

HENDEK NOKSEL İLKOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMA

VE REHBERLİK SERVİSİ E-BÜLTENİ

MART 2019/SAYI:1

- PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK SERVİSİ
- KEKEMELİK
- TIRNAK YEME
- ALT ISLATMA
- PARMAK EMME
- DİKKAT EKSİKLİĞİ ve HİPERAKTİVİTE
- KARDEŞ KISKANÇLIĞI
- ÖZGÜVEN ve BENLİK SAYGISI
- ÇOCUKLARDA KURAL VE SINIR KOYMA
- ÖĞRENCİ BAŞARISINDA AİLENİN ROLÜ
- TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI
- ÇOCUKLARDA ŞİDDET EĞİLİMİ VE SALDIRGANLIK
- MAHREMİYET EĞİTİMİNDE DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR
- ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ (DİSLEKSİ)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi, eğitim yılı boyunca öğrenciler, veliler ve öğretmenlerin serbestçe başvurabileceği bir birimdir. Velilerimizin, çocukları ile ilgili çeşitli konularda Psikolojik Danışma ve Rehberlik servisi ile işbirliği yapmaları çocukların gelişimi açısından hayati öneme sahiptir. Servisimizden yararlanmanın herhangi bir prosedürü yoktur. Fakat randevu almak hizmetin daha etkin ve planlı yapılmasını sağlayacağı için rehberlik servisine başvurarak randevu alabilirsiniz.

PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri, bireyin kendini anlaması, problemlerini çözmesi, gerçekçi kararlar alması, kapasitesini geliştirmesi, çevresiyle dengeli ve sağlıklı ilişkiler geliştirmesi ve böylece kendini gerçekleştirme için, uzman kişilerce yapılan psikolojik yardımlardır.

Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisimiz, öğrenci yaşamında bilgi ve başarının yanı sıra düşünce ve davranış hazırlığının da önemli bir etken olduğundan hareketle yola çıkarak, öğrencilerimizin gelişim süreci içinde karşılaştıkları güçlükleri problem haline dönüşmeden çözmelerine yardımcı olmak, kendini tanıyan, uyum ve iletişim becerisine sahip, çevresine duyarlı, mutlu, sağlıklı, yaratıcı bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunmak temel amacını gütmektedir.

PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK NEDİR? NE DEĞİLDİR?

- Psikolojik danışma sadece yoğun ve derin duygusal problemi olan kişiler için değildir. Psikolojik danışma *Kendini daha iyi tanımak isteyen bireylere, *Arkadaşları ve ailesiyle olan ilişkilerini düzeltmek ya da geliştirmek isteyenlere, *Yalnızlık ve utangaçlık ile başa çıkmak isteyenlere, *Kendine güvenini artırmak isteyenlere ve girişkenlik konusunda problemi olan öğrencilere, *Duygularını etkili şekilde ifade etmek isteyen veya bu konuda problemleri olan kişilere, *Stres ve kaygı ile baş etmek isteyenlere, *Sınavlar ve notlar ile problemi olanlar ya

da akademik başarısızlığı olan öğrencilere, *Mesleki anlamda kendine bir yol çizmek isteyenlere, *Her türlü karar verme güçlüklerinde vb. uygulanabilir.

- Psikolojik Danışma ve Rehberlik yardımı sadece davranış bozukluğu gösteren, başarısız, sorunlu öğrencilere yönelik bir yardım değildir. Önleyici ve geliştirici yönü de vardır. Psikolojik Danışma ve Rehberlik okulda disiplini sağlama, öğrencileri tehdit etme, kontrol altında bulundurma, onu yargılama işi değildir. Psikolojik Danışma ve Rehberlik bireyin sadece duygusal yanı ile değil, bir bütün olarak bireyin tüm gelişimi ile ilgilenir.
- Psikolojik Danışma ve Rehberliğin bireye doğru yolu gösterme işi olduğu sanılır. Oysa Psikolojik Danışma ve Rehberlik bireye tüm yolları gösterip, kendisine en uygun olanı yine kendisinin seçmesine yardımcı olmaktır. Psikolojik danışman, problemlerinizi nasıl çözeceğiniz konusunda size öğüt veren kişi değildir. O, danışma süreci içinde sizin koyduğunuz hedeflere ulaşmanız, çeşitli konularda sağlıklı karar vermeniz veya problemlerinizi çözmeniz konusunda size yardımcı olan kişidir.
- Psikolojik Danışma ve Rehberlik yardımı bireye tek yönlü ve doğrudan doğruya yapılan bir yardım değildir. Bu yardım ancak karşılıklı bir etkileşim sonucu gerçekleşebilir.
- Psikolojik Danışma ve Rehberliğin temelinde bireye acımak, onu kayırmak, her sıkıntıya düştüğünde bireye kanat germek gibi bir anlayış yoktur. Rehberlik anlayışında birey güçlü ve değerli bir varlıktır. Psikolojik Danışma ve Rehberlik yardımının amacı; bireyin sahip olduğu gücü kullanmasını ve daha da geliştirilmesini sağlamaktır.
- Psikolojik Danışma ve Rehberlik bir disiplin görevi değildir, yargılamaz, ceza vermez. Bu yardım ile öğrencinin davranışlarının değişebileceği ve böylece öğrencilerin çevresine daha sağlıklı ve dengeli bir uyum sağlayabilecekleri açısından rehberlik ile okul disiplini arasında ancak dolaylı bir bağlantı kurulabilir.
- Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisine başvuran kişiler zayıf karakterli kişiler değildir, aksine gerçekte yaşamlarından ve kendilerinden sorumlu olduklarının farkında ve var olan problemleri, yaşadıkları zorlukları çözmek için ilk adımı atmış kişilerdir. Bir çok insan bunu “cesur davranmak” diye nitelendirmektedir.
- Psikolojik Danışman terapide antidepresan vb. gibi ilaçlar tavsiye edemez. Sadece psikiyatrist ya da hekim ilaç önerebilir. Eğer danışma sürecinde ilaç kullanımı ihtiyacı ortaya çıkarsa (ya da reçete ile bir ilaca ihtiyaç duyulursa) psikiyatriste gitmeniz önerilebilir.
- Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisinde öğrencilerle yapılan çalışmalar ve görüşme formları gizli tutulur. Öğrencinin durumu sisteme işlenmez, ileride öğrenci için sorun teşkil etmez.
- Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi, her türlü problemi hemen çözebilecek sihirli bir güce sahip değildir. Psikolojik Danışman da elinde sihirli değnek olan bir kişi değildir. Psikolojik Danışma ve Rehberlik yardımı alan bireyin bu yardımı almaya hazır ve istekli oluşu önemlidir. Değişim her zaman kolay değildir. Birey, değişmeye ve yeni yaşantılara açık olduğu sürece psikolojik danışma ve rehberliğin gücü de artar.

ÇÜNKÜ İNSAN DEĞERLİDİR...

KEKEMELİK

Kekemelik terimi sözel iletimi sıklıkla ve önemli ölçüde bozan konuşma kusurları anlamında kullanılmaktadır. En açık görülen özelliklerinden biri kelimelerin, cümlelerin ve hecelerin tekrarıdır.

NE ZAMAN BAŞAR? NASIL ANLAŞILIR?

Tekrarlamalar özellikle çocuklarda normalde 4-5 yaşına kadar görülebilmektedir. Bu masum tekrarlarla kekemeliğin birbirinden ayırt edilmesi gerekmektedir. Hastalık genellikle 12 yaşından önce çoğunlukla 2-7 yaşları arasında başlar.

HANGİ DURUMLARDA YOĞUNLAŞIR?

Bozukluğun şiddeti, çocuğun içinde olduğu duruma göre değişir. Kekemelik stresin yoğun olduğu durumlarda artar.

NASIL OLUŞUR?

Kekemeliğin oluş nedenleri kesin olarak bilinmemektedir. Ancak, psikolojik bir hastalığa bağlı olarak ya da çevresel etkenlerle ortaya çıkabileceği bildirilmiştir.

OLUŞ SEBEPLERİ?

*Çocuğun zekâsının yeterli olmayışı; daha zor ve yetersiz öğrenmesi, *Çocuğun başarılı olması için çevresinden ve özellikle ana-babasından gördüğü zorlanma, buna karşı çocukta sıkıntının gelişmesi, *Sol elini kullanan bir çocuğun ısrarla sağ elini kullanmaya zorlanması, *Ana-babanın aşırı mükemmeliyetçi bir karakterde olması, hoşgörü eksikliği, gereğinden fazla disiplin uygulaması sebeplerden bazılarıdır.

AİLENİN TUTUMU

Kekeme çocukların ailelerinde, ana-babalarının aşırı titiz ve kuralcı olduğu gözlenmiştir. Bu anne ve babaların çocuklarının konuşmasına aşırı önem verdikleri gözlenmiştir.

TEDAVİ YOLU

Kekemeliğin tedavisinde ilk önce çocukla görüşülerek onun psikolojik durumu hakkında bilgi edinilir. Kekemeliğin altında yatan psikolojik faktörler ortaya çıkarılarak buna yönelik tedaviler uygulanır.

