekleri reddettiğinde en sevdiği yiyeceğin dolaptan çıkacağını bilen bir çocuk ise yeni tatlara kapalı olacaktır. Çocuğunuzun tadına bakıp da sevmediği yiyecekler konusunda ise ısrar etmek yerine aynı besin grubundan farklı yiyecekleri sunmayı deneyebilirsiniz. Aynı zamanda aynı besinleri farklı şekillerde sunmayı da deneyebilirsiniz. Bu yaş grubundaki çocuklar için görsellik oldukça önemlidir, bu nedenle yemeğin görsel olarak cazip bir şekilde sunulması çocuğunuzun bu yemeği deneme ihtimalini artıracaktır. Farklı tarifler ve sunumlar deneyin, pes etmeyin. Mönüyü hazırlarken hiçbir yiyeceğin tek başına çocuğun protein, enerji, vitamin ve mineral gereksinimini karşılayamayacağını göz önünde bulundurun. Ana öğünlere tamamlayıcı olarak düzenli ara öğünler oluşturun ve bu ara öğünlerde sunulan yiyeceklerin besin değerinin yüksek olmasına özen gösterin.

Çocuğunuzu dinleyin. Çocuğunuzun aç ve tok olduğu zamanları ayırt edebileceğine güvenin. Hala aç olduğunu ve sunulan yemekleri beğenmediği için yemediğini düşündüğünüz zamanlarda bile çocuğunuzu ödül, ceza, baskı, dikkat dağıtma gibi tekniklerle yemesi için zorlamayın. Bağımsız olmak isteyen çocuklarınız ısrara olumlu bir tepki vermeyecektir. Bunun yanı sıra yemek yemesi için sürekli aynı yöntemlerin kullanılması ileriki dönemde de benzer teşviklere ihtiyaç duyacağı anlamına gelmektedir. İlkokula ya da anaokuluna başlayan çocuğunuz sizin varlığınız olmadan kendi yemek yeme davranışını düzenlemede zorluk yaşayacaktır.

Also follow this rule when your child is not eating dinner and their next meal is breakfast. If your child eats less at one meal, he will make up for this by eating more at the next meal. Prolonging the meal time will not only reduce the pleasure from this process, but also increase the likelihood of the child to eat.

Make a single menu. Your preschool child can consume the foods you consume. You do not need to prepare a special meal besides the foods you have prepared for yourself. There may be foods your child does not prefer to eat on this menu, but the frequent presentation of these dishes and the familiarity with them will increase the likelihood of giving them a chance. Seeing that you eat the same food as a family will be effective in encouraging your child to try new flavors. A child who knows that his favorite food will come out of the fridge when he refuses the food served will be closed to new tastes. Instead of insisting on foods that your child tastes but does not like, you can try to offer different foods from the same food group. You can also try to present the same foods in different ways. Visuality is very important for children in this age group, so presenting the food in a visually appealing way will increase the likelihood of your child trying this meal. Try different recipes and presentations, don't give up. While preparing the menu, keep in mind that no single food can meet the protein, energy, vitamin and mineral needs of the child. Create regular snacks as a complement to the main meals and make sure that the nutritional value of the food served in these snacks is high.

Listen to your child. Trust that your child can distinguish between hungry and full. Do not force your child to eat with techniques such as reward, punishment, pressure, distraction, even when you think he is still hungry and does not like the food served. Your children who want to be independent will not react positively to insistence. In addition, using the same methods for eating means that similar incentives will be needed in the future. Your child, who starts primary school or kindergarten, will have difficulty regulating his own eating behavior without your presence.

KAYNAKÇA

1. Birch, L., Savage, J. S., & Ventura, A. (2007).
2. Influences on the development of children's eating behaviours: from infancy to adolescence. Canadian journal of dietetic practice and research: publication of Dietitians of Canada= Revue canadienne de la pratique et de la recherche en dietetique: une publication des Dietetistes du Canada, 68(1), s1.
3. Dereli, F. (2006). 2-5 yaş arası sağlıklı çocukların beslenme özellikleri ve aile etkileşimi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

SOURCE

1. Birch, L., Savage, J. S., & Ventura, A. (2007).
2. Influences on the development of children's eating behaviors: from infancy to adolescence. Canadian journal of dietetic practice and research: publication of Dietitians of Canada = Revue canadienne de la pratique et de la recherche en dietetique: une publication des Dietetistes du Canada, 68 (1), p1.
3. Dereli, F. (2006). Nutritional characteristics and family interaction of healthy children aged 2-5. Unpublished master's thesis. Marmara University, Istanbul.

ESİN GÜNGÖR
Özel Marmara Ortaokulu (Bodrum) / Psikolojik Danışman
Marmara Private Secondary School (Bodrum) / Psychological Counselor

COMMODORE 64'TEN 2021'E BİLGİSAYAR OYUNLARI VE ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

FROM COMMODORE 64 TO 2021 COMPUTER GAMES AND ITS EFFECTS ON CHILDREN

Hangimiz bir çocuğun oynadığı oyunu keyifle izlemedik?

Bir çocuğun evde veya açık havada, tek başına veya arkadaşlarıyla oynadığı oyunlarda, yetişkin olarak bizim ilgimizi çeken nedir, peki?

Hadi birlikte zihinlerimizde şöyle bir sahne canlandıralım ve peşinden şu soruyu düşünelim: Güneşli, parlak bir sabaha keyifle uyandık. Evimize en yakın yeşil alanda veya belki de bir sahilde yürüyüşümüzü yaptık. Mahalle bakkalına uğrayıp selamlaştık, günlük gazetemizi aldık. Tam evimize dönerken o yeşil alandaki veya sahildeki çocuk parkını gören bir bankta oturarak biraz soluklanıp belki gazeteyi okumaya belki de günün geri kalanını planlamaya karar verdik. Oturduk, okuduk, düşündük. Biraz sonra çocukların neşeli sesleri dikkatimizi çekti ve bakışlarımızı parkta oynayan çocuklara doğru çevirdik. Parkta, birlikte oyun oynayan bir çocuk grubunu sıkılmadan izleyebilmemizi sağlayan etken ne olabilir?

O oyundaki hareketlilik ve canlılık mı?

İşin sonunda yargılanma kaygısı yaşanılmayan dürüstlük mü?

Sınırlarıyla, potansiyelleriyle, ihtiyaçlarıyla ve önceliklerileyle oyun oynayarak aslında kendilerini en baştan keşfediyor olmaları mı yoksa kendilerini aslında en baştan yaratıyor olmaları mı?

Which of us did not enjoy watching a child play?

What interests us as adults when a child plays at home or outdoors, alone or with friends?

Let's imagine a scene like this in our minds and then consider the following question: We woke up in a bright, sunny morning. We took a walk in the green area closest to our house or perhaps on a beach. We stopped by the local grocer and greeted them and bought our daily newspaper. On the way back to our house, we decided to take a breather and maybe read the newspaper, maybe plan the rest of the day, sitting on a bench overlooking the playground in that green area or on the beach. We sat, read, thought. After a while, the joyful voices of the children caught our attention and we turned our gaze towards the children playing in the park. What could be the factor that allowed us to watch a group of children playing together in the park without getting bored?

Is it the action and vitality in that game?

Is it honesty without worrying about being judged at the end of the job?

Is it because they are actually discovering themselves from the beginning by playing games with their limits, potential, needs and priorities, or are they actually creating themselves from the beginning?

Bugün pijamaların cebinde bile kolayca taşınabilecek kadar hafif ve siyah ekranlı bir cihazı internetle buluşturup birbirinden canlı renk ve kaliteli seslerle harmanlanan video oyunlarına tek tık ile ulaşabiliyoruz.

