

REHBERLİKLE BU AY

MEV İzmir Özel Okulları Yayını / Ocak 2006

Şüphelenmek düşünmektir.
Düşünmekse var olmaktır.
Öyleyse var olduğum
şüphesizdir.

Düşünüyorum, o halde varım.
İlk bilgim, bu sağlam bilgidir.
Şimdi bütün diğer bilgileri
bu bilgiden çıkarabilirim."

Rene Descartes



MEV
ÖZEL AVNİ AKYOL
LİSESİ



MEV
ÖZEL İZMİR FEN
LİSESİ



MEV
ÖZEL İZMİR
İLKÖĞRETİM OKULU



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)

Nazan ERYÜREK
(Psikolojik Danışman)
Kurum içi tel : 0.232.234 28 88
(208)

Şafak UZUN
(Psikolojik Danışman)
Kurum içi tel : 0.232.234 28 88
(179)

Onur AKSÜTOĞLU AKKOCA
(Psikolojik Danışman)
Kurum içi tel : 0.232.234 28 88
(160)

Fatma TOPALOĞLU PEHLİVAN
(Psikolojik Danışman)
Kurum içi tel : 0.232.234 28 88
(219)

Gamze BORA
(Psikolojik Danışman)
Kurum içi tel : 0.232.274 15 21
(113)

REHBERLİKLE BU AY
MEV İzmir Özel Okulları Yayını / Ocak 2006

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 • Şafak UZUN
- Onur AKSÜTOĞLU AKKOCA
- Fatma TOPALOĞLU PEHLİVAN
- Gamze BORA

MİZANPAJ TASARIM
Estetik Reklam Tan.Hiz.Tic.San.Ltd.Şti.
www.estetik-reklam.com
0.232.237 44 44 (pbx)

BASIM
Pakman Matbaacılık
0.232.433 81 87

YAZIŞMA ADRESİ
Müzeyyen Senar Cad.No:71
(35310) Güzelbahçe-İzmir
Telefon: 0.232.234 28 88 (pbx)
Faks: 0.232. 234 29 30
www.mevizmirookullari.k12.tr
iletisim@mevizmirookullari.k12.tr

Kalıtımla getirdiğimiz davranışlarımızı nasıl etkiliyor?

Eğitimin gücü ve önemi

Ali Rıza SEVKAL
Eğitim Danışmanı

Çağımızda eğitim, hem bireyin hem de ulusun mutluluğu açısından çok önemlidir. Eğitim, bireylerin ve ulusun mutluluğunu sağlamak için geçerli bir araç olarak kullanılmaktadır.

Eğitim bireyi geliştirdiği oranda ülkenin kültürel, sosyal ve ekonomik kalkınmasını da geliştirecek araç olarak kabul edilmelidir. Geleceğin kuşakları endüstrinin ve teknolojinin gereklerine göre yetiştirmedikçe, endüstriyel kültüre geçiş olanaksızdır.

Eğitimin İnsanı Değiştirme Gücü

- Soyaçekim ya da kalıtımın eğitimle ilişkisi nedir?
- İnsan ne olacaksa kalıtımla getirdiklerine dayanarak mı olur?
- Eğitim insanı ne oranda değiştirebilir?
- Eğitimin insanı değiştiremediği yönleri var mıdır?

Bunlar eğitimcilerin sürekli cevap aradıkları sorular olagelmıştır. İnsanın bazı gereksinmelerini, *gizilgüçlerini ve duyularını doğuştan getirdiği bilinmektedir.

Eğitim, insanın kalıtımla getirdiği gereksinmelerine, gizilgüçlerine ve duyularına dayanmak zorundadır. Eğitim bundan hareket ederek de insanda yeni gereksinmeler, yetenekler ve duygular yaratmaya çalışır.

İnsan kalıtım yoluyla, biyolojik bir organizma olarak, yeme, içme, hava alma, aşırı soğuk ve sıcaktan korunma, üreme, kendini güvencede tutma gibi gereksinmelerini birlikte getirir.

İnsan davranışlarının kaynağı bu gereksinmelerdir.

“İnsanın kalıtımla getirdikleri eğitim yoluyla davranışa dönüşür. Kalıtım yalnız başına insanda istenilen davranışları yaratmaya yeterli değildir.”

İkincil güdüler eğitimle oluşur

Ancak insan bu gereksinmelerinin üstünde yeni gereksinmeler de davranır. İkincil güdüler denilen bu gereksinmeler, insanda eğitim yoluyla oluşturulur.

İnsan doğduğu andan başlayarak içinde büyüdüğü kültürün etkisiyle, yukarıda sayılan temel güdülerinin yanı sıra başında ve daha güçlü olarak ikinci güdülerini geliştirir.

Genel adlarıyla sosyal ve psikolojik güdüler olan ikincil güdüler insanın biyolojik güdülerinden daha güçlü olarak oluşabilirler.

Aile kurma, başkalarıyla iyi ilişkiler kurma; kendini topluma kabul ettirebilmek için toplumun beğeneceği davranışlar yapma; sevme, sevmek isteme; kendini yetiştirme; araçlar bulma, eserler yaratma, yönetme ve benzeri güdüler; insanın varlığının ortadan kalkması pahasına da olsa, temel biyolojik güdülerden daha baskın çıkabilir.

Vatanı uğruna canını veren bir kimsede eğitimle edindiği vatan sevgisi, bir güdü olarak onun varlığını koruma güdüsünden daha baskın çıkmıştır.

Ancak burada temel güdülerin eğitim yönünden önemi, hem güdülerin istedik yollarla doyurul-

ması, hem de bu güdülerin ikincil güdülerin temeli, başka bir deyişle başlangıcı olmasıdır. İnsanın fiziksel yapısının, zihin gücünün, bazı mizaçlarının soyaçekime dayandığına inanılmaktadır.

İnsanın sağlıklı doğup doğmaması, duyu organlarının sağlam olup olmaması, zekâca ileri ya da geri olması, doğumdan sonraki eğitimin etkilerinin azalmasına ya da çoğalmasına yol açar.

Geri zekâlı bir çocuğun eğitimden sağlayacağı yarar ile ileri zekâlı bir çocuğun eğitimden sağlayacağı yarar da değişiktir. İnsanın kalıtımla getirdiği gizilgüçler eğitimin dayanağıdır; ama insanın davranışları eğitimin ürünüdür.

Kalıtımdan davranışa

İnsanın kalıtımla getirdikleri eğitim yoluyla davranışa dönüşür. Kalıtım yalnız başına insanda istenilen davranışları yaratmaya yeterli değildir. Üstelik eğitim insanda yeni yetenekler de yaratabilir.

Eğitim, katılımdan daha etkili olarak insanın gizilgüçlerini istediği yönde değiştirme gücüne sahip bulunmaktadır. Bu nedenle insan, eğitim, çevre ile kalıtımın ürünüdür.

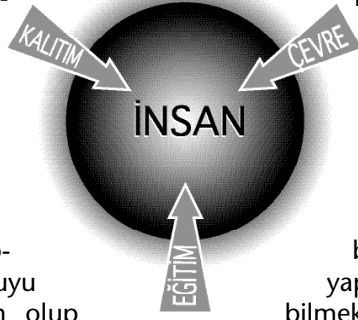
Eğitim, insanın kalıtımla getirdiği temel gereksinmelerini ve gizilgüçlerini yönlendirebilmekte ve geliştirebilmektedir. Öte yandan eğitim, daha önceki edinilen bazı davranışları değerlendirmede de sınırlıdır. Başka bir deyişle eğitim, kendi kusurlarını ortadan kaldırmada kimi kez yetersiz kalmaktadır.