TIRNAK YEME

Çocuktaki iç huzursuzluğun ruhsal belirtisidir. Huzursuz çocuklarda sıklıkla rastlanır. Tırnak yeme, daha çok sınırlı çocuklarda ve dişlerin çıkmaya başladığı dönemlerde görülmektedir. 7-8 ve daha ileri yaşlarda da görülebilen tırnak yeme, özellikle çocukların ellerinde herhangi bir iş ya da oyunla uğraşmadığı zamanlarda görülmektedir. Tırnak yeme, bir güvensizlik belirtisi olarak kabul edilebilir. Aile içinde aşırı baskıcı ve otoriter bir öğretimin uygulanması, çocuğun sürekli olarak azarlanması, eleştirilmesi, kıskançlık, yetersiz ilgi ve sevgiyle, sıkıntı ve gerginlik tırnak yemeye neden olan başlıca etkenler arasında sayılabilir. Çocukların hemen hemen yarısında görülen bu modelin çocuk tarafından taklit edilmesi de bir etken olabilir.

TEDAVİ ŞEKLİ

En etkili yöntem 3-4 yaşlarına kadar bu alışkanlığın anne-baba tarafından görmezlikten gelinmesidir. Daha sonra bu alışkanlık devam ederse çocuğun gerginlik ve uyumsuzluk nedenleri iyice araştırılmalı ve bunlar saptanarak çözüm geliştirilmelidir. Çocukları korku ve kaygı yaratacak durumlardan uzak tutmak gerekir. Küçük çocukların kaygı, korku verici televizyon filmlerini izlemeleri, kavgalı olaylarda bulunmaları çocuğu heyecanlandıracağı için sakıncalıdır. Tırnak yiyen çocuklara geceleri yatarken eski hafif eldivenler giydirilebilir. Çocukların ilgisi başka yöne çekilebilir. Sinema, televizyon izlerken veya radyo dinlerken çocuğun ağızını çiğneyecek bir şeyle

meşgul etmek tırnak yemenin ve ısırmanın yerine geçecek bir etkinlik olabilir. Çocukları ara sıra başarılarından dolayı ödüllendirme bazı durumlarda yarar sağlayabilir. Ancak bunun kısıtlı ve uygun şekilde kullanılması gerekir. Aksi takdirde çocuk yeni ödüller almak için bunu kullanabilir. Çocuğun kendi tırnak bakımıyla uğraşması da yararlı olabilir. Bunun için de çocuğa manikür ve pedikür malzemeleri alınabilir. Çocuk bu alışkanlıktan vazgeçmesi için zorlanmamalıdır. Zorlama, alışkanlığı tekrarlatır.

Son söz ve bir önlem olarak tırnak yemenin ve ısırmanın çok kötü bir alışkanlık olmadığı ve bunu isteyenlerin kolaylıkla terk edebilecekleri çocuklara anlatılmalıdır. Çocuk buna inandırıldığı zaman bu alışkanlıktan vazgeçmek için çaba gösterecektir. Çünkü dış etkenler çocuğun bu alışkanlıktan vazgeçmesinde fazla etkili olmamakta, bazı hallerde alışkanlığın kökleşmesine ve çocuğun başkalarını kızdırmak ve huzursuz etmek için bir araç olarak kullanmasına neden olmaktadır.

ALT ISLATMA

Normal gelişmekte olan bir çocuğun 4-5 yaşlarından sonra altını ıslatması durumudur.

OLUŞ ŞEKLİ

Tuvalet eğitimine erken başlanması ve sert tutum sergilenmesi çocukta ileride idrar kaçırma ve “Karşıt olma, karşı gelme bozukluğunun” görülmesine neden olur. Ailede ölüm, ayrılık, geçimsizlik, okul başarısızlığı, kardeş doğumu gibi durumlar da çocukta sıkıntıya neden olarak ikincil altını ıslatmaya neden olabilir.

YANLIŞ İNANIŞLAR

Alt ıslatan çocukların anne-babalarında daha çok sorunu gizleme ya da “Nasıl olsa bizde de daha önce olmuştu, büyüyünce geçer” düşüncesiyle tedaviye başvurmama gibi bir sorunla karşı karşıya kalınmaktadır.

TEDAVİ OLUNMADIĞINDA DOĞABİLECEK SORUNLAR

Tedavi edilmeyen çocuklarda pasif saldırganlık, içe dönüklük, utangaçlık gibi sorunların gelişebilmesi, ileri yaşlarda ise davranım bozukluklarının görülebilmesidir.

TEDAVİ ŞEKLİ

Tedavide klasik olarak; çocuğun asla bezlenmemesi, akşam sıvı alımının kısıtlanması, altını ıslatmadığı geceler için ödüllendirilmesi, idrar tutulmasını kolaylaştırıcı ilaçların kullanımı gibi yöntemler denenmekte ve başarılı olunmaktadır.

PARMAK EMME

Bu faaliyet erken çocuklukta emme, çocuklukta sakız çiğnemek, tırnak ısırma, gençlikte sigara içme, öpme ve hafif ısırma şeklini alır.

SÜRECİN BAŞLAMASI ve DEVAM ETMESİ

Başparmağın, emme objesi olarak seçilmesi muhtemelen rastlantıdır. Çocuğun rastgele yaptığı el hareketlerinde başparmağın ağız ile temasa geçmesiyle emme başlamaktadır. Bu sırada faaliyet zevk verici bulunmakta ve bundan sonra da zevk kaynağı olarak devam etmektedir.

HANGİ DURUMLARDA SIK GÖRÜLÜR?

3-4 yaşlarına kadar herhangi bir rahatsızlığa bağlı olmaksızın da görülebilir. Ayrıca çocuklarda korku, açlık, anneden ayrılma durumları veya uykuya dalarken görülebilir. Parmak emmenin uykuya sıkı bir ilgisi vardır. Birçok çocuk parmaklarını uykulu oldukları ve uykuya daldıkları zaman emerler. 2 yaşındaki çocukların bir kısmı uykuya dalarken parmaklarını ağızlarına almak için direnirler. 3 yaşında bu alışkanlık uyku sırasında kendiliğinden kaybolabilir. Temelinde anne çocuk ilişkisindeki yetersizlik ve çocukta güven hissinin yeterince gelişmemiş olduğuna işaret eder. Anne çocuğuyla ilişkisini tekrar gözden geçirmeli, onun sosyal ortamlarda

daha rahat olması için cesaretlendirmeli, çocuğun hareketlerini kontrol etme ve düzenleme noktasında onu daha özgür bırakmaya özen göstermelidir.

TEDAVİ ŞEKLİ

Parmak emme alışkanlığı karşısında anne-babanın bulunacağı en sağlıklı yaklaşım, olayı telaşa kapılmadan sabırla karşılamak ve ilgilenmekten kaçınarak çocuğa bu alışkanlığın bebekçe bir davranış olduğunu, başkalarının gözünde hiç iyi görünmeyeceğini basit bir dille anlatmaktır. Çocuğa alıştığı parmak emmeden aldığı hazdan daha kuvvetli ve eğlendirici, bilhassa ellerini kullanmak suretiyle yapılacak bazı uğraşlar bulmak yararlı olmaktadır.

DİKKAT EKSİKLİĞİ ve HİPERAKTİVİTE

DİKKAT EKSİKLİĞİ BELİRTİLERİ (Başka Nedenler Yok İse)

Dikkatlerini uzun süre toparlayamazlar, başladıkları işlerin sonunu getirmekte güçlük çekerler, dikkat gerektiren günlük işlerden kaçınırlar, eşyalarını sık sık kaybederler, günlük işlerde unutkanlıkları vardır, işlerini düzensiz ve dağınık yaparlar, genelde bir işten diğerine çok sık geçiş yaparlar, karşısındakini dinlememe, sık sık konu değiştirme görülür, dikkatleri ilgisiz uyarılarla sık sık dağılır, çalışmaları plansızdır, emirleri anlamakta güçlük çekerler, yaptıkları işlerde dikkatsizce hatalar yaparlar.

HİPERAKTİVİTE BELİRTİLERİ (Başka Nedenler Yok İse)

Yerinde duramama hali vardır, devamlı kıpır kıpır haldedirler, kendi yaşitlarına göre belirgin farklılık ile sürekli hareket halindedirler, her şeye karışma, mobilyaların üzerinde gezme, ev içinde koşuşturma, bir iş yaparken sık sık ayağa kalkma ve gezinme halindedirler, konuşmanın sonu gelmeden araya girerler, başkaları onların sözünü kesmemekten yakınırlar, elleri ayakları kıpır kıpırdır, ellerinde sürekli bir şeylerle oynarlar, olası sonuçlarını düşünmeden tehlikeli işlere girme görülür, sakinlik isteyen grup içi etkinliklere katılmakta zorlanırlar, etraftaki insanlar tarafından sık sık hareketlilik konusunda uyarılırlar.

TANININ KESİNLEŞTİRİLMESİ

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarda ek diğer psikiyatrik durumlar olabilir. Bu psikiyatrik durumlar arasında öğrenme güçlükleri, karşı gelme bozukluğu, davranış bozukluğu, anksiyete (kaygı) bozuklukları sayılabilir. Önemli olan bu tanının psikiyatrik muayene ve testler ile kesinleştirilmesidir.

TEDAVİ SÜRECİ

Tedavi konusunda ilaç tedavisi ön plandadır. Türkiye’de mevcut ilaçlar ile dikkat eksikliği ve hiperaktivite semptomları büyük oranda kontrol altına alınabilmektedir. Gerekirse ilaç tedavisinin yanı sıra ek olarak pedagojik eğitim ile dikkat süresini artırma ve davranışçı yaklaşımlar vardır.

