



Esra DEVELİK ÇELEBİ
Psikolojik Danışman
Özel Marmara Radyo TV Gazetecilik
Anadolu Teknik Lisesi

Birbirimize ne kadar bakıyoruz?
Birbirimizin gözlerine bakıyor muyuz?
Bakıyoruz da ne kadar görüyoruz?

Birbirimizi dinliyor muyuz?
Dinliyoruz da ne kadar duyarız
ne kadar algılıyoruz?

Karşımızdakine dokunuyor muyuz?
Dokunuyor da ne kadar bissediyoruz?

Birbirimize doğru dönüyor muyuz?
Dönüyor da bedenimizle ne diyoruz?

Birbirimizi ne kadar önemsiyoruz?
Ne kadar doğru anlıyor, kendimizi ne
kadar doğru ifade ediyoruz?



**İletişimde
“BEDEN DİLİ” ni
doğru kullanıyor muyuz?**

Once İletişim!

İletişim iki insanın bir arada olduğu ortamda kaçınılmaz bir durumdur. Bir konuyu görüşmek gereğinden ya da herhangi bir bilgi alışıveriş için iletişim kumak şarttır. Ama bizler ne derece doğru iletişim kurabiliyoruz? Birey bireye çözümleri gerekten bir sorunu ya da toplumsal bir sorunu sağlıklı çözümlmek için, çift yönlü bir iletişim kurmamız zorunludur. İletişimin kalitesi birey için olduğu kadar toplum için de çok önemlidir. Çünkü sağlıklı iletişimlerin olmayan bireylerden oluşan toplumlardan zaman içinde sağlıklı bir yapı oluşturamazlar. Böyle toplumlarda sonular çözülemediği gibi bir de yeni sorunlar ortaya çıkar. Özellikle yakın çevresindeki ıssızlıklar hâlde iletişim olmayan bir insan düşünülemeyeceğine göre, öncelikle en yakınımdaki ıssızlıklar olan ilişkilerimizi mercek altına almalıyız. Gündük yaşıntımızda diğer ıssızlıklara ne kadar samimi, hırsızlı ve saygılıyız? Belki de açık, samimi ve beden diliyi doğru kullanduğumuz ölçüde anlayan, anlaşan, karşımızdaki birey için de doğa ve güzel insanız. Bu noktalarda problem yaşayorsak, yakın çevremizdeki diğer ıssızlıklar acaba ne kadar doğru bir diyalog halindeyiz?

İki insanın aynı ortamda olması halinde iletişim olmaması mümkün değildir. Çünkü hiçbir davranış yapmamamız ya da bir söz söylemememizin dahil, bir mesaj niteliği vardır. İste bu mesajın doğru mesaj olması, bizim ifade etmemek istedığımızı sağlıyor anlatması çok önemlidir. Bizler karşımızdaki bireyleler farklıdır olarak ya da olsayız çok temel iki mesajı veriyoruz: **Benim için önemlisin, dinlemeye değersin, varın ya da dikkat edilmeye değmezsin, yoksun, benim için önemsişsin...**

Gündük yaşıntımızdaki iletişim sürecimiz sözlu ya da yazılı ifadeler şeklinde akıp gitmediği için beden dilimizin ne dediği ve beden dilimizin inandırıcılığı da önemlidir. Inandırıcılığımız % 7 sözcükle, % 38 söyleme tarzımız ve % 55 gibi yüksek bir oranda da görselde bağlı olduğuna göre karşımızdaki bireye ya da topluluğa görsel olarak gönderdiğimiz mesajlara da dikkat etmeyi ögrenmemiz gereklidir. İletişim sorunlarınızı çözmeden sağlıklı bir hayat sürdürmemeyecğimizde bedenimiz, **el-kol hareketlerimizden, oturuşumuzu, mimikinden** bedenimizin duruşuna kadar iletişimimize dahil etmemizdir.

Kocaman gözlerini açmış, babasıyla konuşmaya çalışan bir çocuğun ve kendisine cevap verirken elindeki gazeteden kafasını bile çevirmeyen babası, elinde magazin dergisiyle çocuğuna yemek yedirmeye çalışan bir annesi, yüzününe hıç bırakmadan sütun almayı çalıştığı zaman esya hakkında size bılıc vermeye çalışan bir satış elemanı, siz bir sorunuuzu anlatmaya çalışırken cep telefonuyla görüşen bir iş arkadaşınızı, asansörde birbirine sırtını dönen - yüz yüzé bakmaya çekinen insanların, günaydın sahabalarından... İnsanların birbirine bu kadar yabancılığı, haberleşmek için dahi sanal ortamlann geçtiği olduğu, çözümler aranırken **“biz”** demek yerine **“sen”** ya da **“ben”** demenin tercih edildiği çağımızda insanına doğru iletişim kumamın önemini tekrar hatırlatarak, kendimize ve çevremize olan sevgimizi yanımıza alıp iletişim denizine açılmamız gerekiyor.

Beden Dilini Nasıl Kullanmalıyız?



İlgili araştırmaların 1970'li yıllarda kadar uzandığı beden dili konusunda, söylemeyecek kesin bir söz var ki o da: insanlar söylemenize göre değil daha çok bedeninizle söylediğinizde dikkate alınarak düşüncelerini oluşturuyorlar. Basit bir davranış, olumlu küçük bir hareket birçok sözcükten daha etkili olabilir, sonuçta biz insanlar karşımızdakilerin söyleşiklerini değil, ne şekilde söyleşiklerle ilgileniyoruz.

O halde mutlu olan, mutluluk veren, sağlıklı iletişim kurmak ve beden diliyi kullanan bir insan olmak için aşağıdaki önerileri dikkate almakla iyi bir başlangıç yapabiliriz.

Giyim : Giyimimiz - dış görünüşümüz sahip olduğumuz değerlerin, tarzımızın, sosyal ortamımızın ve zevkимiz göstergesidir. İçinde bulunduğumuz konumumuza, toplumsal rolümüze göre giyinmelim, görünüşümüze renk katmalıyım.

Bedenimizin duruşu : Duruşımız önemlidir. Merkezimizi, göğüsümüzü iletişim halinde olduğumuz kişi ya da grubu dönük tutmamız, münkünlüğünden çok kişiye merkezimizi açmamız gereklidir. İlgili olduğumuzu göstermek için bursa açıklaması yaparken hafif öne doğru eğilebiliriz. Ayakta dururken dök dumullu, konuşurken kişiye dörük olmaz. ıssızlıklar olan yakınınlığımızda iyi ayarlamalı, kişisel alanlarına girmeyecek-rahatsız etmeyecek kadar yakın olmalı, çok mesafeli de olmamalıdır.

Dokunus : İnsanlara, doğru yer ve zaman seçildiğinde dokunmak, samimi-yeşilimizi belirtmek için en iyi yollarından biridir. Bizden küçüklerle, aynı cinsten olanlara, özellikle çocukların beden teması ile sevgimizi belli edebiliriz. Onlara güven duygusunu hissetterebiliriz.

Bakışlar : Gövenilir ve içten olduğumuzu belli etmek için göz temasımız çok önemlidir. İçeride dönük, çekingen insanlar daha az göz teması kururlar. İnsanların yüzlerine ve gözlerinin içine bakmaya özen göstermemiyiz.

Yüz ifadesi : Kas, göz, çene ya da burnumuzu yüz ifadeimiz çeşitlilik getirebiliriz. Münkünlüğünden iletişim açık, canlı ve sevecen görünümümüz çok samimi bir şekilde jedessüm etmemiz çok önemlidir.

El - Kol hareketleri: Hemen hemen her hareketimiz bir anlam taşıır. Elimizle ağızımızı kapatmamalı, kollarımızı kavuturamamalı, ellerimizi birleştirdip sıkırmamalı, yumruğumuzu çok fazla belirginleştirmemeliyiz. Bu örnekler, iletişimde kapalı olduğumuz, sıkıldığımız, kendimizle güvensizliğimiz ya da güç gösterisi yapmayı başlığımızda olduğumuzda yorumlanabilir. Jestlerimizle mümkün olduğunda açık ve samimi olduğumuzu flettim, anlaşırlı olsam, el ve kol hareketlerimizi abartmamalıyız. Ellerimizi, kollarımızı aşın olmamak kaydıyla geniş açıklarla kullanıbmeliyiz.

Baş hareketleri: Başımızı karşımızdaki insan dinlediğimizi anlatıcısına öne-arkaya hareket ettirebiliriz, başımızı çok eğik tuttuğumuzda karşımızdaki insana güvensizlik hissettiirebiliriz. Genelde başımızı hafif dik tutmalıyız.

Konuşma tarzı ve ses tonu: Ses tonumuz çok önemlidir, bulunduğu mevcut çevreye göre doğru bir arayama yapmamız gereki. Gereğinden çok ve de hızla konuşmamalıyız, gereksiz ayrıntılardan kaçınmalıyız.

Kaynaklar
-Baltaç, Z. Baltaç A. İletişim Becerilerin
Anahatları Sosyal Dilimiz “Beden Dili” Renzis
Kitap Evi, 1997

www.yenibir.com/articledisplay



EYVAH!

Bazı anne ve babalar, çocukların ders çalışmadığını gördüklerinde büyük bir üzüntüye hasta panikler kapılır. Yoksa çok sevdiği varlıklar, gelecekte hiç bir şey olamayacak mıdır? Onu karanlık bir gelecek mi beklemektedir?

Ebru BAŞARANER/Psikolojik Danışman

Özel Marmara İlegitim Oluşu

Aşağı saat 18.00'de Kemal (14) ve annesi okulda verilen ödevler konusunda tartışmaktadır.