İlk çocukluk yıllarında, çocukta yerleşen bazı kişilik özellikleri, daha sonraki yıllarda çocuğa yapılan eğitimle ortadan kaldırılamamaktadır.

Ancak sonradan yapılan eğitim, kusurlu eğitimle çocukta yerleşen istenmedik kişilik özelliklerini ya başka istenilen kişilik özellikleriyle sıvayabilmekte ya da istenmedik davranışların toplumca beğenilen bir alanda yapılmasına yön verebilmektedir.

Örneğin, ilk çocukluk çağında kavgacı bir kişilik özelliğine sahip olan bir kimsenin bu davranışı ya başka istenilen bir kişilik özelliğiyle kapatılabilmekte, ya da kavgacılığını doyurabileceği bir alana boks, tekvando, güreşe yönlendirebilmektedir.

Eğitim, daha önceki edinilen bazı davranışları değerlendirilmede de sınırlıdır. Başka bir deyişle eğitim, kendi kusurlarını ortadan kaldırmada kimi kez yetersiz kalmaktadır.



* **Gizilgüç:** Bir canlının gözlenen anda görülmemeyle birlikte ileride geliştirilmesi olanağı varsayılan yetenek, özellik ve güçlerinin tümü.

Çocuklar kendilerini, arkadaşlarıyla kıyaslayarak keşfediyorlar

Bana arkadaşını göster...

Tülay YAZGAN

Koordinatör Psikolojik Danışman

İnsanoğlu sosyal bir varlık. Hepimiz dünyaya gelirken karşılık vermeye ve ilişki kurmaya programlanmışız. Bir bebek bile karşılık vermek adına, başını sesini duyduğu insana doğru çeviriyor. Varlığının ilk yıllarından itibaren çocuklar oyun grupları, okul, park gibi ortamlarda aileleri dışında da ilişki geliştirmeye başlıyorlar. Çocukların birbirleriyle kurdukları arkadaşlık ilişkisi, aileleri ve akrabalarıyla kurdukları ilişkiden çok farklı. Aile ilişkisi çocuğa kolaylık, yakınlık ve samimiyet sunsa da hiçbir zaman bir arkadaşlık ilişkisinin yerini alamıyor.

Arkadaşlar ne için var?

Arkadaşlık çocuğun sosyal ve duygusal gelişimine büyük katkı sağlıyor. Diğerleriyle farklı şekilde ilişki kurma yollarını öğrenmek için en uygun pratik ortamlar arkadaşlıklarıyla yakalanıyor.

Çocuklar kim olduklarını, kendilerini arkadaşlarıyla kıyaslayarak keşfediyorlar. Kim daha büyük, kim daha hızlı, kim daha iyi top oynar gibi yorumlarıyla kıyaslamalar yaparak kendilerinin hem diğerleriyle aynı hem de çok farklı olduklarını görüyorlar.

Arkadaşlık, sağlıklı bir psikolojik gelişim için çocuğun dünyasında olmazsa olmaz bir kavram. Araştırmalar, arkadaşları olan çocukların, arkadaşları olmayanlara oranla daha yüksek özgüven sahibi, mutlu ve sosyal problemlere daha az meyilli olduklarını ortaya koyuyor. Arkadaşlık problemi çeken çocuklar diğerlerine kıyasla yeni okula adapte olma da zorluk yaşıyor, yaşatlarınca haksız yere suçlanabiliyor ve anti sosyal davranışlarda bulunabiliyorlar.



Araştırmalar, arkadaşları olan çocukların, arkadaşları olmayanlara oranla daha yüksek özgüven sahibi, mutlu ve sosyal problemlere daha az meyilli olduklarını ortaya koyuyor.

Arkadaşlık ne demek?

7-9 yaşlarda çocuklar arkadaşlığın kişisel bir şey olduğunu algılıyor ve bazı davranış ve özelliklerine dayanarak bir kişiyi seviyor ya da sevmiyor. Genellikle ortak ilgi alanları olan kişilerle arkadaşlık ediyorlar. Bu yaşta çocuklarda grup kavramı büyük önem taşımaya başlıyor. Gruplar genellikle aynı cinsiyetten arkadaşlardan oluşuyor. Erkekler

daha geniş gruplar kurarken, kızlar küçük gruplarda daha kişisel ilişkiler yürütüyorlar.

10-12 yaş arasında, çocuklar arkadaşlığı süre giden bir işbirliği ve paylaşım olarak algılıyor. Karşısındaki insanın görüşünü anlayabilecek, duygularını paylaşabilecek, diğerine yardım edebilecek ve birbirlerinin hobi ve faaliyetlerine ilgi gösterebilecek seviyeye geliyorlar. Bu yaşta gruplar küçülüyor. En iyi arkadaş kavramı ön plana çıkıyor. Gruplarda anti sosyal davranışlara ve suça meyil etme oranı bu yaş aralığında yüksek. Çocuk ailenin güvenli ortamına daha az bağımlı oluyor, ailesine güvenmiyor, yaşıtı ile çok sıkı bir ilişki geliştiriyor.

“Ergenlik döneminde en iyi zaman, arkadaşlarla geçirilen zaman. Gençler insan ilişkilerinin değerini ve karmaşıklığını ergenlik döneminde keşfediyorlar.”

Arkadaşlarla ilgili ailelere öneriler:

Okul çağındaki çocuklar için:

Ne olursa olsun çocuğunuzun duygularını kabul edin. Çocuğunuza onun müttefiki olduğunuzu gös-

terin.

* Eğer çocuğunuz bir arkadaşıyla problem yaşıyorsa; çocuğunuzu arkadaşlarıyla konuşmaya cesaretlendirin. Sorunu çözmek için neler yapabilirsiniz beraber düşünün. Problem çözmek için çocuğunuza pozitif destek vermeniz önemli.

Örneğin, arkadaşı kızınızı ihmal ettiyse, arkadaşının kızınızı sevmediğini söylemek yerine ona arkadaşının belki de kötü bir gün geçirdiğini söyleyebilirsiniz.

* Sorun hakkında daha çok bilgi sahibi olmaya çalışın.

* Sorunun hangi aşamasında olacağı dahil olmanız gerektiğine doğru karar verin. Eğer en iyi arkadaşla çekişiyorsa, bu sorunu çözmeyi onlara bırakın.

Öğüt verin

* Eğer hakaretler devreye girerse, çocuğa nasıl davranacağı konusunda öğüt verin.

* Eğer çocuğunuza sataşılıyorsa; gelecekte bu gibi durumlara karşılık verme yollarını planlamada yardım edin. Çok üzgünse, üzüntüsünü paylaşın ama bunun her çocuğun başına gelebileceği gerçeğini ona açıklayın. Ona neden sataşıldığını, diğer çocukları rahatsız eden şeyin ne olduğunu bulmaya çalışın ve mümkünse düzeltilmesini sağlayın. Bu sataşmaya çok üzülmesinin, sataşmaları engelleme şansını azalttığını söyleyin. Bu gibi durumlarda öğretmenin olaya dahil edilmesi genellikle işi zorlaştırır ve sataşmanın seviyesini arttırarak kalıcı olmasını sağlar.

