

REHBERLİK BU AY

MEV İzmir Özel Okulları Yayını / Nisan 2007

AİLEME

Amacım sizi üzmemek değildir
Beni sakın yanlış anlamayın
Pişman olmanızı isteyemem sizden
Ya da ağlamanızı
Sadece dinlemenizi istedim,
Birazcık kabullenmenizi fikirlerimi.
Ya da ne bileyim
Kendi doğrularınızı değil de
Biraz da benimkileri düşünmenizi istedim.
Sevmenizi istedim benim sevdiğilerimi
Ama sizi gibi değil benim sevdiğim gibi.
Görmenizi istedim güneşi
Benim gördüğüm gibi
Yani sadece sarı ve yuvarlak değil
Arasında turuncuların da olduğu bir resim gibi.
Sizin doğrularınızı inkâr ettim ,
Karşı çıktım size,
Ve siz tüm kızgınlığınızla
Kötü kötü suratıma bakıp kızdınız
Oysa biliyor muydunuz
Aynı zamanda siz de benim doğrularımı
İnkâr ettiniz.
Sevdim sizi
Doyasıya, ölesiye
Ama bilmen gereken bir şey vardı,
Asla boyun eğmedim, eğmeyeceğim.
Sizin de öyle görmenizi istedim
Ama göremedin.
Bana asi demeyin
Çünkü sizin istediğiniz
Kendi fikirlerinizi
Barınamayacakları bir bedene sokmak.
Oysa ben de büyüdüm ,
Eski küçücük çocuk değilim artık.
Kendi fikirleri olan
Özgürlüğüne düşkün bir insan olma yolundayım.
Yani bir başka deyişle
Bir yaşama savaşı veriyorum belki kendi kendime.
Bana kızmayın
Çünkü siz hiç ayakların kopana kadar
Ve dilediğinizce bağıarak dans etmediniz.
Çünkü siz hiç ağaca çıkıp
Ayvaları toplamadınız.
Ya da yakamozları seyretmediniz akşam,
Dalgalı bir denizde boğuşmadınız dalgalarla;
Belki de ıslak kumlara
Üstüm kirilenir mi diye düşünmeden
Uzanmadınız,
Ya da yıldızları toplamadınız gökyüzünden.
Belki de bunların hepsini yaptınız da,
Bana anlatmadınız.
Niye anlatmadınız?
Sizin yaptığınız hataları yapmayayım diye mi?



MEV
ÖZEL AVNİ AKYOL
LİSESİ



MEV
ÖZEL İZMİR
İLKÖĞRETİM OKULU



MEV
ÖZEL İZMİR FEN
LİSESİ



MEV
ÖZEL İZMİR
İLKÖĞRETİM OKULU
GAZİEMİR ŞUBESİ

Rehberlik Servisimiz İletişime Her An Hazır

Ali Rıza SEVKAL

(Eğitim Danışmanı)

Kurum içi tel: 0 232 234 28 88 (145)

Tülay YAZGAN

(Koordinatör Psikolojik Danışman)

Kurum içi tel: 0 232 234 28 88 (189)

elektronik ileti: tyazgan@mevizmirokullari.k12.tr

Nazan ERYÜREK

(Psikolojik Danışman)

Kurum içi tel: 0 232 234 28 88 (208)

elektronik ileti: nazan@avniakyol.k12.tr

Özlem KURT

(Psikolojik Danışman)

Kurum içi tel: 0 232 234 28 88 (185)

elektronik ileti: ozlem@avniakyol.k12.tr

Şafak UZUN

(Psikolojik Danışman)

Kurum içi tel: 0 232 234 28 88 (210)

elektronik ileti: suzun@ozelizmirilkogretim.k12.tr

Onur AKKOCA

(Psikolojik Danışman)

Kurum içi tel: 0 232 234 28 88 (160)

elektronik ileti: onur@ozelizmirilkogretim.k12.tr

Çiğdem SUMAR

(Psikolojik Danışman)

Kurum içi tel: 0 232 234 28 88 (219)

elektronik ileti: csumar@ozelizmirilkogretim.k12.tr

Didem TEKELLİ

(Psikolojik Danışman)

Kurum içi tel: 0 232 234 28 88 (202)

elektronik ileti: d.tekeli@ozelizmirilkogretim.k12.tr

Gamze BORA

(Psikolojik Danışman)

Kurum içi tel: 0 232 274 15 21 (113)

elektronik ileti: gaziemir@mevizmirokullari.k12.tr

Akran İstismarını görmezden gelmeyin!

Sayın Veli;

"Akran İstismarı"nın bizler tarafından okul içinde kabul edilmeyen davranışlar arasında yer aldığı belirtilmektedir.

Akran istismarı; bir grubun ya da bireyin, bir bireye yönelik, belli bir süre devam eden, gücün sistematik olarak kötüye kullanılmasıyla oluşan saldırgan davranışlar olarak tanımlanabilir.

Akran istismarı ne yazık ki sadece okulda değil yaşamın sürdüğü her ortamda vardır. Eğitim sürecinin tamamlanması ile de bitmez ancak doğru tutum ve davranışlarla azalır. Bu nedenle istismar kapsamı içine nelerin girdiğini bilmeniz yararlı olacaktır. Aşağıdaki maddelerin hepsi birer istismar çeşididir ve okulumuzun hiç birine tavizi söz konusu olamaz.

• Fiziksel veya zorla baskısına ait malzeme vb. almak.

• Sözlü ya da yazılı olarak aşağılayıcı ifadelerle kişiyi rahatsızlık veren dedikodular çıkarmak.

• Aşağılayıcı kelimeler kullanarak ya da lakap takarak alay etmek.

• Kişiyi zorla istemediği bir şeyi yaptırma amaçlı tehdit cümleleri kullanmak.

• Fiziksel biddet içeren oyunlar oynamak.

• Okul içinde, Fiziksel biddet sayılacak davranışlarda bulunmak.

• Cinsel içerikli sözlü, sözsüz her türlü davranışta bulunmak.

Bu konudaki eğitim mücadelemize anne baba olarak sizleri de katmak istiyoruz. Bu noktada izlemeniz gereken yollar konusunda, hatırlatmalar yaparak bilgi edinmenize yardımcı olmak amacıyla aşağıdaki maddeleri okumanızı rica ederim.

• Bu tarz bir sorundan haberdar olmanız durumunda, sadece çocuğunuzun istiyor diye aile içinde gizli kalmasına izin vermeyiniz.

• Çocuğunuzun yaşadığı ve size anlattığı sıkıntı verici durumları tarih ve kişi isimleri ile not ediniz.

• Bu durumun belli bir süre aynı kişiler tarafından yaşrarla sürdürülmesi halinde olayları yazılı bir dilekçe ile Okul Müdürlüğü'ne bildirin.

• Bu konuda çocuğunuzun emanet ettiğiniz okula güven duyunuz.

Ceyda ÖNAL
Okul Müdürü

REHBERLİKLE BU AY

MEV İzmir Özel Okulları Yayını / Nisan 2007

İMTİYAZ SAHİBİ

MEV Özel Avni Akyol Lisesi Adına
Okul Müdürü Ceyda ÖNAL

YAYIN SORUMLUSU

Elbin ERTUNÇ DİNÇ
Basın Halkla İlişkiler Müdürü

EDİTÖRLER

Ali Rıza SEVKAL - Tülay YAZGAN
Nazan ERYÜREK - Özlem KURT - Şafak UZUN
Onur AKSÜTOĞLU AKKOCA - Çiğdem SUMAR
Didem TEKELLİ - Gamze BORA

GRAFİK TASARIM ve BASKI

Pakman Matbaacılık
0 232 433 81 87

YAZIŞMA ADRESİ

Müzeyyen Senar Caddesi No:71
(35310) Güzelbahçe - İZMİR
Telefon : 0 232 234 28 88 (pbx)
Belge Geçer : 0 232 234 29 30
www.mevizmirokullari.k12.tr
iletisim@mevizmirokullari.k12.tr



Şu dünyada her şeyin en iyisine layık çok özel ve güzel bir çocuk var; o da sizin evinizde yaşıyor.

