

REHBERLİKLE BU AY

MEV ÖZEL İZMİR İLKÖĞRETİM OKULU YAYINIDIR OCAK 2008



MEV
ÖZEL İZMİR İLKÖĞRETİM OKULU

SEVGİ MÖNÜSÜ



Anne baba olmak; içgüdüsel boyutu olmakla birlikte, yaşandıkça, paylaştıkça çoğalan, değerlenen, karşılıklı öğrenmenin hiç sonlanmadığı bir süreçtir. Yoğun yaşam koşulları içerisinde çocuklarımızla paylaştığımız zamanlar giderek azaldı. Her anı değerlendirmek ve en verimli şekilde kullanmak bizim elimizde. Bu kısıtlı zamanlarda çocuğumuza vermemiz gereken bir çok değer, bilgi, duygu var. Sizlerle çocuklarımızla paylaşımlarınızı artırmaya yönelik birkaç uygulanabilir etkinlik paylaşmak istedik.

Biz Beraber Öğrenen ve Bundan Zevk Alan Ailesiyiz

- * Yeni bir hikaye kitabı alın, yansına kadar siz okuyun, hikayenin gerisini çocuğunuzun tamamlamasını isteyin.
- * Eşinize ve çocuğunuza "keşke öyle yapmasaydın" ya da "tabi öyle yaparsan böyle olur" yerine "böyle bir durumda başka ne yapabilirirdi" demeyi tercih edin. Çözüm için suçlamak yerine başka alternatifler düşünmesine yardımcı olun.
- * Siz hatırlatmadan yerine getirdiği bir sorumluluk için mutlaka çocuğunuza ve eşinize teşekkür edin. Memnuniyetinizi belirtin.
- * "Evimizin Kuralları" Evimizde neler yapmak serbesttir, neler değildir? Ailece hazırladığınız bu listeyi lütfen özel bir yere asın. Listenizi gereksinimlere göre güncleştirin.
- * Bir şeyin olması ya da olmaması durumunda neler olabileceğini düşündüğünüzü birbirinizle paylaşın. "Kağıt olmasaydı ne olurdu, nereye yazardın?" "Kaşık olmasaydı çorbayı nasıl içerdin?" "Evin her yeri cam olsaydı ne olurdu." gibi.

Biz Beraberken Bundan Çok zevk Alan Ailesiyiz

- * İşten eve geldiğinizde gününüzle ilgili mutlaka bir şeyleri çocuğunuzla paylaşın. Sonra siz ona sorun; "Peki sen bu gün okulda neler yaptın? Okulda ilginç olan bir şeyler var mıydı? Okulda bugün olanları merak ediyorum."
- * Her gün on dakika çocuğunuzun seçtiği bir oyunu oynayın. Oyuna liderlik yapmayın, bir şeyler öğretmeye çalışmayın. Oyunu çocuğunuzun kurguladığı şekilde oynayın.
- * Çocuğunuza asla küsmeyin. İlgisizliğiniz ve sevgisizliğiniz onu derinden üzer ve o da küsmeyi öğrenir.
- * Beraberce bir şeyin koleksiyonunu yapmaya karar verin. Koleksiyonunuzu çevreye duyurun ve destek isteyin. Koleksiyonunuzun gelişimini görmek için fotoğraflarınızı çekin.

Biz Birbiriyle Konuşan Ailesiyiz

- * Çocuğunuzla beraber eşinize bir kitap alın ve beraber eşinize hediye edin. Herhangi bir özel gün olmadan da sevdiğinize hediye alabileceğinizi öğretin.
- * Çocuğunuzla aranızda anlaşmazlıklar olabilir doğaldır. Ancak asla, çocuğunuzun çözümlenmemiş sorunlarla uyumasına izin vermeyin. Yatmadan önceki son sözünüz mutlaka "güzel bir söz" olsun.
- * Ailece bir müzeyi ziyaret edin. Hem müzenin ne olduğunu hem de müzede olan şeyler hakkında konuşun. Müze çıkışı orada onu en çok etkileyen şeylerin neler olduğunu sorun. Sizde kendi fikirlerinizi belirtin.
- * Size aile bireylerinden birini ayrıntılı bir şekilde tanıtmalarını isteyin bunun için fotoğraflar seçmesine ve düşüncelerini kaleme dökmesinde yardımcı olun.

Hepimiz sevgi ile yaşarız. Sevgimizi paylaşmak ve ifade etmek için ne kadar çok şansımızın olduğunu farkına varmamızda "Sevgi Mönüsü" bizimle çocuklarımız arasında kurulan güçlü bir bağıdır, böyle diyor Prof. Dr. Belma Tuğrul'un kitabında. Biz bu etkinliği size Prof. Dr. Belma Tuğrul'un Ya-Pa Yayınları Sevgi Mönüsü adlı kitabından aldık. Kendisiyle yaptığımız telefon görüşmesi ile etkinliklerini sizlerle paylaşmak istediğimizi belirttik. O da bundan çok memnun olacağını ve hedefinin daha çok aileye ulaşmak olduğunu ve buna da yardımcı olduğumuz için bize teşekkür ettiğini belirtti. Biz de katkılarından dolayı sonsuz teşekkürlerimizi sunuyoruz.