AİLENİN YÖNLENDİRİLMESİ

Hiperaktif çocuğun ailesinin yönlendirilmesi önemlidir. Ailenin hiperaktif çocuğu idare etmesi güç olur, genelde çocuğun sosyal ilişkileri bozulur ve arkadaş ilişkilerinde sorunlar yaşanır. Ders başarısızlığı da bu duruma eklenince çocuğun kendine olan özgüveni azalır, alınganlığı artar. Bu nedenle ailenin ve çocuğun psiko-sosyal açıdan desteklenmesi çok önemli bir konudur.

HİPERAKTİVİTEDE ANNE-BABALARA ÖNERİLER

- *Çocuğun yapmaması gereken davranışı söylemekten çok, yapılması gereken davranışı söyleyin ve yapın. Nasıl davranması gerektiği konusunda model olun.
- *Kendi başına giyinmek, kapıyı yavaşça kapatmak gibi küçük davranışları yaptığı zaman bile çocuğunuzu ödüllendirin.
- *Övgüyle, olumlu sözcüklerle gülümseyerek, başını okşayarak, sarılarak, dokunarak ödüllendirin.
- *Birlikte oynadığınız bazı oyunları, fiziksel temas gerektirenlerden seçebilirsiniz.

*Talimat verirken, ilk önce çocuğunuzun dikkatini çekin. Gözlerinin içine bakın. Sonra ne istediğinizi açık ve sakin bir ses tonuyla söyleyin. Ondaki talimatı size tekrarlamasını isteyin. Basit ve kısa talimatlar vermeye çalışın.

*Dikkatini yoğunlaştıracak oyunlar oynayın. Örneğin aile albümünüzü birlikte inceleyin. Bir fotoğrafa uzun süre bakmasını sağlayın. Daha sonra bu fotoğrafı kapatıp, ona bu fotoğrafla ilgili sorular sorun.

*Çocuğunuzun nelere ilgi duyduğunu araştırın. Onların bir listesini yapın. İlgi duyduğu konularla akademik konuları birleştirin.

*Bir şeyler paylaşmak için çocuklarınıza zaman ayırın.

*Onlara ve onlarla birlikte hikâye okuyun.

*Çocuğunuza uygun zamanlarda evde yapabileceği işler konusunda sorumluluklar verin.

*DEHB'li olan çocukları susturmak ya da sakinleştirmek için aileler tutamayacağı sözler verirler. Söz verecekseniz, mutlaka yapabileceğiniz şeyler için söz verin.

*Çocuğunuz sadece iyi not aldığı anda değil, ödevlerini yapmaya gayret ettiğinde de ödüllendirin.

*Hiperaktif çocuklar daha fazla ödüllendirilmeye ihtiyaç duyarlar. Olumlu davranışların ardından daha fazla somut ödül verin.

*Problemleri önceden fark edin ve önlem alın.

*Çocuğunuz için sıkıntı olabilecek zamanları tahmin ederek, uygun olmayan davranışı engelleyebilirsiniz.

KARDEŞ KISKANÇLIĞI

Çocuklarda kardeş kıskançlığı, çoğunlukla ikinci çocuğun doğumu ile başlar. Özellikle kardeşler arasındaki yaş farkının azaldığı durumlarda bu özellik belirgin olarak ortaya çıkabilir. O güne kadar evin sultanı olan bebek ikinci dereceye düşer. İlgi odağı olmaktan çıkması ile bu durum onu kızdırmaya başlar. Çocuk, kardeşine saldırgan davranışlar ya da tam tersi aşırı sevgi şeklinde duygularını yansıtabilir. Bu durumda bazı aileler yeni doğan bebeğe zarar verebilir düşüncesiyle ilk çocuğun kardeşini sevmesine ve ona yakın davranmasına izin vermeyebilirler. Bu yapılabilecek en büyük hatadır. Bu durumda çocuk tekrar ilgi kazanmak için gerileme davranışları (altını ıslatma, parmak emme vb.) gösterebilir. Kardeş kıskançlığının engellenmesinde anne ve babaların davranışlarının çok büyük önemi vardır. Daha çocuk doğmadan önce, büyük kardeş, yeni doğacak çocuğa karşı sevgi dolu hislerle hazırlanmalıdır. Kardeş doğumundan sonra ise anne babaların tutarlı ve dengeli tavırları ile bu problem daha az yaşanabilir. Genelde minik olan kardeş ilgiyi kendi üzerine çeker, bu zaten bakım açısından da gerekli bir olaydır. Anne babanın bu ilgi dağılımı, diğer kardeşi ihmal derecesine varırsa o zaman kıskançlık ciddi seviyede yaşanır. Hatta bu durumu belli etmeyen büyük kardeşte depresyon veya anormal davranış değişiklikleri bile görülebilir. Anne babaların büyük çocuğa ayırdıkları vakitle, verdikleri değerle, iltifatlarla bu dengeyi sağlamaları gerekir.

KARDEŞ KISKANÇLIĞINDA ANNE-BABALARA ÖNERİLER

*Daha yeni birey doğmadan büyük kardeş bu yeni kardeşine karşı sevgi dolu hislerle hazırlanmalı.

*Kardeşlerin birbirlerine hediye almasını sağlamak da güzel bir yöntemdir. Hediye alıp onları birbirlerine vermesini sağlayabilirsiniz.

*Bebeğin beslenmesi, temizlenmesi ile ilgili küçük sorumluluklar vermek gerekir: "Hadi kızım (ya da oğlum) kardeşinin biberonunu getir." gibi.

*Bizim yardımımız olmadan bebeğin yaşayamayacağını, hiçbir şey yapamayacağını sezdirmek ve onun da yardımını sağlamak en iyi yollardan birisidir. Böylece çocuk kendisinin ağabey ya da abla olduğunu öğrenecek, ev içindeki birinciliği sürdürmek için bebeği hoş tutacak, ona iyi davranacak onu görüp gözetecektir.

*Onun yanında yeni doğan bebek coşkulu bir şekilde sevilmemelidir.

- *Küçük çocuk doğduktan sonra büyük çocuğa gösterilecek sevgi ve ilgide azalma olmamalıdır.
- *Anne ve baba sık sık çocuklarla birlikte oyun oynamalıdır.
- *Anne ve babalar çocuklarına yön verme ve teşvik etme adına kardeşleri ile zaman zaman kıyaslamaya gitmektedirler. Oysa bu durum kıskançlığın daha da artmasına neden olur. *Çocuklar arasında mutlaka kavga ve tartışmalar olacaktır. Bu durumda ailelerin kesinlikle taraf tutmamaları gerekmektedir: “Sen büyüksün neden böyle yapıyorsun?” şeklinde büyük kardeşi suçlamalar, onun kardeşine ve anne babasına karşı nefret duymasına sebep olacak, bu adaletsizliğe isyan edecektir. Bir tarafın tutulması ve korunması yerine ikisinin de dinlenmesi ve ona göre karar verilmesi şarttır.
- *İkisine de eş değer giysiler alınmalıdır. Yoksa kardeşler arasında “Onu daha çok seviyorlar” düşüncesi oluşabilir.
- *Çocuğun kardeşi olması onun yaşaması gereken önemli bir deneyimdir. Çocuk bu sayede sosyalleşme, sevgiyi paylaşma gibi önemli kişilik özelliklerini kazanır.
- *İki kardeşin birlikte sergilediği uyumlu davranışlar ödüllendirilmelidir.

KARDEŞLER ARASINDAKİ GEÇİMSİZLİĞE YÖNELİK BİRKAÇ ÖNERİ;

Kardeşler arası kavgayı önlemek mümkün değildir. Anne babalar bu kavgalara çocuklar için problem çözme becerisi geliştirecek zamanlar olarak bakmalılar. Bir de kendi davranışlarındaki yanlışların sinyali olarak görmeliler. Bu kavgaların tehlikeli boyutlara ulaşmaması ve kardeşler arası muhabbeti azaltmaması için önlemler alınabilir. Bunun için;

- Her çocuğa kendi mizacına göre davranmak gerekir. Hepsine eşit davranmak doğru değildir.
- Abla ve abilerin hakkı gözetilmelidir. Büyük çocuklara “ sen abisin/ablasın demek yerine, küçük çocuklara “ o senin abin/ablan demek gerekir. Büyük çocuğa saygınlık kazandırılan ilişki de, büyük çocuk da küçük kardeşinin hakkını gözetecektir. (Bu konuda da mizaca göre hareket edilmelidir)
- Çocuklar birbirleriyle kıyaslanarak birbirlerine karşı hırslandırılmamalıdır.
- İş çıkırından çıkmadığı sürece, müdahale edilmemeli, problemleri kendilerinin çözmesi beklenmeli.
- Şiddet asla kabul edilmemeli
- Aralarındaki çekişmede haklı haksız belirleyerek bir taraf belirlememeli.
- Bütün çocuklar kavga ederler. Hiçbir sebep yokken bile tartışabilirler. Yıllar geçtikçe bu kavgalar azalacak, onların büyümeleri için yol gösterici olacaktır.