Today, we can bring a device with a black screen, which is light enough to be easily carried even in the pockets of pajamas, to the internet and access video games with a single click.

Dahası, bütün bir grubu yani "diğerlerini" de aynı anda gözlemleyebiliyor olmak mı?

İzlerken bizi şaşırtan o yaratıcılıkları mı? Sahi uzunca bir sopayı at olarak hayal edip üstüne binen ve kendi bacaklarıyla at sırtındaymış gibi dörtnala giden ilk çocuk kim acaba? Tanışma ve hatta arkadaş olma fırsatımız olsaydı; yaratıcılık, esneklik ve daha birçok beceri adına neler neler öğrenebilirdik kendisinden?

Bundan 25-30 yıl önce, bugün "Geleneksel Çocuk Oyunları" diye tanımlanan oyunlar oynardık. Arkadaşlarımızla oyun oynamak bizleri o kadar mutlu ederdi ki çoktan batan güneşe, açlıktan guruldayan midelere, uzun zamandır ertelenen tuvalet ihtiyacına, yorgunluğa, susuzluğa, ertesi günkü sınavlara veya teslim edilmesi gereken ödevlere hatta anne babalarımızın artık eve dönmemiz gerektiğini defalarca hatırlatan seslenmelerine rağmen bir türlü sokaktan evlerimize dönemezdik. Günümüz yetişkinlerinin en güzel çocukluk anıları olarak sevgiyle hatırlayabileceği, doğuştan biliyormuşçasına kurallarına hâkim olduğumuz körebe, saklambaç, çelik çomak, birdirbir, çatlak patlak, yerden yüksek, mendil kapmaca, istop gibi özellikle açık havada ve kalabalık arkadaş gruplarıyla oynanan oyunlar, bugün unutulmaya yüz tuttukları için okullarda projelere dönüştürülmüştür.

Oyun; her dönemde, çocuğa ihtiyaçlarını erteleten, görev ve sorumluluklarını ikinci sıraya aldırtan cazibesi ile parlamaya devam etmiştir, edecektir çünkü oyun, çocukların karşı karşıya geldikleri kimi zorluklarla kendi kendine baş edebilmelerine yardım eden, en eğlenceli ve hem zamandan hem malzemeden hem de mekândan yana en ekonomik unsurdur.

Oyunu sokakta, parkta, sahilde, evde, odada, yatakta, halının üstünde, yemek masasında, koltukta hatta zihninde yani her yerde ve her zaman oynayabilen çocuk kendi kendine aslında birçok yardım ve iyilikte bulunur.

Değişen zaman ve yaşam koşullarımızla birlikte birçok şey gibi oyunlar da kimi değişiklikler yaşadı. Uzunca bir sopayı at olarak hayal edip üstüne binen ve kendi bacaklarıyla sanki at sırtındaymış gibi dörtnala giden ilk çocuğun hayal gücünü düşünelim. Başka bir gün, başka bir çocuk belki de şöyle bir hayal kurmuştur: Keşke oyunlarım, güneş batınca eve gitmek zorunda kaldığım için bölünmese. Keşke evimin sıcak ve güvenli ortamında bir yandan yemeğimi yiyip diğer yandan suyumu içerken hatta tuvalet ihtiyacımı giderirken bile oyunlarım devam etse, hiç bitmese.

Moreover, to be able to observe a whole group, that is, the "others" at the same time? Is it their creativity that surprised us while watching? Really, who is the first child to imagine a long stick as a horse and ride on it and gallop with his own legs as if on horseback? If we had the opportunity to meet and even be friends; What could we learn from him in terms of creativity, flexibility and many other skills?

25-30 years ago, we used to play games that are now called "Traditional Children's Games". Playing games with our friends would make us so happy that the sun set, the stomachs rumbling with hunger, the long-delayed need for toilet, fatigue, thirst, the next day's exams or the homework that needs to be delivered, even though our parents repeatedly shouted that we should return home from the street to our homes. we could not return. Games played in the open air with crowded groups of friends, such as " blind man's buff, hide-and-seek, tipcat, leapfrog, cracks breakout, high above the ground, handkerchief, stop", which we can remember lovingly as the most beautiful childhood memories of today's adults and whose rules we know from birth, are about to be forgotten today. they have been transformed into projects in schools.

Playing will continue to shine in every period, with the appeal of postponing the needs of the child and putting his duties and responsibilities in the second place, because play is the most entertaining and the most enjoyable, which helps children to cope with some of the difficulties they face on their own. is the economic factor.

The child, who can play the game on the street, in the park, on the beach, at home, in the room, on the bed, on the carpet, on the dining table, on the sofa, even in his mind, anywhere and anytime, actually offers many help and favors to himself.

With our changing times and living conditions, games, like many things, have undergone some changes. Consider the imagination of the first boy who imagines a long stick as a horse and rides on it and gallops with his legs as if he were on horseback. Another day, another child may have had a dream like this: I wish my games were not interrupted because I had to go home when the sun went down. I wish my games would continue, never end, in the warm and safe environment of my home, even while eating my food and drinking my water on the other hand, even while I was taking my toilet.

Oyun; her dönemde, çocuğa ihtiyaçlarını erteleten, görev ve sorumluluklarını ikinci sıraya aldırtan cazibesi ile parlamaya devam etmiştir.

Playing will continue to shine in every period, with the appeal of postponing the needs of the child and putting his duties and responsibilities in the second place

Bu hayal, bugün hemen her çocuklu evin gerçeği haline gelmiş durumdadır. Telefonlar, tabletler, kişisel bilgisayarlar evlerde bizler gibi yer sahibi oldular. Bizimle birlikte salondalar, yemek masasındalar, yatak odasındalar hatta tuvaletteler. Her an, her yerde, oyun devam edebiliyor. Bir hayalin gerçek olması sevindirici bir durummuş gibi görünse de sizce de bu gerçekleşmiş hayalin olumlu olduğu kadar olumsuz sonuçları da yok mudur?

Bugün pijamaların cebinde bile kolayca taşınabilecek kadar hafif ve siyah ekranlı bir cihazı internetle buluşturup birbirinden canlı renk ve kaliteli seslerle harmanlanan video oyunlarına tek tık ile ulaşabiliyoruz. Dünyanın herhangi bir yerinden arkadaşlarımızla, günün herhangi bir saatinde, oyun oynamak amacıyla bir araya gelebiliyoruz. Oyunlarda çeşitli görevleri tamamlayarak ve tamamlanan bu görevler karşılığında gümüş, altın, elmas gibi gerçek hayatta kazanılmasının neredeyse imkânsıza yakın olduğu, değerli sanal maden veya sanal parayı kazanabiliyoruz. Ekran başında uzun saatler boyunca oynanan oyunlar "sayesinde" geçmiş yıllarda sokakta oyun oynayan çocuklara eve dönme saatini hatırlatan gün batımı da bugün sorun olmaktan çıkmıştır.

Bilgisayar oyunlarının genel tarihine şöyle bir bakalım.

Bilgisayar oyunlarının ilk örnekleri 1950'li yılların başında genellikle Amerika'daki üniversitelerde, hobi olarak tasarlanmıştır. Bilgisayar oyunlarının atası olarak düşünebileceğimiz bu oyunları, tabii çok sınırlı sayıda insanın kullanabildiğini de unutmayalım.

Standart bir televizyonda da çalışabilen ilk video oyunu tasarlandığında yıl 1970 olmak üzereydi. 1980'li ve 1990'lı yıllarda televizyon karşısında oturup ekranda süzülecek olan yeşilbaşlı ördekleri avlamak üzere pusuya yatıp bekleyen avcılar olarak birçoğumuzun elinde tuttuğu kablolu bir silah olan aparatın adı, onu tasarlayan kişi için ışık tabancası idi ve ilk prototipi tamamlandığında yıl aslında 1968'di.