REHBERLİKLE BU AY

MEV ÖZEL İZMİR İLKÖĞRETİM OKULU YAYINIDIR OCAK 2008



İMTİYAZ SAHİBİ

MEV Özel İzmir İlköğretim Okulu Adına
Okul Müdürü Halil ÇILDİR

YAYIN SORUMLUSU

Elbin ERTUNÇ DİNÇ
Basın – Halkla İlişkiler Müdürü

EDİTÖRLER

Onur AKKOCA – Çiğdem SUMAR
Şafak UZUN – Didem TEKELİ

GRAFİK TASARIM VE BASKI

Sba
ADVERTISING

YAZIŞMA ADRESİ

Müzeyyen Senar Cad. No:71 35310
Güzelbahçe – İzmir

Telefon: 0 232 234 28 88 (Pbx) Faks: 0232 234 29 30
www.mevizmirokkullari.k12.tr iletisim@mevizmirokkullari.k12.tr

Rehberlik Servisi Öğretmenlerimizi Tanıyalım

Didem TEKELİ (DAHİLİ NO 219) Okul Öncesi Sınıfları, 1. ve 2. sınıflardan sorumlu psikolojik danışmanımızdır. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü 1996 yılı mezunudur. 2006 yılından beri kurumumuzda görev yapmaktadır.

Onur AKKOCA (DAHİLİ NO 145) 3., 4., 5. sınıflardan sorumlu psikolojik danışmanımızdır. Aynı zamanda ilköğretim okulu koordinatörlük görevini sürdürmektedir. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü 1993 yılı mezunudur. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gelişim Psikolojisi yüksek lisans programını 1997 yılında tamamlamıştır. 1998 yılından beri kurumumuzda çalışmaktadır.

Çiğdem SUMAR (DAHİLİ NO 206) 6.sınıf 7 (A-B-C) sınıflarından sorumlu psikolojik danışmanımızdır. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü 1998 yılı mezunudur. 2000 yılından beri kurumumuzda görev yapmaktadır.

ŞAFAK UZUN (DAHİLİ NO 183) 7 (D-E-F), 8. sınıflardan sorumlu psikolojik danışmanımızdır. Samsun 19 Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü 2000 yılı mezunudur. 2004 yılından beri kurumumuzda çalışmaktadır.

ELİMDE BİR SİHİRLİ DEĞNEĞİM OLSAYDI...

Onur AKKOCA
Psikolojik Danışman

Öğrencilerimizle çeşitli araçlar kullanarak yapmış olduğumuz uygulamalarda elde ettiğimiz sonuçların sizin ilginizi çekeceğini düşündük. Otobiyografi, açık uçlu sorular, cümle tamamlama testi gibi yazılı materyaller kullanarak elde ettiğimiz sonuçları okudukça, aslında ne kadar küçük ayrıntı olarak değerlendirdiğimiz şeylerin çocuklarımızın hayatındaki yerini anlayabiliyoruz.

"Elinizde sihirli bir değnek olsa anne babanızın dersler, notlar ve ödevler konusunda hangi davranışını değiştirmek isterdiniz?" diye bir soru sorduk ve isim yazmadan cevaplamalarını yazmalarını istedik. Büyük çoğunluğunda kızmalarını engellerdim vardı. Yine sevindirici ve çok sayıda yanıt hiçbir şeyini değiştirmedim. Çünkü annemle babamdan çok memnunum demişler. Bazıları ise onlar bizim iyiliğimiz için bizi uyarıyorlar diye eklemiş. Ama bazı yanıtlar gerçekten düşündürücü.

"Sınav olduğunda annemin ya da babamın sürekli çalış demesini istemem ve de sürekli ödev yap demesini istemem. Çünkü ben zaten ödev yapmak için program yapıyorum. Onların benim programımı bozmasını istemem."

"Kızım saat 10 yat artık. Kızım ödevini yazdın mı? Kızım eğer karnede dört gelirse tatil yapmayacağız, yazlığa gitmeyeceğiz. Kızım üniversiteyi nerede okuyacaksın?"

"Babamın derslerini bitirdin mi, diye üç kez sormasını değiştirdim"

"Ben annemin hiç kızmasını ve bağırmasını istemedim. Bağırduklarında hiçbir şey yapamıyorum."

"Annemin sürekli olarak ödevlerimi eleştirmesini değiştirdim."

"1.5-2 saat çalışıyorum. Annem yine ne zaman çalıştın diyor. Ama ders notlarım iyi, vallahi annemi anlamıyorum. Ben senin zamanındayken 3 saat çalışırdım diyor."

"Hımm! Bugünkü ödevin ne? Hadi ödevini yap!, E bunu izleyeceğine biraz daha çalış. Demelerine sinir olurum. Bir de biraz kötü yıkık ev gördüğümüzde okumazsan böyle olur diyorlar, ben zaten çalışıyorum. Notlarım da kötü değil. Şöyle bir sihirli değneği dokundursam da ek ders, aşırı okul sevgisini unutsalar. Özellikle babam unutsa iyi olur. Sanki biraz abarttım ama ödev ve ek derse çok meraklılar."