Akademik başarı ve motivasyon

Tülay YAZGAN

Koor. Psikolojik Danışman

Çocuklarımız birinci dönemi bitirip ikinci dönemin hızlı temposuna girdi. Bu yoğun akademik tempo onların duygusal fiziksel ve iletişim süreçlerini olumlu ya da olumsuz etkilemektedir. Özellikle 11-15 yaşları arasındaki erinlik ve ergenlik çağı özellikleri dikkate alındığında çocuklarımızın hem bilişsel hem de duygusal anlamda büyümeye çalışmaları ve bu konuda harcadıkları enerji takdire değerdir.

Gerek eğitimciler olarak bizlerin gerekse aile olarak sizlerin bu dönemde çocuklarımıza karşı dengeli ve sağduyulu yaklaşım sergilemesi çocuklarımızı olumlu etkileyecektir. Özellikle öğrenme davranışlarında pozitif duygusal süreçlerin öğrenmenin kalitesini arttırabileceği gerçeğini düşündüğümüz zaman çocuklarımıza yaklaşım biçimlerimizin öğrencinin akademik motivasyonu üzerindeki etkisinin ne derece önemli olduğu görülebilmektedir.

İçinde bulunduğumuz bahar ayları çocuklarımızın duygusal süreçlerinin en fazla etkilendiği, büyümenin en hızlı olduğu ve enerji düşüşünün yoğun yaşandığı bir dönemdir. Akademik yaşantıda motivasyon düşüklüğü, başarısızlık, konsantrasyon ve dikkat eksiklikleri bu dönemde daha fazla artış gösterebilmektedir. Bu da akademik başarısızlığı beraberinde getirebilmektedir.

Bu dönemdeki erin ve ergenleri anlayabilmek ve onlara daha etkin destek olabilmemizi sağlayabilir. Bu aşamada onların ne hissettiklerini anlayabilmek için iletişime girmemiz

İzin verin çocuğunuz yaşamını tribünde Seyirci olarak değil, sahada oyuncu olarak geçirsin.



onları etkin bir biçimde dinleye-bilmeniz önyargısız, eleştirmeden sadece onlara duygusal destek verebilmeniz ve anlaşılma duygusunu onlarda oluşturabilmeniz öğrencilerimizin bu dönemde tekrar motivasyonlarını arttırmalarını sağlayacaktır.

Aile bir sistemdir. Bu sistem en önemli parçalarından biri olan çocuk, sistemin diğer parçaları olan anne baba ve diğer kardeşlerle ne kadar uyumlu olursa o sistemin içinde daha fazla var olduğunu hissedebilecektir. Özellikle bu duygu onların okul içindeki enerjilerinin de artmasına katkı sağlayacaktır.

Aşağıdaki tabloda görüldüğü gibi

motivasyonun tek yüksek olduğu durumun öğrencinin beklentilerinin beklentileriyle ilgili arzu etme oranının ve bu beklentilerini gerçekleştirebilme olasılığının yüksek olduğu zaman gerçekleşebildiği görülmüştür. Bu değerleri yüksek tutabilecek bir iletişim kurmak öğrencilerimizi daha başarılı kılacağı muhakkaktır.

Bunun için çocuklarımızın hedef belirlemelerine yardımcı olabilmek, bu konularda onunla konuşup arzusunu arttırmaya çalışmak ve onun hedeflerine ulaşabileceği inancına sahip olmasına yardımcı olmak istenilen davranışın gelişmesine yardımcı olacaktır.

Beklenti Değeri	Kişinin bir şeyi arzu etme büyüklüğü	Hedefe varma olasılığı	Motivasyon Değeri
Yüksek	Yüksek	Yüksek	Yüksek
Yüksek	Yüksek	Düşük	Düşük
Yüksek	Düşük	Yüksek	Düşük
Yüksek	Düşük	Düşük	Çok Düşük
Düşük	Yüksek	Yüksek	Düşük
Düşük	Yüksek	Düşük	Çok Düşük
Düşük	Düşük	Yüksek	Çok Düşük
Düşük	Düşük	Düşük	Çok Çok Düşük

Çocuklarımızın yeteneklerine ve ilgilerine uygun mesleğe yönelmeleri için alan seçimini doğru yapmaları gerekiyor.

Alan seçimine aile desteği

Nazan ERYÜREK
Psikolojik Danışman

Başarının, özellikle de sınıf içinde başarmanın, gençlerin çalışma alışkanlıkları, tutum-davranışları ve özbeğenileri üzerinde önemli etkileri vardır. Okul olarak bizler bu durumun önemini farkında olduğumuzdan her yıl "Doğru Alan Seçimi" konusunda çalışmalar yapmaktayız.

"Doğru Alan Seçimi" için en doğru olan; genç, aile, okul üçgeninin işbirliği içerisinde çalışması ve birbirlerinin görüşlerine değer vermeleridir.

Okul içinde alan seçimi, test ve envanterlerle desteklenmesi gereken zor bir süreçtir. Mesleğe yöneltme çalışmalarında öğrencilere mesleki karar verme bilgi ve becerilerini kazandırmayı hedefler. Bu çalışmalar, "İlgi ve Yetenekleri Ortaya Koyan" grup oyunları, "Kendini Değerlendirme Envanteri" sonuçları ve "Meslek Tanıtımları" ile ilgili her türlü doküman, panel ve fuarları içerir.

Grup oyunları tüm yıl boyunca Rehberlik saatlerinde, sınıf öğretmenlerimizin yardımı ile sürdürülen çalışmalardır. "Kendini Değerlendirme Envanteri" sonuçları, 9. Sınıf öğrencilerimize 15.03.2007 tarihinde iletilmiştir. Okul içinde her yıl düzenlenen pek çok meslek mensubunun katıldığı "Kariyer Günleri" isimli geleneksel fuarımızda 03.04.2007 tarihinde gerçekleştirilecektir.

Gelecekte başarılı olabilmek için, seçilen meslekte yetenekli ve istekli olunması gerekir. Seçilen meslekte istekli ve başarılı olmakta "doğru alan seçimi"nin sağlanması ile mümkündür. Sevmediği bir işi yapmak kişinin hayatının önemli bir bölümünü mutsuz geçirmesine neden olabilir. Bu nedenle, gençlerimizin aileleri olarak sizlerden beklentimiz, öğrencilerimizin mesleki yönelim

aşamasında ilgi, yetenek ve gereksinimlerini iyi tanımlarını sağlamaya ve doğru meslekleri seçme yönünde baskıcı bir tutum sergilemeden desteklenmelerine yardımcı olmanızdır.

Peki Anne Baba olarak nereden başlamalısınız?

Aşağıdaki 3 ayrı durumu değerlendirerek işe başlayın:

1-Çocuğunuzun olmak istediği bir meslek var mı? Eğer cevabınız "evet" ise bu mesleği neden istediğini sorgulayın. Onunla birlikte mesleğin kişilik özelliklerini karşılayıp karşılamadığını tartışın. Sonuçta istediği mesleğin kendisine uygun olduğunu düşünmeye devam ederse, mesleğin karşıladığı alanı seçmesinde yarar vardır.

2-Çocuğunuzun; ilgi duyduğunu söylediği derslerdeki başarısını araştırın. Derse yönelik ilgisi ile başarısı arasında ters orantılı bir bağ söz konusu ise Okulunuzun Psikolojik Danışmanından ve Ders Öğretmenlerinden yardım alın.