1970'ten itibaren jetonlu makineler insanların hayatlarına girmişti çünkü para kazanmayı hedefleyen insanlar, eğlence ve oyun sektörünün tıpkı gıda sektörü gibi vazgeçilemez bir sektör olabileceğini düşünüyorlardı. Ülkemizde de açılmaya başlayan ve sayısı hızlıca artan alışveriş merkezlerinde mutlaka jetonlu makinelerin ve atari oyunlarının olduğu bir alan olurdu.

Hepimizin bildiği Atari ise aslında bir şirket adı olup 1972'de kurulmuştu ve yıllar boyunca farklı oyun makineleri tasarlayıp üreterek dünyada ismini duyurmayı başarmıştı. Yalnızca kuruldukları ilk yıl bile 3 milyon dolar kazandıklarını biliyoruz.

Bugün; çocuk, genç ve yetişkinlerin, isimlerini çok iyi bildikleri Steve Jobs ve Steve Wozniak gibi kişiler de Atari'nin maaşlı çalışanları idi. Bilgisayar oyunlarının gelişimine devam edelim:

Video oyun konsollarının ilki yine Amerika'da piyasaya sürüldüğünde yıl 1972'ydi.

This dream has become the reality of almost every home with children today. Phones, tablets and personal computers have gained a place in homes like we do. They are with us in the living room, at the dining table, in the bedroom and even in the toilet. The game can continue anytime, anywhere. Although it seems pleasing to have a dream come true, do you think that this dream has not only positive but also negative consequences?

Today, we can bring a device with a black screen, which is light enough to be easily carried even in the pockets of pajamas, to the internet and access video games with a single click. We can get together with our friends from anywhere in the world to play games at any time of the day. By completing various tasks in the games and in return for these completed tasks, we can earn valuable virtual metal or virtual money, which is almost impossible to earn in real life, such as silver, gold, diamonds. The sunset, which reminded the children who played on the street in the past years of the time to return home, thanks to the long hours of playing on the screen, is no longer a problem today.

Let's take a look at the general history of computer games.

The first examples of computer games were designed as a hobby in universities in America in the early 1950s. Let's not forget that these games, which we can consider as the ancestors of computer games, are of course available to a very limited number of people.

It was about 1970 when the first video game that could run on a standard television was designed. The name of the wired weapon, which is held in the hands of many of us as hunters sitting in front of the television in the 1980s and 1990s to hunt mallard ducks that would float on the screen, was the light gun for the person who designed it, and the year was actually 1968 when the first prototype was completed.

Since 1970, coin-operated machines have entered people's lives because people aiming to earn money thought that the entertainment and game industry could be an indispensable industry just like the food industry. There would definitely be an area with coin-operated machines and arcade games in shopping centers that started to open in our country and whose number is increasing rapidly.

Atari, as we all know, is actually a company name and was founded in 1972 and has succeeded in making its name in the world by designing and manufacturing different game machines over the years. We know that they made $ 3 million just in the first year of their establishment.

Today; People such as Steve Jobs and Steve Wozniak, whom children, young people and adults knew very well, were also Atari's salaried employees. Let's continue the development of computer games:

It was in 1972 when the first video game consoles were released in America.

Görüş alanı ve grafiklerin ilk kez kullanıldığı oyun (Dungeon) 1975-1976 yıllarında yazıldı. Bu oyun, bu özelliğiyle oldukça önemlidir; çünkü bu oyunda, oyuncu karakterin gördüğü nesnelerin ekrana yansıtıldığı, sütun arkasında bir düşmanın saklandığı ve oyuncunun oyunda kullanmak üzere bir haritaya sahip olduğu oyunların ilk örneğidir.

Asteroids, Galaxian aynı dönemde yazılıp piyasaya sürülen onlarca oyundan yalnızca ikisidir. Pac-Man mesela, sanırım bilmeyenimiz yoktur. 1980'li yılların başından bugüne sayısız çeşidi ile hala birçoğumuzun ilgisini çeken oyunlardan biridir.

Konsollara ve oyunlara erişim kolaylaştıkça insanların bunlara talepleri de arttı. Amerika'daki üniversitelerde yalnızca hobi olarak başlayan ve başta sınırlı sayıda insanın kullanabildiği bu tasarım ve üretimler, insanlar tarafından gün geçtikçe ihtiyaç olarak benimsendi ve çığ gibi büyüyen talebi karşılamaya yetecek koca bir sektöre dönüştü. Şirketler tarafından oyun üretimine hız verildi. Oyunlar insanlar tarafından oynandı, oynandı. Oynandıkça oyunlar tekrara düştü, tüketildi. Bunun doğal sonucu olarak oyun satışları da düşünce hızla büyümüş olan bilgisayar oyunu sektörü, aynı hızla küçülmek zorunda kaldı.

Tarihte en çok satmış olan kişisel bilgisayar, Commodore 64, tanıtıldığı tarih olan 1982'den 1994 yılına kadar, tüm dünyada 17 milyondan fazla insan tarafından satın alındı. 1980'li yılların, hafızalarda yer bırakan teknolojik ürünü olan Commodore 64'ler bugün bile kimi ev ve işyerlerinde hala kullanılıyor.

1985'te Japonya'nın Nintendo'sunun piyasaya sürdüğü yeni oyun konsolu ile birlikte sektör yeniden canlandı, çünkü Nintendo oyunda tekrara düşülmemesi için tasarım aşamasına büyük önem verdi. Super Mario Brothers 1985'ten bu yana 36 yıl geçmiş olsa da oyun serisi olarak varlığına ve talep görmeye devam etmektedir. Tıpkı Legend of Zelda gibi.

Oyunların, ceplerimizde taşınabilir olması da çok eskilere giden bir süreç değil. Game Boy ismindeki taşınabilir (mobil) oyun konsolu 1989 yılında yine Nintendo tarafından piyasaya sürüldü. Yani bundan 32 yıl önce.

Dünyanın çeşitli kıtalarında bunlar olurken aynı zaman diliminde ülkemizdeki mahallesinde birdirbir, istop, körebe oynamakta olan çocukluklarımızı getirelim tam da bu noktada gözlerimizin önüne.

Akıllı telefon ve tabletlerin inanılmaz bir hızla yaygınlaştığı dünyada, mahallede birdirbir oynayarak büyüyen o çocuklar, büyüyüp de bankada sıra, durakta otobüs beklerken, erken gittiği randevunun saatinin yaklaşmasını beklerken, bir araç ile bir yerden başka bir yere seyahat ederken kızgın kuşları oradan oraya fırlattı (Angry Birds) ve/veya şekerleri patır patır patlattı (Candy Crush).

Kısa zaman dilimlerimizi boş boş beklemek yerine "değerlendirmek" için oynamaya başladığımız bu oyunları,

The game (Dungeon), in which the field of view and graphics were used for the first time, was written in 1975-1976. This game is very important with this feature; because in this game, the objects seen by the player character are projected on the screen, an enemy is hidden behind the column, and the player has a map to use in the game.

Asteroids is just two of the dozens of games written and released during the same period as Galaxian. Pac-Man, for example, I guess we don't know. It is one of the games that still attracts the attention of many of us with its numerous varieties since the early 1980s.

As access to consoles and games became easier, so did people's demand for them. These designs and productions, which started only as a hobby in universities in America and were used by a limited number of people, were adopted by people day by day as a need and turned into a huge sector that could meet the growing demand like an avalanche. Game production was accelerated by the companies. The games were played and played by people. As they were played, the games were repeated and consumed. As a natural result of this, the video game industry, which has grown rapidly when game sales are also thought, had to shrink at the same speed.