Anne: Ödevini bitirdim mi oğlum?

Kemal: Okulda bitirdim anne. Niçin soruyorsun?

Anne: Biraz evel Arzu'nun annesyle telefonda konuşuyor, yarın matematikten sınavınız olduğunu ondan öğrendim.

Kemal: Arzu'nun çalışmaya ihtiyacı var. Yarın sınavımız var ama ben bütün konuları sınıfta öğrendim. Zaten su an geometri konularındayız ve çalışılacak hiçbir şey de yok. Rüyaları biliyorsan yaparsın.

Anne: Son sonda da böyle demistiñ, sadece 50 alım ama.

Kemal: 50 tý bir değil anne.

Anne: Bir çok kişi için iyi bir değil olabilir ama senin için hiç iyi değil. Çalışsan 100 alabilecek kapasitesin. Sen çok aksılsın, çalışmadañın için bayıldır yer alacağının hep sandılar yer almıyor.

Kemal: Geometri bir kez çok gerekmez bir ders. Niye çoğulları düşünmem? Aşikârın hesaplamaları hâza ömrü boyunca nitelikler olacakmış ki? Hem ben senin ve babanın yapısı gibi Teknik Üniversitesi gitmeyeceğim.

Anne: Neler diyorsun sen? Üniversiteye gitmeyeceksin de ne yapacaksın. Yaptığın tek şey gitmeli ilgilenmek. Müzik grubunda mı çalışacaksın yanı?

Kemal: Neden olmasın? Müzik benim için her şeyden önemlidir.

Anne: Çıldırtma beni, müzikeyen de olsan eğitime iþiyacısın olacak. Olmadan hiçbir şey olmuyor.

Kemal: Ben senin gibi düşünmüyorum.

Anne: Biz senin ty bir eğitim alınamıyorsa, bu hâlinize bakır ve ödevlerini hâle getirip neredeyse ben yaptıracağım.

Kemal: Ne güzel işte.

Anne: Uhalıkh yapma Kemal, çalışmaya bitene kadar gitarna ve bîğitaylarına elini süremezsin ona göre.

Kemal: Benim için problem değil.

Anne: TV de seyretmek yok sana.

Kemal: Ne yaparsan yap beni cezalarına korkutmasın.

Anne: Ben ve bahan senin içen çarpıp duruyoruz. Kendine ve bize çok yazık ediyoruz. Seni okutmak için hazırladığımız zorlukları bir jarkında değişim yazıklar olsun.

Kemal: Bu benim bayatımı. Aldığım notlar da benim notlarım. Matematik dersine çalışmıyorum. Ne yaparsan yap, çalışmıyorum işte.

Ders Çalışıyor ÇOCUĞUM

Kemal'in annesine,

yaşadıkları ders çalışma problemi konusunda ne önerilebilir?

doğu diyaloglardan geçer.

Ayrıca Kemal'in çalışma ve notlarını yükseltmesi için, onu teşvik edecek bazı öneriler sunulmalıdır. Aileler umutmalıdır ki, bu teşvik edici öneriler onları çalışmaya karşıda istekli kılabilecek sihre sahip olurlar.

Bir de ailelerin göremeli gerek bir gerek vardır ki, canlandırmada bu açıklama anlaşılmaktadır.

Kemal davranışlarıyla ve sözleriyle eski yillarda görülmüş gibi bir tavır

cuklanma aktarırken son derece temkinli davranışmalıdır.

Anne ve babalar çocukların gereklerini planlamalarında yardım alarak, onları işi değerlendirmeleri, aileler umutmalıdır ki, bu teşvik edici öneriler onları çalışmaya karşıda istekli kılabilecek sihre sahip olurlar.

Bir hayal kırıklığı yaşadığını, öğrenim daha başından bir tablo çizmesini arzu ettiğini fark ediyoruz. Fakat bu isteğini oğluna İletirken, Kemal'in kendisine saldırdırmamış hissine kapılarak savunmayı geçmesine neden olmadan da iletebilir misydi diye düşünmüyeliyiz.

Akla gelin diğer bir soru, ailelerin çocukların özellikle ergenlik çağında yaşayan çocukların nereye kadar kontrol altına alabileceklerini sorusudur. Burada annenin, Kemal'i kontrol edebileceğini ve onu zorda da olsa denirse oturabileceğini görüşünde olduğunu anlaşıyor. Bunu gerçekten yapabilir mi?

Burada benzer sorunu yaşayan aileler için önerilebileceklerin en önemlisidir. Çocuklarının aileler tarafından dinlendiği duygusunu çocukların yazmalarıdır. Yani aileler çocukların syna filde olmaları bile, önce onları dinlemeleri, çocukların hâka açıyla bakmayı denemeye onları bir davura konutlu hissini onlara yaşamamalarıdır. Yukarıdaki örneğe dönelük olursak, anne Kemal'e şu cevabı verebilir:

-Seni dinliyorum Kemal ve okumannın senin bedellerin içinde olmadığını da anlıyorum. Baban ve benim için ise senin okuyup iyi bir meslek sabıblı olman çok büyük önem taşıyor. Peki aramızdaki bu fikir ayrılığının nasıl aşalıbiriz?

Böyle yaklaşım takdirde ne anne ne de Kemal yan tarafından biri "kaybetmiş" ya da "zafer kazanmış" hissine kapılmış olacaktır. En sağlıdı deşen, tehdit ve cezalara başvurmayla gereklilik olan

sergilemektedir. Çocuğu bu yaşta genel gibi farklı davranışları hemen gözle çarpıtmaktadır. Bu tür davranış ve davranış seki hem Kemal hem de ailesi için yeni bir tarzdır. Kemal'in bu tavrı, ailesine karşı yetkin olma yolunda ilerleyen bir gencin kendini ispatlamaya çalışma çatışması ve yetkin olduğunda özgür davranışlarına ve birey olma yetisini kazanmasına isteydir. Bu yaşadıkları görevlerin geneleri bu yetileri kazanmak adına ailelerle çalışma içine girdiklerinde dala ola fiklere kayma eğilimi gösterilebilmektedirler. Aileler hiç şüphesiz ki çocukların eğitimine ve başarısına çok önem vermektedir, yalnız bu isteklerini ço-

artık onun için bitti, geleceğe

"mantıglya ayligay ane ve babalar vardır. Oysa bu, çocukların içi yeni bir başlangıç da olabilir. ve babalar, gerekli çevrelerde düzenlemeleri ve durgusal desteği çocukların sağlığından takdirde artık geriye kalanın çocukların从中 beklemelidir. Çocukların yanlış tutum ve davranışları sonucu hâza olumsuzlukla karşı karşıya kalmaları, onları bu tutum ve davranışları sonucu kavgalarından bir bedel olarak görülmeli, bu bedel anne ve baba üstlenmemelidir. Aksi takdirde, üzerine düşen tüm görev ve sorumlulukları nasi olası kendi adımlarının yüzümlü inancı ile yaşayı ve o deseği bir gün bulamadıklarında hayatın zorlukları karşısında çaresiz kalan, sorunlarını aşabilme yetisinden yoksun kişiler yetiştirmiş olmayı hiç barınmamıştır.

değil mi?



Tüm canlılıkta ortaklaşa bulunan yaşam içgüdüsüne ters düşen olum isteği, insanlık tarihi boyunca inceleme konusu olmuş ve çeşitli bilim dallarında özkyrim (intihar) eylemini ve girişimlerini açıklamaya çalışan kuramlar geliştirilmiştir. Bu kuramların her biri, tek başına özkyrim nedenlerini açıklamakta yeterli olamamaktadır. Özkyrim olgusu, değişik toplumlarda ve toplumun değişik kesimlerinde, erkek ve kadınlarında, çeşitli yaş gruplarında gerek eylemsel, gerekse dinamikleri yönünden farklılık göstermektedir.

Yard. Doç. Dr. Bayban ÜGE
Marmara Üniversitesi Psicholoji Bölümü

Her birey biyo-psiko-sosyo-kültürel ve ekonomik etmenlerin dörtlenmesinden ve karşılıklı etkisinden olgun ve "tek" ve "kendine özgü" bir varlık. Bu bağlamda her bireyin umut duyuğu, düşünceler ve davranışlarındaki özgünlük kadar, olgunlaşmaının nedenselliği ve etnamından de bireye değildir. Ancak umut yıldızları her raporla bilimsel anıtlarla ve meşmekerlerle dolandırı, sıkıktan gizlenen umut nedenlere ve dinamiklere ulaşmak mümkün olmaz.

Aşırıya giden çağ (12-21 yaş), kusur bir tamamlama, bağımlılık (meraklı) ve fudeleşmesi (çaylaşma), kimlik serçesinin ve düşgusal çalkantısının yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Bağımsız olma ve sosyalın arasındaki denge, sağılıyla iletişimle ve çaylaşmeye ile anıtkarın kurbacı. Böylece genetik, fiziksel, siyasi ve genetik davranışları olumsuz Gencin denegi, ailelerin, benimsediği rules ve hukuki davranış kalıpları hibriten karşılık kılacak, gelişim borsaları, zihinsizler ve stres onur mabsatı tenevesini bozar ve bu da gerilemeye açır.

Özkyrim gizemi, catset kalıcı kıyımı sorularından umutsuz bir haky olmak da yorumlanabilir. Sonuçta gençin kendisinden, aile ve çevresel sorumluluklarından kaynaklanmaktadır.