Aslında bu tür konuşmalar evlerimizde ne kadar sıklıkla geçiyor değil mi? İşe yarayacağı düşüncesiyle çocuklarımıza

"Ders çalış!" uyarıları yaparız. Ama gördüğümüz gibi ellerine bir fırsat geçtiğinde yapacakları ilk şey bu uyarıları durdurmak oluyor. O zaman uyarımayalım mı, ne yapalım? Tabi ki yaşları henüz küçük olduğu için bir miktar uyarıya ihtiyaç bulunmaktadır. Ama kesin dille ve uygulamaya yönelik uyarılar. Tehdit, zorlama gözdağı verme, sadece dırdır şeklinde tekrarlamalarla olmamalı. O zaman bir süre sonra sesiniz duyulmaz oluyor. Sadece sözel uyarı yerine etkili uyarı ya da zil sesinden yararlanma bile olabilir.

"Sihirli değnekle 80 aldığımda bile annemin üzülmemesini istemedim."

"Annemin sınavlarda kötü not aldığında bana başkalarının notlarını



sormamasını isterim. Sınavdan kötü not aldığımda; eh hani çok iyi bir not bekliyordun, şimdi kötü aldın neden diye, sorgulamasını istemem."

"Ben annemin sınavlarla ilgili ilk çok çalıştın 5 alırsın deyip de sonra yeterli çalışmadın demesini istemiyorum. Ama ben aldırmiyorum çünkü annemin zor günler geçirdiğini biliyorum. O yüzden bazen gereksiz bağırabiliyor."

"95 alınca bile babamın neden 10 almadın demesini istemiyorum."

"Ben 4 alınca annemin ilk sorusu bu notu kendine yakıştırıyor musun? Bizim için bir sorun yok diyor. Ama bu da benim içimi acıtıyor. Sihirli değneğim olsa 4 aldığımda bile beni tebrik etmelerini isterdim."

"Hem not önemli değil diyorlar hem de ilk önce not soruyorlar. 5 olmadığında da küsüyorlar."

Çocuklarımızı aldığı notla değerlendirmedikimizi söyleriz. Motive olup daha çok çalışmalarını için de bazen

böyle cümleler kurarız. Notlar elbette önemlidir. Sınav öğrenmenin göstergesidir; ama, sadece rakamlara takılı kalmak, çocuklarımızı yıpratıyor. Bizler her zaman harcanan çabanın üzerinde durulması gerektiğini vurguluyoruz. Sınavda yapılan hatalar belirlenebilir; ama, tek başarı kriteri notmuş gibi yansıtılmamalı çocuğumuza. Karnede yer alan '5' ler uğruna ilişki zedelenmemelidir. Tabi ebeveynlerin yaptığı kıyaslamalar var. Başkası ya da hedefteki arkadaşı ondan yüksek olunca sinirler daha çok geriliyor. Bu durum da o çocuğun arkadaşıyla arasını açıyor ve kendine güvenini sarsıyor.

Bir de çok başarılı olduğu için ilgi görmeyen çocuklarımız var. İşte size bir örnek "çok çalıştığımı bildikleri için sınav notlarına bakmıyorlar, yüksek aldığımı biliyorlar." Bu da işin farklı bir boyutu. Çoğu zaman sorun olduğunda duruma müdahale etme gibi bir alışkanlığımız var. Her şey yolundaysa, çocuğumuzun ders notları iyiye ve ders çalış uyarısı yapma gereği bile duymuyorsak çocuğumuzla bu anlamda fazlaca ilgilenemeyebiliyoruz; ancak, başarılı öğrencinin de kendisiyle ilgilenilmeye ve elde ettiği başarılarından dolayı takdir görmeye ihtiyacı vardır. Bu onun kişilik gelişimi ve özgüveni açısından çok büyük bir ihtiyaçtır. Başarıları aile toplantılarında da uygun bir dille konu edilmeli ve övülmelidir.

Bir başka dikkati çeken nokta da çocuklarımızın eğitimleri yetişmeleri adına yaptığımız hatalar. Bakın öğrencimiz nasıl anlatmış yarış atı misali oradan oraya koşmasını.

"Hep bir yerlere gitmek zorundayım. Çocuk korosundayım sanki bir kez gitmesem ne olur. Ya da piyano kursuna da gitmesem bir şey olmaz. Bir de bilsem gidiyorum her derse girmek zor geliyor orada. İstemiyorum her şeyi yapmak zorunda mıyım? Ya da futbol kursuna gitmek istemiyorum. Bir şey de yapmasam olmuyor mu? Zaten bunları yapmaktan ödevlerimi yapamıyorum. Sihirli değneğim olsa hiçbir kursa gitmezdim."

Okurken bile insanın nefesi kesiliyor bir de yaşamayı düşünün. Gerçekten eğiteceğiz geliştireceğiz diye onların çocuk olduklarını unutmayalım lütfen. İlgilerin oluşumu gelişimi için küçük yaşlarda farklı etkinliklere yönlendirmek gerekmektedir. Ama bu yönlendirme yukarıdaki örnekte olduğu gibi onları bunaltıcı, mutsuz edici olmamalıdır. İlk başta hevesle giderken bir süre sonra gitmek istemeyebilir. İsteğini bitiren neden araştırılıp bir süre daha denedikten sonra hala istemiyorsa çok da ıstarcı olunmamalıdır.

Mutlu ve sağlıklı paylaşımlar yaşamanız dileğiyle...

REHBERLİK SERVİSİ'NDEN HABERLER

BABALARIMIZ ARTIK SERTİFİKALI BABA OLACAK!