ÖZGÜVEN ve BENLİK SAYGISI

Çocuklarının, kendisine önem veren ve yeterli davranabilen, özgüvenli bir birey olarak yetişmesinde, anne-babanın davranışlarının büyük etkisi vardır. Anne baba, çocuklarını sevdiklerini, söz ve davranışları ile ortaya koymalı, kendileri için çocuklarının ne büyük bir mutluluk kaynağı olduğunu hissettirmelidirler. Çocukların, “kendileri oldukları” için sevildiklerini bilmeye ve evdeyken varlıklarına önem verildiğini, evde değilken de özlemlerini hissetmeye ihtiyaçları vardır. Çocukların dünyayı anlamaları için sınırsız bir kapasiteleri vardır. Ancak bu kapasiteyi ortaya çıkarmak için, önce tüm ihtiyaçlarının karşılandığı güvenli ve düzenli bir dünyada yaşadıklarını hissetmeleri gerekir. Aile içindeki iletişim ve etkileşim, çocuğun dünyanın güvenli ya da güvensiz bir yer olduğu konusunda algı oluşturmaya neden olur. Çocuğun, anne baba arasındaki ilişkiyi tehdit eden herhangi bir şeyi hissetmesi, onu kendi ihtiyaçlarının karşılanacağı konusunda da kuşkuya düşürür, güvenini altüst eder. Çocuk, anne baba arasındaki çatışmanın, onların kendisini sevmediği anlamına geldiğini düşünür. Çocukların yanında kurulacak iletişim tarzı, aile içi ilişkileri tehdit eder tarzda olmamalıdır. Çocuklar kendilerini ve yeteneklerini deneyecekleri sosyal ortam ve etkinliklere katılmaları konusunda desteklenmelidir. Bu ortam ve

etkinliklerde, başarılı ya da başarısız olduklarına dair dürüst ve yapıcı şekilde bilgi verilmelidir. Böylelikle kendilerini tanıyıp hedeflerini daha gerçekçi belirleyecekler ve geleceğe doğru güvenli adımlarla ilerleyeceklerdir.

Herkesin göstereceği başarı kendine özgüdür. Bir birey çok başarılı olurken, bir diğeri bu başarıyı çok çalışarak ya da farklı bir alanda gösterebilir. Çocuklar yönlendirilirken akranları ya da başka kişilerin başarıları örnek gösterilmemeli, kıyaslamalara gidilmemelidir. Her birey biricik ve özeldir, her çocuğun kendi içinde gösterdiği gelişme başarı olarak kabul edilmelidir, başkalarının başarıları hedef gösterilerek çocuğun kapasitesini aşan, gerçek dışı beklentiler oluşturulmamalıdır. Aşırı talepler ortaya koyan ebeveyn, çocuğunu güvensizliğe ve tedirginliğe iter, ama aşırı korumacı ebeveyn de çocukta aynı zayıflıkların ortaya çıkmasına neden olur. Aşırı korumacı ebeveynler, çocuklarını yaşamın olumsuzluklarından, zorluklarından korudukları, onlara sorun çözmeyi öğretmek yerine, onların sorunlarını kendileri çözdükleri için çocuklarının girişimciliğini ve sorumluluk alma yeteneğini kısıtlatırlar. Bu da yaşamın zorluklarıyla başa çıkamayan güvensiz bireylerin yetişmesine neden olur.

Çocukların özgüvenlerinin gelişebilmesi için etkin yollardan biri de onlara örnek olmaktır. Çocuklar anne babaların yaşadıkları öyküleri anlatmalarına bayılırlar. Ayrıca anne babanın onları iş yerine götürmesi, ara sıra kendi spor ve eğlence faaliyetlerine dahil etmesi de çok hoşlarına gider. Bu paylaşımların tümü, çocukların sizin yaşamınızda önemli olduklarını hissetmeleri kadar, sizi model almaları açısından da önemlidir.

ÇOCUKTAKİ ÖZGÜVENİ ARTTIRMAK İÇİN ÖNERİLER

- *Çocuğa olan saygının sık sık ifade edilmesi.
- *Çocuğun aileye olan olumlu katkılarının onunla paylaşılması.
- *Çocuğun yaptığı her işe karışmayarak ona duyulan güvenin belli edilmesi.
- *Onunla zaman geçirerek önemli olduğunun kanıtlanması.
- *Düşüncelerinin eleştirilmeden dinlenmesi.
- *Yeteneklerini sınamaları için teşvik edilmesi ve destek olunması.
- *Kendisini tanıması için sosyal etkinliklere yönlendirilmesi.
- *Karşılaştırma yapılmasının engellenmesi.
- *Hedeflerine saygı duyulması.
- *Sık sık konuşma fırsatı verilmesi ve düzenli aralıklarla çeşitli konularda sohbetler edilmesi.
- *Hedeflerine ulaşmada geçtikleri her aşama için teşvik edilmesi.
- *Çocuğa "Ne düşünüyorsun, nasıl hissediyorsun" gibi sorular sorularak, çocuğu anlamaya çalışılması.
- *Çocuk konuşurken yüzüne bakılması ve ciddiye onu aldığının hissettirilmesi.
- *Olumlu davranışlarının kesinlikle takdir edilmesi.
- *Yaşına uygun görevler verilmesi, verilen görevlerden sonra başarısının takdir edilmesi.
- *Aşırı eleştirici olmaktan ve yargılayıcı davranmaktan kaçınılması.
- *Hatalı davranışlarının konuşarak uyarılması ve ona doğru olanın anlatılması.
- *Sosyal ortamlarda bulunmaya cesaretlendirilmesi.
- *Topluluk içerisinde söz almasının teşvik edilmesi.
- *Çocuk için önemli olan şeylere sizlerin de önem vermesi.
- *Olayların sürekli olumsuz değerlendirilmemesi.
- *Çocukla beraber sosyal aktivitelerde bulunulması.
- *Yanlış ve uygunsuz cezalandırmalardan kaçınılması.
- *Çocuktan beklentilerin çocuğunun kapasitesine uygun olmasına dikkat edilmesi.
- *Çocuğun farklı ve gelişmekte olan kişilik yapısının olduğunun unutulmaması, çocuğun özgüvenini arttırmak için yapılabilecek önerilerdir.

ÇOCUKLARDA KURAL VE SINIR KOYMA

Çocuk, kendisi için neyin gerekli, neyin daha yararlı ve önemli olduğunu başlangıçta bilemez. Çocukların kişilik gelişimlerinin ilk dönemlerini tamamlayana kadar çeşitli düzenlemelerle hayatlarını güvenli hale getiren ebeveynlere ihtiyaçları vardır. Anne-babalar birtakım kurallar ve sınırlar koyarak çocuğu korumak ve kendisine zarar vermeden iyi alışkanlıklar geliştirerek sosyal uyum için gerekli becerileri kazandırmak durumundadırlar. Çocuğun hayatla ilgili birçok şeyi öğrenmesi ve kendi kendine yetecek hale gelmesi hem anne-babanın doğru yönlendirmesini hem de çocuğa fırsat vermesini gerektirir. Günümüzde çocukların serbest bırakıldığında özgüvenleri yüksek olan bireyler olacaklarına dair düşüncelere sahip aileler de vardır. Kural koyan anne babalar, sanıldığı gibi aksine çocuklarına daha az ilgi ve sevgi göstermezler, aksine onların hayatını düzene sokarak kendilerini güvende hissetmelerini sağlar, sevgilerini de başka yollardan göstermeyi tercih ederler.

Çocuklar yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamaya ihtiyaç duyarlar. Onlardan ne beklendiğini, ne kadar ileri gidebileceklerini ve ileri gittikleri zaman neler olacağını, yani kendi sınırlarını bilmek isterler. Çocuklar sınırlara ihtiyaç duyarlar. Çünkü sınırları belirlenmiş bir dünyada kendilerini güvende hissederler. Ayrıca sınırları olan bir çevre, çocuğun kendisi ve dış dünya hakkında bilgiler edinmesine yardımcı olur. Çünkü çocuklar kuralların uygulanması sırasında anne ve babalarının yetkin olduklarını hissettiklerinde ve kendilerini koruyabileceklerini bildiklerinde, dış dünyayı bir tehdit olarak görmez ve keşfetmeye başlarlar. Çocuklar sınırları zorlamayı sevseler de aslında ihtiyaç duydukları, hayatı anlamlandırabilmek için istikrarlı ve tutarlı sınırlardır. Çocuklar anne ve babalarının rehberliğine güvenmek isterler. Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç “ kurallar bu sefer bozulabiliyorsa demek ki başka sefer de bozulabilir “ olur. Bu gerçek onlara geçici bir zafer duygusu hissettirse de uzun vadede onların kişilik gelişimleri için çok da destekleyici bir durum değildir. Kuralların net ve istikrarlı olmadığı evlerde büyüyen çocukların okulda da sıkıntı yaşamaları muhtemeldir. Ayrıca güvenilir, rehber anne-baba figürleri yaşanan istikrarsızlıktan dolayı zamanla eski güvenilirliklerini kaybeder ve sorgulanmaya başlarlar; bu da uzun vadede çocuk gelişimi açısından duygusal ve sosyal problemleri beraberinde getirebilir. Sınırlar aynı zamanda ilişkileri tanımlar. “Burada yetkili olan kimdir? Ne kadar ileri gidebilirim? Çok ileri gidersem ne olur? “ gibi soruların cevaplarını çocuklar çizilen sınırlar ve koyulan kurallar sayesinde bulurlar. Topladıkları bilgiler yetişkinlerle olan ilişkilerinde nasıl davranmaları gerektiği konusunda onları yönlendirir. Ancak toplanan bilgilerde tutarsızlık olduğunda çocuklar da nasıl davranacaklarını şaşırırlar.

Sınırları Belirlerken...

-Sınırlar onaylanan davranışları tanımlar. Hiç işaret ve levhaların çok az olduğu bir yolda ilerlemeye çalıştınız mı? Sizi doğru yönde tutacak net levhalar olmaksızın, yanlış dönüşler yapıp sorunlar yaşama olasılığınız çok yüksektir. Kabul edilebilir davranışları öğrenmeye çalışan çocuklar için de durum böyledir. Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır. Karmaşık mesajlar, çocuğunuzun kendisinden ne istendiğini anlayamamasına ve bu nedenle kuralı uygulayamamasına neden olur.