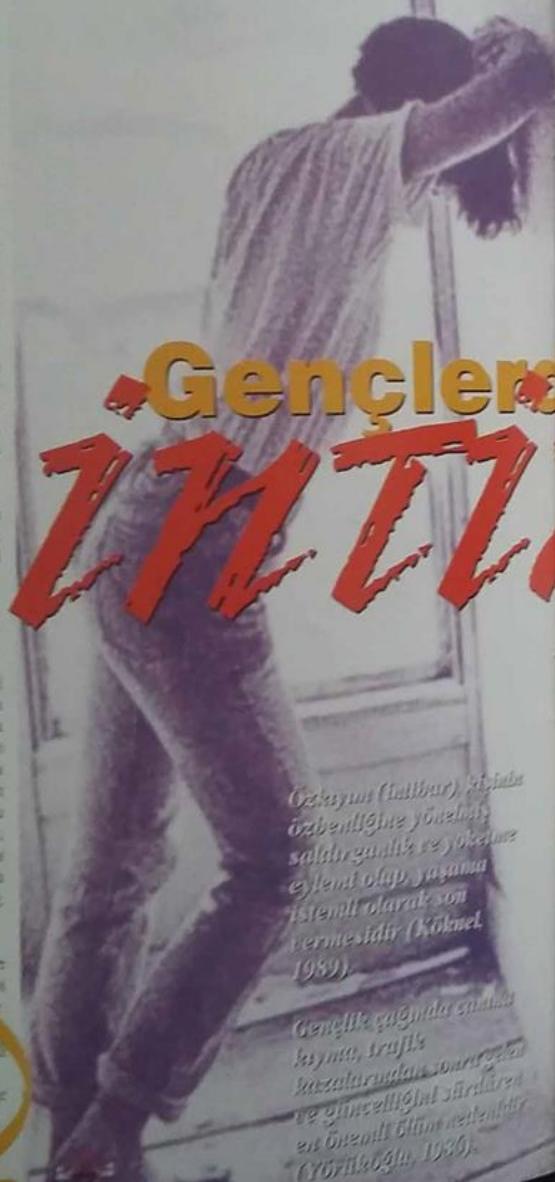
Sonuçta, genç, vonanın için çırık yolu olmalıdır ve ferdiye yolun kesiştiğinde, "çırıcaçılık, çareciliğe ve umutsuzluk" düşgünden de kendisi kışkırtıcı olmaktadır. Hocadelerde duyduğu ölükeyi kendisine şıptır. Yasası giydirmek en büyük duygumuz "yalnızlık" ve "yatılımcılık" dir. Yatılımcılık olur. Bu durumda gençin çevrede bulgularını, kılıflarını ve kendisi bulduğundan hoşuma düşguru attır. Sosyal değerlere ve geleceken beklenenlere yok olur, yaşımları ve varoluşunu anlatır. Genellikle son bir etap, bir çatma, kırıcıdır; bir yapısı, gençin umutunu mekanizması yoktur. Daha önce düşüncelerini, içimdeki umutlarını gizlemeye neden olur (Vörös, 1986; Odak, 1995).

Odak (1995), bu silseli psikolojik formülle eden:

- Nasılca (nasreddi) yaramazlığı, umutla git gelenin önceliklerini, dışa engellemeleri, umutlarla kırıcılar bir aralar, hırsızlar.
- De sinecje hisselerin de kiminle karsi olmak içen yoldaşlığı, kiminle birlikte olmak içen yoldaşlığı.

Çoklu ve bilimsiz etmenlerin de katılım ile bir deprem sistemi. Bu kırıcı, hırsız, hırsızlık ve olumsuz umutlarla doludur. Kırıcı, "kötü şeyler, yapıcı olmayan, kırıcıları öldürmeyeçinden

Gençlerde İNTİHAR Girişimi



Özkyrim (intihar), hırsızlık, özbeğeliğin yoluyla salabaklılık ve okulda eğlendiği gibi, yaşıma istenli olarak son vermesidir (Köknar, 1989).

Gençlik çağında en fazla kırıcı, trafik, hırsızlık ve özbeğeliğin siddetidir. En fazla ölüm nedeni ise intihar (Yıldız, 1990).

d) Bu nühsal çözülmeyen yeni oluşumlar izler. Bu aşamada bireyler korkulan kaybolmuş, kendilerini mutlu, güldü ve huzurlu hissederler. Bu dönemde, en tehlikeli aşamadır.

Ülkemizdeki özkyrimların %35'i 15-24 yaşları arasında gençler geçerleşmektedir. Çocukluğunda olduğu gibi seyrek olan özkyrim gizemleri, ergenlik çağından başlayarak hali bir anı göstere. Ülkemizde intihar hızı, yüz binde dört tane, Avrupa ve Amerika'da ki ortalaması onan, Türkiye'nin yedi katı kadarıdır. Bu ülkelerdeki intihar oranı, %7-20 arasındadır. Ülkemizde tüm intihar gizemlerinin %20'si lise çağında gizemlerinin %25'i 14 yaş gençlerin oluşturduğu ve intiharların %30'su 15-24 yaş grubunda yoğunlaşmıştır. İntihar gizemlerinin sebebi özkyrim en az 10 katlığı göstermektedir.

Özkyrim gizemleri, bir anda gerçekleşen bir eylemdir. Fakat lazerli bir çırıcı etmenin karmaşık etkisiyle uzun süre hafızanından olur.

Özkyrim ve gizemlerin değerlendirilmede en önemli nokta, niz kâfîlerinin sırpılmıştır.



kopaklı (yalnızlık, içe kapama, yalnızlaşma)

- Dengesizlik, ıslaklık ve antisozyal davranışlar
- Gencin romantik tutumu, gizlice uyuyan, hırsız ajan doğrultusunda
- Gencin dergi ve dizi konularında çok zayıf olması

huzurumuzda belirleyici dejildir. Genellikle etkenlerin belli bir birikim ya da burden fazlasının etkileşimi siz konusudur.

Genclerin intihar risklerini belirlemek güç olabilir. Bu nedenle belli ölçulen teknikler, gizemleri, çaresizlik ve umutsuzluğun belirtileri, gizem içegini belirten karakterlerin dışına siperleri ölçülebilirler.

Allelere işaretleri da söyle sıralayabiliriz.

- Gencin dengesi, festiviteler ve ilgi kanallarının dağınık olması
- Gencin farklı disiplinlerde sınıflaşmayı, kurasına ve sevgisiyle etrafını hedeflemesi
- Çevre uyumalısanlığı, gizem kişiliğinin değil, davranışının katı aynı zamanda ölçülü olması
- Umutsuzluk, karisaklılık, hırsızlık ve okul dışlananları hakkında net ve sert bir tanım
- Sevilenin ve olağan sevdilisinin gösterilmesi
- Uyku, beslenme, arkadaş ilişkilerini ve okul başarısını üzür
- Yardım alırsa hizmet olur
- Gencin işi, hobi ve etkinlik alanları her zaman doğruluklaがらşır, gizemleştirmeye ve tek elin, spora yatkın olur.

Ayrıca sınıf öğretmenlerinin, psicholojik danışman, polislik ve diğer eğitimcilerin, genel bağlı gizemlerin ve etkenlerin bu hizmetleri non denme fırsatlarında.

Gencin:

- Hırzı zamanki etkinliklere ligizizliği
- Olağan hazırlıklarla dışarıya
- Açıklanamayan davranışları, okuldan kaçması
- Duygu ve davranış değişiklikleri
- Alkol ve sigara kullanımının
- Polisle yatanın olayları dikkatle izlererek aile ile dayanışma içinde olmamak, gizlilikte bir azzanıza bavurulmadır.

Kaynakça

1. Kırıkoğlu, A. (1986). Gençlik Dergi, Y. 8. İstanbul: Kultur Yayıncılık
2. Odak, C. (1995). Psicholoji Ders Kitabı. Ankara: Tudem Yayıncılık
3. Odak, C. (1995). Gençlik Dergi, Yeni Sayı: 1. Ankara: Tudem Yayıncılık
4. Odak, C. (1995). Psicholoji Ders Kitabı. Ankara: Tudem Yayıncılık
5. Odak, C. (1995). Psicholoji Ders Kitabı. Ankara: Tudem Yayıncılık

"Çocukluğunu iyice biranne Çalışan annenin dikkat etmesi gereken en önemli nokta evde çocuk ile beraber geçirilen saatlerin niteligidir. Önemli olan kaç saat ayıracığı değil, ayırdığı vakti verimli geçirebilmektir.



Ceren PEKTAŞ
Psikolojik Danışman
Özel Marmara İlköğretim Okulu

olarak algılayacaktır; ancak ikinci ve üçüncü yıllarda kendisini ayrı bir birey olarak algılayacaktır. Fakat yine de anne onun için en vazgeçilmez kişi vardır. Fiziksel ve ruhsal gereksinimleri için daha uzun süre anneye bağlı olarak yaşayacaktır. Böyle bir dönemde anneden ayrı kalmak, sevgi nesnesinden ayrı kalmak, onun verdiği sıcaklığı, ilgisi görememek çocuk için sakıncahdır.