3-Çocuğunuz bütün derslerde başarılı ya da genelinde başarısızsa ve alan seçimi konusunda kararsızlık yaşıyorsa; hangi alan derslerini daha fazla çalışmaktan hoşlandığını tespit etmeye yönelik bir çalışma yapmanız da fayda olacaktır.

Gençlerin dilinden, alan seçimindeki hatalı yaklaşımlar

1- "Ezber yapmaktan ya da yorum yapmaktan nefret ediyorum ama en sevdiğim arkadaşım TÜRKÇE-SOSYAL bölümünü seçiyor, yalnız kalmaktansa ben de o bölümü seçeyim" bu tarz düşünen bir öğrenci için sözel alanı tercih etmek başlı başına bir başarısızlık nedenine dönüşebilir.

2- "FEN MATEMATİK bölümü bana zor geliyor, ama başka bir bölümü seçersem çevremdeki insanlar benim başarısız olduğumu düşünenecektir."

3- "İngilizce de yeterince çalışmadığım için başarısızım. DİL alanını seçersem çalışırım ve başarımla artar."

4- "Kan görmeyi sevmiyorum ama aile geleneğimiz doğrultusunda benim de doktor olmam gerekiyor. Herhalde alırım."

5- "Bilgisayarlardan nefret ederim ama bilgisayar mühendisliği için geleceğin mesleği diyorlar."

Bu örnekleri çoğaltabiliriz. Bu gibi söylemlerin sıkça rastlanan fakat yanlış yönelimlere neden olan düşünceler olduğunu gencinizle paylaşın. **Ayrıca;**

1- Okulu ziyaret ederek Rehberlik Servisinden ve Müdür yardımcılarımızdan konu ile ilgili bilgi alın.

**Çocuğunuzun
Seçtiği meslekte
mutlu ve başarılı
olması alan
seçimini
doğru yapmasına
bağlıdır.**



REHBERLİKLE BU AY

1-Gencinize alana ayrılmış olmanın önemini anlatın bu konuda bilgi sahibi değilseniz, bilgisine güvendiğiniz birinden yardım isteyiniz.

2-Alan derslerinin lise I. Sınıf derslerinden çok daha zor olduğunu ve özel bir çaba gerektirdiğini gencinizin anladığından emin olunuz. **(Başarısız olduğu dersler genci lise eğitimi boyunca gereğinden fazla meşgul edebilir. Bu da zamanla genellemelere 'Ne kadar çalışsam yapamıyorum, zaten hayatta hiç başarılı olamadım' gibi yersiz ve zamansız yakınlara dönüşerek gencinizin kendisine olumsuz bakmasına neden olacağından baştan önlem almak konusunda kararlı olunuz.)**

Son olarak anne baba olarak kendinize şu soruları sorabilirsiniz;

- Çocuğum bu konuda benden hiç yardım ve destek istedi mi?
- Çocuğum bu konuda bilgi sahibi mi?
- Çocuğum yeteneklerine uygun alan konusunda doğru tercih yapabilecek mi?

Gençlerimize en iyiyi işbirliği ile sunabileceğimiz inancıyla saygılar sunarım.

Çalışan anne olmak, yetersiz anne olmak anlamına gelmiyor

Ev, İş, Çocuk... Çalışan anne olmak ne zor!

Özlem KURT
Psikolojik Danışman

“Önce eve gidip yemeği hazırlayayım. Sonra da Nazlı'yı annemden alırım. Annem de ne yorulmuştur şimdi. Bütün gün torun bakıyor. Nazlı bir buçuk yaşında oldu ve en hareketli zamanı. Kızım beni çok özlemiştir. Yok yok en iyisi ben önce Nazlı'yı alayım. Sonra da eve gideyim hemen mutfağa girip bir şeyler hazırlayayım. Ama Nazlı beni rahat bırakmaz. Benimle oyun oynamak isteyecek canım kızım. Onunla oyun oynarsam da akşam yemeğini yetiştiremeyeceğim. En iyisi kızım la vakit geçireyim ve yemek hazırlamak için Mehmet'i bekleyeyim ben. Babası gelince Nazlıyla ilgilen sin ben de pratik bir şeyler hazırlarım artık. Ama ya bugün de işi uzarsa Mehmet'in...”

Okul servisinde kafamda bu düşüncelerle eve dönüyordum. Kızımı bütün gün görmediğim için özlemiştim. Yorucu bir iş gününün ardından kendimi bitkin hissediyordum. Evde yoluna konması gereken bir sürü iş de beni beklemekteydi. Kendi kendime iyi bir organizasyonla her şeyin üstesinden gelebileceğimi düşündüm. Eve geldim, annem kapıyı açarken kızımın sevinç içinde “Anne, anne” diye bağır dığını duydum. İşte o an bütün yorgunlukların akıp gittiğini hissettim.

Kızım la kucaklaştık, birbirimizi öptük. Çok fazla oyalanmadan kızımı alarak evime gittim.

Nazlı, etrafımda dolaş ıyor, bana bir şeyler anlatmaya çalış ıyordu çat pat öğrendiği kelimelerle. Ben de bir yandan kızımı dinlemeye çalış ıyor, bir yandan sabah dağ ını k bir şekilde bıraktığım evimi toplamaya çalış ıyordum. Nazlı kendisiyle ilgilenilmediğini farkedince başladı ağlamaya. Tüm gün göremediği için beni çok özlediğini biliyordum. Kızım la ilgilenmek istedim. Ama bir yandan evde yapılması gereken o kadar çok iş vardı ki. Ama kızımın ağladığını görünce suçluluk duygusu hissettim. Nazlımı kucağıma aldım, saçlarını okşadım ve o'na sarıldım.

Evet, kendi yaşamımdan kısacık bir kesit aktarmak istedim sizlere. Benim gibi çalışan annelerin kendinden çok şey bulacağı bir durum aslında. Çalışan anne olmak yetersiz bir anne olmak anlamına geliyor mu? Bu sorunun yanıtı tabi ki “hayır”. Çalışan anne olmanın farklı bir annelik kavramı olduğunu kabul ederek yola çıkmakla başlıyor her şey. “Anne” olmayı çok klasik kalıplar içinde tanımlayıp o kalıpları ölçü almak, çalışan kadınların vazgeçmeleri gereken yanlış inanışların başında geliyor.



“Çalışan anne olmak yetersiz bir anne olmak anlamına geliyor mu? Bu sorunun yanıtı tabii ki “hayır” çalışan anne olmanın farklı bir annelik kavramı olduğunu kabul ederek yola çıkmak gerekiyor,”

REHBERLİKLE BU AY

Diğer bir yanlış inanış ise her şeyin çok mükemmel olması gerektiği. Hem bütün gün bir iş yerinde olmak, hem çocukla ilgilenmek ve bütün ihtiyaçlarını gidermek, hem ev işlerinin üstesinden gelmek bir tek kişinin başarabileceği bir şey değil; ayrıca bir kişinin bu kadar çok rol üstlenmesi sağlıklı da değil. Bu işlerin her zaman aynı standartta olması da gerekmiyor. Evin çok temiz olması, akşam yemeklerinin çok düzenli ve çeşitli olması çocuğa ayrılacak zamanın daha az olması demek. Sonuç olarak ortaya çıkan durum ise zamana karşı yapılan bir yarış ve işlerin öncelik sırasıyla belli zaman dilimleri içerisine sığdırılarak organize edilmesi.