The best-selling personal computer in history, the Commodore 64, was purchased by more than 17 million people around the world from its introduction in 1982 to 1994.

Commodore 64s, a memorable technological product of the 1980s, are still used in some homes and workplaces today.

With the new game console released by Japan's Nintendo in 1985, the industry was revived, because Nintendo paid great attention to the design phase to avoid duplication in the game. Super Mario Brothers continues to exist and be in demand as a game series, although 36 years have passed since 1985. Just like the Legend of Zelda.

The fact that games are portable in our pockets is not a process that goes back to old times. The portable (mobile) game console named Game Boy was released by Nintendo in 1989. So 32 years ago.

While these are happening in various continents of the world, let's bring our childhoods playing leapfrog, stop, and blindmans buff in our neighborhood in the same period of time.

In the world where smartphones and tablets are becoming widespread at an incredible speed, those children who grew up playing leapfrog in the neighborhood, grew up and threw the angry birds from one place to another while traveling with a vehicle while they were waiting for the time of their early appointment, while waiting for a bus at the bus stop (Angry Birds) and / or bursting candy (Candy Crush).

These games, which we started to play in order to "evaluate"

Değişen zaman ve yaşam koşullarımızla birlikte birçok şey gibi oyunlar da kimi değişiklikler yaşadı.

With our changing times and living conditions, games, like many things, have undergone some changes.

bir uygarlık kurmak ve bu uygarlığı mümkün olan en uzun süre güçlü şekilde ayakta tutmak amaçlı oyunlar takip etti. (Civilization)

2000'li yıllara yaklaştığımızda yaygınlaşan bir diğer şey de internet'ti. İnterneti olan ev sayısı arttıkça onlarca insanın (belki yüzlerce/binlerce) aynı anda oynayabileceği bir oyun üretme düşünce ve isteği ortaya çıktı. Öyle bir oyun üretilmeliydi ki birçok insan aynı anda oynayabilsin. Üretildi: Warcraft.

Playstation'lar, Wii'ler, Xbox'lar hepsi farklı şirketlerin olup yalnızca kendi şirketlerinin ürettikleri oyunların çalıştığı "oyuncaklar" olarak evlerdeki yerlerini hızla aldılar.

Zannettiğimizin aksine, dikkat çeken bir oyun tasarlamak ve onu yazmak için üstün bir teknoloji gerekmediğini yıllar içinde deneyimleyerek öğrendik. Şöyle ki ücretsiz olarak indirdiğimiz bir oyun, bizim ilgimizi çektiğinde onu başkalarına da tavsiye ettik ya da biz başkalarının tavsiyesi ile o oyunları indirdik ve akıllı telefonlarımızda oynamaya başladık.

Ülkemiz de dâhil birçok ülkenin ana haber bültenlerine de konu olan Pokemon Go oyununu hepimiz hatırlıyoruzdur. Hibrid gerçeklik kavramını da ilk kez bu oyunda deneyimlemiş olan GAMER'lar (oyuncular), bugün dev oyun liglerinde, büyük meblağlarda paralar kazanır duruma geldiler.

Zaman zaman, oynadığı oyundaki karakterin "yaşamını ve ihtiyaçlarını" kendi gerçek yaşamı ve ihtiyaçlarının dahi önüne koyan insanlara sebebini sorduğumda "Çünkü para kazanıyorum." diye yanıt vermektedirler ve bu kazanılan paranın miktarı tahminlerimizin oldukça üzerinde olabilmektedir.

Kendi oyun geçmişimize ve bununla birlikte bilgisayar oyunlarının genel tarihine ana hatlarıyla baktık. Değişen zaman ve yaşam koşullarımızla birlikte birçok şey gibi oyunlar da kimi değişiklikler yaşadı, demiştik. Artık "Hadi oyun oynayalım." dediğimizde çocuklarımız yerden yüksek veya saklambaç gibi geleneksel çocuk oyunlarını değil bilgisayar oyunlarını kastettiğimizi düşünme eğilimindeler.

Bilgisayar oyunlarının çocuklarımız üzerindeki olumlu etkileri nelerdir?

Çocuk ve gençlerin, ebeveyni ile birlikte belirleyecek oldukları kimi kurallara uygun şekilde bilgisayar oyunları oynamalarının olumlu sonuçları olacağı muhakkaktır. Şöyle ki:

- √ Oyundaki başarı, beyindeki ödül merkezini uyarmaktadır. Bu durumda da oyun oynayan ve bir sonraki seviyeye ulaşan kişi kendisini daha mutlu ve daha başarılı hissedebilmektedir.
- √ Birçok kere kaybedilse de denemekten vazgeçmemeleri sayesinde o zor bölümü tamamladıklarını görmeleri, başarabileceklerine dair inanç ve güvenlerini arttırabilmektedir.
- √ Özellikle aksiyon ve strateji oyunları oynayan çocuk ve gençlerin, aynı anda birden fazla iş yapabilme becerilerinde artı yönde değişim olabileceği kanıtlanmıştır.
- √ Stresin yönetilmesinde ve kaygının azaltılmasında etkilidir.
- √ Eğlenceli geçen vakit, çocuk ve gençlerin, aileleri ve arkadaşları ile olan iletişimlerinde daha yapıcı ve çözüm odaklı olmalarını sağlamaktadır.

our short periods of time instead of waiting idly by, were followed by games aimed at establishing a civilization and keeping this civilization strong as long as possible. (Civilization)

Another thing that became widespread as we approached the 2000s was the internet. As the number of houses with internet increased, the idea and desire to produce a game that tens of people (maybe hundreds / thousands) could play at the same time emerged. Such a game had to be produced that many people could play it at the same time. Produced: Warcraft.

Playstations, Wii's, Xbox's, all of which are from different companies, have quickly taken their place in homes as "toys" where only the games produced by their own companies work.

Over the years, we have learned that contrary to what we thought, superior technology was not required to design and write a remarkable game. Namely, when a game we downloaded for free, we recommended it to others when it caught our interest, or we downloaded those games with the advice of others and started playing on our smartphones.

We all remember the Pokemon Go game, which is the subject of the main news bulletins of many countries, including our country. GAMERs (players), who have experienced the concept of hybrid reality for the first time in this game, have now earned huge amounts of money in giant game leagues.

From time to time, when I ask the people who put the "life and needs" of the character in the game he plays before even their real life and needs, "Because I make money." and the amount of this money earned can be well above our estimates.

We took a look at our own game history, as well as the general history of computer games. As we said, games have undergone some changes, like many things, with our changing times and living conditions. Now "Let's play a game." When we say, our children tend to think that we mean video games, not traditional children's games such as high off the ground or hide-and-seek.

What are the positive effects of computer games on our children?

It is certain that there will be positive results if children and young people play computer games in accordance with certain rules determined together with their parents. As follows:

- √ Success in the game stimulates the reward center in the brain. In this case, the person who plays and reaches the next level can feel happier and more successful.
- √ Even though they are lost many times, they see that they have completed that difficult part thanks to the fact that they do not give up trying, and their belief and confidence that they can achieve it can increase.
- √ It has been proven that there may be a positive change in the skills of children and young people who play action and strategy games at the same time to do more than one thing.
- √ It is effective in managing stress and reducing anxiety.
- √ The fun time allows children and young people to be more constructive and solution-oriented in their communication with their families and friends.