Eğer annenin çocuğun bakımını kendisi üstlenmesi gibi bir imkani yoksa, anne kendi yerini alacak kişiyi özenle seçmelidir. Eğer seçeceğiniz kişi büyükanne ise disiplin, eğitim ve bakım yönünden anne ile büyükanne arasında tutarlılık olmalıdır. Eğer seçenek bir bakıcının bu bakımı üstlenmesiyse; yine aynı şekilde anne ile bakıcı arasında tutarlılık olmalı ve tecrübeli bir bakıcı seçilmeli. Okuloncesi dönemde kadar çocuk bakıcının bakımı altında olduğundan, çocuğu davranış için bakıcının konuşma ve davranışları model alacağında bu seçim titizlikle yapılmalıdır. Bir bakıcıda karar kılımın onuna devam edilmelidir. Çünkü çocuğun, bakımcı her kim üstlendiye, onunla kurduğu ilişkiye güven duyması gerekmektedir. Değilten her bakıcıyla birlikte çocuğun güveni yıkılır ve yeterli sevgi olsa bile yeni kuracağı ilişkinin de bir gün kopacıği endişesi ile güvenden yoksun büyürler.

**Bazı çalışan anneler
çocuklarına yeterince vakit ayıramadıkları için
kendilerini suçlu hissederler.
Bu suçluluğu gidermek için
birlikte oldukları süre içerisinde çocuğu şımartır,
eve her gün hedliyelerle döner ya da çocuğun
her istediğiini alırlar.**

Kadının üretim hayatında yer almasya birlikte "kadının tek görevi annelik ve ev hanımıldır" düşüncesi data at zihinlerden geçer olmuştur. Okuyan kadınlarda sayı arttıkça, belli bir alanda eğitim görmüş bayanlar da iş hayatına katılmaktadır. Kimi gördüğü eğitim doğrultusunda kariyer sahibi olmak için, kimi de zile bütçesine katkıda bulunmak, ailenin ekonomik refahını artırmak için çalışmaya tercih etmektedir.

Çalışan bir bayan çocuk sahibi olduktan sonra bir takım güçlüklerle karşılaşır. Örneğin çalışma biranne; çocuğun ya da dönenlerle bağlı olarak yaşayacağı

güven, sevgi, ilgi ihtiyaçlarını karşılamada zorluklar yaşar ve çalışmayan bir anne kadar çocuğunu vakit ayıramaz. Bu durumda çocuğun bakımı üstlenecek birisini bulmalıdır. Peki, çocuğun bakımı kim üstlenecek? Büyükanne mi bakacak çocuğa yoksa bir bakıcı mı bulunacak?

En ideal olacak yıldız
boyuncu çocuğun bakımı
annenin üstlenmesidir.

Çünkü yeni doğanın ilk sevgi nesnesi annesidir. Çocuk kendini anneden ayrı bir birey olarak algılayamaz. Sevgi nesnesini "iyi" olarak algıladığında kendini de "iyi"

anlatmasına fırsat verilmelidir. Anne, çocuktan duyduğularını anlamak yerine, çocuğu kendi istek ve amaçları yönünde yönlendirme, onu dinlemeyip sadece duysara çocuk ile kurduğu iletişim ağı kuşkusuz zedeleneceler.

düşünmekten çok annestyle beraber olmuştuğu ya da gününü paylaşmayı isteyenin gidermeye çalışır. Bu konuda Zehra Hanım endişelerini şu şekilde belirtmektedir:

"Eve saat yedide geliyorum. Bir bakyorum ki çocukların evi dağıtmışlar. Her yer oyuncaklarla dolu. Bir yandan evi topalarla bir yandan yemeği yapıp, masayı kuruyorum.

Ama o kadar yorgun oluyorum ki çocukların bareketliğime karşı tabammül gücüm azalıyor. Kızım kendisyle boyuma yapmama istiyor. Yemek bitikten sonra masayı toparía, bulasıkları makineye diz derken, ne kızımı ne de kendime ayrıracak vakıtım kalyor".

Sağlıklı iletişim ağı içerisinde anneler, bedenin ve zihnin yaşadıkları yorgunluğu uygun bir dille çocuklarını anlatabilmeler. Eşi ve çocukların evine yardımçı olmaları istemek uygun bir çözüm olabilir. Örneğin birlikte yemek masasını kumruk ve bu esnada gündür paylaşmak, Çocuk için, isten yorgun dönen sinirli bir anne görmekten daha olumlu olacaktır.

Bazı çalışan anneler de çocuklarını yeterince vakit ayıramadıkları için kendilerini suçlu hissederler. Bu suçluluğu gidermek için birlikte oldukları süre içerisinde çocuğu şımartır, eve her gün hediyeleyen ya da çocuğun her istediği alırlar. Burada yapılmışta olan en büyük hata kendi ihtiyacı ile çocuğun ihtiyaçını karıştırır. Hediye almak çocuğun değil, annenin ihtiyacıdır. Çünkü böyle bir konuda anne kendini suçlu hissetmeye ve hediye alarak bu duyguya gidermeye çalışmaktadır.

Çalışan annelerin durumu ne kadar gizli olursa olsun deşifre. Çalışan pek çok anne çocuklarını yeterli işi ve sevgisi verebilmektedir. Çalışan bir anne, evdeki işlerini düzene koymaya ve esen bu konuda yardımcı oluyorsa annelik üzerinde daha başarılı olacaklardır.

"Çocukluğunu iyice biranne olabiliyor muyum?"

Üç yaşından sonra gidebilecek bir okuloncesi kurum, çalışan annenin yükünü azaltır. Bu kurumda çocuk arkadaşlarıyla birlikte vakit geçireceğini ve bağımsızlığını öğreneceğini için anneden kop-mayı öğrenir, çevreye uyumu kolaylaştırır. Fakat sunu belirtmekte yarar var ki, hiçbir çocuk birbiriley aynı değildir ve her çocuğun ihtiyacı farklıdır.

Çalışan annenin dikkat etmesi gereken bir diğer nokta da evde çocuk ile beraber geçirilen saatlerin niteligidir. Önemli olan kaç saat ayıracığı değil, aynı zamanda verimli geçirebilmektir. Yoksa günlerini çocuklarınla kavga ederek geçiren bir annenin tüm gün evde oturmasının kime yararı olabilir? Bu süre içerisinde çocuğu ile sağlıklı iletişim kurabilmelemdir. İyi bir dinleyici olmak sağlıklı iletişim için vazgeçilmez bir koşuldur. Sağlıklı bir iletişim içi, bedenin çocuğu dinler duruma geçtiğinden sonra, onunla göz temasına geçmemelidir. Çocuğun hiszinasına gelecek şekilde oturmak ya da çömekle bacalar dönyasında yaşayan çocuklar için çok etkili olacaktır.

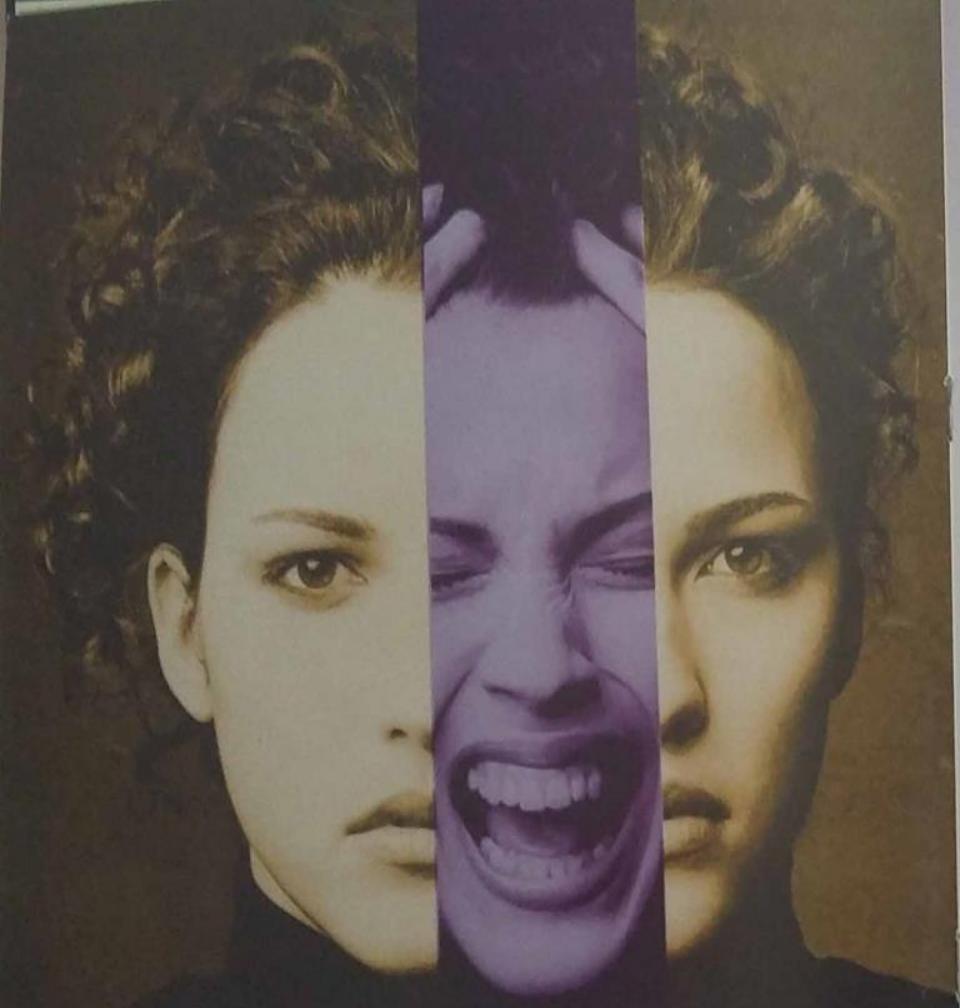
Çocuğun "yanlış anlaştıdım" duygusuna yol açabilecek sorular giderme ve çözüm getirme amacı cümleler safetmeden önce onun tamamen kendisini



Her yaş döneminde
çocuğun anneden
beklentileri farklı olacaktır.
Örneğin iki yaşındaki Ezgi annesinden,
onun oyun arkadaşı olmasını beklerken,
sekiz yaşındaki Burak annesinden, okulda
yatıklarını dinlemesini, derslerne yardımcı

olması, bir probleme karşılaştığın zaman
ona rehberlik etmesini beklemektedir.
Bir çok çocuk annesinin eve yorgun
olarak döndüğünü

Çalışan annelerin durumu ne kadar gizli olursa olsun deşifre. Çalışan pek çok anne çocuklarını yeterli işi ve sevgisi verebilmektedir. Çalışan bir anne, evdeki işlerini düzene koymaya ve esen bu konuda yardımcı oluyorsa annelik üzerinde daha başarılı olacaklardır.