* Eğer suç sürekli çocuğunuzun üzerine atılıyorsa, karşısındakiler fiziksel olarak çok büyükse ve çocuğunuz acımasız davranışlara maruz kalıyorsa hemen müdahale edin. Bu müdahale "Benim çocuğumun canını yaktın. Ben de seninkini yakarım." şeklinde olmamalıdır. Bu sadece güçlünün zayıfı sürekli ezmesi yönünde öğretmeye neden olur.

Çocuğunuza baş etme yollarını öğretmez. Çocuğunuzla birlikte uygun planlar yapın hem çocuğunuza hem de diğer çocuklara yapacağınız plan doğru şeyler öğretmelidir.

* Eğer çocuğunuz sosyalleşme konusunda asabiyet gösteriyorsa, yaşlılarıyla hiç ilgilenmiyorsa veya sınıf arkadaşları ile sürekli problem yaşıyorsa profesyonel yardıma başvurun.

Ergenler için

- * Limitler ve kurallar koyun.
- * Aile konuşmalarında dışarı çık-



ma, para, izinler, aile içi görevler, giyim kuşam gibi konular ve değerlerden bahsedin. Bu konulardaki görüş ve tutumlarınızı çocuğunuza açıkça belli edin.

* Çocuğunuzun arkadaşlarını tanıyın. Ergenlik döneminde ailelerin çocukların sosyal hayatını kontrol etmesi çok zor olsa da arkadaşları ile bizzat tanışarak, aktiviteler hakkında onlara sorular sorarak daima çocuğunuzun hayatından haberdar olun.

- * Popüler olma konusunda konu-

Çocuğunuzun arkadaşlarını tanıyın. Ergenlik döneminde ailelerin çocukların sosyal hayatını kontrol etmesi çok zor olsa da arkadaşları ile bizzat tanışarak, aktiviteler hakkında onlara sorular sorarak daima çocuğunuzun hayatından haberdar olun.

şun. Çocuğunuza kimi insanların çok arkadaş ile mutlu olduğunu kimilerinin ise az arkadaşının olması tercih ettiğini ve bu her iki durumun da çok normal olduğunu ifade edin.

Arkadaşını sevmediyseniz...

Çocuğunuzun arkadaşını sevmediğinizde..."Benim çocuğum çok iyiydi, hep arkadaşını onu kötü biri yaptı." durun ve düşünün bu cümle ne kadar doğru. Çocuğunuzla sorun arkadaşında sevdiği şeylerin ne olduğunu. Cevaplar büyük oranda niçin o kişiyle arkadaşlık ettiğine ışık tutacaktır. Onun eksikliğini duyduğu ve arkadaşında bulunduğu konular nedir? Bunlara yönelik aktiviteler düzenleyin ve bu konuları konuşarak tatmin etmeye çalışın. Sonuçta çocuklar her çeşit insanla baş etmeyi öğrenmek zorundadır. Bu yüzden de çok fazla müdahale alternatifiniz yoktur.

Ancak durum tehdit ve tehlike arz ettiğinde, örneğin çocuğunuz sadece o arkadaşını ile görüşmeye başladığında veya arkadaşını gibi anti sosyal davranışlar gösterdiğinde ise ailelerin bu arkadaşlığın bitirilmesi için girişimde bulunması ve belki de çocuğuna görüşmeyi yasaklaması doğru olacaktır.

Nazan ERYÜREK
Psikolojik Danışman

Güzelim, biricik, akıllı çocuğunuzun ergenlik dönemine girmesi ile birlikte ortaya çıkan akademik düşüşün sizi ne kadar üzüp yıprattığının farkındayız. Çocuğunuzla sürdürdüğünüz olumlu iletişimin ne kadar uzaklarda kaldığını düşünürken zaman zaman gözlerinizin dolduğunu biliyoruz.

Pek çok anne baba duygularını ve yaşadıklarını tanımlarken ortak dil kullanıyor ve bundan sonra da kullanmaya devam edecek. Her anne baba bu tarz duyguların, yaşamın bir parçası olduğunu kabul ediyor; ancak bu duygularla baş etmekte oldukça zorlanıyor.

Önce şaşkınlık geçirirsiniz ama...

Çocuğunuzun sorumsuz ve tembel olduğunu bilmek, inanın bana yeryüzünde karşılaşılabileceğiniz, en kötü durumlardan biridir. Önce büyük bir şaşkınlık geçirir insan. Ardından inkar başlar; yok, hayır benim çocuğum sorumsuz olamaz dersiniz. Psikologlara, psikiyatlara gidersiniz, "Bekleyin ağır bir ergenlik geçiriyor, atlatacak anlayışlı olun." derler; ama siz onların yalan söylediğini yanıldığını düşünürsünüz. Güvenilir insanlara kaynaklara başvurursunuz. Güvenilir kaynaklar ve uzmanların önerilerinin size uygun olmadığı sonucuna varırsınız. Gerçek karşınızda durmaktadır ancak bu gerçeği değiştirmeye çalışırsınız. Bundan kaçınamayacağınızı anlayınca tarifsiz bir acı, insafsız bir öfke kaplar içinizi. Odasında yatağında, üzüntünüzden ve umutsuzluğundan habersiz uyumakta olan çocuğunuza baktığınızda ona sarılmak, onu anladığınızı söylemek, "Ben de ergenliği zor atlattım, ama benim zamanımda hayat şartları bu kadar zor değildi yavrum." demek istersiniz. Ancak bu uzun sürmez, tam tersi bir düşünce belirir kafanızda, "Bu sorumsuzluğun hesabını sormalıyım, verdi-

Çocuğum kendi ayakları üzerinde durabilecek mi?

Çocuğunuzun sorumsuz ve tembel olduğunu bilmek, inanın bana yeryüzünde karşılaşılabileceğiniz, en kötü durumlardan biridir. Önce büyük bir şaşkınlık geçirir insan. Ardından inkar başlar; "Yok, hayır benim çocuğum sorumsuz olamaz" dersiniz.

ğim emeklerin karşılığını almıyorum, ergenliğin arkasına sığınması beni delirtiyor. Sabah uyandığında ona derslerini düzeltmezse yaşayacaklarını hatırlatacağım." dersiniz.

Kıyaslama üzerine kurulu iletişim

İnsanlarla ilişkileriniz ve iletişiminiz sadece çocuklarınızı kıyaslamak üzerine kurulu olmaya başlar. Kıyaslamalar çoğaldıkça, benzer örnekler arttıkça sorununuzun da çözüleceğini düşünürsünüz; fakat bu yapılanlar ve konuşulanlar sizi rahatsızlatmaz zaten çözüm de bu değildir.

Günler geceler boyunca düşünürsünüz: "Ben nerede hata yaptım?"

Yüzüne karşı söylemezsiniz ama bütün suçun eşinizde olduğunu düşünürsünüz; "Yeterince ilgilenmedi" dersiniz.

Bir isyan içinizi kaplar. Zaman çabuk akıp gitsin istersiniz. Yaşadığınıza bakmaksızın, çocuğunuzun kendi ayakları üzerinde durduğunu görmek en büyük dileğiniz olur. Zaman zaman çaresiz olduğunuzu herkesin kendi hayatından kendinin sorumlu olduğunu hatırlatırsı-



nız kendinize. Çok daha sonra durumu kabullenmeye başlarsınız....