-Kuralları uygularken anne ve babanın kurala beraber karar vermesi ve kuralı aynı şekilde uygulamaları önemlidir. Tutarlılık konusunda bir diğer önemli husus kuralın her zaman geçerli olmasıdır. Eğer bir kural bazen uygulanıyor, bazen esnetilebiliyorsa bu çocuk için kafa karıştırıcı bir mesaja dönüşür. Başlanan ve yarım bırakılan kural ve sınırlar çocukların anne babaya olan güvenini sarsar ve anne babanın yetkinliğine gölge düşürür. Bu tip bir uygulama ile çocuk, evde verilen sözlerin yerine getirilmediğini öğrenir.

-Kurallar koyarken anahtar noktalardan biri anne ve babanın çocuğa model olmasıdır. Çocuklara verilmek istenen değerler öncelikle anne ve baba tarafından uygulanırsa değerlerin çocuk tarafından içselleştirilmesi daha kolay olacaktır. Çocuklar baktıklarını düşünmediğiniz zamanlarda

bile davranışlarınızı gözlemler ve kendilerine model alırlar. Dolayısıyla, kural ve sınırlara sizin nasıl yaklaştığınızı dikkate alarak kendi yaklaşımlarını şekillendirirler.

-Kurallar konusunda çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçının. Örneğin tekrar tekrar bir şeyi yapmamasını söylemeyin. Bu durum çocuğunuzun gözünde yetkinliğinizin azalmasına neden olur. Bu tarz durumlarda daha yaratıcı olmayı deneyin.

-Çocuğunuzun sürekli kısıtlamak ya da aşırı kurallar koymak da uygun değildir. Bu nedenle kuralları koyarken anne ve baba olarak sizler için en önemli ve olmazsa olmaz kuralları belirleyin.

-Kuralları çocuğunuzla paylaşmak için bir aile toplantısı düzenleyebilirsiniz. Bu toplantıda çocuğunuz da istediği kuralları paylaşabilir. Aile içinde ona da söz hakkının tanınması, kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcı olacaktır.

-Kuralları önceden belirlemeniz ve çocuğunuzla hangi kuralın ne zaman geçerli olduğunu konuşmanız gerekir. Böylece anne babanın beklentileri karşılıksız kalmaz.

-Çocuklar sizin aklınızdan geçenleri okuyamazlar; onlar sadece yaşadıkları deneyimlerden öğrenirler. Örneğin eşinizle konuşurken çocuğunuzun sözünüzü kesmesinden hoşlanmıyor, bunu ona söylüyor, ancak yine de her sözünüzü kestiğinde durup onu dinliyorsanız o zaman çocuğunuzun bunun kabul edilebilir bir davranış olduğunu düşünmesi kadar doğal bir şey yoktur.

-Çocuğunuz koyulan kuralları hatırlamakta zorluk çekiyorsa okul öncesi dönemde resimli tablolarla, büyük yaşlarda ise yazılı anlaşmalardan faydalanabilirsiniz.

Sağlıklı Çocuk Gelişimini Destekleyen Kurallar...

-Bu dönemde ebeveynler yemek yeme, uyku düzeni ve öz bakım konularında kurallar belirlemeli, bu kuralları çocuğa kısaca açıklamalıdır.

-Vurma ve itme gibi zarar verici davranışlara izin olmadığı konusunda kurallar olmalı, anne baba önleyici bir tavır izlemelidir.

-Mülkiyet duygusu, izin isteme, yabancılarla olan ilişkiler gibi konularda da anne-baba uygun kurallar koyabilirler.

-Bu kurallara ek olarak aileler kendi ihtiyaçlarına uygun olan kuralları evlerinde belirleyip takibini sağlayabilirler.

Çocuğunuz Koyduğunuz Kurallara Uymuyorsa...

-Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle sakin bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın. Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.

-Kuralı tekrarlarırken, "lütfen, rica etsem, yalvarırım" gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, ".....yapmanı bekliyorum" demeyi deneyin.

-Yüksek ses, bağırma, şiddet uygulama, aşırı öfkelenme gibi tavırlar çocuğun kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, anne babadan korkmasına ve ilerleyen zamanlarda onların anne babalık becerilerine saygı duymamasına sebep olabilir.

-Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, "Peki, üstüne hırkanı giymediğin ve hava çok soğuk olduğu için, bu şekilde dışarı çıkmıyoruz" diyerek, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.

Bunların Yanısıra...

-Gerek dikkat sürelerinin azlığı gerekse zihinsel becerilerinin soyut kavramları anlamak için yeterli olmayışı nedeniyle çocuklar anne babalarının yaptığı açıklamaları dinlemekte, akılda tutmakta ve anlamakta zorlanabilirler. Bu nedenle fazla açıklama yapmak yerine çocuğa neyin uygun olup, neyin uygun olmadığı kısa ve basit bir şekilde anlatılmalıdır.

-İstenmeyen davranış karşısında fiziksel ceza kullanılması da söz dinlememe davranışını artırır. Ceza, çocuklara nasıl davranmaları gerektiğini öğretme konusunda etkili bir araç değildir. Ceza yapılmaması gereken davranışı öğretir, istenen davranışı değil.

-Çocuklar bir kuralın uygulanmasındaki tutarsızlığı fark ettiklerinde anne-babanın başka konularda söylediklerine uymakta da problem çıkarabilirler.

-Çocuğunuz koyulan kurallara uyduğunda onu, "Sözümü dinlediğin için seninle gurur duyuyorum" şeklinde sözel olarak motive edebilirsiniz. Anne-babası tarafından kabul gördüğünü ve davranışının beğenildiğini gören her çocuk, aynı davranışı tekrarlamak isteyecektir.

-Çocuğunuzla sorun çıkmadan önce kurduğunuz iletişim, koyduğunuz kurallara uyulması konusunda da etkili olacaktır. Ancak çocuğunuzla iyi bir iletişim kurduğunuzda çocuğunuz sizi dinlemeye ve istediğinizi yapmaya istekli olacaktır. Aksi halde "söz dinlememek" anne-babaya duyulan öfkenin bir ifadesi olarak ve anne-babaya tepki biçiminde ortaya çıkan bir sonuç olabilmektedir.

Kurallara uymamak bazen anne babaya karşı tavır, bazen ilgi ihtiyacı, bazen ise uygun olmayan ebeveyn tavırlarından kaynaklanabilir. Bu nedenle, sorunun esas çözümü, çocuk kurallara uymadığı anda değil, genel hayatında yapılacak düzenlemelerdedir.

KAYNAK: Mackenzie, R.J. "Çocuğunuza Sınır Koyma" (Kaynak Kitabı okumanızı öneririm)

ÖĞRENCİ BAŞARISINDA AİLENİN ROLÜ, ÇOCUKLARDA OKUL BAŞARISIZLIĞI NEDENLERİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Okul hayatında başarılı bir öğrenci, hem ailenin hem de öğretmenlerin önemli beklentileridir. Çocuğuyla yeterince ilgilenmeyen, aile yaşantısında düzen bulunmayan, hayatları programsız anne-babaların çocuklarından düzenli ders çalışma ve başarı beklmeleri yanlış olur. Bir öğrencinin okul başarısının kaynağı sadece çocuğun yetenek ve zekâsında görülmemelidir.

Çocuktan uzun zaman sonra eve gelen, çalışma takibini yapamayan, eve geldiğinde ise daha çok ev işleri veya işyerinden getirdiği işlerle meşgul olan anne-babaların çocuklarından ciddi bir başarı ve gayret beklmeleri doğal değildir.

Anne-baba çocuğun öğrenme ve başarı sağlamasından direkt sorumlu olmasalar da, başarı ve öğrenmeyi sağlayıcı şartların hazırlanmasından direkt sorumludur.

Çalışma ortamı iyi bir şekilde düzenlenen, sistemli bir yaşantıya sahip ailelerin çocukları diğerlerine göre daha başarılı olmaktadır. Bir çocuk öğrenirken zihninin yüzde 20'sini, duygularının ise yüzde 80'ini kullanır. Bu da şu anlama gelir: Dersini severek, isteyerek yapan öğrenci diğerlerine göre daha başarılı olur.

Okul Başarısızlığı Nedir?

Okul başarısızlığı; çocuğun var olan potansiyelini tam olarak kullanmayarak, ders ve diğer faaliyetlerde yeteneğinin altında başarı göstermesi olarak tanımlanabilir.

Çocukların okul başarısını etkileyen faktörler nelerdir?

✚ Bireysel Sebepler

✚ Aileye Bağlı Sebepler

Bireysel Sebepler Nelerdir?

- ✚ Çocuğunuzun yaşına göre gelişimini tamamlamadan okula başlaması,
- ✚ Çocuğunuzun ders çalışma konusunda zamanını iyi kullanmaması,
- ✚ Çocuğunuzun kendine amaç ve hedef belirlememesi,
- ✚ Çocuğunuzun motivasyon eksikliği ve ders çalışırken dikkatini yoğunlaştıramaması,
- ✚ Çocuğunuzun özgüven eksikliği,
- ✚ Çocuğunuzun dersleri başaramayacağını düşünmesi, derslere karşı önyargılı olması (Örnek olarak Matematik dersine çalışsam da yapamıyorum şeklinde düşünmesi),
- ✚ Çocuğunuzun olumsuz arkadaş ilişkileri ve arkadaşlarından olumsuz etkilenmesi,
- ✚ Çocuğunuzun düzenli uyumaması ve dengeli beslenmemesi,
- ✚ Görme ve işitme gibi fiziksel rahatsızlıklarının olması.