Çağın Sorunu **PANİK BOZUKLUĞU**

... Pan küçük ve büyük baş hayvanlarını, bunları güden çobanları, doğal hayatın ve kırların mitolojik tanrıları olarak kabul edilmiştir. Ayakları keçi ayaklı şeklinde, keçi kuyruklu, keçi sakallı ve boyunlu bir görünümde imis. Pan flatu ile keyifli melodiler seslendirirmiş. Bu güzel müzickleri dıyan tüm peri kızları neşे içinde kırılarda dans eder, bu güzel müzice onlar da insan kendine hayran bırakın sesleri ile eşlik ederek bulundukları yerı şenlendirir, oradan geçenler de kendilerinden gecerek hıylalara dalarıns. Çok neseli ve hareketli bir ruh halı içindeydi.

bazen birden kötü niyetli bir hale burumerek, bir yerde tek başına kalanları ugultu ve hissileri okurarak korkuturmuş. Aniden düşen bir taş, kayaların arasında beliren bir gölge, otlar ve çalılar arasında görülen bir kırkıtı Pan'ın varlığı olarak düşünülmürmiş. Bu durumda aniden, sebepsiz yere hayvanlar hatta insanlar bir "Panik" havasında adeta kalpleri yerinden çıkacak derecede çarpıntı, nefes darlığı, başlarından aşağı kaynar su dökülmüş bir şekilde, kızararak, ter içinde, bayılma, ıldırma ve ölüm korkuları ile dehset içinde kaçmak istermiş.

Aysun TÜRKAN / Psikolojik Danışman

Özel Marmara Fen Lisesi

İşte adını bu mitolojik tanrıdan alan Panik bozukluğu da aniden kişileri bir anda ölümcül korkulan, beraberindeki vücutsal belirtileri ve kalabalık, büyük, çıkışın, bulunamayacağı alanlardan kaçınmaya, tek başına kalamamaya. Kişiin sık sık o anda olabileceğii, aklını kaybedebileceğii, fel ya da kalp krizi geçirebileceği gibi düşüncelerle hastanelerin acil servisine başvumalarına yol açmaktadır.

Yoğun korku ve huzursuzluk durumunun olduğu, aniden başlayıp, rahatsızlığın en geç 10 dakika içinde en üst düzeye ulaşığı ve 13 adet vücutsal ve duygusal belirtilen, en az 4'ünün varoluğu bir kaygın nobetidir panik atak. Bu 13 belirti sunlarından oluşmaktadır.

1. Çarpıntı, kalp hızında artış, kalp seslerini duyuyor gibi hissetme
2. Terleme
3. Titreme veya sarsılma bissi
4. Boğulma ya da nefes alamama, nefesinin yetmediği bissi
5. Tıkanma, solığın kesilme bissi
6. Göğüs ağrı veya göğüs bir rabatsızlık bissi
7. Bulantı ya da karında ağrı yada karında bir rabatsızlık bissi
8. Bay做不到, dengesizlik, başta sersemlik bissi, bayılma bissi, yere düşmek gibi olma
9. Çevreyi olduğundan farklı, sanki

gerçek değil gibi hissetme yada kendini çevredekilerden ayrılmış, olagandışı, farklı bir şekilde algılama bali

10. Kontrolümü kaybetme, delireceğimi düşününe şekilde bir korku
11. O anda kalp krizi geçireceği ya da olacağı korkusu
12. Uyuşma, bissizlik, yanma, karnıçalanma bissleri
13. Üşime, ürperme, soğuk ya da sıcak basmaları, başından aşağı kaynar su dökülmüş veya bamama girmiş gibi olma.

Panik duygusunun insanı nerede ve nasıl yakalayacağı hâl belli olmaz. Bu duyu o kadar ani ve o kadar uç noktada olusur ki ölüyorum sanırsınız! Öylesine acı verir ki, aynı duyguya yaşamaktan ölüm kadar korkarsınız. Böylece her nefes alışınza tetikte olur, tehliki durumları gözler ve ani atağa yakalanmamaya çalışırsınız. Sizi neredeyse felç eden bir korkunun kışkırdıça yaşamak hiç de kolay değildir. Ölüyor musunuz? Daha da kötüsü deliniryo musunuz? Ne yapabilirsiniz? Bu durumda tek insan siz misiniz?

Bu ana kadar panik atakan, korku nobetlerinden söz edildiğini ve bu duygulann milyonlarca insanın hayatı yöneltendirdiğini duymusunuzdur. Panik atak, endişeli ve panik düşüncelerin

oluşturduğu büyük korkuların fiziksel yansımalarıdır. Bu korkuların bir nedeni yoktur. Çünkü gerçek bir tehlike sonucu olugmamışlardır. Ancak bir kez bu duyguya yaşıdalıktan sonra, en ufak bir endise bile sinir sistemini uyararak, gititçe artan ölümlerde panik, stres ve korku yaratır.

Atakların sıklığı kişiye göre değişir. Ayda bir iki tane olabileceğii gibi bazlarında hemen her gün görülebilir veya sık tekrarlayan ataklardan sonra üzün bir süre atak görülmeyebilir. Panik ataklarının ortaya çıkışı belli bir nedene bağlı olabilir veya nedeni olmasa kendiliğinden ortaya çıkabilir. Sadece bay dömmesi ve çarpıntı belirtileri ortaya çıkıysa sınırlı belirtilen olan ataktan bahsedilir. Sınırlı belirtileri olan ataklar söyleme sürecinde olabileceğii gibi ağır atakların öncü belirtileri de olabilir. Panik ataklar panik bozukluğunda görülmüşsinin yanında fobiler ve travma sonrası stres bozukluğunda olduğu gibi diğer anksiyete bozukluklarında da görülebilir.

Panik ataklarının gerçek nedenleri üzerine çeşitli araştırmalar yapılmaktadır. Stresli yaşam olayları panik atakların ortaya çıkışını tetkilemektedir. Yakın dönemde kayıp yaşamış veya yakalandırmış, işinden veya bulunduğu çevreden ayrılmış kişilerde yaşamalarındaki değişimlerle panik atakların başlangıcı arasında ilişki olduğu

göstergesidir. Aşırı umutluların görsel stresi yaşamı olayı kişinin direnişini düşürmeyecektir ve bu dönem hastalığın ortaya çıkışını kolaylaşımaktadır.

Yapılan araştırmalarda panik ataklarda adaleşen yakından da önemli olduğu gözlenmiştir. Panik hastaların yakından panik atakları ve depresyon gibi başka ruhsal bozukluklar sıkır. Hastalar genelde 25 yaşından önce başlar. Kadınlarda erkeklerde göre iki kat daha fazladır. Çocuklarda da görülebilirler. Kafeinli gıdalar ve kokain gibi uyanıcılar atağı ortaya çıkarmaktadır.

Panik atakları genelde tehlikeli değildir, ancak kişi kontrolünü yitirdiği duygusunu kapıldığını işteğindir. Tedavi edilmemiş takipte ciddi sonuçlar doğurabilir. Panik bozukluğunun en uygun tedavisi ilaç kullanımının yanında bilişsel ve davranışçı terapi tekniklerinin kullanılmasıdır. Geçişme egzersizlerinin de hastaya faydalı olabilir.

Panik atak sırasında ilaç kullanımının bir faydası yoktur. Uygun doze ve uygun süre ilaç kullanımı ile atakların tekrarlanması önlenir. Yine diğer terapi yöntemlerinde amaç atakların tekrarını önlemektir. Panik atağına uyaran gidalardan uzak durulması, uykuya ve yeme aleşkenlerin düzenlemesi atakları önlemeye yardımcıdır.

Panik atak yaşayan bir kişiye, ailesi ve yakınlarının desteği ve davranış şekilleri kişinin bu süreçte daha kolay atlamasında çok önemlidir. Ağzadaki öneriler uygulanarak daha hafif bir yaklaşım ile tedavisinin olumlu sonuçlanmasına yardımcı olunabilir.



Sabırı olun!
Onlara verebileceğiniz en değerli ödül
yanlarında olacağınızı bilmeleridir.