Kabullendiğinizde o büyümüştür

Durumu kabullenmeye başladığınız anda ise aslında çocuğunuzun zaten büyüdüğünü ve kendi yolunu çizdiğini görürsünüz. Yaşadıklarınız ise size yıpranmışlık olarak geri döner. Elbette bu ifadelerle yaşadıklarınızın üzerinde fazlaca durmayın, önemsemeyin gibi bir mesaj vermiyoruz; ancak yaşananların doğal hayat akışının bir parçası olduğunu kabul etmemiz gerekiyor.

Tatilde dost, okul zamanı düşman

Pek çok anne baba "Tatillerde mükemmel bir iletişim halinde olduğum çocuğum, okul zamanında benim en büyük düşmanım oluyor." ifadesini kullanmaktadır. Dersler konusunda çocuğunuzu takip etmeniz, onu zorlamanız, ders çalışması konusunda gerekli düzenlemeleri yapmanız ne kadar önemli ve bir ebeveyn den beklenen bir davranışsa; onu desteklemek, onunla olumlu iletişim kurabilmek, her daim çocuğunuza sizin tarafınızdan kabul gördüğünü hissettirmekte bir o kadar önemlidir.

Ders konusunda sizinle olumsuz iletişimde olan ergen çocuğunuz aslında size şunları söylemek istiyor:

"Zaman değişti..."

* Siz tam gün bir okulda okumadınız, ne kadar yorulduğumu bilemezsiniz.

* Sizin zamanınızda internet, cep telefonu ve chat gibi kavramlar yoktu, ama biz de var ve kullanmasam arkadaşlarım tarafından soyutlanıp, dışlanırım.

* Sizin zamanınızda üniversiteyi kazanamayanlarda iş buluyordu, ancak şimdi kazansam da iş garantisi yok.

* Sizin zamanınızda eğitime bu kadar önem veren bir çevre yoktu ve bu nedenle de sizi eğitim konusunda çok fazla zorlayan da yoktu.

* Bana derslerine çalış demeniz

ve bunu emir vererek yapmanız, benim sadece derslerden daha fazla uzaklaşmama yardımcı oluyor.

Aşağıda Prof. Dr. Acar BALTAŞ'ın "Sağlıklı, mutlu, başarılı çocuk yetiştirmek için ana-baba el kitabı" başlıklı kitabının eğitim ile ilgili bölümünden bazı özlü sözlere yer verdim. İşe yaraması dileği ile...

Ana - baba el kitabından

* Çocuklarınızın yanlışlarını değil, doğrularını yakalayın.

* Çocuklarınıza iyi sözler söylemekten ve onu övmekten korkmayın, şımaran çocukları hayat hizaya sokar.

* Çocukları istediğiniz yönde geliştirmenin yolu, doğru yaptıkları zaman fark etmek ve olumlu konuşmaktır. "Seni ders çalışırken görmek beni mutlu etti" gibi sözler, doğruların fark edilmesidir ve olumlu davranışların kazanılması için çok önemlidir.

* Çocuğunuza ne dersiniz, öyle olma ihtimalini arttırırsınız. "tembel", "sorumsuz", "asi", "inatçı" gibi olumsuz sıfatlar bu özellikleri geliştirir.

* Önemli olan çocuğunuzun kardeşine veya arkadaşlarına kıyasla ne kadar başarılı olduğu değil, kendi yapabileceklerine kıyasla ne kadar başarılı olduğudur.

* Çocuğunuzun hatasını asla başkalarının yanında konuşmayın.

* Olumsuz konuşarak motivasyonu artırma yöntemi artık tarihe karıştı. Çocuğunuzu gayrete getirmek için olumlu bir tavır içerisinde olun.

* Tahammül edebildiğiniz hataları görmezden gelin.

* Hiçbir eleştiriyi çocuğun kişiliğini hedef alarak yapmayın. "Tembel" yerine "ödevini neden yapmadın?", "Sorumsuz" yerine "odan toplanmamış" deyin.

* Çocuğunuzun okul başarısı arzu ettiğiniz kadar yüksek değilse tasalanmayın, okul başarısı hayat başarısı konusunda orta derecede fikir verir.

* Başarılı insanlar güçlerinin ve zamanlarının yüzde 90'ını iyi oldukları alana harcarlar. Başarının sırrı odaklanmadır. Çocuğunuzdan beklediğiniz odaklanma alanlarının sayısında gerçekçi olun.

* Çocuğunuzu kendinize düşman etmek istemiyorsanız, bir başarısızlığından sonra "Ben sana demedim mi?" demeyin.

* Çocuğunuzu hatasını görmesi için zorlamayın. Böylece aradan zaman geçince gerçeği görmesini kolaylaştırmış olursunuz.

* "Benim ihtiyacım yok", diyenlere kimse yardım edemez. Allah bu tür kimselerin çocuklarına yardım etsin.

* Çocuğunuza birçok şeyi şartlı olarak verebilirsiniz. Ancak sevginiz "şartlı" değil, "kayıtsız şartsız" olmalıdır.

* Çocuğunuz en çok sevgiyi hak etmediğini düşündüğünüz sırada sevgiye ihtiyaç duyar.

* Günlük program, ders ve sorumlulukların toplamı değildir. Programın içinde eğlenme, dinlenme, okuma, televizyon seyretme ve sosyalleşmenin yer almasını teşvik edin.

* Çocuğunuza sık sık ders çalışması gerektiğini hatırlatmaktansa, yaptığı günlük programı televizyonun yanına asmasını isteyin.

Çocuğunuza ne dersiniz, öyle olma ihtimalini arttırırsınız. Tembel, sorumsuz, asi, inatçı gibi olumsuz sıfatlar bu özellikleri geliştirir. Önemli olan çocuğunuzun kardeşine veya arkadaşlarına kıyasla ne kadar başarılı olduğu değil, kendi yapabileceklerine kıyasla ne kadar başarılı olduğudur.

Şafak UZUN

Psikolojik Danışman

"Çocuğum ödevini unuttuyor.", "Doğru çalışma alışkanlığına sahip değil.", "Ona sürekli ders çalışması gerektiğini hatırlatmak zorunda kalıyorum.", "Bazı şeyleri yapmasını beklediğim halde bunları nadiren hatırlıyor.", "Gündelik işlerini ben bitirmek zorunda kalıyorum." diyorsanız çocuğunuza sorumluluk duygusu kazandırmak için bir an önce harekete geçmeniz gerektiği söylenebilir.

Başkalarının haklarına saygı göstermek, kendi davranışlarının sonuçlarını kabul etmek olan sorumluluk hayatımızdaki önemli kavramlardan biridir.

Anne-babaların ortak hedeflerinden biri olan 'sorumluluk sahibi çocuk yetiştirmek' kolay bir iş değildir.

Öncelikle çocuklarınızı yakından tanımalı ve gelişim dönemlerine göre hangi sorumlulukları zorlamadan ona öğretebileceğinizi bilmeniz gerekmektedir.

Hiç kimse, doğuştan sorumluluk sahibi bir kişi olarak dünyaya gelmez. İnsanların sonradan kazandığı birçok davranış gibi sorumluluk duygusu da beklilik ve çocukluk döneminden itibaren öğrenilir. Sorumluluğun kazanılmasında aile içinde çocuğa karşı takınılan tutum, aile içi iletişim ve disiplin anlayışının yeri büyüktür.