Okulumuz ve AÇEV (Anne Çocuk Eğitimi Vakfı - www.acev.org-) işbirliği ile BABA DESTEK PROGRAMI (BADEP) başlattı. Eğitim programına, ilköğretim birinci kademedeki babalara birer davetiye gönderilerek katılmak isteyenler belirlendi. Gönüllü babalardan iki grup oluşturuldu. Birinci grup Salı günleri saat 14:30-17:00 arası okulumuzda, ikinci grup ise Perşembe günleri saat 18:00-20:30 saatleri arasında Güzelbahçe Halk Eğitim Merkezi binasında toplanmaktadır. İlk toplantı iki grup birlikte gerçekleştirilmiştir. Eğitim 13 hafta sürecektir.



BADEP, babalara yönelik bilimsel temelli bir eğitim programıdır. Çocuğun gelişiminde, baba da anne kadar etkilidir. Buna rağmen ülkemizde ve dünyada, sadece babalara yönelik programlar yok denecek kadar azdır. Oysa, çocuk gelişiminde, babalar da desteğe ihtiyaç duymakta ve uygun programlar sunulduğunda, hem kendileri hem de yakın çevrelerinde olumlu değişimler gerçekleştirmektedir. Baba Destek Programı (BADEP), babanın çocuk gelişimi ve eğitimi konusunda daha bilgili olmasını, bu bilgilerini hayata geçirmesini, çocuğuyla, eşyle ve yakın çevresiyle iletişimini geliştirmesini ve daha demokratik bir tutum benimsemesini sağlamaktadır.



Kursun Sağladığı Faydalar:

Çocuk için: BADEP, çocuğun bedensel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimine katkıda bulunmakta, çocuk ile babası arasındaki ilişkiyi de güçlendirmektedir.
Baba için: Çocuk gelişimi ve eğitimi konularında babalara bilgi ve destek sağlamaktadır. Etkin iletişim yöntemleri de içeren bu program babaların çocuk gelişiminde etkin rol almasını sağlamaktadır. Babalık rolünü pekiştirmektedir.
Toplum için: Program sayesinde edinilen beceri ve bilgilerin aile içinde, babanın çalıştığı kurumda ve katılımcıların genel toplumsal yaşamında olumlu etkiler yarattığıda gözlemlenmektedir.

Baba Destek Programı'nın içeriğinde;

Babanın rolü, önemi ve çocuğa etkisi; aile tutumları, çocuğun davranışlarını kabul etme ve etkin dinleme, ben dili, olumlu disiplin yöntemleri, çatışma çözme yöntemleri, çocuğun gelişim özellikleri, bedensel, duygusal, sosyal ve zihinsel gelişimi, çocuğa kitap okuma ve çocukla geçirilen zamanın önemi, çocukla oyun gibi konular işlenmektedir. 13 haftalık programı tamamlayan babalar, halk eğitim merkezinin hazırladığı sertifikalarını almaya hak kazanacaklardır.



3. SINIF ÖĞRENCİLERİMİZE KİŞİSEL SINIRLARI KORUMA KONULU SEMİNER VERİLDİ

Okulumuz Psikolojik Danışmanı Onur Akkoca, tarafından derslere girilerek kendi sınırlarını koruma ve başkalarının sınırlarına saygılı olma konusunda seminer çalışması gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler başkalarının sınırlarına zorla girme ve kendi sınırlarını korumayı öğrenirken biraz da eğlendiler.

GELİN BİRLİKTE ÇÖZELİM...

6-7-8 sınıflara yönelik olarak "Gelin Birlikte Çözelim" başlığı adı altında grup çalışmaları planlanmıştır. Bunlardan ilki verimli ders çalışma teknikleri konulu grup çalışması devam etmektedir.

Grup çalışmalarında, tamamen gönüllülük ilkesinden hareketle; ders çalışmayı nasıl zevkli bir hale getireceklerini, zamanı nasıl planlayacaklarını, sınavlarda daha başarılı olabilmek için neler yapacaklarını öğrenen öğrencilerimiz çalışmamıza büyük ilgi göstermişlerdir. Yeni gruplar için başvurular sürmektedir.

Grup oluşturmaya yeterli öğrenci sayısına ulaşıldıkça yeni gruplar açılmaktadır.



6. SINIFA MERHABA

Öğrencilerimize 6. sınıfta yaşadıkları sorunları belirlemek amacıyla "Haydi, paylaşalım" etkinliği uygulanmıştır. Bu etkinliğin sonucunda belirlenen sorunlar doğrultusunda psikolojik danışman Çiğdem Sumar tarafından 6. Sınıfta öğrencilerimizin yaşadıkları problemlere yönelik, sınıflara girerek paylaşımlarda bulunulmuştur.

ÇATIŞMALARIMIZI ÇÖZELİM

Psikolojik Danışmanlarımız Çiğdem Sumar ve Şafak Uzun tarafından 7. sınıflara yönelik olarak öğrencilerimizin çatışma durumlarını fark etmeleri ve yaşadıkları çatışmaların çözümüne yönelik becerilerinin geliştirmelerini sağlamak amacıyla sınıflarda bilgilendirme çalışması yapılmıştır.

4-5-6-7-8. SINIFLARA OKS-SBS HAKKINDA BİLGİLENDİRME YAPILDI...

Öğrencilerimize SBS hakkında okulumuz psikolojik danışmanları tarafından bilgilendirme yapılmıştır, gerekli çalışmalar yapmaları konusunda yönlendirilmişlerdir.