- Eleşirmeyin. Panik atağı yaşayanların gösterdikleri fiziksel tepkiler gerçekdir. Büyüklük bir olasılık onlar zaten kendi kendilerini sila bir biçimde eleştirmektedirler. Ünutturmayı, olumsuz eleştiriler başarıya ulaşan yolu zorlaştırmak.
- Onları utandırmak yerine cesaretbendinin içinde bulunduğu durum zaten zordur. Onları verdığınız olumlu destek sonucunda her iki taraf da kazançlı olacaktır.
- Bazı şeyleri başaramadığı zaman onu suçlamayın ya da kendini suçlu hissetmesine yol açmayın. Sinirları yaşamak onlar için yeterince güçtür. Suçlayıcı davranışlarımız onları sizden uzaklaştırır.
- Konuşmak istediklerinden onları dinleyin. Kaygılarını söylere dökmek ve bireis ile paylaşmak onları için çok önemlidir.
- Onlara sorumluluk vermekten çekinmeyin, karar almalarına ön ayak olun.
- Onlara sürpriz yapmayın, olacakları önceden anlatın.
- Başarının farkına varmaları için onları yardımcı olun. Başarının fark edilmeden geçip gitmesine izin vermeyin.
- Panik yaratın olayları açıklayabilmesi için ona yardımcı olun.
- Dayanıklı olun. Yaşanacak değişikliklerden, korkunun üstesinden gelmek için gerekli olduğunu unutmayın. Gerek görüşmeniz profesyonel yardım istemekten çekinmeyin.
- Sabırı olun! Onlara verebileceğiniz en değerli ödül yanlarında olacağınızı bildirmeleridir.

Kaynak

J. Babior, Shirley Goldman, Carol Panik Atak, Kuralı, Yayıncılık, 2. baskı, 1999
İstanbul

Renkler! Bize Ne Söyler

Cevremizde gördüklerimizden ne kadar etkileniyoruz, ne mesaj alıyoruz. Gündüzün ve gecenin bize yaşattığı, pırıl pırıl güneşli havada hayatı baktığımız, civil-civil-rengarenk giyinmiş bir çocuğu gördüğümüzde hissettiğimiz... Evet, acaba renkler bize ne diyor, bizi ne kadar etkiliyor? Haydi hep birlikte renklerin dünyasında gezinelim...

Esra DEVELİK ÇELEBİ, Psikolojik Danışman
Özel Marmara Radyo TV Gazetecilik Anadolu Téknik Lisesi

MAVİ

Mavi bize genelde denizi, okyanusu, suyu belki de gülçüzünü anımsatır. Bu yüzden mutluluk, barış, sabır, onur ifade eder. Mavi rengin insanlara huzur, denge, sahne, anlaysı verdiği faydalı manının biraz korku, endişe ve depresif ruh halini yaşatabileceğini söyleyebilir. Sakinleş-mek isteyenlerin mavi rengi tercih etmelerini önerebiliriz.

TURUNCU

Turuncu, ıryumu, dikkati, üretkenliği temsil ediyor. Turuncu rengin, insanların yaratıcılığa teşvik ettiğini söyleyebiliriz. Bazı araştırmalar da turuncu rengin metabolizmayı harekete geçirdiğini ve insanı nesnelerdirini gösteriyor.

POMBE

Pombe rengi hazzılığı, duygulan, huzuru hatta başanya itde edebilir. Ayrıca pombe'nin dostluğu, dürüstlüğü ve duygulan, aşıklı ve sevgili temsil ettiğini söyleyebiliriz. Bazı araştırmalar da pombe rengin metabolizmayı harekete geçirdiğini ve insanı nesnelerdirini gösteriyor.

SARI

Sarı rengi denince aklimiza altın rengi başaklar ve güneş gelmez mi? Bu rengin aksilik, iletişim, çekicilik ifade ettiği söylenebilir. Sarı rengin neşesi, hareketliliği temsil ettiğini söyleyebiliriz. Belki de bu yüzden sınırları gergin olanlara sarı rengi tercih etmeleri öneriliyor.

KIRMIZI

Kırmızı rengi, dinc ve uyankı olmayı, sağlığı ve kuvveti olmayıp ifade ediyor. Kırmızı tercih edenlerin çok cesareti, tehlikelere atılmaktan çekinmeyen, sağlıklı ve enerjik ayrıca çok akıl olduğunu söyleyebiliriz. Kırmızı rengin bizleri tetikte olmaya teşvik ettiğini söyleyebiliriz.

SIYAH

Siyah bazen üzüntü, yas, kayıp ifade eder, bazen hüzün bazen de boşlık... Siyah tercih edenlerin çok dirençli, inatçı olduğunu ve kendi ilkelere uymayanı kabul etmeye güçlük çektiğini söyleyebiliriz.

KAHVERENGİ

Bu rengin de doğayı, doğal olanı, toprağı, hayvanları temsil ettiğini söyleyebiliriz. Bazen kararsızlığı, bazen de doğallığı ve tüm canlılara karşı çok büyük bir bağılılığı ifade ettiği söyleyebiliriz.

YEŞİL

Yeşil dardığında içimizde doğa ile bir bütün olma ifadesi uygulanır. Yeşil rengin doğuya uyumu ve barış, aynı zamanda tutku, venim ve doğallık ifade ettiğini söyleyebiliriz. Bu venim ve doğallık belki de sağlık getirir. Çünkü bazı arastırımlarla göre sağlık problemleri olan insanlara yeşil rengi öneriliyor.

MOR

Bu rengin bazen kararsızlık ifadesi gibi çoğunlukta karamsarlığı ve depresif bir ruh halini yansıtıyor da diyebiliriz. Çok sakinleştirici bir reng olduğunu düşünenler olduğu gibi, bazı araştırmalar uykusuzluk sorunu yaşayanlara bu rengin lıştı geleceğini gösteriyor.

Kaynaklar

www.semacelebi.com/renklersorusu
Cumhuriyet Gazetesi, 28 Mart 2002

Karne Heyecanı

İlkokul KARABEL - Psikolog
Oncu Marmara Lisesi

Yılın bu zamanı özlemlle beklenen sıcak ve keyifli tatil günlerinin arifesidir. Ama bunun yanında tüm öğrencilerin tatlî bir telaşla (bazen de korkuya) bekledikleri, bir yıllık çalışmalarının değerlendirildiği:

KARNE ZAMANI!..



Karne zamanı; öğrencilerin kimi için zaten bir tatil, kimi için ise hâsiatlığının belgelendiği sıktır. günlerin başlangıcında Bazi ailelerde kabus gibi günlerin, zehir olacak bir tatil habercisi olan karne, aslında öğrencinin bının bir yıldır süürdüğü öğrenme fırsatlarının değerlendirilmesini gösteren bir tablodur. Çocukların karne dönemlerinde hissettiğleri, kendilerinin olduğu kadar ailelerinin karneye verdikleri anlam ve önceme bağlıdır. Bazi ailelerde karne oylesine önemlidir ki, bazi ailelerde çocukların kamelerinden daha çok bunun ailelerinde yaratacağı etkiye duşünür hale gelirler.

Değişik aile tutumları

Ailelerin bu konuda sergiledikleri tutumlar çeşitlilik gösterir. Bazi aileler alımlı olan notları ve kamedeki başarısızlığı çocuğun tam yaşamına genelleyerek, "Hayattaki tek sorumluluğun dersler onları bile başarısızlıyor" veya "Insan şu 3-5 dersi başaramaz mı? Atpal nisin sen?" gibi ifadelerle çocuğun kendini değerstir ve her anında başarısı hissetmesine neden olurlar. Bu dönmede karne çocuk için bir tehdit ve ceza anı haline gelip, yoğun kaygı ve cıvıtlı korkuların kaynağı olabili.

Bazı aileler ise karneyle hiç ilgilenmez, çocuğa dumunuğu ilgili olmamış olsunuz hiçbir geti bildiğinde bulunmazlar. Bu durum ise çocukta yaptıklarına değer verilmemesi veya yapamadıkları konusunda kendisi ile hiç ilgilenmediği duygusu yaratır. Kukusuz duyarız olsak da en az tehditkar tavr kadar çocuk üzerinde olumsuz etki varım. Sıkça kargasızdan bir diğer tutum ise, çocuğun slimy oluklu notları veya başarısızlığını bağlamadan nitemek. "Aşında çocuğum çok zeki ama öğretmeni beklettig notu vermed"

'Bu notların tek sonucu da ders çeyizlerini arkadaşları co-o anlayışlı öğretmeni yoksa hekim çocuğum istese okul hürüm isti olur'

Genuine çocukum yetili, calis ve calisma aliskanligi olmaması nedeniyle, bu bagansılık sozkonum oluyordu bile bu tip sozlerle cocugumu koruyup kollayan aileler farında olmadan cocuklardan sorumlu duygusu gelismem battalmaktadır. Bu iş bir yaklaniyor cocuka sadice ders calisma sorumluluğunu değil, deneyimli diger yasamsal sorumluluklarını da gelismesine engel olumaktasidir. Böyle yetinen cocuklar derste sonun cöseme becerisinden yoksun, karınlıkların her olumsuzluğun nedenini kendi dignitasyon ve yaşamlarında hatalarını görmektan korkan birer cocuk-yeterlik olurlar.

Öğleye ne yapmalı?

Karne yıl içinde bir çok derste yapılan calismaların genel bir göstergesidir. Çeşitli ölçme teknikleri kullanılarak gercerçi değerlendirmelerin yer aldığı karne, çocugun sonraki öğrenim yılının içi uyancı özellikler veya başarılı olduğu alanlara saigliki yönendirebilmesi için ipuçları taşır. Sanaylarda alınan notlar sadice o an ki bilgiyi ölçer, çocugun yeteneklerini, kişilik özellikleri ölçmez. Karne ise yd boyunca alınan tüm notların bileskeş olduğunu o sene sonunda çeşitli derslerdeki bilgi düzeyini gösterir. Bu konuda doğru tutum sergileyebilmek için öncekile çocugun akademik gelişimi ile sadice karne zamanları ilgilenme aliskanlığından vazgeçilmesi gereklidir.