Çocuğunuza sorumluluğu öğretmeniz, çocukken size öğretilenlerle yakından ilgilidir. Demokratik bir aile yerine, baskıcı-otoriter bir ailede yetişen çocukta sorumluluğun öğrenilmesi beklenemez. Böyle bir durumda anne-babanın hakimiyeti o kadar yoğundur ki, çocuğun herhangi bir şeyden sorumlu olmaya fırsatı kalmaz. Sorumluluk yetişkin bireylerin tekeline sahiptir. Çocuk anne-babaya karşı korku duyar ve öfke ile nefret duyguları gelişmeye başlar. Bu tür ailelerde yetişen çocuk ya bağımlı ya da başkaldıncı tutumlar içinde isyankar bir birey duru-

Yalnız çocukların değil, anne babaların da sorunu

Ah şu sorumluluk!

muna gelebilir. Aynı şekilde her şeyin serbest bırakıldığı ailelerde de çocuklar sorumluluğu yeterince öğrenemezler. Aşırı hoşgörü ve disiplin eksikliği, çocukta bencilliğe ya da anti-sosyal davranışlara sebep olabilir. Sorumluluğun en iyi şekilde öğrenilebileceği aileler, anne-babanın lider konumunda olduğu, sorumluluğun paylaşıldığı, demokratik tutum sergileyen ailelerdir.

Çocuğun dıştan gelen bir zorlama olmadan, uygun bir disiplin anlayışıyla ve model olunarak, içselleştirilmiş sorumluluk duygusu kazanması çok önemlidir. Öncelikle kazandırılmak istenilen davranış ve alışkanlıklar çocuğa öğretilmeli ve onun kendini denetleyebilmesi sağlanmalıdır.

Çocuk iletişim kurduğu andan itibaren kendi sınırlarından haberdar edilmeli ve yemek yeme, tuvalet alışkanlığı, belirli saatte uyuma gibi temel alışkanlıklar ve kurallar okul öncesi dönemden önce benimsenmelidir.

Sorumluluk öğretmek için sorumluluk vermeye istekli olmak gerekmektedir. Çocuğunuza nutuk çekerek sorumluluk veremezsiniz, ancak sizi dinlememesini öğretirsiniz. Çocuk, sorumluluk arttıkça, olumsuz sonuçlara katlandıkça ve olumlu sonuçları onu ödüllendirdikçe öğrenir. Merdivenden çıkarken kaldırımda yürürken sürekli elini tutarsanız, yemek yemeye çalışırken kaşığı elinden alırsanız, yapması gereken ödevleri yaparsanız sorumluluk kazanmasını geciktirmiş olursunuz. Anne-baba olarak çocuğunuzun biraz gerisinde durup, bir şeyler yapabilme cesaretini kazanmasını beklemelisiniz.

Olayların sonuçlarıyla başa çıkma, ki-

şilik gelişimine yardımcı olmaktadır.

Sorumluluk öğrenmek başka becerileri öğrenmeye benzer. Ne kadar çok uygulamaya yaparsanız, o kadar iyi öğrenirsiniz. Çocuğunuzun evde daha çok sorumluluk alması ve bunları uygulaması demek okulda da sorumluluklarına sahip çıkması demektir.

Sorumluluk özellikle anne-babanın sorumluluk bilinci içinde rollerini gereğince yerine getirmesi ile mümkün olur. Evde görevini yeterince yerine getiremeyen, kendi sorumluluğunun bilincinde olmayan ebeveyn, çocuğundan sorumluluk bekleyemez.

Sorumluluk duygusunun geliştirilmesinde;

- **Çocuğunuzun kendine hedef koyma, seçim yapma ve problem çözme konusunda serbest bırakabilirsiniz.**

- Zaman planlaması açısından çocuğunuzun seçebileceği alternatifler sunun.

- **Kendi hareketlerinin sonuçlarına katlanmasına izin verin. Doğal ve mantıklı sonuçları daha çabuk öğrenin.**

- Evde net kurallarınız olsun. Bunlar duruma, olaylara ve içinde bulunduğunuz psikolojik duruma göre değişmesin.

- **Konan kuralları açık bir şekilde anlatın. Eğer kurallara uymazsa neler olabileceği ni ona açıklayın.**

- Kendisinden beklenen davranışları yerine getiriyorsa, davranışı pekiştirmek için uygun ödüllendirmeler yapın.

- **Verilen sorumlulukları yerine getirmede, bu davranışın sonucu olarak bir yaptırım uygulayın. Yaptırım hemen uygulanmalı ve çocuğun kişiliğine yönelik değil hatasına yönelik olmalıdır.**

- Bir şeyin nasıl yapılması gerektiğine dair düşüncelerinizi veya olmasını istediğiniz şeyleri bir süre kenara koyup, çocuğunuzun kendi başına bir şeyler yapmasına böylece de hatalarından sorumlu olmasına izin vermelisiniz.



Okul, yaşayan canlı bir ortam, sürekli farklılıklarla karşı karşıya kalıyoruz. Birlikte yaşadığımız sorunlara birlikte çözüm bulmaya çalışıyoruz.

Bir öğrencimle ilgili olarak öğretmeni, anne ve babası ile hep birlikte görüşme yapıyoruz. Öğrencimizin okul kurallarına uyum sorununun nedenini anlamaya ve çözüm bulmaya çalışıyoruz. Anne, evde hiç sorun yaşamadıklarını, evdeki kurallara uyduğunu, anneyi zorlamadığını, fazla enerji harcamak zorunda olmadığını, arkadaşlık konusunda uyumlu olduğunu anlatıyor. Öğretmeni, bunu duyunca heyecanlı artmış bir halde aynı öğrenciden mi bahsediyoruz; ben derse zamanında gelmesi, defterini hazırlaması, yerinden kalkmaması için sürekli onunla ilgilenmek zorunda kalıyorum diyor. Tabii her ikisinin de şaşkınlığı artıyor.

Yine bir başka görüşmemizde öğrencimizin bu kez öğretmeni kurallara ne kadar uyumlu ve örnek bir öğrenci olduğunu anlatırken, anne evde dayanılmaz bir hal aldığını ve artık baş edemez durumda olduklarını söylüyor.

Sanki farklı kişiler...

Peki bu durumun nedeni nedir? Ne olur da böylesi farklı kişilerden söz ediliyormuş izlenimi alırız? Bunun çok farklı nedenleri var tabii. Çocukların evde okulda başka başka olmaları, bir ölçüye kadar son derece normaldir.

Çünkü çocuk için ev okul iki farklı dış dünya ve kişiliğin bir parçası da bireyin kendini dış dünyaya uydurma sürecinde oluşur. Hepimiz aslında bizden beklendiği gibi hissediyor ve davranırız.

Çocuğun içinde bulunduğu ortamda kabul görmek üzere farklı tavırlar takınması normal ama iki

Evde başka, okulda başka çocuk

Onur AKSÜTOĞLU AKKOCA
Psikolojik Danışman

ayrı kişiden söz ediliyormuş hissi yaşatacak kadar farklı kişilik özellikleri göstermesi, biraz durup üzerinde düşünmeyi gerektiriyor.



Çocuk evde ve okulda farklı tutumlarla karşılaştığı için, kendisini ancak farklı davranarak var edebiliyor. Örneğin, okulun işbirliğini öne çıkaran tutumu dolayısıyla okul hayatında eve oranla daha sakin, çok daha uyumlu olabiliyor. Ya da okulda karşılaştığı görece demokratik ortamı sindiremiyor ve saldırganlaşabiliyor. Aslında evde ve okulda farklı davranmayı, çocuğun içine girdiği bir bocalama olarak değerlendirebiliriz.