√ Yabancı dil gelişimini destekleyebilir. Hem oyunda kullanılan dilin farklılığı hem de oyunun aynı anda farklı kişilerle oynanabilir olması sayesinde yabancı dilin konuşulması ve anlaşılması hızlanabilir.
√ Birden fazla oyuncuyla oynanan oyunlar ile çocuk ve gencin başkalarıyla tanışma, sohbet başlatma ve sürdürme, birbirleri ile yardımlaşma, gruba liderlik yapma, takım halinde ortak bir amaca yönelik uyum içinde hareket etme gibi becerileri gelişebilir.
√ Plan yapma, organize olma, problem çözme, alternatif yol üretme, hızlı ve en doğru kararı verme ile eş zamanlı oyunlarda zamanı etkili kullanma gibi becerilerin gelişiminde ivme sağlanabilir.

Bilgisayar oyunlarının çocuklarımız üzerindeki olası olumsuz etkileri nelerdir?

Çocuk ve gençlerin, günün hatırı sayılır kısmını kuralsızca, seçici olmaksızın bilgisayar oyunlarının karşısında geçirmesi, beraberinde kimi istemediğimiz sonuçları da getirmektedir. Kontrolsüzlük ve kuralsızlık sebepleri ile karşılaşılabilecek riskler şunlardır:

√ Şiddet içeren unsurlar, çocuk ve gençlerde ruh ve zihin sağlığını olumsuz etkileyebilir.
√ Bağımlılık oluşabilir.
√ Yaş gelişim özelliklerine uygun olmayan içeriklere maruz kalabilir.
√ Kitap okuma, yazı yazma gibi becerilerinde gerileme gözlemlenebilir.
√ Sportif veya sosyal faaliyetlere katılmada isteksizlik yaşayabilir.
√ Aile kültürüne uygun olmayan eylem ve söylemler (argo ve küfür kullanımı vb.) öğrenilebilir.
√ Görev ve sorumluluklar ihmal edilebilir. Örneğin, öğrenci kimliği ile yerine getirmesi beklenen görev ve sorumluluklarını zamanında tamamlamaz ise okul başarısında düşüş yaşanabilir.

Anne babalar olarak çocuğun ihtiyaçları, yetenekleri, istekleri ve hayalleri arasındaki güvenli bağlantı yollarının inşasında, kendisinin ilk rol modeli olduğumuz gerçeğinden hareketle, tam zamanında ve kararında destek vererek bilgisayar oyunlarının olumlu etkilerinin artmasını sağlamak mümkündür.

Sevgi ve saygıyla,

√ It can support foreign language development. Speaking and understanding of the foreign language can be accelerated due to the difference of the language used in the game and the fact that the game can be played with different people at the same time.
√ With games played with more than one player, children and young people's skills such as meeting others, starting and maintaining a conversation, helping each other, leading the group, acting in harmony towards a common goal can be developed.
√ Acceleration can be provided in the development of skills such as planning, organizing, problem solving, generating alternative paths, making the fastest and most accurate decisions, and using time effectively in simultaneous games.

What are the possible negative effects of computer games on our children?

The fact that children and young people spend a considerable part of the day in front of computer games without any rules or discrimination brings with it some unwanted consequences. The risks that may be encountered due to the reasons of uncontrolled and irregularity are as follows:
Violent factors can adversely affect the mental and mental health of children and young people.
√ Addiction may occur.
√ May be exposed to ingredients that are not suitable for age growth characteristics.
√ Decline in skills such as reading books and writing may be observed.
√ May be unwilling to participate in sports or social activities.
√ Actions and discourses (use of slang and swearing etc.) that are not suitable for family culture can be learned.
√ Duties and responsibilities can be neglected. For example, if the student does not complete the tasks and responsibilities expected to fulfill with his identity card, there may be a decrease in his school success.

As parents, it is possible to increase the positive effects of computer games by providing support on time and on the basis of the fact that we are the first role model in the construction of safe connection paths between the needs, abilities, desires and dreams of the child.

With love and respect,

KAYNAKÇA

1. https://www.nature.com/articles/mp2013120
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3596277/
3. Jean M. Twenge – I Nesli
4. Kristy Goodwin – Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek
5. Virginia M. Axline – Oyun Terapisi
6. Walter Isaacson – Steve Jobs

SOURCE

1. https://www.nature.com/articles/mp2013120
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3596277/
3. Jean M. Twenge - Generation I
4. Kristy Goodwin - Raising Your Child in a Digital World
5. Virginia M. Axline - Play Therapy
6. Walter Isaacson - Steve Jobs

GÖZDEM KIRALİOĞLU
Özel Marmara İlkokulu (İstanbul) / Psikolojik Danışma
Marmara Private Primary School (İstanbul) / Psychological Counselor

Therapy Terapi

BABA VE ÇOCUK
FATHER AND CHILD

Çocukların sağlıklı bir şekilde gelişimlerini tamamlamaları; aile içi ilişkilerin, anne ve babanın birbirleri ile olan iletişimi, anne ve babanın çocukları ile olan iletişimi ve çocukların birbirleri ile olan iletişimin sağlıklı olmasına bağlıdır. Çocukların zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimleri için bu çok önemlidir. Araştırmalar gösteriyor ki, sağlıklı iletişim kurulan bir ailede, çocuklar daha özgüvenli, kendine güvenen, sosyal, kendi kendine yetebilen, ruhsal ve fiziksel yönden daha sağlıklı, dışadönük, sorumluluklarını yerine getirebilen, akademik olarak da daha başarılı bireylerdir. Ebeveyn-çocuk ilişkisini inceleyen pek çok çalışmada ebeveyn olarak daha çok vurgulanan hep anne olmuştur. Ancak son zamanlarda bu bakış açısı değişmiş babanın rolü, baba-çocuk ilişkisi gibi konular üzerinde daha fazla durulmaya başlanmıştır. Bunda yaşam koşulları, para kazanmanın güçleşmesi dolayısı ile babanın para kazandığı, annenin de sadece çocuk bakan geleneksel aile yapısından uzaklaşılması etkili olmuştur.

Anne ve baba çocuğun gelişimine farklı yaşantı zenginlikleri sunmaktadır.

Mother and father offer different life means to the development of the child.

Complete the development of children in a healthy way; It depends on the relationships within the family, the communication of the parents with each other, the communication of the parents with their children and the healthy communication of the children with each other. This is very important for the mental, physical, social and emotional development of children. Research shows that in a family with healthy communication, children are more self-confident, self-confident, social, self-sufficient, healthier mentally and physically, extraverted, able to fulfill their responsibilities, and academically more successful. In many studies examining the parent-child relationship, the emphasis has always been on the mother as a parent. However, this point of view has changed recently, and more attention has been paid to issues such as the role of the father and the father-child relationship. The living conditions, the difficulty of earning money, and the fact that the father earned money and the mother moved away from the traditional family structure that only cared for children were effective in this.

Ailede babanın aktif bir rol oynaması sadece çocuklar üzerinde değil tüm aile bireylerini olumlu yönde etkilemektedir.

The active role of the father in the family affects not only the children but also all family members in a positive way.

Kadının ekonomik özgürlüğünü elde etmesi ile de anne ve baba rollerine ilişkin kalıplar değişmeye başlamış, kadın kocasından ev işi ve çocuk bakımı gibi konularda yardım talep etmeye başlamıştır. Bununla birlikte babanın çocuk gelişimi üzerindeki etkileri araştırılmaya başlanmış ve babanın bu rolü üstlenme biçimi önem kazanmıştır.

Anne ve baba çocuğun gelişimine farklı yaşantı zenginlikleri sunmaktadır. Çocuğun yaşamındaki etkin bir anne-baba ile çocuğun faydalandığı kişi sayısı artar, iki insan tarafından sevgi ve ilgi görür. Kız ve erkek çocuklarının farklı cinsiyet rolleri kazanmalarının sebebi anne ve babanın farklı rolleridir. Her ikisi de farklı ihtiyaçları karşılar, anne veya baba bu rollerin ikisini birden karşılayamaz. Bu nedenle çocuk bakımını sadece annenin üstlendiği bir aile yapısı söz konusu olamaz.