Çocugun duygusal ve davranışsal gelişimini olduğu kadar, yıl içindeki akademik gelişimini de iyi izlemek aile için karne döneminde herhangi bir sürprizle karşılaşmayı, dolayısıyla çocuk üzerinde olumsuz etki yaratabilecek davranışların sergilenebilmesini engeller. Senin basından ahsaren düzenli olarak okul toplantılarına git, öğretmenleri ile görüşün ve bu konuda çocuğunu ile iletişim halinde olan aileler, yıl içindeki notları bildikleri, içi karmenin nasıl geleceğini tahmin edebilir ve nasıl davranışacagini önceden bilsin.

Kıyaslamaya!

Bazı aileler çocukların diğer pek çok dunundu olugu gibi karne konusunda da kardeşler, yakın akrabalar, kendi çocukları ya da kendilerince olunmuş gordükler kisilerle kıyaslarlar. Bu yolla çocugun kıyaslandığı kişiye benzemek için daha çok cahıçagını düşünürler. Ancak sankidır gibi kıyaslamak, kişiye motivasyon değil, çoğu

ganan kıyaslamayı karşı koyma istemiyor. Bu nedenle çocuğa işi tanımladığı kişi kabullenmek ve yapılabilecekler konusunda yol gösterici olmak en degerlidir. Basarı grafisini yükseltmek, planlı calismak ve gereklen gayreti göstermek çocugun sorumlulugodur. Altelede ise bu sorumluluğu yerine getirmede çocukların destek olup sergi ve güven duygusu esliğinde uygun çalışma ve hizmeti aile ortamı sağlamakta yatkintidir.

Karne undurulmazlığı

Bazen hiç eksiklemyormuş gibi görkemeler de başarsızlıklar en çok çocukları etkileyenlerdir. Uzardırma, suçlanma, hırpatlama veya sonucun göreceli gelme çocuğa yaratır sağlar. Akine olumsuz bir içgörün ortamı yaratıcılarından çocuğun silelen usulmasına ve umutsuzluk duygusuna kapılmasına sebeplidir. Karneyle birlikte çocuk ve ailenin obiectif bir değerlerdece yapması, çocugun daha sonraki öğrenim yilaona takı tutar ve hâsiyatlığının gerçek rededelerini ortaya çıkarır. Çocugun kapasitesi, öğrenme ve çalışma isteği, kultürelde çalışma yöntemleri, ailenin eğitime verdiği değer, uygun çalışma ortamı, çocugun ders diji faaliyetlere çok fazla zaman ayırması ve ailenin bu konudaki duyarlılığı ile aile içindeki iletişimlerin başarısızlık sebepleri olabilir. Ancak sebepli ne olursa olsun başarısızlık doğru ve tutarlı yaklaşım ile otadan kalkıtabilir.

Unutulmamalılar ki:

Çocuklarımıza yaşamımızdaki önem ve değerlerini hissetmek, olsalar olan sevgisinin koşulsuzluğunu göstermek, başarılarını takdir etmek, başarısızlıklarında ise çözüme yönelik destek olmak öğrenmen yaşandırmada olğlu kadar yaşamının tüm alanlarında başarılı olmalarını sağlayacaktır.



İNAT KRİZLERİ



Wardell M. Johnson, Secretary.



+ Admin.
Sakha Network



BOŞANAN

ANNE - BABA

VE ÇOCUKLARI

Birsel Kutlu/Pedagog
Özel Marmara Lisesi

Boşanmış anne ve babalara sahip olmak ya da boşanmış bir ailennin üyesi olmak kendi başına zararlı değildir. Önemli olan anne ve babanın, evliliklerinin sona ermesini nasıl karşıladıktan, boşanmadan sonra hayatlarını ve ilişkilerini nasıl sürdürdüklerini ve çocukların ilgilendirmeye devam etmeleridir. Dolayısıyla, boşanmış ya da boşanmayı düşün bir ebeveyn olarak çocuklarınınızın ailennizdeki değişikliklere uyum göstererek, uyumu ve beceri erişkinler olarak yetişmelerini sağlamak, sizin hayatınızı bu dönemi nasıl yaşayacağınızna bağlıdır ve bunu sağlamak hâl de zor değildir.

KARANIZI ÇOCUKLARINIZA NASIL SÖYLEYECEKSİNİZ?

Aynılma veya boşanma kararınızınızda birlikte çocukların nasi söyleyeceğiniz düşünmeniz gereklidir. Çocuklarından gelecek kaçınılmaz sorulan cevaplamak için hazırlıklı olmanızıza Hazırkıldı olduğunuz ölçüde onların tepkilerini yorumlamayı başarabiliyorsunuz.

Çocuklara karannızı esinizle beraber kendinizi hazır hissettiğinizde söyleyin. Konuşma sırasında ebeveynlerin her ikisi de konuşmaya katılmalı. Konuşma asla bir ebeveyn hakimiyeti altında sürmemelidir. Boşanma sebebi ne olursa olsun anne ve babalar sorumluluğu ortak olarak üstlenirse, uzun vadede çocuklar yeni duruma daha kolay uyum sağlar.



BOŞANMA ÇOCUKLARI NASIL ETKİLİYOR?

Ailenin dağılması, aynı yetişkinlerde olduğu gibi, çocuklarda da bir çok değişik duygusal tepkileye yol açar. Bu duygularla başa çıkabilemek için çocukların onları aşağı vuruları gerekmektedir ve bunun için anne-babanın yardımına ihtiyaçları vardır. Eğer çocukların bu duygularla yüzleşmelerine izin verilmese, onlar daha sonra şekil değiştirebilir, depresyon, endişe, ayrılmayı endişesi, kişiliği sorunları ve konsantrasyon bozukluğu olarak ortaya çıkabilir. Bu tür çocukların hayatı boyunca daha fazla talepler olurlar ve sürekli ilgi çekmek isterler. Kendilerine hedefler belirleyip, onlara erişmeye gülük çekerler, yalnız kalmaların ve diğer insanları分析 göstermezler. Çünkü kendilerine de分析 gösterilmemiştir.

Unutmayın! Çocukların önünde sergilenen duygular onların boşanma kararına tepkilerini belirleyecektir. Eğer hem anne hem de baba olabildiğince kendilerinden emin görünür ve tutarlı konuşurlarsa, çocukların üzülseler bile durumu daha kolay kabul edeceklerdir.

bir çok kişi sonuçlarına bakmaksızın, her şeyin üzerinde tutmaktadır. İnsanlar bir evlilik danışmanına ya da terapiste başvurmak yerine boşanmayı tercih edebilmektedirler. Bunun nedeni bir ilişkiyi doyurucu şekilde sürdürmek için çaba göstermeleri gerektigine inanmamalarıdır. Eşler kendileri için boşanmanın en doğru yol olduğunu emin olsalar bile, birinci amaçları, boşanmanın çocukların üzerindeki etkisini en aza indirmek olmalıdır.

BEŞ VE SEKİZ YAŞLAR ARASI

ÖZELLİKLERİ: Bu yaş çocukların duygularını ve saldırganlık gibi bazı davranışlarını kısmen de olsa kontrol edebilmeyi öğrenmiş olurlar. Dünyaya ve çevrelerine büyük ilgi duyarlar.

Bu dönemde spor, sanat ve ictilif gibi çeşitli faaliyetlere başlamaları, okul yaşamlarına uyumlu bir geçiş yapmaları, arkadaşları ve hayatlarında önemli rol oynayan yetişkinlerle iletişim kurup, bunu sürdürmeyi başarmaları gerekmektedir. Mutlaka hayatı veya gerçek bir kahramanın vardır.

BOŞANMANIN ETKİLERİ: Boşanmanın ne anlama geldiğini düşünübilirler ve evden ayrılan ebeveynin fizikalî boşluğununu kuvvetle hissederler. Soruları somut cevaplar isterler. Anne-babalarını barışmak için çeşitli yollar denerler. Her ikisine de derin bir bağlılık duyarlar.

AVRILMA YA DA BOŞANIMADAN SONRA ÇOCUKLarda GÖRÜLEN ORTAK TEPKİLER

Korku, üzüntü, öfke, suçluluk, yalnızlık, reddetme, gerilme, uyuşmazlıklar, kendi kendini tatmin, okul sorunları, fiziksel sorunlar, yemek yeme ile ilgili sorunlar, başıma arzu.

ÇOCUKLARIN YAŞINA GÖRE NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

OKUL ÖNCESİ YAŞLAR:

ÖZELLİKLERİ: Beş yaşın altındaki çocukların dünyayı keşfetmeye mesguldür. En önemli mesguliyetlerin konuşmak ve hareketlerini kontrol edebilmek gibi becerileri kazanmaktadır. Bir yandan da çevrelerinde gelişen olayları, sınırlı kavrama kapasiteleri ile anlamaya çalışırlar. Doğadaki olayların merkezini kendileri olduğunu inanırlar.

BOŞANMANIN ETKİLERİ: Büyük çocuklara orantılı daha fazla gerilme ve uyuşmazlıklar yaşayabilirler, ilk etkilenen

becerilerden birisi çocuğun konuşmasıdır. Evde kayguya tanık olmuş çocuklar ise saldırganlaşabilir. Ebeveynin gidisinin kendi suçu olduğunu düşünürler. Hayallerindeki anne ve babalarının hiç ayrılmadığını kurar, reddedilmek ve kaybetme duygular ile başa çıkmamak için tırtılı şeyler uydururlar. Hayal arkadaşları yaratıp onlarla konuşmak bu yaş grubu için normaldir ve stres altındaki çocukların bu yolla rahatlarsa.