Dengeyi sağlam kurmak

Evde ve okulda dikkat çekici farklı davranan çocukların, anne baba tutumları, iletişim ve sorun çözme yöntemleri ve özellikle okul-aile-çocuk üçgeninin sağlıklı kurulamasından büyük ölçüde kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Genel hatlarıyla çocuklara yönelik tutum ve ortamları ikiye ayırırsak;

kendini rahatlıkla ortaya koyabildiği demokratik tutum ve ortamlar, kişiliği zedeleyici baskıcı ya da aşırı toleranslı tutum ve ortamlar. Çocuk bu farklı tutum ve ortamlara göre farklı davranışlar geliştirir.

Aşırı hoşgörülü aileler

Örneğin evde çok bastırılarak "kuzu" olmuş bir çocuk, okulda bir yanardağ patlaması gibi, saldırgan tutumlarla kendini ortaya koyabilir. Çocuklarının fazlaca baskı altında olduğunu kolayca anlayamayan aileler de sorun kronikleşerek gitmektedir. Öğretmenle sık sık iletişim yoksa durum daha da zorlaşmaktadır. Bu gibi durumlarda ailenin tutumlarını farklılaştırması ve okulu ortamına özellikle öğretmenin tutumuna yakın davranmaları gerekmektedir.

Bir diğer tutum ve ortama bağlı sorun aşırı hoşgörülü ailelerin çocuklarında gözlenmektedir. Çocuk okul kurallarına uymada direnç gösterme, arkadaşlık ilişkisi kurmada güçlük, doğru yollarla kendini ifade etme, başkalarının ihtiyaçlarına duyarsızlık sorunları yaşarken aile evde ne kadar uyumlu olduğundan bahseder. Aslında bu durumda çocuk, evde uyumlu sorumluluklarını yerine getirebilen biri durumunda değildir.

Ev çocuğa göre ayarlanmıştır. İstemediği hiçbir şey yapılmamakta, neden hoşlanıyorsa onlar özellikle sağlanmakta bunun yanında yapmak zorunda olduğu hiçbir sorumluluğu olmadığı için de doğal sonuç sorun çıkartmamaktadır. Yani ev onlara düzenlenmektedir. Bunlar evlerinin kralıdır ama sınıfın kralı değillerdir. Sınıfın kralı olmak için de yanlış yöntemlere başvurmaları kadar doğal bir sonuç olamaz, çünkü alışkın oldukları ortamı kendilerine sağlamaya çalışmaktadırlar.

Bir diğer durum da okulun en uyumlusu ama evin canavarı olma durumudur. Bazı çocuklar okuldaki uyumluluklarını evde devam ettire-

mezler. Evde hırçın, söz dinlemez, aşırı hareketli olurlar. Bu durumda özellikle dikkat edilmesi gereken başka bir nokta daha vardır. Çocuğun bu uyumu sağlıklı mı yoksa özgüven eksikliğinden mi kaynaklanıyor belirlenmeli. Öğretmenle konuşup bilgi alınmalıdır. Çocuk kurallara uymakta zorlanmıyor, gerilmiyorsa, bunun dışında kendini ifade etmesinde bir sorun yoksa sorunun özgüven eksikliği ile bir alakası yoktur.

Çocuklar herşeyin farkında

Bu durum da sorun ebeveyn kaynaklıdır. Evde kuralsız ve sınır konmayan bir ortam söz konusudur. Bu şekildeki ev ortamlarının tam tersine okul ortamı kurallarla bezeli, kurallarda istikrarın olduğu, farklı yapıdaki arkadaş gruplarının olduğu ve hatalı davrandığı takdirde arkadaş gruplarına dahil olunamayacak bir ortamdır.

Çocuklar genellikle bu gerçeğin farkındadırlar. Okulda arkadaşları ve öğretmeni tarafından tam bir kabul görüp mutlu olmak için okulu, kuralları ile benimser ve uyum halinde olurlar.

Bunun en büyük nedenlerinden biri de kuralların ve kararların değişkenlik arz etmeyip istikrarla uygulanıyor olmasıdır.

Çocuk, bu düzenli ortamdan çıkıp kendisini ne olursa olsun kabul eden ve engellemeyen rahat bir ortama girince de tabii bu ortamın rahatlığından istifade etmek isteyecektir.

Bu sebeple aile ortamında da birtakım kuralların ve kararların olması ve ne olursa olsun bu kural ve kararlardan vazgeçilmemesi gerekir.

Çocuk, ev ortamının da okul ortamı gibi düzenli olduğunu fark ederse, evinde de kendini dizginlemeye çalışacaktır.

Mükemmel ama mutsuz bireyler

Çocuk eğitiminde özellikle diğer çocuklardan farklı olsun, her şeyi yapсын iyi olsun çabamız bazen geri teperek bize sorun olarak döner. Anne babanın sahip oldukları aşırı mükemmeliyetçi tavır, çocuğun kendiyile ilgili olan algısına doğrudan zarar verdiği gibi, onlarla olan ilişkisine de hasar verebilir ve kızgınlık duymasına neden olabilir. Konuşulmayan kızgınlıklar ise, biriktiğinde daha büyük yaralar açar. Mükemmeli arayan ebeveynlik, dozunda seyrettiğinde yararlı bile



olabilir. Ancak aşırı mükemmeliyetçi tavır, sonunda "mükemmel" ama mutsuz, tatminsiz yetersiz hissedilen ve bununla baş etmekte zorlanan çocuklar yetişmesine neden olabilir. Evde mükemmel olarak yetiştirmeye çalıştığımız çocuk okulda aynı ortamı bulamayınca farklı davranışlar başlar.

Bir diğer önemli nokta çocukla kurulan ilişki biçimidir. Farkında olalım ya da olmayalım, çocuklarla konuşup onları dinlerken var oluşlarıyla, var oluşlarını nasıl algıladıklarımızla ilgili mesajlar veririz.

Kimi anne babalar çocuklarıyla öyle bir dille konuyor ki onların hiç farkında olmadan kişiliklerini eziyor yok ediyorlar.

Çocuğa sevgimizi saygımızı ön-

celikle sözlü ve sözsüz iletişim yollarıyla aktarırız. Çocuğu gerçek ilgi ve dikkatle dinlersek, ona saygımızı göstermiş oluruz.

Dinlemiyor ya da dinleyemiyorsak, verdiğimiz mesaj "Sen yoksun, bizim için önemli değilsin" dir.

Anne babadan eş mesaj

Anne babaların çocukla ilişkilerinde sorunlu alanlardan biri de çatışma çözme yöntemleridir.

Geleneksel olarak, ebeveynler kendi çözümlerini konuşarak, açıklamalar yaparak, tehdit ederek ya da ikna ederek çocuğa kabul ettirirler. Bu durumda çocuk bağımlı bir kişilik geliştirir, güvensiz olur ve genellikle yetişkine öfkeli olur. Bunun sonucu da yine farklılıklar sergileyen çocuk olarak karşımıza çıkar.

Sağlıklı bir ebeveyn çocuk ilişkisinde en önemli unsurlardan biri, anne babanın tutarlı davranışları ve eş mesajlar vermeleridir.

Okul-aile-çocuk üçgeni

Buna benzer biçimde, okul-aile-çocuk üçgeninin de çok sağlam kurulması, okul ve aileden çocuğa farklı mesajlar verilmemesi gereklidir.