Baba sadece evin geçimini sağlayan, çocuğun ekonomik ihtiyaçlarını gideren veya onu disipline eden kişi olmaktan çıkıp çocuk bakımında farklı sorumluluklar almaya başladığında çocukları ile daha fazla yakınlaşmakta ve çocukları ile farklı deneyimler elde etmektedirler. Bu, çocuğun hayatındaki tüm gelişim alanlarında olumlu etki oluşturmaktadır. Babanın psikolojik özellikleri, kendi babasının ebeveynliğine ilişkin tutumları, babalık rolüne kendini ne kadar yakın hissettiği, babanın statüsü, çalışma saatleri de baba ve çocuk ilişkisini etkileyen unsurlardır.

Babanın çocuk gelişimine aktif katılımı, anne ve babanın birlikte okul ziyaretleri; çocuğun bilişsel gelişimine ve akademik başarısına olumlu katkılar sağlamaktadır. Ergenlerle yapılan araştırmalarda etkin babalık ile çocuğun güçlü bilişsel ve sözel becerileri arasında ilişki olduğu kanıtlanmıştır. Baba, çocuğun yaşamına aktif katıldığında, bilişsel becerilerinin yanı sıra empati, özdenetim, psiko-sosyal uyum gibi alanlarda da etkin olmaktadır.

Babanın varlığının, erkek çocuğun erkeksi davranışlar kazanmasındaki rolü çok büyüktür. Erkek çocuğu babanın ailedeki rolünü gözlemler ve özdeşim kurarak taklit eder. Erkek çocuğun, güçlü ve kuvvetli bir babayla kendisini özdeş tutması önemli bir güven kaynağıdır. Babanın varlığı, erkek çocuklar kadar kız çocuklar içinde büyük bir öneme sahiptir.

With the women's economic freedom, the patterns regarding the roles of mother and father began to change, and the woman began to demand help from her husband in matters such as housework and childcare. However, the effects of the father on child development have begun to be investigated and the way the father takes on this role has gained importance.

Mother and father offer different life means to the development of the child. With an active parent in the child's life, the number of people the child benefits from increases, and he receives love and attention from two people. The reason why girls and boys gain different gender roles is the different roles of parents. Both meet different needs, and neither mother nor father can meet both of these roles. For this reason, there cannot be a family structure in which only the mother takes care of the child.

When the father starts to take on different responsibilities in childcare, instead of being the person who only provides for the household, meets the economic needs of the child or disciplines him, they get closer to their children and get different experiences with their children. This has a positive effect on all areas of development in the child's life. The psychological characteristics of the father, his father's attitudes towards parenting, how close he feels to the role of father, father's status, working hours are also factors affecting the father-child relationship.

The active participation of the father in child development, the school visits of the parents together provide positive contributions to the cognitive development and academic success of the child. Studies with adolescents have proven that there is a relationship between active fatherhood and the child's strong cognitive and verbal skills. When the father actively participates in the child's life, he becomes active in areas such as empathy, self-control, and psycho-social adaptation as well as his cognitive skills.

The presence of the father plays a very important role in the boy's acquisition of masculine behavior. The boy observes the father's role in the family and imitates it by identifying. It is an important source of trust for the boy to identify

Kız çocuğu babasıyla etkileşime girerek karşı cinse nasıl bir tavır geliştireceğini öğrenir. Babaları tarafından sevildiğini hisseden kız çocukları ergenlik döneminde ve sonrasında erkek arkadaşlarıyla sağlıklı ilişkiler kurar, daha güçlü bir cinsel kimlik geliştirirler ve özgüvenleri artar. Bu da erkek veya kız çocuğunun yetişkinliklerinde daha sağlıklı bir aile kurmalarını ve ilerideki anne ve baba rolleri için bir temel oluşturur. Babanın yoğun çalışması, boşanma sebebi ile sadece hafta sonları çocuk ile bir araya gelmesi veya babanın düzenli evde olduğu ama pasif ve ilgisiz kaldığı durumlarda da çocuk üzerinde farklı etkiler olabilmektedir. Babaların çocuklar üzerindeki etkisi onlarla birlikte geçirdikleri süreyle doğru orantılıdır. Çocukları üzerinde kalıcı bir etki veya davranış değişikliği yaratmak isteyen bir baba iletişimde aktif bir rol oynamak durumundadır. Babanın daha erken yaş dönemlerinde tensel temas içerisinde olması, temizlik, beslenme gibi temel ihtiyaçlarını gidermesi, okula ilişkin sorunları ile ilgilenmesi, uyku öncesi kitap okuması, sohbet etmesi, birlikte çocuğun keyif aldığı aktiviteler yapmaları, birlikte oyun kurmaları, yaşına göre basit görevler vermesi, sorumluluk duygusunu geliştirmeye çalışması çocuk ile olan iletişimini kuvvetlendirecektir. Yani yoğun çalışma, sadece hafta sonları bir araya gelmek gibi sebeplerle kısıtlı vakitte geçirilen süre önemli değildir. Burada önemli olan o kısıtlı süredeki etkileşimin kalitesidir.

Ailede babanın aktif bir rol oynaması sadece çocuklar üzerinde değil tüm aile bireylerini olumlu yönde etkilemektedir. Çalışan annenin çocuk bakımı ve ev içi süreçlerde yükünü hafifletmekte, annenin kariyerinde ilerleme olanağı sunmaktadır aynı zamanda babanın babalık rolündeki başarılı performansı evlilik ilişkisine de olumlu yansımakta, eşlerin birbirlerine daha duyarlı davranmalarını sağlamakta bu da eşlerin genel psikolojik durumunu dengeli tutmaktadır. Olumlu aile ortamı da hayattan keyif alan, mutlu çocuklar yetiştirmek için çok önemlidir.

himself with a strong and strong father. The presence of the father is of great importance for girls as well as boys. The girl learns how to develop an attitude towards the opposite sex by interacting with her father. Girls who feel loved by their fathers establish healthy relationships with their boyfriends, develop a stronger sexual identity, and increase self-confidence during and after adolescence. This helps the boy or girl build a healthier family in their adulthood and lay the foundation for future parenting roles. In cases where the father works hard, gets together with the child only on weekends due to divorce, or when the father is at home regularly but remains passive and uninterested, there may be different effects on the child. The influence of fathers on children is directly proportional to the time they spend with them. A father who wants to make a lasting impact or behavioral change on his children must play an active role in communication. Father's being in sensual contact at an early age, meeting his basic needs such as cleaning and nutrition, dealing with school problems, reading books before sleep, chatting, doing activities that the child enjoys together, setting up games together, giving simple tasks according to his age, responsibility Trying to develop his sense of emotion will strengthen his communication with the child. In other words, the time spent in limited time for reasons such as intense work, getting together only on weekends is not important. The important thing here is the quality of interaction in that limited time.

The active role of the father in the family affects not only the children but also all family members in a positive way. It alleviates the burden of the working mother in childcare and domestic processes, offers the opportunity to progress in the mother's career, and at the same time, the successful performance of the father in the role of father reflects positively on the marital relationship, makes the spouses behave more sensitively to each other, which keeps the general psychological state of the spouses balanced. A positive family atmosphere is also very important for raising happy children who enjoy life.

ÖZER ÖZTÜRK
Özel Marmara Ortaokulu (İstanbul) / Psikolog
Private Marmara Middle School (İstanbul) / Psychologist

DİJİTAL DÜNYANIN ÇOCUKLARIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

EFFECTS OF THE DIGITAL WORLD ON OUR CHILDREN

Gerçek sevgi, sevdiğinin yanında telefonuna bakma arzusu duymamaktır.