Aileye Bağlı Sebepler Nelerdir?

- ✚ Anne-babanın çocuktan kendi kabiliyeti üzerinde başarı beklemesi ve bu konuda çocuğa baskı kurması. Bu beklenti, çocukta aşırı kaygıya sebep olur ve aşırı kaygı da çocuğun ders başarısını etkiler,
- ✚ Anne-baba arasındaki geçimsizlik ve iletişimsizlik problemlerinin çocuğa yansıtılması,
- ✚ Çocuğun sürekli olarak kardeşleri ya da arkadaşları ile kıyaslanması. Bu kıyaslama ile birlikte çocuğun küçük görülmesi ve azarlanması,
- ✚ Anne-babanın çocuğuna zamanı kullanma konusunda örnek olamaması.
- ✚ Evde sadece annenin ya da sadece babanın çocukla ilgilenmesi,
- ✚ Ders dışı sosyokültürel etkinliklere zaman ayırmama,
- ✚ Anne-babanın okulla ilgili olumsuz düşüncelerini çocuğa yansıtması, öğretmenle ilgili olumsuz düşüncelerin çocuğun yanında konuşulması,
- ✚ Çocuğa sürekli olarak anne-baba tarafından "ders çalış!!!" emir cümlelerinin verilmesi.

Başarısız olan çocuklarda şu durumlar görülür;

- ✚ Sınıfta ya bir köşeye çekilip sessiz bir şekilde dururlar ya da çok yaramazlık yaparlar, sürekli arkadaşları ile kavga ederler.
- ✚ Ev ödevleri konusunda duyarsız ve dikkatsizdirler. Genelde ödevlerini kendileri yapmazlar. Arkadaşlarından hazır alırlar veya ailesine yaptırır.
- ✚ Sınıfta derse katılmaz ve ilgisizdirler. Derse yoğunlaşamazlar, kendi dünyasındadırlar. Sürekli dersten kopuk hayaller kurarlar.
- ✚ **Sevgili anne-babalar; çocuğunuzun başarı durumu konusunda sınıf öğretmeninden uyarılar alıyorsanız, artık onunla ilgilenme zamanınız gelmiş demektir.**

Peki, Neler Yapılabilir?

- ✚ Öncelikle çocuğunuzun okuldaki başarısızlığının altında yatan temel etkenleri araştırın ve çocuğunuzla birlikte ortak çözümler bulun.
- ✚ Anne-baba olarak çocuğunuzun kapasitesinin farkında olmalısınız ve bu kapasitesini zorlayıcı beklentiler içinde olmamalısınız ya da "Nasil olsa bu işi halleder" düşüncesiyle serbest de bırakmayınız.
- ✚ Çocuğunuzun ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yönlendirin. Ona bu konularda destek olun.
- ✚ Çocuğunuzun başarılı davranışlarını ödüllendirin. Ödüller verirken de ona yapamayacağınız vaatlerde bulunmayın. Okulda yapmış olduğu olumlu günlük faaliyetler sonrasında çocuğunuzun mutlaka övün ve onu cesaretlendirin.
- ✚ Çocuğunuzun arkadaşları ve kardeşleriyle asla kıyaslamayın. "Sen kötüsün o iyi" mesajını alan çocuk özgüvenine karşı "ben yeteneksizim, ben başaramam" gibi olumsuz duygular geliştirecektir.
- ✚ Çocuğunuza kendi odasında ders çalışacak imkânlar sunun ve çalışmalarını takip edin.
- ✚ Eğer çocuğunuzun bir çalışma odası yoksa ona evin bir yerinde ders çalışma köşesi hazırlayabilirsiniz. Çocuğunuzun dikkatini dağıtacak dış uyaranları kullanmayın. Çocuk ders çalışırken, anne-babanın TV seyredip çay içtiği, gezmeye gittiği ya da misafirlikte olduğu bir ortamda "hadi sen odana gidip ders çalış" dendiğinde çocuk odasına gider ders çalışır, ancak akli dışarıda kalır.
- ✚ İki kardeşli evlerde çocukların çalışma zamanları birbirine uygun olarak ayarlanmalıdır. Biri ders çalışıp, diğeri TV, bilgisayarla meşgul olmamalıdır.
- ✚ Sürekli ders çalışmasını istemeyin. Bu sadece çalışma zorunluluğunu hatırlatır. Çocukta herhangi bir istek ve gayret oluşturmaz. Bunun yerine ne zaman çalışacağına, ne zaman dinleneceğine ait olan bir program hazırlayın. Ya da hazırlanmış böyle bir program varsa beraber takip edin. Çocuğunuzun günlük faaliyetlerini (ders çalışma, televizyon, bilgisayar, oyun oynama) düzenli bir şekilde yapması için birlikte ortak bir çalışma planı hazırlayarak zamanı iyi kullanmasını sağlayabilirsiniz.

- ✚ Eve gelir gelmez derse oturtmayın. Sevdiği etkinliklerle meşgul olmasını sağlayarak okul stresinden uzaklaşması için yardımcı olun.
- ✚ Çocuklarınıza ödev konusunda yardım edin. Fakat bunu yaparken de kesinlikle onun yerine ödevlerini siz araştırmayın ve tek başınıza oturup yapmayın. Bu şekilde yaparak onun sorumluluk almasını engellemiş olursunuz.
- ✚ Çocuğunuzun başarısı ile ilgili motivasyonunu artırıcı faaliyetlerde bulunun. Ona en iyi model, anne-babasıdır. Model alması konusunda ona yardımcı olunmalıdır.
- ✚ Çocuğunuzun uyku saatini düzenleyin ve gereken uykusunu günlük olarak düzenli bir şekilde almasını sağlayın.
- ✚ Düzenli yemek yeme ve beslenme alışkanlığına dikkat etmelisiniz. Sabahları özellikle okula gitmeden önce mutlaka kahvaltı yapmasını sağlayınız. Sabah alınan gıdalar, çocuğunuzun zinde ve enerjik durmasını sağlayacaktır. Okula kahvaltı yapmadan giden çocuk abur cubur yiyerek açlığını giderecektir. Gerekli gıdaları alamadığından enerjik ve zinde olamayacak, dersi aktif olarak dinleyemeyecektir.
- ✚ "Doğru dürüst çalışmıyorsun", "Az çalışıyorsun" şeklinde uyarıların yerine "Çalışmalarını gözden geçir, eksiklerini beraber belirleyelim, bu süre bu ders için yeterli mi?" şeklinde cümleler kullanalım.
- ✚ Onun en iyi nasıl öğrendiğini, hangi yöntemle daha iyi öğrendiğini birlikte tespit edin. Çocuğunuzun öğrenme stilini belirleyin. Okuyarak mı, yazarak mı, dinleyerek mi, anlatarak mı daha iyi öğreniyor?
- ✚ Ders çalışma ve çalışmamanın sonuçları hakkında konuşun. Düzenli tekrar yapmadığında konuların birikeceğini, çalışma isteksizliğinin oluşacağını unutmayın.
- ✚ Yatmadan tekrar yapmasını sağlayın. 10 dakikalık gözden geçirme, okuma şeklinde tekrar öğrenilen bilgilerin kalıcı olmasını sağlar.
- ✚ Çalışma süresi her öğrenciye göre farklılık gösterir. Bazı öğrenciler için 20 dakika, bazıları için 40 dakika gerekebilir.
- ✚ Çocuk ders çalışırken ondan bir şey istemeyin. Her defasında ödül vermeyin. Başarı kendi başına ödüldür.
- ✚ Kontrollü takip yapın. Sadece ödevlerini yaptın mı, derslerini bitirdin mi? şeklinde soru-cevaplı takip yüzeysel bir takiptir. Neler anladığını, öğrendiğini soru-cevap şeklinde sorun.
- ✚ Sadece dersler odaklı konuşma ve iletişim kurmayın. Sosyal, duygusal, konular hakkında konuşun. Sosyal hayatta, sosyal ilişkilerindeki başarısının da okul başarısı kadar önemli olduğunu unutmayın.
- ✚ Sosyal faaliyetlere programda yer vermesini sağlayın. Mümkün oldukça yatmadan önce TV izlemesine müsaade etmeyin.
- ✚ Çocuğunuzun başarısızlık nedenlerini iyi tespit edin. Bazen çocuk evde düzenli çalışır. Ama istenilen başarıyı elde edemez. Bunun nedeni derste konuyu iyi öğrenememesi olabilir.
- ✚ Çocuğunuzun sınıf öğretmeni ile iletişim kurarak ders durumlarını takip etmeli, çocuğunuzun başarısı için öğretmeni ile birlikte ortak kararlar almalı ve hareket etmelisiniz.
- ✚ Çocuğunuzun okula devam durumunu takip edin.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Alkol ve uyuşturucu gibi madde bağımlılıklarının yanında bilgisayar, cep telefonu, internet gibi teknolojik gereçlerin de bağımlılığa dönüştüğü bir yüzyılda yaşıyoruz.