Çocuğun elbette annesiyle birlikte olmaya çok ihtiyacı var. Aynı şekilde annenin de çocuğuyla birlikte olmaya. Ama annenin kendine zaman ayırmaya da ihtiyacı var. Bu noktada çocukların kendilerine gösterilecek ilgiyi parça parça ve dağınık olarak almaktan hoşlanmadıklarını da belirtmek gerekiyor. Anne eve geldikten sonra, çocuk ihtiyacı olan ilgiyi alabilmek için sürekli anneyi kovalamak ve çeşitli yöntemlerle ilgisini çekmek zorunda kalıyorsa, bu çocukla annesinin ilişkisi çok kısa bir zaman sonra bozulacaktır.

Çocuk annesine bir şey anlatırken, annesinin başka bir işle meşgul olması, çocuğuna cevap vermemesi çocuğun öfkesine artıracaktır ve sonunda yemekte sorun çıkarmak, kendisinden istenilen şeyleri yapmamak gibi ilgi çekmeye yönelik davranışlar içine girecektir. Bu da annenin daha çok üzülüp, suçluluk duygusunun artmasına sebep olacaktır.

Çalışan annelerle ilgili bu sorunu paylaşmışken suçluluk duygularımızı en aza indirmek için neler yapabileceğiniz konusunda tavsiyelerde bulunmak istiyorum:

Çocuğunuza karşı zaman zaman

olumsuz duygular hissettiğinizde bunu normal olarak kabul edin. Çoğu anne zaman zaman böyle hissedebilir. Böyle hissetmenin sizi kötü bir anne yapmadığını bilmelisiniz.

✍ Zamanınızı daha iyi değerlendirmek için program yapın. Her hafta eşinize, çocuğunuza, arkadaşlarınıza zaman ayırın. Çocuğunuza her akşam ona ayırabileceğiniz 30 dakikalık “özel oyun zamanınız” olduğunu söyleyebilirsiniz. Bunun program akışı içinde hangi noktada yer alacağına da anne-çocuk birlikte karar verebilir. Örneğin çizgi filmden sonra gibi. Bu

Yatmadan önce ben de sana bir masal okuyacağım.” Çocuk programı çok aksatırsa, program uygulanamayacağı için belli şeylerden de mahrum kalması söz konusu olacaktır. Bu bir ceza değil bir yaptığının sonucuna katlanma durumudur. Örneğin çocuk annenin üstünü değiştirmesine izin vermezse, oyun zamanı kısılacaktır gibi.

✍ Elinizdeki işe odaklanın, bir sonra yapacağınız veya o an yapamadığınız şeyleri düşünmek sizi sadece kaygılandırır. Mesela iş yerinde bir proje ile ilgilenirken çocuğunuzun yanında olmadığına dair endişelenir ve bu düşünceye takılırsanız, yaptığınız iş verimli olmaz. Çocuğunuzun yanına döndüğünüzde ve yaptığınız işin ne kadar verimsiz olduğunu düşündüğünüzde de çocuğunuzla yeterince kaliteli bir zaman geçiremeyebilirsiniz. İçinde bulunduğunuz durumu iyi değerlendirmeniz geriye dönük pişmanlıklar yaşamınızı engelleyecektir.

✍ Çalışan bir annenin düşünmesi ve planlaması gereken konulardan birisi de, yapılması gereken işleri ne ölçüde kime delege edebileceğidir. Örneğin, evdeki bakıcı bayandan ev işlerine biraz yardım etmesi, hatta zaman zaman yemek de pişirmesi istenebilir mi? Anneanne haftanın belli günlerinde destek sağlayabilir mi? Eşler arasında işler ne kadar paylaştırılabilir? Annenin sadece kendisine de zaman ayırabilmesi çok önemlidir.

Bütün bu önlemleri alamamamız halinde bir tükenmişlik hissi ve annelikten zevk alamama ağır basmaya başlayacaktır. Çalışan, üreten, çocuğuna, ailesiyle kaliteli zaman geçirirken kendini de ihmal etmeyen mutlu annelerin çoğalması dileğiyle.



zamanın hiç bölünmemesi ve tamamen çocuk tarafından şekillendirilmesi önemlidir. Anne ile çocuk arasında yapılacak bir program, çocuğa şu şekilde anlatılabilir: “Ben eve geldikten sonra üstümü değiştirmem gerekiyor. Sen o sırada bir resim yapmaya başlayabilirsin. Ben giyinince senin yanına geleceğim ve ondan sonra saatteki büyük kol şurdan şuraya gelene kadar seninle oynayacağım. Oyun zamanı bitince ben mutfığa gideceğim. Sen istersen benim yanımda olabilirsin, seninle sohbet edebilirim ama yemeği de hazırlamam lazım. Baban gelince de yemek yiyeceğiz. Yemekten sonra da babanla oynayabilirsin. Sonra dışlerini fırçalayacaksın, pijamanı giyeceksin.



Sorulacak soru yalnızca “Dikkat ediyor muyum?” Değil, “Neye dikkat ediyorum” olmalıdır.

Socrates

Dikkat Oyunu

Şafak UZUN
Psikolojik Danışman

Çocuğunuzun dünyaya bütünüyle yeni bir tarzda dikkat etmesini sağlamak için çevreniz hakkında onu düşünmeye zorlayan sorular yaratın.

Julia'nın küçükken en çok sevdiği çocuk öykülerinden biri yatağının altında küçük bir ejderha bulan çocuğun öyküsüdür. Ejderha yavaş yavaş büyüyerek küçük bir kedi yavrusu kadarken, bütün evi kaplayacak kadar büyük devasa bir ejderhaya dönüşür.

Sorun şu ki çocuk dışında hiç kimse buna dikkat etmez. Çocuk evin içinde bir ejderha var! diye ne kadar ısrar etse de sonuç değişmezdi. Sonuçta ejderha o kadar büyür ki evi sırtında taşımaya başlar. Çocuğun annesi “*aman tanrım, evimizi bir ejderha taşıyor!*” diye çığlık atar. Babası haykırır, “*Hey bu ejderha da nereden çıktı?*”

Ejderha, çocuğun annesi babası tehlikeli bir şeye kalkışmadan, mucizevî bir şekilde tekrar küçülmeye başlar. Çocuğun annesi onu kucağına alır, küçük dikenli başını okşar. Annesi sonunda itiraf eder, “*Sanırım evimde gerçekten bir ejderha varmış!*” meraklı bir ifadeyle çocuğa sorar, “*peki biz bugüne kadar bu kadar büyüdüğünü neden fark etmedik?*” çocuk, “*bilmiyorum anne ama sanırım yalnızca fark edilmek istedi...*” Der.

Hepimiz her gün mucizeler, gizemler ve güzelliklerle dolu, sonsuz bir çeşitlilik arz eden dünyada yaşıyoruz. Peki, kaçımız bunun gerçekten farkındayız? Öyküdeki çocuğun ailesi gibi günlük

yaşamlarımıza öylesine saplanıp kalıyoruz ki çevremiz- dekilere karşı ilgimizi kaybetmeye başlıyoruz. Çiçeklerin kokusunu unutuyoruz ya da masanın karşısında oturanın yüzünü fak etmiyoruz. Zaman zaman çevremizde büyüyen ejderhaları görmüyoruz.

Dikkat oyunu çocuğunuzla birlikte dikkat sınırlarımızı genişletmemize yardım edecek güzel bir yöntemdir. Bu oyunda çocuğunuz başlangıçta sizi geride bırakırsa hiç şaşır-mayın. Çünkü çocuk-lar, en büyük ustalardır ve çoğu yetişkine oranla çevrelerindeki dünyaya karşı çok daha fazla duyarlıdır.