Öğrencilerimizin merak ettiği sorular yanıtlanmıştır. Özellikle 4. sınıftan itibaren etkili olan ortak sınavlar üzerine dikkat çekilmiş ve önemi vurgulanmıştır.

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIMIZIN KATILDIĞI SEMİNER

Okulumuz psikolojik danışmanları, 60.Yıl Anadolu Lisesinde tanıtım programı yapılan "Hızlı okuma, NLP ve beyin haritalama yöntemi ile öğrenme" konulu Ziya Baran' ın sunumuna katılmışlardır. Ayrıca bu konularda yoğun eğitim programlarına katılım devam edecektir.

KÜTÜPHANEMİZDEN SİZİN İÇİN SEÇTİKLERİMİZ...

Sevgili velilerimiz rehberlik ve psikolojik danışma servisi olarak bizlerin danışmalarımızda ve seminerlerimizde yararlandığımız kaynaklarımızdan olan iki kitabımızı size tanıtmak istiyoruz. Bu kitaplardan ;

Aile Takımı

Serisi : Çocuk Gelişimi ve Eğitim Dizisi
Yazarı : Daniela Liebich
Özeti : Bu kitapta; çocuk gelişim evrelerinin aileleri nasıl etkilediği ve ailelerin buna nasıl olumlu yaklaşım göstereceklerini hoş anlaşılabilir bir dille anlatılıyor.
Yayın Yılı : 2001
Yayınevi : Rota
Sayfa : 252
İçindekiler : Kendi Ayaklarımın Üstünde Duruyorum
Benim Kendi Aklım Var
Dünyayı Keşfediyorum
Bağımsızlaşıyorum
Ve Ben Artık Büyüdüm
Ailem ve Ben Birlikte Güçlüyüz

Okulda ve Sınavlarda Başarı İçin 222 Etkili Yol

Serisi : Çocuk Gelişimi ve Eğitim Dizisi
Yazarı : Yrd. Doç. Dr. Oğuz Kutlu,
Yrd. Doç. Dr. Ali Temel
Özeti : Tüm öğrencilerin ve tüm anne babaların en büyük derdi olan sınav ve sınavda başarı yollarını kolay ve uygulanabilir şekilde aktaran anlaşılabilir bir kitap.
Yayın Yılı : 2001
Yayınevi : Nobel

DUYURULARIMIZ

"Ders Başarısında Anne Baba Tutumları"

konulu seminer 3-4-5. sınıf velilerimize yönelik olarak planlanmaktadır.

"Okul öncesi öğrencilerimizin Gelişim özellikleri"

konulu seminerimiz okul öncesi öğrencilerimizin velilerine yönelik olarak planlanmaktadır.

4. sınıf öğrencilerimize yönelik olarak "Öfke Kontrolü" konulu seminer sınıflar bazında 2 saat süreli olarak verilmesi planlanmaktadır.



BU EVDE ERGEN VAR!



Gelin evdeki şu konuşmaları dinleyelim.

ANNE- BABA : "ODAN SÜREKLİ DAĞINIK, TOPLA ARTIK." "ŞU DİNLEDİĞİN MÜZİK ÇOK KÖTÜ DAYANAMIYORUM; ARTIK KAPAT ŞUNU", "SAÇIN KIYAFETİN HİÇ UYUMLU DEĞİL", "SÜREKLİ SİYAH SÜREKLİ SİYAH İÇİM KARARDI ARTIK.", " BU SAÇLA MI OKULA GİDECEKSİN." "SÜRDÜĞÜN ŞU JÖLEDEN KEL KALACAKSIN." " KULAĞIN TELEFONA YAPIŞACAK YAKINDA."

ÇOCUK : "BANA ÇOCUK GİBİ DAVRANIYORSUNUZ." "BİR TÜRLÜ ARKADAŞLARIMI SEVEMEDİNİZ", "SÜREKLİ HAYATIMI KONTROL EDİYORSUNUZ BIKTIM ARTIK.", "NOTTAN BAŞKA BİRŞEY SORMAZSINIZ ZATEN." "HİÇ BANA SAYGI GÖSTERMİYORSUNUZ." "SÜREKLİ KIYAFETLERİME KARIŞIYORSUNUZ."

Çiğdem SUMAR
Psikolojik Danışman

Evet, bu evde bir ergen var. Geçtiğimiz haftalarda sınıfta öğrencilerimizle drama çalışması yaptık. Çocuklar anne babalarını oynadılar. Kendilerini oynadılar. Bu cümleler oraya çıktı. Evet, artık çocuğumuz ergen. Ve **Bireyselleşmeye** çalışıyor. Bu dönemin başarılması gereken en önemli görevi bu. Nasıl çocuğumuz altı- yedi aylıkken emeklemeye, bir yaşına geldiğinde yürümeye çalışıyorsa bu döneminde en önemli görevi de bireyselleşmek. Tüm ergenler bunu yapmak zorundalar.

Bağımsız bir yetişkinliğe hazırlık amacıyla aileden ayrılma süreci, bireyselleşme olarak adlandırılır. Bireyselleşmek için anne babalarından ayrılmaya, ayrılmak içinde çatışmaya ihtiyaç duyarlar. Bunun yanı sıra yaşadıkları fiziksel gelişim süreci, ani ve güçlü hormonal ve ruhsal değişimlere neden olur. Tahmin edilemeyecek şekilde ya çok kibar ya da çok sinirli olurlar.