Bunu sağlamak için de ebeveynlerin sürekli okul ile iletişim halinde olması gerekmektedir. Ancak bu iletişim paylaşımcı ve çözüme yönelik olmalıdır. Karşılıklı suçlamalara girme çözümden uzaklaştırır. Aile ve okul ortak kararlar alarak kuralları benimsemeli ve tutarlı bir şekilde uygulamalıdır.

Çocuklar evde ve okulda genel olarak paylaşımcı, demokratik bir ortam bulabilirlerse, çok daha sağlıklı kişilik geliştirirler, daha mutlu olurlar.

Demokratik ortamlarda yetişen çocuklar yalnız kendilerine güvenen, bağımsız, problem çözebilen, etkin bireyler olmazlar aynı zamanda davranış sorunları da azalır.

Dikkat ve konsantrasyon bozukluğu, yaşam kalitesini etkiliyor**Fatma TOPALOĞLU PEHLİVAN**
*Psikolojik Danışman***Dikkati doğru kullanmak**

Günlük yaşamda her an her konuda bir şeyler düşünmek zorunda olmak konsantrasyon sorunlarına neden olmaktadır. Zihninizi toparlayıp bir konuya veremiyorsanız, buna sizin birtakım davranışlarınızın neden olmuştur. Bir konu ile ilgilenirken, sürekli dışardan gelen uyarılara yanıt vererek (örneğin gürültü, telefon vb.) yarı dikkatle hareket etmeyi alışkanlık haline getirerek (örneğin yarı dikkatle kitap okumak, yarı dikkatle müzik dinlemek, TV seyretmek, birini dinlemek vb.) buna neden olabilir.

Konsantrasyon bozukluğunun bize verdiği bir mesaj vardır;

- Dikkatimizi doğru kullanamıyoruz,
- Beynimizi çalışma talimatına uygun kullanamıyoruz,
- Doğru davranışları doğru yerlerde gösteremiyoruzdur.

Bu durumda kendimize şu soruları sorabiliriz:
- Bedensel olarak yorgun muyuz?

- Çalışma ortamımız gürültülü mü?

- Bzi meşgul eden hayallerimiz mi?

- Kendimizle iç konuşma durumunda mıyız?

- Duygusal sıkıntılarımız bizi rahatsız ediyor mu?

- Kaygılı ve stres altında mıyız?

- Kendimizi monoton veya aşırı iş yükü altında mi hissediyoruz?

Burada ilk adım konsantrasyonumuzun dağılmasına neden olan faktörleri tespit etmek ve onların üzerinde durmaktır. Genellikle bunların hepsi bir aradadır, ancak birisi baskın olabilir. Siz yetişkinler kendinizi gözlemleyerek ilk sebebi bulabilirsiniz. Fakat çocuklarımızın dikkat ve konsantrasyon konusunda nasıl yardımcı olabiliriz.

Çocuklarımızın Dikkat Sorunu Olup Olmadığını Nasıl Anlayabiliriz?

Çoğu zaman;

1. Dikkatini ayrıntılara veremiyor, okul ödevlerinde, sınavlarda ve diğer etkin-

liklerde dikkatsizce hatalar yapıyorsa,

2. Üzerine aldığı görevlerde ya da oyunlarda dikkatini sürdürmekte güçlük çekiyorsa,

3. Onunla konuştuğumuzda dinlemiyormuş gibi görünüyorsa,

4. Yönergeleri izleyemiyor, okul ödevlerini ya da ufak tefek işlerini tamamlamamıyorsa,

5. Uzun süreli zihinsel uğraş gerektiren etkinliklerden kaçınıyorsa,

6. Oyuncuklarını, ödevlerini, kalemlelerini, giysilerini vb. kaybediyorsa,

7. Dikkati dış uyarılarla kolaylıkla dağılıyorsa,

8. Unutkanlık gösteriyorsa ve

9. Yapması gereken bir faaliyete başlamakta zorlanıyorsa dikkat sorunundan söz edilebilir.

Dikkat Sorunu Yaşadığını Düşündüğümüz Çocuklarımızı Nasıl Yardımcı Olabiliriz?

- Dikkatin dağılmasına neden olan ve konsantrasyon gücünü azaltan olumsuz dış et-

kenlerin azaltılmasını sağlayabiliriz. Bunu öncelikle çocuğunuzu çalışma odasında bazı düzenlemeler yapmasını teşvik ederek gerçekleştirebilirsiniz.

- Çocuğunuzu, dikkat gerektiren faaliyetlere, öncelikle hoşlandığı faaliyetlerle başlaması konusunda yönlendirebilirsiniz.

- Özellikle sınava hazırlanma, ödev yapma, konuları tekrara etme gibi dikkat gerektiren faaliyetlere başlamadan önce, çocuğunuzun hedef belirlemesinde yardımcı olabilirsiniz. Örneğin, çalışmalarından ne elde etmek istediğini, ne yapacağını ve ne kadar sürede gerçekleştireceğini sorarak bunu sağlayabilirsiniz.

- Çalışmaya başlamakta güçlük çekiyorsa, yapacağı çalışmalar hakkında konuşmanız; onun kaygılarını, endişelerini anlamanıza yardımcı olacaktır.

- Çalışmalarını sürdürmüyorsa, çalışma ile ilgili hedeflerin kolay ve ulaşılabilir

lik küçük hedeflere dönüştürülmesine katkıda bulunabilirsiniz.

- Ders yükü arttıkça, çalışılacak süre uzadıkça çocukların dikkat ve konsantrasyon güçleri zayıflayacaktır. Bunun için çocuğunuzun planlama becerisi kazanmasına yardımcı olabilirsiniz.

- Çocuğunuzdaki dikkat ve konsantrasyona ilişkin olumlu gelişmeleri fark edebilir ve bunu onunla paylaşabilirsiniz.

- Çocuğunuz belli bir alanda (örneğin bilgisayar oyunları, TV izleme) kolayca dikkatini toplayabiliyor ve konsantrasyon olabiliyorken, diğer alanlarda sorun yaşıyorsa (örneğin akademik çalışmalarda), bu durumda istediği ve tercih ettiği durumlarda bunu başarabildiğini kendisine hatırlatabilirsiniz.

- Konsantrasyon ve dikkati sağlamada bir diğer önemli husus, yapılan işle ilgili olumlu düşüncelere yer verilmesidir. Çocuğunuzun sorun yaşadığı alanlarla ilgili olarak, olumlu düşünceler edinmesine yardımcı olabilirsiniz.

- Konsantrasyonun temeli, birden çok şeyi bir arada yapmak yerine, tek bir şeyle ilgilenmek, aynı anda tek iş yapmak, tek bir konuyla ilgilenmektir. Onu bu yönde davranması için teşvik edebilirsiniz.

- Çocuklarınızın dikkate ve konsantrasyon becerisini artırabilmek için, günlük gazetelerde yer alan köşe yazılarından birini okuyarak yazıda yer alan "b, c, d, g" harflerini işaretlemesini önerebilirsiniz.

- Gazetelerin cumartesi ve Pazar eklerinde verilen "farklılıkların bulunması", "kelime avcılığı", "sayı avcılığı" gibi bulmacalarla ilgilenmesini özendirilebilirsiniz.

- Yaşına uygun puzzle tarzı etkinliklerle ilgilenmesini teşvik edebilirsiniz.