İşte oyununuza yönelik birkaç soru:

- 1- EVİNİZİN YA DA BİNANIZIN İLK KATINDA KAÇ PENCERE VAR?
- 2- GÖZLERİNİ KAPAT VE BANA ŞU ANDA AYAĞIMDA NE OLDUĞUNU SÖYLE.
- 3- SOKAĞIMIZDA SAĞA DÖNMEDEN ÖNCE GÖRDÜĞÜN EN SON ŞEY NEDİR?
- 4- SOKAĞIMIZDA KAÇ TANE APARTMAN VAR?
- 5- SOKAĞIMIZDA KAÇ TANE AĞAÇ VAR?
- 6- SINIFINIZDA KAÇ TANE PENCERE VAR?
- 7- SINIFINA GİTMEK İÇİN KAÇ MERDİVEN BASAMAĞI ÇIKIYORSUN?
- 8- SINIFINIZIN TAVAN RENGİ NEDİR?
- 9- EN İYİ ARKADAŞININ SOYADI NEDİR?
- 10- SINIFTAN KAÇ KİŞİNİN SOYADINI HATIRLAYABİLİRSİN?
- 11- YATMADAN ÖNCE EN SON YAPTIĞIM ŞEY NE?
- 12- GÖZLERİNİ KAPATMADAN ÖNCE ODADA OLDUĞU HALDE ŞU ANDA OLMAYAN ŞEY NEDİR? (ODADA BİR NESNEYİ SAKLAYIN)
- 13- GÖZ RENGİNİ HATIRLAYABİLDİĞİN KAÇ ÖĞRETMENİN VAR?
- 14- HANGİ ŞARKIYI MİRILDANIYORUM VE BU ŞARKININ DİĞER SÖZLERİNİ HATIRLAYABİLİYOR MUSUN?

Hepimiz her gün mucizeler, gizemler ve güzelliklerle dolu, sonsuz bir çeşitlilik arz eden dünyada yaşıyoruz. Peki, kaçımız bunun gerçekten farkındayız?



Dinlendirici olduğu için bu oyunu yatmadan önce oynarsanız, daha çok işe yarar. Bu oyunu birkaç kez birlikte oynadıktan sonra, çevrenizdekileri kavrama küçük ayrıntıları fark etme konusundaki yeteneğinizde çok büyük ilerleme yaşadığınızı göreceksiniz.



Mükemmel olmak hem çok yorucu hem de mutluluk garantisi olmayan bir seçimdir.

Mükemmel olmamak için neler yapabiliriz?

Onur AKKOCA
Psikolojik Danışman

Çok iyi olmanın nesi kötü? diye düşünebilirsiniz. Ama enerjimizin büyük çoğunluğunu çok iyi olmak için harcıyorsak fakat sonunda başarının verdiği hazzı ve mutluluğu yaşayamayıp “daha iyi olmalıydı” düşüncesiyle tekrar koşmaya başlıyorsak, işte o zaman “çok iyi” kötü oluyor bizler için. Bir önceki bültende mükemmeliyetçiliğin ne olduğunu ve nasıl geliştiğini anlamaya çalışmıştık. Peki bu durumu farklılaştırmanın yolu yok mu dur? Tabii ki var.

Bir sınavdan 90 aldınız, çok iyi hissediyorsunuz. Bir sonraki sınavdan 89 aldınız ve berbat hissediyorsunuz. Arkadaşlarınız, aileniz sizi tebrik ediyor, siz hala rahatsız ve huzursuzsunuz. Sizi neden övdüklerini anlamıyorsunuz. 90 bile alamamışsınız. Arkanıza yaslanıp başarınızın tadını çıkarmaya çalışmayın mükemmeliyetçiler böyle yapmazlar! Geleceğe yönelik planlar yapmanız gerekirken ve yapmanız gerekenleri planlarken başarının mutluluğunu yaşayacak zamanınız yok!

Hep çalışmayı istediğiniz şirkette görev aldınız. Çevrenizdeki herkes çok mutlu kutlama yapaalım diyorlar. Ama sizin ne kadar zor durumda olduğunuzu göremiyorlar değil mi? Sizin hiç hatasız başlangıçlar yapmak, değişik fikirler sunmak, kimsenin düşünemediğini düşünmek, olası çıkabilecek riskleri yok etmek için çok çalışmanız lazım, kutlamalarla filan kaybedecek zamanınız yok!

Mükemmeliyetçilikte teleskopik düşünce mantığı vardır. Mükemmeliyetçi kişiler başardıklarını bakarken teleskopun her iki ucunu da kullanırlar. Henüz erişemediği

hedeflerine bakarken onları “büyüten” ve olduklarından çok daha fazla gösteren tarafını, elde ettiklerine bakarken ise “küçülten” önemsiz, değersiz gösteren tarafı kullanırlar.



Mükemmeliyetçi kişiler henüz ulaşamadıkları hedefi büyütürken, ulaştıkları hedefleri ve elde ettikleri başarıları küçültürler.

Peki mükemmeliyetçilikle nasıl baş edebilirsiniz?

✍ Mükemmeliyetçilik hakkında bilgi edinin. Mükemmeliyetçi davranışları sağlıklı çabalara dönüştürmede yapılacak ilk şey bu konu hakkında bilgi sahibi olmak ve mükemmeliyetçiliğin istenmeyen, size zarar verebilecek bir durum olduğunu kabul etmektir.

✍ Ulaşılabilir standartlar belirleyin. Hep en iyi, en parlak olmak zorunda değilsiniz. Bazen yeterli miktarda yapmanız da yeterlidir. Koyduğunuz hedefleriniz ulaşılabilir, sözel olarak ifade edilebilir, belirli, net ve ölçülebilir olmasına dikkat edin. Yapacağınız işi ufak parçalara bölüp, her parçayla ilgili bir birini takip eden ardışık hedefler oluşturmaya, bir amacınızı



gerçekleştirdiğinizde, onun bir basamak üstündeki hedefi gerçekleştirmeye çalışabilirsiniz. Örneğin yeni başladığınız işte en iyi olma hedefi koymak yerine önce işi ve iş ortamını tanıma, kendini tanıma hedefleri düşünülebilir. Ya da çocuğunuz hiç ilgisi ve yeteneği olmadığı halde sadece sizin standartlarınıza uygun diye piyano çalma, basket oynama gibi etkinliklere zorlanması ulaşılması sırasında yıpratıcı olaylar yaratacak hedeflerdendir.

✍ Sadece hatalara odaklanmak yerine o işi yaparken attığınız adımları fark etmeye çalışabilirsiniz. Hatalarınızı kabul edip, onları bir öcü gibi değil de, gelişmemizi sağlayan deneyimle olarak görmeyi öğrenebilirsiniz. Çocuklarımızla ilişkimize de yansır bu düşünce tarzı. Çocuğun yaptıkları görülmez hep yapamadıkları gündemdedir. Matematik düşükse, fen dersinin notunun yüksek olması çok anlam taşımamaktadır. Odasını toplar ama kalemleri açarken yere biraz döktüğü için eleştirirsiniz. Bu da bir süre sonra çocuğun hiçbir şey yapamaması, kendini geri çekmesiyle sonuçlanır.

✍ Kaybetmeyi öğrenin. Yapılması gereken ilk şey yeni bir şey denemektir. Daha önce yapmadığınız muhtemelen pek de başaramayacağınız yeni bir şey deneyin. Kaybedip yeniden ayağa kalkabildiğinizi, dünyanın sonunun gelmediğini görmek oldukça rahatlatıcı olabilir. Başarının da derecesi olduğunu öğrenirseniz “ya hep ya hiç” düşüncesinin işlevsizliğini fark edersiniz. Bu düşüncenin çocuklarımızla yansması “neden 95 aldın 100 olmalıydı, sen alsında çok akıllısın.” Burada sanki çocuğumuzu motive ediyormuşuz gibi bir düşünce vardır. Ama ya hep ya hiç düşüncesi temelindedir.