Özellikle aile içi iletişimin zayıf olduğu ortamlarda yetişen çocukların böylesi bağımlılığa düşme riskinin oldukça yüksek olduğunu görüyoruz. Aile içinde bir bireyin, teknolojik gereçlerden birine bağımlılık kazanması ailenin diğer bireylerini anında etkiliyor. Örneğin, anne-babanın evde bulunduğu saatlerde akıllı cep telefonu ile oynamasının, aile içi iletişimi zayıflattığını ve bu durumun ailenin diğer üyelerine iki yoldan sirayet ettiğini gözlemliyoruz.

1-İletişimi zayıflayan aile bireylerinin kendini meşgul etmek için oyalanma aracı olarak bilgisayar, internet ve oyuna yönelmesi.

2-Anne-Babanın bu davranışı ile çocuğa örnek olarak bağımlılık yapıcı araçları daha cazip göstermesi. Böylece çocuğun rol-model olarak anne-babasının tercihini taklit etmesi.

Evlerde başkışelerde oturan televizyonu da unutmamak lazım. Kontrolsüz televizyon kullanma davranışı olan evlerde çocukların televizyona yöneldiklerini gördüğümüz gibi, televizyondan boş kalan vakitlerde de can sıkıntısı yaşadıklarını biliyoruz.

Teknolojik gereçler, zayıf aile bağı çocuklarda daha çok bağımlılık yapmaktadır!!!

Teknoloji Bağımlılığı Neden Çok Çabuk Yayılıyor?

Yapılan araştırmalarda, çocukların iletişim araçlarıyla geçirdikleri zaman diliminin ortamları olarak günlük 5-6 saat olduğunu görüyoruz.

Teknoloji kullanımının böylesine bir bağımlılığa dönüşmesinin ardında yatan önemli birkaç sebebi sıralayacak olursak; Bir çocuk, anne-babasından kendi duygularına karşılık alamıyorsa, anne-babasıyla diyalog kuramıyorsa, iletişimi kopmuşsa kendisini aile içinden soyutlar. Aile içinden kendini duygusal olarak soyutlayan çocuğun en kolay soyutlama aracı teknolojik gereçlerdir. Çünkü bunlar zahmetsiz ve eğlencelidir. Evde 24 saat açık olacak şekilde teknolojinin kullanılıyor olması, bağımlılık riskini artırır. Aile içi iletişim güçlü olsa da, çocuk bulunduğu boşluklarda her an açık olan internete yönelebilir. Bundandır ki sınırsız internet paketleri aile içi iletişime önem veren ailelerde risk oluşturur. İnternet bir süre kullanıldığında dolacak olması, aile içi iletişime psikolojik olarak katkı sağlar. Teknolojik aletlerin bireysel kullanım içinde olması, her oda da bir TV,bilgisayar,internet olması iletişim araçlarının başında geçen süreyi artırır. İhtiyaç olmadığı halde sürekli açık olan televizyon, bilgisayar, kullanılmadığı halde ortalıkta bulunan cep telefonu bağımlılık riskini artırır. Duyarsızlık sürecindeki çocuk internet ve televizyona karşı aşırı bağımlılık taşır.

Peki, Anne-Baba Ne Yapabilir?

Teknoloji, bir oyun değil bilgiye ulaşma aracı olarak tanımlanmalı; çünkü aile yapıları, bugünkü aile yapılarından çok daha farklı. Dün internet diye bir şey yok idi. Şu an ki anne-babalar kendi çocukluk yıllarında kendi anne-babalarından bu risk yönetimini görmediler. Ama şimdi bu riskleri yönetmeleri gerekiyor. Dolayısıyla, internet kullanma kültürünün, başka bir deyişle "bilgiye ulaşma kültürü" nün ailenin içerisinde çok iyi kontrol edilmesi gerekmektedir. Aile içi iletişiminin artırılması; günümüzde bilgisayar, televizyon ve internet anne-babadan çok daha cazip ve keyif vericidir. Anne-baba çocuğunu evin içinde mutlu edebiliyor, ona sevdiğini hissettirebiliyor mu? Çocuğuna evde keyifli bir hal yaşatabiliyor mu? Bu sorulara verilecek cevap "Evet" olduğu oranda, çocuk ailesinden kopmaz. Böylesi bir bağımlılık olan ailede, ilk yapılacak şeylerden biri, aile içi iletişimi artıracak fırsatlar oluşturmak olmalıdır. Aile toplantıları sihirli bir değnek gibidir; aile toplantısı pek çok sorunun çözüme kavuştuğu yerdir. Aile içi iletişimin güçlenmesine katkı sağlayan davranışlardan biri aile toplantılarıdır. Bu toplantılar kendi başına iletişim ortamı olduğu gibi, aynı zamanda aile aile içi sorunların vaktinde fark edilmesini de sağlayacağı için, teknoloji bağımlılığı olan ailelerin çözüm için aile toplantıları kültürü oluşturmasında fayda vardır. Teknolojinin nasıl kullanılması gerektiğini evinde öğrenen çocuğa,

bağımlılığın kapısı kapalı olur; anne-baba teknolojinin nimetleriyle barışık, ama kontrollü kullanımına izin verirse, çocuklar neyi, nasıl kullanmaları gerektiğini öğrenir. Aksi halde, günümüz artık teknolojik aletlerin dünyası. Teknolojiye karşı duramayacağımız bir çağda yaşıyorsak, bu çağın getirdikleriyle nasıl başa çıkılacağını bilmek de bu yüzyılın getirdiği bir ödev. Evde “sosyal kontrol mekanizması” kurulursa, çocuğun iradesi dıştan desteklenmiş olur; - Çocuğun kullandığı bilgisayar ekranının anne-babanın göreceği şekilde olması, çocuğun girip çıkacağı yerleri sınırlandırılabilir. İnternet filtreleme programları vasıtasıyla çocuğun hangi sitelere girip çıktığı internet geçmiş raporlarına bakılarak tespit edilebilir. İnternet kotaları kullanılarak çocuğun olamayan iradesi sosyal yapıdan aldığı destekle ayakta tutulabilir.

“Bilgiye ulaşma kültürü” nasıl oluşturulur?

Çocukların interneti kullanmalarını bir ihtiyaç halinde olacağıyla ilgili evin içerisinde bir kültür, bir alışkanlık geliştirilmesi lazım. İnternet bir oyun aracı değildir. Bilgi kaynağıdır. İnternet arkadaşlarla sohbet etme aracı değildir. Haberleşme gerecidir. İnternet sosyalleşmek için kullanılacak bir yer değildir. Bilgisayar sadece ihtiyaç giderici bir araçtır. İhtiyaç olmadığı halde ihtiyaca dönüşmüş bir davranış olmamalıdır.

Bu kuralların çocuk tarafından anlaşılması sağlanmalıdır. Mesela, susayınca ne yapılır? Su ile susuzluk giderilir. Bir şey öğrenme ihtiyacı doğduğunda da bilgisayarın başına geçilir ve bilgi edinince kalkılır.Çocuğa bu alışkanlığın kazandırılması için yapılacak olan sınırlı teknoloji kullanımını sağlamaktır.

Ailenin sloganı “Kullan, İşini Hallet, Çık” olursa, çocuk anne-babasına “Biraz internet oynayabilir miyim?” dediğinde, anne-baba “Oğlum/Kızım, bu oyun değil ki” diyebilir. “İnternet ihtiyacım var, kullanayım mı?” dediğinde anne-baba çocuğa “Ne için kullanacaksın interneti?” diye sormalıdır. Çocuk da “Öğretmenim ödev verdi” dediğinde “Hangi konuda ödev verdi?” denilerek, ödev konusu öğrenilip “Tamam Oğlum/Kızım kullan, ödevini yap ve çık “ denilmelidir. İnternet kullanımında ailenin sloganı “Kullan, İşini Hallet, Çık” olmalı ve herkes bu kurala uymalıdır.

Çocuk internet bağımlısı olduysa ne yapılmalı?

12 yaşından küçük çocukta bağımlılık söz konusuysa, evdeki ortamın anne-baba otoritesiyle, kararlı duruşuyla, koyduğu kurala uyacak hale getirilmesi gerekir.

Unutmamak gerekir ki; oyun, internet, TV çocuğa bir boş zaman kaynağı oluşturmuşsa, bu boş zaman kaynaklarının kesilmesi çocuğun elde ettiği birtakım kazançların elinden alınmış olması anlamına gelir. Bu da çocuğun kendini yerlere atmasına, kapıları tekmelemesine sebep olabilir. Bu noktada anne-babanın çocuk ne kadar ağlarsa ağlasın, otoritesini gösterip, “ne kadar ağlıyorsan ağla sevgili oğlum/kızım internet seninle ilgili bir şey değil, interneti kullanmayacağız” demelidir. Ve aile içinde kimse interneti kullanmamalıdır.

Çocuklarda; internet, TV gibi boş zaman kaynakları kesildiğinde, bunların yerine bir etkinlik oluşturulamaz ise çocukta bir şiddet eğilimi başlar.

ÇOCUKLARDA ŞİDDET EĞİLİMİ-SALDIRGANLIK

Saldırganlık doğuştan getirilen bir dürtüdür. Kontrol edilebilir ya da olumlu yollara kanalize edilebilir. Çocuk başlangıçta saldırganlığını açık olarak dışa vurur. Bebek, istekleri engellendiğinde öfke nöbetleri gösterir. Yaş ilerledikçe isteklerini ertelemeyi ve beklemeyi öğrenir. Her türlü saldırganlığın engellendiği ortamlar çocukta gerginlik yaratır. Uygun yollardan saldırganlığını boşaltmasına izin verilmeyen çocukta bu saldırganlık dışa yönelir.