"True love is a lack of desire to check one's smartphone in another's presence."

Alain de Botton

Vaktiyle anne ve babalarımız bizi sokaktan toplamakta zorlanıyordu; şimdilerde biz çocuklarımızı ekran başından almakta zorlanıyoruz. Covid-19 pandemisinin dünyayı kasıp kavurduğu karantina günlerinde çocuklarımız, iyiden iyiye ekrana bağlandılar. Sebepleri ne olursa olsun çocuklarımızın ekran başında geçirdikleri süre birçoğumuzu endişelendiriyor. "Bilgisayar Bağımlılığı", "İnternet Bağımlılığı" gibi kavramları duydukça kendi çocuklarımız için korkuyoruz. Gözünü ayırmadığı ekranlarda karşılaşabilecekleri görüntülerden, uygunsuz kişilerden, uğrayabilecekleri tacizden ve daha pek çok şeyden korkuyoruz.

1970'ten bu yana, bir çocuğun evin dışında tek başına gezebileceği ve oynayabileceği alan %90 oranında küçüldü. Çocuklar artık dışarıda oyun oynamıyor, hatta dışarıda nasıl oyun oynanır, onu bile bilmiyorlar. Bir dakika durun ve gençlerin ekran karşısındaki sıradan davranışlarını inceleyin. Konuşmuyor ve gözlerini kırpmadan ekrana bakıyorlar. Bu devrin gençleri, sabahleyin gözlerini açar açmaz daha yataklarından çıkmadan günün dedikodularını öğrenebiliyorlar. En ufacık bilgiye bile Google'layarak ulaştıkları için pek çok şeyi akıllarında tutmuyorlar. Günümüzde teknolojiyle ilgili takıldığımız ve anladığımız her şeyi onlara sorup öğrendiğimiz bir noktadalar.

Dijital çağın gençleri şüphesiz ki bizlerden çok başka bir dünyada büyüdüler ve her yeni kuşakta olduğu gibi bir önceki nesilden pek çok açıdan farklılar. Alışkanlıkları ve yöntemleri bizlerden ne kadar farklı olursa olsun,

Once upon a time, our parents had a hard time picking us up from the street; nowadays we are having a hard time getting our children away from the screen. During the quarantine days, when the Covid-19 pandemic swept the world, our children were hooked on the screen. Whatever the reasons, the time our children spend in front of the screen worries many of us. When we hear concepts such as "Computer Addiction", "Internet Addiction", we fear for our own children. We fear the images they may encounter on their screens, the inappropriate people, the harassment they may suffer, and more.

Since 1970, the area where a child can roam and play alone outside the home has shrunk by 90%. Children no longer play outside, they don't even know how to play outside. Take a moment and examine the casual behavior of teenagers on screen. They do not speak and stare at the screen without blinking. The youth of this era can learn the gossip of the day before they even get out of bed as soon as they open their eyes in the morning. They don't keep many things in mind because they reach even the smallest information by Google. Today, they are at a point where we hang around and learn everything about technology by asking them.

The youth of the digital age undoubtedly grew up in a world very different from us and, as in every new generation, they are different from the previous generation in many ways. No matter how different their habits and methods are from ours, the new generation is our children. It is

yeni nesil bizim çocuklarımız. Ebeveynlik, öğretmenlik, rehberlik edebilmemiz için onlardan korkmadan, onların alışkanlıklarını hor görmeden, eski usulün nostaljisine kapılmadan iki nesil arasında köprüler kurmak bizim sorumluluğumuzda. Dijital nesle hayatta öğrendiklerimizi, değerlerimizi aktarabiliyorsak öncelikle onları tanımamız ve dijital çağın onların zihinlerini nasıl şekillendirdiğini anlamamız gerekiyor.

Teknoloji, artık ailenin görünmez bir bireyi gibi. Teknoloji hayatımıza bu kadar girmeden önce aile bireyleri birbiriyle daha çok vakit geçirirken, şu anda neredeyse tüm aile, ekranların cazibesine kapılmış durumda. Ev içinde sürekli bir itme- çekme gücü var: Aile bireyleri teknolojik aletlere ve kendi odalarına doğru çekilirken, ailenin diğer bireylerinden ve beraber vakit geçirilen odalardan uzaklaşıyorlar. Fiziksel olarak aynı odada bulunduğumuzda bile hepimizin gözü farklı ekranlarda. Ailecek yemek yemek veya salonda teknolojik bir alet olmadan ailece vakit geçirmek gibi aileyi aile yapan değerler, ritüeller giderek azalıyor.

Bir yandan her yerde teknolojinin zararları hakkında yazılar okuyan ebeveynler, bir yandan kendileri de teknolojinin cazibelerine kapılıyor; yeniliklere ayak uydurmak isterken çocuklarının on adım ötede olduğunu fark ediyorlar. Teknoloji ile yaşanan değişim ,maalesef bu durumla nasıl baş edilebileceğini anlatan bir kullanım kılavuzuyla birlikte gelmedi. Değişime uyum sağlamaya çalışırken hepimiz bocaladık, yolumuzu el yordamıyla bulmaya çalıştık. Bu dönemde özellikle ebeveynler çocuklarına sınırlar koymakta zorlandı ve yeni nesil de elindeki sınırsız olanaklar dünyası ile nasıl baş edeceğini bilemedi. Yapılan çalışmalarla birlikte artık teknolojiyi daha iyi tanıyoruz. Bizleri nasıl etkilediği, bu konuda çocuklarla ilgili nasıl bir yol izlememiz gerektiğini biliyoruz.

Aile ilişkileri "aile" kavramının ortaya çıktığı ilk zamanlardan beri zor bir konu. Ergenin "öfffffff" diye gözlerini devirmesi, çocuğun okula gitmek için yataktan bir türlü kalkmaması gibi problemlerle baş etmek, zaten hiçbir zaman kolay değildi; ama şimdi bu karışıma "sürekli elinde telefonla gezmeler, biraz daha bilgisayar oyunu oynamak için yalvarmalar, mesajlaşma uğruna akşam yemeğinde sofrada oturmamalar" eklendi. Facebook, Twittter, Instagram ve internetin çocuklar için getirdiği onlarca tehlikeyi de düşündüğümüzde karşımıza baş edilemez gibi görünen bir ebeveynlik kâbusu çıkıyor. Her aile, teknolojinin farklı yönlerinden farklı şekillerde etkilense de dijital dünyanın sebep olduğu kimi dertler ortak.

Yetkili ebeveynler hiyerarşinin en tepesinde oturup yalnızca kurallar koymazlar. Kurallarının ardındaki mantığı gelişimsel olarak uygun bir şekilde açıklamaya gayret ederler. Çocuklarımızın ihtiyaç duyduğu güçlü sınırları koyabilmek için yetkili ebeveynler olmamız gerekir.

our responsibility to build bridges between two generations so that we can parent, teach and guide them, without fearing them, without despising their habits, without falling into the old-fashioned nostalgia. If we can transfer our values and what we have learned in life to the digital generation, we first need to get to know them and understand how the digital age shapes their minds.

Technology is like an invisible member of the family now. While family members were spending more time with each other before technology entered our lives so much, now almost the whole family is fascinated by the screens. There is a constant push-pull power in the house: While family members are drawn towards technological devices and their own rooms, they stay away from other members of the family and the rooms where they spend time together. Even when we are physically in the same room, we all keep our eyes on different screens. Values and rituals that make the family family, such as eating a family meal or spending time with the family without a technological device, are gradually decreasing.