REHBERLİKLE BU AY

📌 Sadece sonuca odaklanmayın. Sonuca giderken yaşananların önemini fark edin. Bu düşünce tarzını çocuklarımıza da hep yaparız. Karnedeki not temel değerlendirmedir. O notu alırken yaşananlar, çabalar göz ardı edilir. Ya da bir gün döke saça size kahvaltı hazırladığında “eyvah mutfağın hali ne çığlıkları atmak gibi... (Sizin notlarınız hep tam mıydı!, İlk kez sofrayı hazırladığınızda siz neler yapmıştınız?)

📌 Gülmeyi öğrenin. Mükemmeliyetçiler kural olarak, olaylara çok ciddi yaklaşırlar. Yani onlar için “yaşam

gölünecek bir şey değildir.” aslında gülmek inanılmaz bir egzersizdir. Tüm kaslarımız ve temel organlarımızın çoğunu harekete geçirir. Temel rahatlama egzersizlerindedir.

📌 Duygularınızı serbest bırakın. Kendinize tüm duyguları hissetme fırsatı verin. Öfke, kıskançlık, saldırganlık, korku gibi duyguları yaşayın ve ifade edin. Tüm bu duygular imajınıza uymayabilir ama onlar her şekilde oradadırlar, bunu biliyorsunuz ve o duyguları serbest bırakmak zorundasınız.

📌 Yeni deneyimlere öğrenmek, kazanmak için fırsatlar olarak bakmaya çalışabilirsiniz, kazanılıp-kaybedilen durumlar olarak değil.

Bizler kendimiz için de çocuklarımız için de hep en iyisini arama çabası içindeyizdir. Bu yaşamın bir parçasıdır. Ancak “en iyi” her şeyin üstüne çıktığında kendimize ve çevremizdekilere zarar vermeye başlarız o nedenle bırakın yapabildiğimiz kadar yapalım kendimize bu konuda izin verelim. Göreceksiniz her daha kolay olacak...

Çocuğumuz başkasına ait bir şeyi aldığında nedenini bilmemiz kadar nasıl davranacağımızı, nasıl tepki vereceğimizi bilmemiz de çok önemlidir.

Kendisine ait olmayan eşyayı alan çocuk

Çiğdem SUMAR
Psikolojik Danışman

Çoğu çocuk en az bir kere de olsa kendisine ait olmayan bir şeyi alacaktır. Fakat bu davranışın hangi yaşta yapıldığı, nedenlerinin ne olduğu ve anne baba tarafından nasıl tepki verildiği çok önemlidir. Çocuklar altı yaşından önce neyin kendine ait olduğunu, neyin olmadığını farkında olmayabilirler. Üç dört yaşındaki çocuklar başkalarının oyuncaklarını ya da eşyalarını alabilirler. Bunun tek ve basit bir nedeni vardır. Onunla oynamak istiyorlardır. Altı yaşından sonra çocukta mülkiyet kavramı gelişmeye başlar. Altı yaşından sonra çocuklar sosyal kurallar hakkında daha çok şey öğrenmeye başlarlar. Özellikle sekiz yaş civarı mülkiyet kavramı konusunda daha belirgin ve doğru düşüncelere sahiptirler. Bu yaş grubundaki çocuklar aşığdaki birkaç nedenden dolayı başkalarının eşyalarını alabilirler;

Alma istekleri dayanılmaz yoğunluktadır. Sadece istedikleri ve kendilerini tutamadıkları için almış

olabilirler. Beğendikleri, güzel gördükleri her şeyin kendilerinin olmasını istiyor olabilirler. Burada çocuklarımıza her istediğimiz şeye sahip olamayacağımızı, istediğimiz

alınabileceğini, eğer çok istiyorsa ve aile o eşyanın gerekli olduğunu düşünmüyorsa çocuğunda yardımıyla para biriktirerek bu eşyanın alınabileceği açıklanabilir.



Yaşıtlarının baskısı ya da yaşıtlarının ilgisini çekmek için böyle bir davranışta bulunmuş olabilir. Bu durumda çocuğun arkadaş ilişkileri gözden geçirilmelidir. Çünkü çocuklar yaptıkları olumlu davranışlarla ilgi çekemiyorsa, yanlış şeyler yaparak ilgi çekmeye çalışabilirler. Arkadaş gurubuna ait olma adına grubun baskısına uyarak bu davranışı yapmış olabilirler.

şeyleri almak için bu yöntemin doğru olmadığı, bazı şeylere sahip olabilmek için karşılığında maddi bir bedel ödememiz gerektiği açıklanmalıdır.

Anne babaları bu eşyayı onlara almayı kabul etmemiş olabilirler. Çocukta böyle bir yöntemle o eşyaya sahip olmak istemiştir. Anne baba böyle bir durumda her ailenin belli bir bütçesi olduğunu, ancak bütçemize uygun gelebilecek şeylerin

Sevilmediği ya da anne babasının sevgisini yitirdiğini sanan çocuk çepitli yollardan bu sevgiyi geri getirmeye çalışır. Olumsuz biçimde de olsa onların ilgisini üstüne çekmeye uğraşır. Bu anlamda başkasının eşyasını izinsiz alma bir yardım çağrısı olarak değerlendirilebilir.

REHBERLİKLE BU AY

Başka bir konuya öfkelenmişlerdir ve almak; farkına varılan bir haksızlıkla ödeme ya da otoriteye karşı tavır alma, onu bastırma biçimidir. Örneğin babasına çok kızan bir çocuk her akşam babasının cüzdanından bir miktar para alarak babasıyla ödeştğini düşünüyor olabilir ya da sınıfta bir arkadaşına kızmış olan bir çocuk o arkadaşının en değer verdiği eşyayı alarak ondan öğ aldığını düşünebilir. Böyle bir durumda çocuğa kızdığı kişilerle sorunlarını konuşarak çözmesi gerektiğini, karşısındaki kişiye duygularını ifade etmesini (kızgınlık, kırgınlık, üzüntü vs.) aksi halde sorunlarının çözümsüz kalacağı ve kendisinin zor duruma düşeceği açıklanmalıdır.

Anne babasının dikkatini çekmeye çalışıyor olabilir. Bu durumda böyle davranışların dikkat çekmek için doğru davranışlar olmadığını göstermek ve çocuğunun yaptığı olumlu davranışları pekiştirmek gerekmektedir.

Kardeşlerine ait bir şeyi alabilirler, çünkü onları kıskanabilirler. Kardeşlerinin kendisinden daha çok sevildiğini, önemsendiğini düşünebilirler. Bunları düşünüp düşünmediğini ona sorunuz, kıskanmanın doğal bir şey olduğunu ve onu sevdiğinizi söyleyin. Her bir çocuğunuzda özel bulduğunuz yönleri açıklayın.

Duygusal açıklıklarını gidermek, sevgi açıklıklarını kapatmak üzere almış olabilirler. Bunun anlamı şudur: sizin vermediğiniz sevgiyi ben kendi olanaklarımla alırım. Böyle bir durumda çocuğunuzu sevdiğinizi ve ona değer verdiğinizi hissettirmeniz, yaşatmanız gerekmektedir.