Sınırlı olan zaman kavramları ile çocukların, kötü şeylerin geçmişte kaldığını veya yaklaştıktan olduğunu anlayabilirler. Kabul edilebilir ölçüde olduğu zaman, çocukların korkuları sağlanır, duygusal ve zihinsel gelişmenin bir işaretidir. Çocuk çocukta yaşama göre bellii korkular görülebilir. En büyük korkuları, onları koruyan kişileri kaybetmektir. Bir ebeveynin evden ayrılması bu korkunun gerçeğe dönmesidir. Bir ebeveyn gitgitine göre değerli de her an gidebilir diye düşünürler.

ANNE-BABANIN YAKLAŞIMI: Asla onlara 'bebek', korkularına da 'saçma' muamelesi yapmayımayın. Çocuklarının korkularını mantıklı açıklamalar ve yaklaşımında yok etmek mümkün değildir. Bu yaklaşım çocukların anne-babanın kendisini anlamadığı hissini verir. Onlara sürekli diğer ebeveynin evden ayrılmamasının onlara bir ilgi olmadığı telkin ediniz. Her zaman yanlarında olup onlara bakacağınızı da tekrar tekrar belirtiniz. Uzun süreli ayrınlıklardan kaçınınız.

ANNE-BABANIN YAKLAŞIMI: Eğer çocuğunuzun notları düşüyor, yeni arkadaşlar edinmeye zorlanıyor, diğer çocukların kavgası ediyor, ruh halı sık sık değişiyor, yalnızlığından hoşlanıyor ve birlikte yaşadığını ebeveynden bir gece bile ayrılmak istemiyorsa, hemen bir uzmandan yardım isteyin. Sonra gormezden gelmek ilerde daha büyük sorunlara yol açar.



DOKUZ ONİKİ YAŞLAR ARASI BOŞANAN ANNE-BABALARA ÖNERİLER

ÖZELLİKLERİ: Büyümek için daha fazla zihinsel ve fiziksel çaba harcarlar. Sosyal beceriler kazanır, arkadaşlıklar kurar, onları sürdürmeyi veya sona erdirmeyi öğrenirler. Kendileri için değeri olan insanların izleyerek model alırlar. Buluş çağına girdikten sonra arkadaşlarını ailelerine tereh ederler, arkadaşlarını taklit ederler. Cinselliğe ilgi duyarlar. Sorunları çözümbilme becerilerini artırmaya çalışırlar, benlik saygıları gelişir ve kendilerine güvenleri artar.

BOŞANMANIN ETKİLERİ: Anne-babannın ayrılmaması veya boşanmasını daha iyi kabullenirler, ancak hayatına yansyan sonuçları nedeniyle onlara öfke duyabilirler. Evden ayrılmış ebeveynle büyük oзemlilik duyarlar. Evden ayrılan ebeveyn hemciñi ese bu özlem daha da şiddetlenir.

ANNE-BABANIN YAKLAŞIMI: Çocuklarının sosyal ilişkiler kumalamanı destekleyin ve okuldağı başarılarını izleyin. Çocuklarınıza vücutlarındaki cinsel gelişimleri ile ilgili bilgilendirin. Bu konuları çocuklarınızla açık ve dürüst olarak konuşun.



Yemek ve uyuş saatlerinin düzenli olduğu ve tutarlı kuralların uygulandığı bir ev ortamı olusunur.

Esiniz rahat ve ailenin her üyesinin içinde yaşamasınta hoşlandığı bir yer olmalıdır. Uzunuzun ebeveyni oln. Onların çocuklarını, sizin de onların ebeveyni olduğunu hic umutmayın.

Yorulduğumuz veya kendinizi baskı altında hissettiğiniz zaman, bunu kendinizde ve çocukların itiraf edin. Ancak, eliminden geldigince, disiplin planınızın dışına çıkmayın. Bu durumda çocukların yanlış davranışlarını karşısında sakin ve mantıklı davranışma çalişın.

Yok olan ebeveynin yerini doldurmanız olaneksidir. Eğer boşanmadan önce siz disiplin kurallarını uygulayan, eşimiz de çocukların tartsın ebeveyniydisiniz, sindi her iki rolu birden oynamamazsınız. Zamanla kendinize yeni bir yol çizebilirsiniz.

Eski eçinize saygılı davranışarak çocuklarınıza iyi örnek olun, onlara anlaşmazlıkların, konuşarak akılı çözümlere kavuşturlabileceğini gösterin.

Disiplin konusunda eski eçinize işbirliği yapın. Böylece, çocukların bir ebeveynin

evinden digerine gitmeklerinde yaşadıkları uyum sorunu azalır.

Hibzam zaman çocukların diğer ebeveyn ile veya büyükanne ve büyükhaba gibi yakınları görüşmekten men ederek cezalandırın.

Çocuklarınız hiçbir zaman *'Aynen annen ya da baban gibisin'* demeyin. Tam aksine çocukların diğer ebeveyn ile olan ilişkilerini desteklemelisiniz.

Eski eçinizin disiplin konusundaki çabalarını sabote etmeyein veya eleştirmeyin.

Çocuklarınızı disiplin altına alma işini başkasına vermeyin. Bu, sizin en büyük ve akılı çocuğumuz veya sevgiliniz olasılık. Bu ebeveyn olarak sizin görevinizdir.

Düşnelerinizde çocukların paylaşıken, duygularla, bu duygulara yol açan kişisel sorunlarınız arasında fark olduğunu unutmayın. İçinizi dokmek için çocukların seçmeyiniz. Bunun için arkadaşlarınızın, akrabalarınızın, hatta bir terapistin yardımına başvurabilirsiniz.

Kaynak:

Beswick Elissa P.Brown Catherine F. Beaman ve Coxgħarjet
Ankara: HYB Yayımları, 1997.

Sağlıklı olmak, mutlu ve güvenli yaşamın ilk koşuludur.

MARMARA HASTAHANESİ

Atatürk Cad. Çam Sk. No: 3 81530 Maltepe/İSTANBUL
Tel: 0216 399 97 50 (pbx) Fax: 0216 370 97 19
web: www.ozelmarmarahastanesi.com e-mail:marmara@hastanesi.com

REYTEPE SAĞLIK A.Ş.



ÖZEL MARMARA EĞİTİM KURUMLARI



MARMARA ANA SINIFI
 Feyzullah Cd. No: 39 Maltepe/İstanbul
 Tel: 0216 370 96 15 (pbx) Faks: 0216 352 39 36
 marana@mek.k12.tr



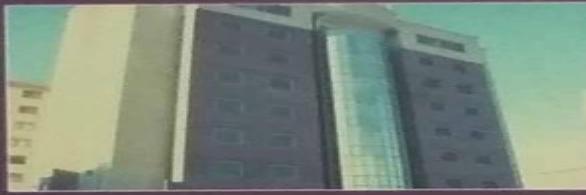
MARMARA İLKÖĞRETİM OKULU
 Feyzullah Cd. No: 39 Maltepe/İstanbul
 Tel: 0216 370 96 15 (pbx) Faks: 0216 352 39 36
 marilk@mek.k12.tr



MARMARA KOLEJİ
 Feyzullah Cd. No: 39 Maltepe/İstanbul
 Tel: 0216 370 96 15 (pbx) Faks: 0216 352 39 36
 markol@mek.k12.tr



MARMARA FEN LİSESİ
 Feyzullah Cd. No: 39 Maltepe/İstanbul
 Tel: 0216 370 96 15 (pbx) Faks: 0216 352 39 36
 marfen@mek.k12.tr



**MARMARA RADYO TV GAZETECİLİK
ANADOLU TEKNİK LİSESİ**
 Cumhuriyet Cd. No: 3 Dragos/İstanbul
 Tel: 0216 442 74 98-99 (pbx) Faks: 0216 383 22 14
 martek@mek.k12.tr



BODRUM MARMARA KOLEJİ
 Marmara Koleji, ortakent Bodrum
 Tel: 0252 358 61 13-14 Faks: 0252 358 61 15
 markol@mek.k12.tr



MARMARA RADYO TV BASIN YAYIN A.Ş.
 Cumhuriyet Cd. No: 3 Dragos/İstanbul
 Tel: 0216 442 07 50-51 (pbx) Faks: 0216 442 07 54
 marmaratv@mek.k12.tr



**MALTEPE ÜN. MARMARA KOLEJİ
SPOR KULÜBÜ**
 Feyzullah Cd. No: 39 Maltepe/İstanbul
 Tel: 0216 370 96 15 (pbx) Faks: 0216 352 39 36
 marspor@mek.k12.tr



**MARMARA YABANCI DİL ve
MES. TEK. EĞİTİM KURSLARI**
 Cumhuriyet Cd. No: 3 Dragos/İstanbul
 Tel: 0216 442 74 98-99 (pbx) Faks: 0216 383 22 14
 markur@mek.k12.tr



MARMARA MEZUNLAR DERNEĞİ
 Feyzullah Cd. No: 39 Maltepe/İstanbul
 Tel: 0216 370 96 15 (pbx) Faks: 0216 352 39 36
 marmeze@mek.k12.tr



T.C. MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
 Sahilyolu Orhantepe Mh. Yakamoz Sk.
 81540 Dragos-İstanbul
 Tel: 0216 441 52 18-441 51 68 Faks: 0216 383 96 45
 maltepe@maltepe.edu.tr



MARMARA HASTANESİ
 Atatürk Cd. Çam Sk. No: 3 81530 Maltepe-İstanbul
 Tel: 0216 399 97 50 (pbx) Faks: 0216 370 97 19
 marmara@marmarahastanesi.com