Arkadaşlık ilişkileri çok önemlidir. Aile ile vakit geçirmek yerine arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi tercih ederler. Çünkü bu dönemde kendilerini tanımak için, arkadaşlarından aldıkları geri bildirimlere ihtiyaç duyarlar.

Bu dönemde ergenlerin bireyselleşme sürecini anlamamız gerekmektedir. Bunu da en iyi, çocuğumuzun olumsuz davranışları karşısında sakin olarak ve dinleyerek yapabiliriz. Bazı anne babalar çocukların bu dönemdeki davranışlarını, kendi kişiliklerine mal ederek benim çocuğum böyle bir şeyi bana nasıl yapar diye düşünürler. Bu da anne babanın hayal kırıklığı yaşamasına neden olur. Yaşanan hayal kırıklığının ilk tepkisi genelde

herkesin bildiği üzüntü duygusu değil, öfke duygusudur. Aileler bu düşünce nedeniyle öfkelenirler ve sorun daha zor çözülür bir hal alabilir. Bir taraftan bazı anne babalarda kendilerini suçlarlar. Ben iyi bir anne olsaydım, iyi bir baba olsaydım bunu bana yapmaz diye düşünürler. Ailede yaşanan suçluluk duygusu, çocukla ilgi sorunlarda kararsız tutumlara neden olur. Anne babalar yaşadıkları suçluluk duygusu nedeniyle sağlıklı karar veremeyebilirler.

Çocuklarımızın davranış değişikliği karşısında onlara en zarar verici tutum ise, anne babaların bu davranış değişikliğinin kalıcı olduğunu düşünüp paniğe kapılarak; aşırı kontrol, ceza, aşırı koruma göstermeleridir. Bu durumda çocuk kendini tanıma, çevresi hakkında düşünce geliştirme becerisi geliştirmez. İleride anne babasına bağımlı, kendi karar verme sistemini oluşturamamış, sorumluluk almaktan kaçan bireyler haline gelebilirler. Yani **bireyselleşemezler**.



Aslında bu dönem çocuğumuzun iki buçuk yaşındaki dönem özelliklerine çok benzer hatırlarsanız o dönemde çocuk her şeye hayır der, gizli gizli evin her yerini karıştırır, her şeyi kendi başına yapmak ister. Ne dersiniz, neyi yapmasını isterseniz karşı çıkar. Bu dönemde çevremizdekiler bize bırak yapsın da, ileride kendi başını kurtarсын. Tabi yapacak tam dönemi olduğunu söylerler. Biz de bu dönemde kendi başına bir şeyler yapmasını öğretsin diye onun bu çabalarını destekleriz. Ergenlik döneminde de yaptıkları davranışlarla kendi değerler sistemini kurmaya, çevresindeki insanların gözünde kendini görmeye, kendilerini de bir birey olduğunu kanıtlamaya ihtiyaç duyarlar.

Gelin birlikte bir beyin fırtınası yapalım. Sizce normal bir ergenlik dönemi çocuğu nasıl olmalı? İsterseniz cevapları yazabilirsiniz. Hepimizin hayalinde bir ergen çocuk modeli vardır. Bu çocuğun özellikleri neler? Gerçek hayata böyle bir çocuk var mı? Kendi ergenlik döneminde anne balanızla yaşadığınız çatışmalarınız var mıydı? Şimdi kendi çocuğunuz hakkında neler düşünüyorsunuz?

Hepimizin; çocuklarımızın bazı davranışlarından rahatsız olduğu zamanlar, çözülmesi gereken sorunlarla karşı karşıya kaldığımız durumlar olabilir. Tepki vermeden önce şunu düşünmemiz gerekiyor, "bu durum benim çocuğumla iletişime geçmem, ona destek olmam için bir fırsat. O şu anda hayata dair bir şeyler öğreniyor. Destek olarak; en az zararlı bu sorunu beraber aşabiliriz", mesajını çocuğumuza vermeliyiz. Bazı durumlarda da anne baba olarak kendimizi çaresiz hissedebiliriz; lütfen böyle durumlarda yardıma ihtiyaç duyarsanız bizim burada olduğumuzu bilin.

“SORUN”

Şafak UZUN
Psikolojik Danışman

Psikolojik danışman/rehber öğretmen ne yapar? Bu soru, uzun zamandır aklıma takılan, cevabını bulduğum anların olduğu ama aramaya da devam ettiğim, kendimi sürekli yenilemem gerektiğini hissettiren karmaşık bir durum. Karmaşık diyorum çünkü bu soru belki de insanoğlunun “ben neden varım?” sorusunun başka bir şekli.

Hiç unutmam üniversiteyi kazandığımda, benden yaşça büyük bir kişi, “hadi bakalım, turist rehberi olacaksın demek, iyi iş..!” demişti. Mesleği tanımaya başladığım yıllarda; bu meslek ile ilgili bilgim çok azdı. Zaman ilerledikçe teorik-pratik anlamda birçok şey öğrendim. Ama öğrendiğim en temel bilgi; “insanın olduğu yerde, sorunun da olduğudur.” Sorunun her zaman her yerde ortaya çıkabileceğini öğrendim. Aldığım eğitimin ardından bu sorunların ne olduğunu, hangi yöntemleri kullanarak ve nasıl çözebileceğimi öğrendim ve öğrenmeyi hala sürdürüyorum.