Çocuğumuz başkasına ait bir şeyi aldığından nedenini bilmemiz kadar nasıl davranacağımızı, nasıl tepki vereceğimizi bilmemiz de çok



önemlidir. Anne babalar böyle bir durumla karşı karşıya kaldıklarında doğal olarak çok üzürlü. Çocuklarının kendilerini küçük düşürücü davranışlarını hissedebilirler ve çocuklarının iyi ahlaklı olmadığını düşünebilirler. Başlangıçta çocukla sakin bir şekilde konuşmak mümkün olmayabilir. Anne babalar sert azarlamalardan etiketleyici " hırsız, düzenbaz gibi ifadeler kullanmaktan ya da "yalnız kaldığında bir daha sana hiç güvenmeyeceğim"; "tutuklanıp cezaevine götürüleceksin bak o zaman sana nasıl davranacaklar" gibi cümlelerden kaçınmalıdır. İlk yapmanız gereken sakin olup yaptığı davranışın yanlış olduğunu onun yaşına uygun basit cümlelerle ona açıklamak. Anne babalar çocuğın bu davranışı neden yaptığını anlamaya çalışmalıdırlar ve suçlamak, cezalandırmak yerine destekleyici bir yaklaşımla sorunu çözmeye çalışmalıdırlar. Çocuğın aldığı şeyi çocuk için utanç verici olsa dahi geri

vermesine destek olun. Aldığı kişiden özür dilemesi gerektiğini ona açıklamalısınız. Aldığı şey geri verilmeyecek maddi bir değer içeriyorsa çocuğunuz aldığı şeyi kendi harçlıklarıyla ya aldığı kişiye ödemeli ya da siz ödemişseniz geri ödemelidir.

Ebeveynin konuşma tarzı şöyle olmalıdır;

"Sana ait olmayan şeyleri alman hiç uygun bir davranış değil. Birinin oyuncaklarını veya giysilerini alması senin hoşuna gitmezdi. Başkalarının eşyalarını alırsan insanlar sana güvenmez, seninle birlikte olmak istemezler. Onlara haksızlık etmiş olursun. Bu eşyayı edinmek için ya çok çalışmışlardır ya da onlara birisi hediye etmiş olabilir. Aldığın şeyi geri götürmeli ve aldığı kişiden özür dilemelisin. Ayrıca aldığı şeyin bedelini kendi paranla ödeyeceksin."

Çocuğunuzla yaşadığınız bu sorunu iyi bir iletişim kurarak halledebilirsiniz; çocuğunuzla yaşama dair şunları öğretmiş olacaksınız; anne babasının sevgisini kaybetmeden sorunlarını çözebileceklerini, hayata hata yapılabileceğini ve bu hataların olumlu yaklaşımlarla düzeleceğini göstermiş oluruz.

Anne baba olarak çocuğunuzun başkalarına ait bir şeyleri aldığından şüpheleniyorsanız fakat emin değilseniz bir aile toplantısında başkasına ait bir şeyi almanın ne kadar yanlış olduğunu, bunu insanların neden yapabileceğini, bu davranış gerçekleştiğinde sonuçlarının neler olabileceğini tartışabilirsiniz.

Şu ana kadar anlattıklarımı denediğiniz halde çocuğunuzda evde, okulda veya başka kimselerden ya da dükkanlardan kendisine ait olmayana almaya devam ediyorsa, akranlarıyla ilişkisini, onlardan bir şey alma yoluyla kurmaya çalışıyorsa psikolojik danışma servisine başvurmalısınız.



Özgül öğrenme güçlüğü zekâ sorunu değildir. Her özgül öğrenme güçlüğü çeken çocuk birbirinden farklıdır.

Özgül öğrenme güçlüğü

Didem TEKELLİ
Psikolojik Danışman

Özgül öğrenme güçlüğü öğrenmeyle ilgili bir sorun olarak algılanıp tanımlanmakla birlikte; gördüğümüz, duyduğumuz, dokunduğumuz ya da tanımaya çalıştığımız şeylerin algılanmasında yaşanan sorun olarak da tanımlanabilmektedir. Özgül öğrenme güçlüğü zekâ sorunu değildir. Her özgül öğrenme güçlüğü çeken çocuk birbirinden farklıdır.

Ortaya çıkmasındaki en önemli nedenlerden birisi, beyindeki bazı farklılıklar nedeniyle öğrenme süreçlerinde bir ya da bir kaçında sapmalar olmasıdır. Tanı konulması için duyu organlarında organik bozukluğun olmaması gerekir. Erkeklerde daha sık görülür. Nedenleri kesin olarak bilinmemektedir. Olası nedenler genetik, kalıtsal etmenler, beyindeki yapısal işlevsel farklar olarak gösterilmektedir.

Özgül öğrenme güçlüğü olanlarda ses-harf ilişkisinin bozuk olduğu gözlenir. Örneğin "c" sesini görür ama nasıl olduğunu hatırlayamaz. Öğrenme sorunları 06 yaş grubunda da gözlenebilir ancak bununla ilgili ilk tespit okula başlama sürecinde yapılabilir.

Öğretmenleri "çocuğun yeterli zekâda olduğunu ancak öğreniyor olarak gördükleri şeyleri öğrenemediklerini" ifade ederler. Aileler "evde çalıştırıyoruz, tekrar ettiriyoruz, öğreniyor ama okulda aynı şeyi yapamıyor" der.

Şekil Pozisyon Algısında Bozukluk...

Çocuk gördüğü şeyin şekil ve pozisyonunu algılamada güçlük çeker. Harfleri ters ve dönmüş olarak algılayabilir. Ör; b,p,3.5.6.9,p,b gibi harfleri ters olarak yazar. Mesela; ev-ve çok-koç gibi...Bu güçlükler

okul süreci başladığında net olarak belirlenebilir. Çünkü okul öncesinde şekil pozisyon algılama olgunluğu henüz yerleşmemiş olabilir. Okula başladıklarında o olgunluğa ulaşmamış sayılırlar. Birinci sınıf acemilik dönemidir. İkinci sınıfın birinci döneminden itibaren normal koşullarda bu sorunun ortadan kalkmış olması gerekir.

Şekil Zemin Algısında Bozukluk...

Bu problem, bütünü önemli olan parçasına odaklaşmada zorluklara neden olur. Okuma bu beceriyle ilgilidir. Çünkü okuma söz dizilerine odaklaşmayı, soldan sağa ve satır satır izlemeyi gerektirir. Bu alanda sorunu olan çocuklar okumada satır atlama, satır tekrarlama, sözcük atlama türünden hatalar yaparlar.

Uzaklık-Derinlik-Boyut Algılamada Bozukluk...

Çocuk derinliği kestiremediği için eşyalara çarpar, sandalyeden düşer. Açık alanda oynarken mekânda pozisyonunu algılamada, sağ-sol ayırt etmede sorun yaşar. Top yakalamak, yap-boz yapmak, çekiç kullanmak bu çocuklar için güç işlerdir.

Özgül öğrenme güçlüğüne tespitte ipuçları nelerdir?

Çocuğun okuma hızı.

Okuduğunu anlayıp, yorumlaması.

Yazılarında harf atlaması yapar. Ör; kapıdan-kapıdan gibi.

Sıralama hataları. Ör; pazartesiden sonra hangi gün

g e l i r ?
Sorusunun
cevabını
bulmakta
g ü ç l ü k
çeker.



Organizasyon hataları yapar.

Örneğin ödevlere nereden ve nasıl başlayacağını bilemez, basamak basamak yönlendirmek gerekir.

Saati çarpım tablosunu öğren-medede sorun yaşar.

Çocuk tedavi süreci ve erken tanı olmadığında; motivasyonu gittikçe düşer, kısır bir döngüye girer. Sınavlarda başarısız oldukça daha çok çalıştırılır, daha çok çalışır ama bir sonuç alamaz. Anne- baba daha çok baskı kurar daha uzun çalıştırır. Evde öğrenir ama okulda hatırlamaz, çocuk gittikçe içe kapanır.