On the one hand, parents who read about the harms of technology everywhere, on the other hand, are attracted to technology; While trying to keep up with innovations, they realize that their children are ten steps away. The change with technology unfortunately did not come with an instruction manual on how to deal with this situation. While trying to adapt to change, we all failed, groping for our way. During this period, especially parents had difficulty in setting boundaries for their children, and the new generation did not know how to cope with the world of unlimited possibilities in their hands. With the work done, we now know the technology better. We know how it affects us and how we should proceed with children in this regard.

Family relationships have been a difficult subject since the concept of "family" emerged. It was never easy to deal with problems such as the adolescent rolling his eyes saying "uffffff" and the child not getting out of bed to go to school; but now to this mix has been added "the constant walking around with the phone in hand, begging to play some more computer games, not sitting at the dinner table for texting". When we consider the dozens of dangers that Facebook, Twitter, Instagram and the internet bring for children, we come across a parenting nightmare that seems to be insurmountable. Although every family is affected by different aspects of technology in different ways, some of the problems caused by the digital world are common.

Authoritative parents don't just sit at the top of the hierarchy and set rules. They strive to explain the rationale behind their rules in a developmentally appropriate way. We need to be authoritative parents to set the strong boundaries that our children need.

Bu güç neler söylediğimizden çok, sağlam bir ebeveyn-çocuk ilişkisinden ve sıcak bir ev ortamının özelliklerinden gelir. Bu ortamın en önemli belirleyicilerinden biri, teknolojiyi bizzat bizim kullanma şeklimizdir. Ebeveynler olarak biz teknolojiyi aşırı kullandığımızda, çocuklar sadece örneğimizi kopyalamakla kalmayacak, kendilerini yalnız bırakılmış hissedebilecek ve yanlarında bulundurmak için de kendi cihazlarını talep edeceklerdir. Bu nedenle, telefon, diz üstü bilgisayar ve TV kullanımımızı sınırlamamız ve bunun yerine çocuklarımızla etkileşime geçmemiz çok önemlidir.

Bir başka önemli durum ise, çocuğun oyunun başından kalkmaması ile ilgili ebeveynlerin genellikle endişelendikleri şey, aslında çocuklarının boşa vakit geçirdiğini düşünmeleri ile ilgilidir. Çocukların uzun saatler bilgisayar oyunu oynaması konusunda zaman zaman riyakâr davranabiliyoruz. Saatlerce bilgisayar oynayan ya da saatlerce kitap okuyan bir çocuk hakkında bu kadar endişelenmiyoruz; çünkü bunları çocukların gelişimi için uygun aktiviteler olarak düşünüyoruz. Oysa bilgisayar başındaki çocuğun da, basketbol oynayan çocuğun da, kitap kurdunun da davranışlarının altında yatan motivasyon aynı: Eğlenmek.

Çocuğumuz hakkında endişelenmeye başlamadan önce bilgisayar oyunları hakkında kendi bakış açımızı gözden geçirmemizi ve yeni dijital dünyanın bizim içinde büyüdüğümüz dünyadan farklı olduğunu kabul etmemiz gerekiyor.

"Çocuklar şu kadar saatin üzerinde bilgisayar oynuyorsa bağımlı olmuştur," demek çok kolay; ama bir o kadar da indirgemeci bir tavır. Bir çocuk günde üç saat bilgisayar oyunu oynuyor; ama bir yandan da derslerini de takip ediyor, yakın ve güçlü arkadaş ilişkileri kuruyor, ailesiyle kaliteli vakit geçiriyor, fiziksel ve duygusal açıdan sağlıklı hissediyorsa çocuğun teknolojiyi sorunlu kullandığına yönelik bir işaret yoktur. Çocuk her gün bir saat bilgisayar oyunu oynuyor; ama ailesi ve arkadaşlarıyla vakit geçirmek istemiyor, ders notları düşüyor evde öfkeli davranıyorsa müdahale etmemiz gerekiyor. Bilgisayar oyunları hiçbir zaman çocuğun hayatının ve şartlarının dışında düşünülmemelidir. Çocuğun hayatının diğer alanların da zorlandığı şeyler, bilgisayar oyunu oynamak uğruna feda ettiği şeyler ve iyi götürmeyi sürdürebildiği şeyler göz önüne alınmalıdır.

Teknolojiyi kullanmanın çok net sınırları yoktur; ancak sağlıksız kullanım " kişinin hayatının diğer alanlarının etkilenmeye başladığı" anda başlar. Yine de sağlıklı kullanım için bir yön gösterici istersek Amerikan Pediatri Akademisi gibi çocuk sağlığı üstüne araştırmalar yapan güvenilir kurumların hazırladıkları kılavuzları takip etmekte fayda vardır. Yapılan çalışmalar 0-2 yaş çocuğunun ekran temasının neredeyse hiç olmaması gerektiğini ve küçük çocuklar için ekran temasının yalnızca eğitici içeriklerle sınırlanarak minimumda tutulması gerektiğini gösteriyor. Yine bu kılavuzlarda, okul çağındaki çocukların, okul günlerinde bilgisayarları, sadece ödev yapmak ve çalışmak için kullanması gerektiği, hafta sonlarıysa iki saatlik bir sınırın uygun olduğu belirtiliyor. Hem küçükler hem de büyükler için dikkat edilmesi gereken günlük sınırsa, bilgisayar, telefon, televizyon vb. her şey dahil olmak üzere, ekran karşısında en fazla iki saat geçirmek olmalı.

This strength comes from a solid parent-child relationship and the characteristics of a warm home environment, rather than what we say. One of the most important determinants of this environment is the way we use technology ourselves. When we as parents overuse technology, children will not only copy our example, they will feel left alone and demand their own devices to have with them. That's why it's so important that we limit our use of phones, laptops, and TVs and instead interact with our children.

Another important issue is that what parents usually worry about when the child does not leave the game is that they think their children are wasting their time. We can be hypocritical from time to time about children playing computer games for long hours. We don't worry so much about a child playing computer for hours or reading books for hours; because we think of them as suitable activities for the development of children. However, the motivation behind the behavior of the child at the computer, the child playing basketball and the bookworm is the same: Having fun.

Before we start worrying about our child, we need to reconsider our perspective on video games and accept that the new digital world is different from the one we grew up in.

It's easy to say, "If kids are playing computer for over that many hours, they're addicted"; but also a reductive attitude. A child plays computer games for three hours a day; but if he also follows his lessons, establishes close and strong friendships, spends quality time with his family, and feels physically and emotionally healthy, there is no sign that the child is using technology problematically. The child plays computer games for an hour every day; but if he doesn't want to spend time with his family and friends, his grades drop and he acts angry at home, we need to intervene. Computer games should never be considered outside the child's life and circumstances. The things that the child struggles with in other areas of his life, the things he sacrifices for the sake of playing computer games and the things he can continue to take should be taken into consideration.

Using technology does not have very clear boundaries; however, unhealthy use begins when "other areas of a person's life begin to be affected". However, if we want a guide for healthy use, it is useful to follow the guidelines prepared by reliable institutions that conduct research on child health, such as the American Academy of Pediatrics. Studies show that 0-2 year old children should have almost no screen contact, and for younger children, screen contact should be kept to a minimum by limiting it to educational content only. Again, these guidelines state that school-age children should only use computers for homework and work on school days, while a two-hour limit is appropriate on weekends. If it is the daily limit to be considered for both small and large, computer, telephone, television, etc. All in all, you should spend no more than two hours in front of the screen.

KAYNAKÇA

Kemal Sayar- Sezin Benli, Dijital Çocuk, Kapı Yayınları.

SOURCE

Kemal Sayar- Sezin Benli, Digital Child, Kapı Yayınları