- Çocuğunuzla açık ve etkili iletişimler kurarak onun duygusal açıdan rahatlamasını sağlayabilirsiniz.

Konsantrasyon becerisi için söylenecek son söz konsantrasyonun bir ÖNEMLİLİK ALGISI olduğudur. Eğer bir konuya, bir işe yeteri kadar önem veriliyorsa, mutlaka ona konsantrasyon olunur.



Kararsızlıklar içinde kaybolmak

Kararsız insan büyük bir karanlıkta-
dır aslında. Yolunu bulmakta zor-
landı, hem yolunu hem de kendini
kaybettiği büyük bir karanlıkta. Karar-
sızlık bir şeyi yapma ya da yapmama
arasında gidip gelmelerdir. Bu da insa-
nın davranış ve eylemlerinde dengeyi,
uyumu, düzeni bozar.

Karar vermenin ve buna bağlı olarak
eyleme geçmenin önemi, televizyon
kanalları arasında izlenecek programın
seçiminde bile ortaya çıkar. İçimizde
televizyon kanalları arasında çeşitli yerli
ve yabancı kanallar içinde izleyeceği
programı seçmekte kararsızlık yaşayan
bu nedenle saatlerce kanaldan kanala
atladığı için doğru dürüst televizyon iz-
leyememekten yakınan bireylerin sayısı
ne de çoktur. Bu kararsızlıklar, bireyin
zamanını boşa harcamasına, huzursuz-
luğa düşmesine sebep olur. Sabah ya-
tağından kalkıp da dışarı çıksam mı
yoksa çıkmasam mı arasında gidip ge-
lenler bir de bakarlar ki akşam oluver-
miş zaman boşa geçip gitmiştir.

Önemli ya da önemsiz pek çok konu-
da kararlı davranışlara, duygu ve dü-
şüncelere ihtiyacımız var. Meslek seçer-
ken, iş ve ya eş seçerken, çarşıdan ka-
zak alırken bile irademizi sergilemeye
ihtiyaç duyarız. Nice yetişkin yaşta ki
bireylerin, övünme mi yoksa sızlanma
mi olduğu belli olmayan sözleriyle...
"Ben bir elbise alırken bile saatlerce
dolaşırım, şunu mu alayım yoksa bunu
mu alayım" diye kararsızlık yaşayıp ve o
gün eve hiç bir şey almadan geri dö-
nen yetişkinlerin sayısı ne kadar da çok.
İşte bu yetişkinler kararsızlık içinde za-
manını geçiren, sürekli inişler ve çıkışlar
yaşayan kişiler olmaya mahkumdurlar.

Oysa yapılacak şey çok basittir:

Neler yapabileceğimizi gözden geçir-
mek, seçimlerimizi yapmak, seçimleri-
mizin içinden kendimize en uygun ala-
nını bulmak, uygulamak.

"Farketmez" kelimesi, çok farkedir

Ne yazık ki sürekli "fark etmez" diyen
bireyler de görüyorum çevremde.
"Efendim çayınız nasıl olsun? Açık mı
içersiniz yoksa koyu mu?"

Yanıt: Fark etmez. Ne zaman yemek

Gamze BORA
Psikolojik Danışman

yiyeyim?

Yanıt: Fark etmez. Ne zaman bize gi-
delim?

Yanıt :Fark etmez.

Oysa fark eder, hem de çok fark eder.
Çayı nasıl içtiğimizi, yemeği ne zaman
yiyebileceğimizi söylemeliyiz. Bu gibi
şeyler küçük deyip geçmemeliyiz. Evet
kabul ediyorum küçük; ama önemli
noktalar.

Düşünecek olursak zaten hayatımız
küçük şeylerden ibaret değil mi? Küçük
şeylerin birleşmesinden oluşmuyor
mu?

Gerçektende ne istediğimizi fark et-
memiz ve bunu uygun bir dille söyle-
memiz hem bizim için hem de başka-
ları için fark eder; çünkü sağlıklı kararlar
vermek, kararlarımızı dile getirmek bizi
güçlü kılar. Kararsızlıklar içinde yaşamak
boşa geçirdiğimiz bir ömrü vurgular.

Seçim yapmakta sıkıntıya düşmenin
temel sebebi içimizdeki duygu ve istek-
lerimizi yeterince bilmememizdir. Ger-
çekten istediğimiz şeyin ne olduğunu
bilirsek sağlıklı kararlar alabiliriz, sağlıklı
seçimler yapabiliriz.

Küçükken doğru ayakkabıyı kendi ka-
rarı ile kendi iradesiyle seçerek adım
atan kişi, büyüdüğünde mesleğini, ar-
kadaşlarını, eşini seçerken de kararsız-
lıklar yaşamayıp doğru adımlar atabile-
cektir. Aksi halde; "Ben hangi gömleği
alacağıma karar veremem, bu yüzden
bir gömlek bile alamam." diyen yeti-
şkinler haline gelecektlerdir.

Sürekli kararsızlıklar içinde kaybolan
bireyler, hayatlarının her döneminde



evde, okulda, sokakta yaşamlarına öy-
lesine devam ederler. Bir gün bu kişiler
aslında hep aynı yerde durduklarını
fark ederler. İşte tamamen durmamak
için şimdi durup olaylar önemsiz bile
olsa karar vermeleri gerekmektedir. Bu
gün ne yapacağım, sabah kalktığımdaya
ne giyineceğim kararları için saatlerce
düşünmek yerine, verimli düşünmek
ve düşündüğünü uygulamak önemli
olan.

Kararsızlık, kararsızlık, kararsızlık...

Boşa geçen anlar...

Ne için?

Şunu mu yapsam, yoksa bunu mu?
Buraya mı gitsem, yoksa şuraya mı? Bu
elbiseyi mi alsam, yoksa kırmızı renkte
olan şu kazağı mı?

Boşa geçen bir dakika, bir saat, bir
gün. Farkında değiliz belki; ama ne ya-
pacağımıza önceden karar vermediği-
miz ya da karar veremediğimiz için ba-
zen günlerimiz öylesine gelip geçer.

Günlerimiz geçer, ömrümüz geçer.

Hiç tanıdık geliyor mu bilmem. Örne-
ğin, saat 12.00'da dışarı çıkmak ve ya
evde kalıp ders çalışmak. Hangisini
yapsak dışarı çıkıp arkadaşlarımızla mı
görüşsek, yoksa evde kalıp ders mi
çalışsak? Seçenekleri arasında gidip ge-
liriz. Bir de bakarız ki bu düşünceler için-
de biz kaybolmuşken zaman geçmiş
akşam oluvermiş. Ne ders çalışabilmişiz
ne de dışarı çıkıp günün tadını
çıkardık.

"Sürekli planlı yaşamak, hayatın her
anında plan yapmak nasıl zevk verir ki
bizlere" dediğinizi duyar gibiyim.
Tamam kabul ediyorum, her yapılacak
işte planlı hareket etmek sıkıcı gelebilir
bizlere. Söylemek istediğim bu değil
zaten. Belirtmek istediğim ne is-
tediğimize karar vermek ve onun
peşinden gitmek. Keşke bunu değil de
şunu yapsaydık diye hayıflanacağız bel-
ki de; ama sonuçta zamanımızı boşa
geçirmeyeceğiz. Sonuçta kararlı dav-
ranan kişinin kendisine güveni artar.
Seçim sizin.