Özgül öğrenme güçlüğüyle ve diğer öğrenme bozukluklarıyla ilgili tespitler ilköğretim 1. sınıf düzeyine gelindiğinde kendini net olarak gösterir. Bu aşamada sınıf öğretmeni ve ilgili rehber öğretmenin yönlendirmelerine bağlı olarak tanı ve tespit gerçekleştirilir. Bu tür sorunlarda en önemli aşama erken tanı ve teşhistir. Daha sonraki süreçte rehberlik araştırma merkezlerinin yönlendirme sürecinin izlenmesi önemlidir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Isaac Newton'un İlkokulda Başarısız Olduğunu,

Bethoven'a, İlk Müzik Öğretmeninin Gelecek Vaad Etmeyecek Bir Müzisyen Olduğunu Söylediğini,

Leo Tolstoy'un Okuldan Atıldığını,

Walt Disney'e Patronunun Hiç İyi Fikirleri Olmadığı Nedeniyle İşten Kovduğunu,

Albert Einstein'in Dört Yaşına Kadar Konuşamadığını,

ÖNEMLİ OLAN BİR ŞEYLERİ BİR UCUNDAN YAKALAMAK.



Çocuğumun öfkesiyle nasıl başedebilirim?

Gamze BORA
Psikolojik Danışman

Yaşam devam ederken gün içinde hangi yaşta olursak olalım birçok duyguyu yaşarız. Bunların bir kısmı sevgi, hoşlanma, eğlenme gibi “pozitif” kabul edilen; bir kısmı ise nefret, kıskançlık, kızgınlık ve korku gibi “negatif” veya olumsuz görülen duygulardır. Aslında tüm duygularımız bir takım olayların doğal sonucu olarak doğarlar ve bizi doğru-yanlış, iyi-kötü yapmazlar. Burada asıl önemli olan nokta ne hissettiğimizden çok bunları nasıl yansıttığımızdır. Bu durum sadece biz yetişkinlerin dünyasında yaşanmaz. Örneğin, bebekler hoşlanmadıkları veya olumsuz buldukları durumlarla karşılaştıklarında ağlayarak tepki verirken, 2-3 yaş çocukları bağırarak veya vurarak tepkilerini ortaya koyarlar. Bu yaşlarda öfke patlamaları doğru yönlendirilmeyen çocuklar ileride ciddi anlamda sorunlar yaşayabilirler. Bu sebeple, en erken dönemlerden itibaren çocuğun verdiği saldırgan tepkilerin nedenleri anlaşılmalı ve onları yetiştirirken bazı noktalara dikkat edilmelidir.

Dikkat edilecek ilk nokta, öfke patlamaları olan çocuğun içinde bulunduğu ev ortamının nasıl olduğudur. Anne ve babanın sorunları saldırgan bir şekilde ele aldıkları bir ortamda onun da bu yolu öğrenmesi kaçınılmazdır. Böyle bir durumda anne ve babanın bireysel tutumları üzerinde yoğunlaşması gerekir. Bunun yanı sıra, hayatında son dönemlerde oluşan; yakın bulunduğu birinin ölümü, kardeşinin olması, taşınma vs. gibi bir takım değişikliklerde çocuğun agresif davranışlarını arttırabilir. Bu noktaların üzerinde durduktan sonra, bazı çocukların da yukarıda saydığımız temel sebepler olmaksızın diğerlerine göre olaylara ani tepkiler verebildiğini görmekteyiz. Saldırgan ve agresif tepkiler aile içinde zaman zaman kabul edilse de okul yaşantısıyla beraber sorunlar oluşturmaya başlar. Öncelikle sınıfta etiketlenen çocuk zamanla okulda da kötü bir ün sahibi olur.

Arkadaşları tarafından dışlanan, öğretmenleri tarafından yaka silkinen çocuk da bir süre sonra bu durumla başa çıkmak için değişik davranışlar geliştirir; genellikle ya okula ilgisini kaybedip buradan soğur ya da okulun kabadayısı haline gelir. Bu noktadan sonra değişim daha zor olacağından baştan bazı önlemler almak gereklidir.

Anne ve babalar, öfke kontrolünde sorun yaşayan çocuklarını yetiştirirken bazı noktalara dikkat etmelidir. İlk olarak, öfke kontrolü zayıf olan çocuklarla yaşarken etkili disiplin yöntemlerini uygulamak gerekir. Bu çocukların, yaşamındaki kurallar anne ve baba tarafından ortak bir şekilde, net olarak koyulmalı ve tutarlı bir şekilde takip edilmelidir. Onun bir birey olduğunu hissettiren yaşamı konusunda sınırları olacağını hissetmelidir. Disiplini ev içinde sağlamaya çalışırken onlara aynı kuralları defalarca hatırlatmak veya bağırarak yerine etkili iletişim yolları kurmak gerekir. Özellikle bu tip çocuklarda yerine getirmesi gereken herhangi bir sorumluluğu veya uyması gereken bir kuralı “bozuk bir plak” gibi söylemek, yalvaran veya kızgın bir ses tonu ile konuşmak değil, sakin, kısa cümlelerle göz kontağı kurularak anlatılmalıdır.

Bu yöntemler temel alınarak uygulansa da bazı çocuklara aşağıda okuyacağınız gibi daha farklı yollar uygulamak gereklidir.

1.Öfkesini kontrol etmekte zorlanan çocuğunuzla duygular hakkında etraflıca konuşun. İnsanların hangi duyguları hissettiğini, hangi olaylara nasıl tepkiler verdiklerini çevreden örneklerle paylaşın. Bu sohbet esnasında “kızgınlık” duygusunun hangi öfkeli davranışlara sebep olduğunu ve bunun insanların hayatında nasıl olumsuz durumlara yol açtığını ayrıntılarıyla konuşun.

2.İletişim becerileri zayıf olan çocuklar, kendilerini ifade ederken zorlandıklarında agresifleşirler. Bu sebeple ona kendini ifade etmesi için

değişik ortam ve durumlar yaratın. Olaylar hakkında konuşurken küçük yaşlardan itibaren etkili konuşma yollarını öğretin. Örneğin, “ben _____ hissediyorum, çünkü sen _____ yaptın ve şimdi senden _____ yapmanı istiyorum” gibi.

3-İletişim becerilerinin yanı sıra karşılaştığı problemleri çözme becerisi zayıf olan çocuklar herhangi bir sorunla karşılaştığında paniğe kapılıp öfkeli davranışlar sergilerler. Bunun için; başınızdaki geçen ufak problemlerden onun yaş dönemine uygun olanlarını anlatıp beraber çözüm yolları oluşturabilirsiniz. Ayrıca, bir oyunmuş gibi hayali durumlar yaratıp (örnek:iki kişide elma yemek istiyor ama bir elma var ne yapabilirler?) sonrasında beraberce çözümler oluşturabilirsiniz.

4-Öfkeli veya saldırgan bir davranışını ödüllendirmemeye özen göstermelisiniz. Örneğin alışveriş merkezinde istediği alınmadı diye ağlayıp çevreye vuran bir çocuğun durması için sonunda istediğinin yapılması onun bu yolu öğrenmesine sebep olacaktır.

5-Sorunlarla ilgili başa çıkmak için ona analitik düşünmesini öğretmelisiniz. Karşısına çıkan problemle ilgili karşısındakine vurmak, dinlememek, bahaneler üretmek yerine önce var olan sorunu tanımlamalı, karşısındakine değil soruna odaklanmalı ve yapacağı davranışların sorumluluğunu almasını öğrenmelidir.

6-İletişime geçtiği insanın, sözsüz hareketlerinden ne hissettiğini okumayı başarabilirse onları daha iyi anlayacaktır. Bu tip çalışmaları evde yaparken televizyonun sesini kısıp şimdi “ne hissediyor” oyunu oynamak veya gazetelerdeki büyük resimlerdeki yüz ifadelerinden “ne oldu da ne hissediyor” oynamak etkili olacaktır.

7-Grup halinde oynanabilecek oyunlar veya yapılacak sporlara katılmasını desteklemek gereklidir. Kazanmak veya kaybetmek grubun tamamına mal olacağından buradaki davranışları sorunları çözmeye yönelik olacaktır.