Kişiden kişiye değişiklik gösteren, insanın düşüncelerini karıştıran, varlığına tehdit oluşturabilen her şeyi “**sorun**” olarak tanımlayabiliriz.

Öğrendiğim temel bilgilerden bir diğeri de insanoğlunun toplumsal bir varlık olduğudur. Ancak, son zamanlarda insanın bu özelliğini kaybetmeye başladığını düşünüyorum. Birbirimize yabancılaşma hızını artmaya başladı. Oturduğumuz apartmandaki insanları bile tanımıyoruz. Birkaç ay önce; oturduğum apartmanın otoparkında duran arabalara şöyle bir baktım ve kendi kendime “bu arabaların sahipleri hangi dairelerde oturuyor acaba” dedim. Yaklaşık 6 aydır aynı apartmandayım henüz bir toplantı bile yapılmadı. Sadece asansöre binerken ya da arabayı park ederken gördüğüm birkaç kişi ve onlarla yaptığım ayaküstü konuşmalar... Sadece bir ya da birkaç kişi ile iletişim kuran “**kentli robinsonlar**” olduk.

İnsanlar artık birbirine tahammül edemiyor. Trafikte, sıra beklerken, okulda, evde... İnsanlar artık kendilerini başkalarının yerine (empati/duygudaşlık) koyamıyor ve olaylara sadece kendi gözlerinden bakıyorlar. Dünyanın kendi çevrelerinde döndüğüne inanıyorlar. Önceleri aile içinde çözülen konular,

şimdilerde aile içinde çözülmesi zor olan sorunlar haline geldi. Toplum yabancılaşmaya başlarken bizler de evimizde birbirimize yabancılaşmaya başladık. Birbirine konuşmanın zor olduğu bu dönemde, TV bizi kurtardı. Sarıldık ona ailece. Duygularımızı anlatmaktan kurtardı, düşünmekten de...

Değişen hayat şartları, nesillerin sorun çözme becerilerinin zayıflaması ve uzman kişilere ihtiyaç duyulması bu mesleğin çıkış noktasıdır.

**Kişiden kişiye
değişiklik gösteren,
insanın
düşüncelerini
karıştıran,**



**varlığına
tehdit oluşturabilen
her şeyi
“sorun”
olarak tanımlayabiliriz.**

Ortada bir problem var. Siz bu problemi çözebilecek düşünce yapısında değilsiniz. Çevrenizdeki insanlar size istediğiniz gibi yardımcı olamıyor. Yardım ihtiyacı duyarsınız ki bu ihtiyaç en temel ve doğal ihtiyacınızdır. İşte tam bu noktada görev

bize düşüyor. Aslında psikolojik danışman / rehber öğretmen / psikolog / psikiyatrist size kendi başınıza çözemediğiniz sorunlarınızda yardımcı olan kişidir. Belirli aralıklarla sizinle görüşen, sorunlarınıza birlikte çözüm yolları üretmeye çalışan, yargılamayan, dinleyen ve en önemlisi sizi **olduğunuz gibi kabul eden** kişidir.

İnsanın en temel ihtiyaçlarından olan beslenme, neslini devam ettirme ve güvenlik ihtiyacından sonra gelen sevgi ve saygı ihtiyacıdır. Ama bunların en üstünde yer alan **kendini gerçekleştirme** gereksinimidir. Bu ihtiyacımızdır bizi diğerlerinden ayıran, bir şeyler yapmaya iten... Yoksa herkes, karnını bir şekilde doyurup neslini devam ettirebilir. Bizler, insanın kendini gerçekleştirmesine yardım ederiz. Hiç kimse, “tamam ben kendimi gerçekleştirdim, benden bu kadar” diyemez. Aslında kendini gerçekleştirme hayat boyu devam eden bir süreçtir. Bunun bir üst noktası yoktur. İnsan, bu yolla kendini tanıır. Kendine gerçekçi bir gözle bakar. İyi düşüncelere sahip olur. Duygularını ifade eder. Sorunlarının çözümü için gerçekçi ve uygulanabilir yollar bulur.

Tüm bunlar sorunun çözümü için yeterli olmayabilir. Ama burada da bir çözüm vardır. Psikolojik danışman, sizi bir psikiyatriste yönlendirebilir ve farklı bir iyileştirme yöntemi ile sorunlarınızın orada çözümlenmesine yardımcı olabilir.

Bazen sorunlarınıza, siz dahil hiç kimse çözüm bulamayabilir. Gerçekten de çözülemeyecek bir sorundur. Her şeyi denersiniz ama bir türlü çözülmez. O zaman da karamsarlığa kapılmanıza gerek yok. Tüm bunlara rağmen yine bir çözüm vardır; **“ÇÖZÜM=ÇÖZÜMSÜZLÜK”** diyerek, sorunu olduğu gibi kabul eder ve yaşamınızın rahatsızlık veren bir parçası haline getirirsiniz. Bir süre sonra alışkanlık olur, zamanla da duyarsızlaşırsınız.

Bir psikolojik danışman olarak, elimizde **sihirli değnek** yok. Sorunlarınızı çözmemiz tamamen sizin isteğinizle olur. Siz istemezseniz, biz hiçbir şey yapamayız. Bizler, alternatif yollar göstermeye çalışırız. Ancak o yollarda yürümek, sizin kendi başınıza yapacağınız bir eylemdir. Kimse sizi arkanızdan ittirerek herhangi bir yolda yürümeye zorlayamaz.

Bizler; insan yalnızlaştıkça, çekirdek aile oldukça, dostları azaldıkça, sorunları arttıkça size yardım edebilmek için burada olmaya devam edeceğiz.

Herkesin, kendi kendisinin **sorun çözücüsü** olması dileğiyle...

AMA ONU ARKADAŞIM VERDİ



Didem TEKELİ
Psikolojik Danışman

Sevgili Veliler bu ayki yazımda özellikle küçük öğrencilerimizin yoğun olarak yaşadığı habersiz paylaşma olayını biz büyüklerin tabiriyle çalma davranışını paylaşacağız.

Çalma genel anlamıyla, başkalarına ait eşya, para vb. şeyleri habersizce almaktır.

Çocukların hiçbirinde doğuştan mülkiyet kavramı yoktur. Çevresinde gördüğü, hoşuna giden, gereksinim duyduğu eşyayı kendine mal ederek kullanmaya başlar. Örneğin 2 yaşındaki çocuk için her şey onundur, başkasına ait olamaz. Örneğin bir komşu gezmesine gidildiğinde sorulmadan bir eşyanın alınmayacağını bildiği halde, cebinde kendisinin olmayan bir takım eşya ya da oyuncaklarla geri dönebilir.

Okul çağında tekrarlanan çalmalar üzerinde daha önemle durulmalıdır. Çocuk aile ve çevresiyle birlikte araştırılmalıdır. Yaşına göre olgunlaşması geri kalan bazı çocuklar annesinin çantasından para alarak, çevresindeki arkadaşlarına dağıtır. Burada çocuğun hedefi kazanamadığı arkadaşlıkları arkadaşlarına bir şeyler vererek kazanmaktadır.

Çalma ve hırsızlık kelimeleri bu davranışın alışkanlık haline dönüştüğü durumlarda kullanılmaya başlamalıdır.



ÇALMA ÇEŞİTLERİ:

- 1- Yarar Sağlamayan Hırsızlıklar:** Amaç sadece bir şeyi almaktır.
- 2- Cömertlik Hırsızlıkları:** Çocuk çaldığı objeyi dağıtır. Arkadaşlarının içinde ön plana geçmek hedefidir.
- 3- Gereksinim Hırsızlıkları:** Yoksul, evde ihtiyaçları tam olarak karşılanmayan çocuklarda görülür.
- 4- Saldırgan Hırsızlık:** Zarar verme amacı vardır. Sevmediği arkadaşının eşyasını alarak onu üzme gibi.
- 5- Zevk için Hırsızlık:** Çalmanın zevkini yaşamak amacıyla yapılır. Bu aşama patolojik rahatsızlık boyutuna geçilen aşamadır.
- 6- Telafi Hırsızlık:** Aşağılık duygusu olanlarda, çekingen ve duygusal kişilik yapıdakilerde görülür. Burada telafi edilen şeyler; sevgi eksikliği, kıskançlık gibi duygu boşlukları olabilir.

NELER YAPILABİLİR?

Çalma davranışı 5 yaşına kadar sorun teşkil etmez. Bu yaştan itibaren çalma davranışı bir sorun olarak değerlendirilebilir.

Çocuk aile bireylerinin eşyalarını almaya kalktığında, bunların kime ait olduğu hatırlatılmalıdır. Çalma davranışı karşısında yapacağınız çok sert tutum ve cezalar çocuğun bu davranışı bitirmesini sağlamaz.

Çocuğun okulda çalma davranışını göstermesi bir yandan aralarına giremediği arkadaşlarından öğ alma, öte yandan anne- babayı yaralamak amacını taşıyabilir.

Okuldan kendine ait olmayan bir eşyayla gelen çocuğunuza getirmiş olduğu eşyayı arkadaşına geri getirmesini sağlamak en doğru yoldur. Çocuk bu işten yarar

sağlamadığını görecektir ve davranışı tekrarlama olasılığı azalacaktır.

Çocukların eşya ya da para çalmalarında okul yönetiminin ve öğretmenlerin de duyarlı davranması davranış olasılığını azaltacaktır. Çalma davranışının bir uyum ve davranış bozukluğu göstergesi olduğu kabul edilmeli ve alarm sinyali olarak değerlendirilmelidir.

ÇALMA DAVRANIŞINI NASIL ÖNLERİZ?

- DEĞERLERİ ÖĞRETEREK:** Dürüstlük, başkalarının eşyalarına önem vermeyi öğretmek.
- ANNE-BABA OLARAK ÖRNEK OLARAK:** Anne baba olarak onlara davranışlarımızla model olarak.
- GÜÇLÜ AİLE İLİŞKİLERİ KURARAK:** Birbirimizle her şeyi dürüstçe paylaşmalıyız duygusunu vererek.
- İLKÖĞRETİM ÇAĞINA GELDİĞİNDE İHTİYAÇLARINI KARŞILAYACAK KADAR HARÇLIK VEREREK.**
- ARKADAŞINDAN BİR EŞYAYI ÖDÜNÇ ALMANIN NE DEMEK OLDUĞUNU ÖRNEKLERİYLE ANLATARAK.**