Dayağın olduğu bir evde yetişen çocuk da kardeşini veya arkadaşlarını dövecektir. Saldırgan çocuk temelde güvensiz, doyumsuz ve sevilmediğine inanan çocuktur. Kendine özsaygısı azdır. Dürtülerini kontrol etmeyi öğrenememiştir. Böyle çocukların anne babaları ya çok

sert ve hoşgörüsüz, ya tutarsız davranışlar içinde ya da gevşek bir disiplin anlayışına sahip olabilmektedirler.

Saldırgan çocuk, duygusal sorunları nedeni ile yaşıtları ve genel olarak çevresi ile uyumlu ilişkiler kuramayan çocuktur. Aşırı geçimsizdir. İlişkileri gergin ve sürtüşmelidir. Parlamaya hazırdır, kavgacıdır. Sürekli olarak kuralları çiğner, sık sık ceza görür. Anne-baba, öğretmen ve genellikle büyüklere karşı gelmeye meyillidir. Öfkesini yenemez ve hep kendini haklı çıkarma eğilimindedir. Davranışlarından utansa bile yinelemekten kendini alıkoymaz.

NEDENLERİ:

- ❖ Anne babanın olumsuz tutumu saldırganlıkta önemli rol oynamakla birlikte, tek neden değildir.
- ❖ Çocuğun organik olarak etkilendiği durumlarda da saldırganlık tepkisi ortaya çıkabilir (Uzun süreli hastalıklar)
- ❖ Engellendikleri zaman saldırgan çocuklar bazen öfke krizleri gösterebilirler. Burada anne baba aşırı hoşgörülü olursa çocuk bu isteğinin yerine getirilmesine alışır. Giderek olağan engellere karşıda saldırganlık gösterebilir.
- ❖ Bunun dışında TV programlarında saldırganlık ve şiddet sahnelerini izlemelerinin de çocuklarda saldırganlık tavırlarını arttırdığı deneysel olarak saptanmıştır. Bu gibi durumlarda olağan önleyici tedbir olarak ceza kullanılır. Çok şiddetli ceza bir süre için saldırganlığı durdurur ama çocuğun gözünde kendi saldırganlığını normalleştirir. Sonuçta saldırganlık davranışı çocukta büsbütün yerleşir ve verilen ceza da ödeme yerine geçer.
- ❖ Yine uygun olmayan cezalar verildiğinde çocuk saldırganlık dürtüsünü kaybetmez ama başka alanlara yönelebilir. Küfür etmek, vurmak, eziyet ya da yaramazlık yapmak yerine; tembellik ve kaçma gibi davranışlar meydana çıkabilir.

ÖNERİLER:

- Anne-baba olarak çocuklara saldırgan birey örneği olmayınız. Onların gördüğü, duyduğu veya fark ettiği yerlerde eşinize, arkadaşlarınıza ve özellikle çocuklarınıza karşı saldırgan davranışlar göstermeyiniz.
- Çocuğunuza her fırsatta topluma uymayan, saldırganca yapılan davranışların zararlarını, topluma uyan davranışların yararlarını örneklerle anlatınız.
- Saldırgan davranışlar karşısında duyarlı olunuz. Özellikle saldırgan olduğu zaman çocuğunuzun isteğini yerine getirmeyiniz. Davranışının istenmeyen davranış olduğunu gösteriniz.
- Saldırgan davranışları dayakla cezalandırmayınız. Aksi halde çocuğunuzun düşmanlık duygularını geliştirmiş olursunuz. Başka bir yer ve zamanda saldırganlık daha kötü biçimde patlama olarak ortaya çıkabilir. Saldırgan bir davranış karşısında sizin de vereceğiniz eğitim, ceza saldırganca olmamalıdır.
- Saldırgan çocuklar mümkün olduğu kadar grup etkinliklerine teşvik edilmelidirler. Buradaki görev ve sorumluluk sonucu elde edeceği başarı onun üstünlük elde etme, hakim olma, herkese varlığını hissettirme duygularını doyurur.
- Çocuklarınızın akla uygun gereksinimlerini ve isteklerini, olanaklar ölçüsünde yerine getirmeye çalışın, gereksiz engeller koymayınız.
- Çocukların haklarına saygılı olduğunuzu her fırsatta gösteriniz.
- Onaylamadığınız belirli bir davranış hakkında yaşadığınız hayal kırıklığını, çocuğunuzun kötü birisi olduğunu ima etmeden, ifade edin. Meydana gelen durumu, diğer olası davranışları da ortaya koyarak derinlemesine tartışın.
- Bir zorbanın kimse tarafından sevilmeyeceğini anlamasına yardım edin. Zorbaların arkadaşlarını kaybettiklerini veya yeni arkadaşlıklar kurmada ne kadar güçlük çektiklerini açıklayın. Ona davranışını ne kadar çabuk değiştirirse o kadar iyi olacağını söyleyin.

-Kavga etme eğiliminde olan bir çocuğun anlaşmazlıklarını fiziksel güç kullanmadan çözmeyi öğrenmesi için ısrarlı olun. Başlangıç noktası olarak, evdeki anlaşmazlıkların çözümünde fiziksel gücün kullanılmasına izin vermeyin. Çocuklarınıza, farklılıklardan kaynaklanan sorunların çözülmesinde vurmanın değil, sözcüklerin kullanılması gerektiğini öğretin. Duygularını hareketleriyle belli etmek yerine, durup, ne hissettiklerini düşünmeleri ve daha sonra bunları sözcüklere dökerek ifade etmeleri için birlikte çalışın. Anlaşmazlıkları kavga etmeden çözümledikleri için onları ödüllendirin.

-Çocuğunuzun evde kendini kontrol etmesini arttırmak için etkili yollar saptayın. Ara verme çocukların çoğunda işe yarar.-Kendi denetimlerini tekrar elde edene kadar odalarında oturmaları gerektiğini söyleyin. Bu onlara kendilerini daha iyi yönetmeyi öğreninceye kadar güvenli bir ortam sağlayacaktır.

-Ev dışında herhangi bir mala zarar gelmiş ise, zararı ödemekten çocuğunuz sorumlu olmalıdır. Örneğin, bir arkadaşının oyuncağına(veya kardeşinin oyuncağına) zarar vermişse, kırdığı şeyi tekrar yerine koymak için para biriktirmelidir. Bunun yanı sıra, özür diletmeyi de unutmayın.

-Çocuğunuz öfkesini ve hayal kırıklıklarını daha kabul edilebilir yollarla ifade etmeyi öğrenirken kendisini ödüllendirin (örneğin, övgü ve yıldız tablolarıyla). Bu, davranışını değiştirmesi için etkili bir yöntemdir.

-Olumlu beklentiler geliştirin ki, çocuğunuz da kendi hayal kırıklığı ve öfkesini denetlemeyi öğrenebilsin. Kendisini denetleyebileceği konusunda kararsızsanız, kendinizi gözden geçirin ve nedenini belirleyin. Sizin tavırlarınız çocuğunuzun davranışını şekillendirmede etkili olduğunu unutmayın.

-Ailenizin öfkeyi ifade etme ve anlaşmazlıkları çözümlene şekliyle inceleyin. Eğer aileniz, çocuğunuzun akranlarıyla olan ilişkilerinde gösterdiği benzer bir davranış biçimi sergiliyorsa, çocuğunuza aile içinde kullanılan davranış tarzlarını değiştirerek yardımcı olabilirsiniz.

MAHREMİYET EĞİTİMİNDE DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

Mahremiyet Eğitimi; Çocukların kendisinin ve diğer insanların özelinin/özel alanının farkına varması, sosyal hayatın içinde kendi özel alanını koruması, diğer insanların özeline saygı duyması, kendisi ile çevresi arasında sağlıklı sınırlar koyması gibi bilgileri içerir." Özel Alanı Tanımlama" —"Dokunulması yasak olan yerlerim" refleksi Vücudun kişiye özel olan bölgeleri, bu bölgelerin gizlenmesi gerektiği çocuğa iki yaşından itibaren yavaş yavaş anlatılabilir. Bu alanın başkalarından gizlenmesi ve anne-baba ve doktorlar (anne-babanın yanında gerektiğinde) dışında bu bölgeye kimsenin dokunmaması gerektiği çocuğa öğretilmelidir. Çocuklar dört yaşından itibaren vücutlarının belli bölgelerine dokunulmasından rahatsızlık duymaya başlamalıdır. Özellikle genital bölgelere dokunulması çocukta ani tepkiye neden olmalıdır. Bu bilincin kazandırılması için dört yaşından itibaren çocukların genital bölgelerine temas azaltılmalıdır. Eş, dost ve akrabalar tarafından çocuk, cinsel organlarına dokunularak, öperek, vurarak sevilmemelidir.

ÇOCUĞUN BAŞKALARININ ÖNÜNDE KIYAFETİNİN DEĞİŞTİRİLMEMESİ;

Çocuğu iç çamaşırına varıncaya kadar başkalarının önünde soyup giydirmek doğru değildir. Tabi ki anne-babanın da çocuğun görmeyeceği bir alanda giyinip- soyunması da çocuğun bütüncül bir mahremiyet duygusu geliştirmesi açısından önemlidir. Çocuğu Banyo yaptırırken dört-beş yaşından sonra çocuğu iç çamaşırı ile yıkamak, iç çamaşırı çıkarırken ve temizlerken gözleri kısarak ya da başı hafif yana çevirerek o alana saygı gösterdiğimizi hissettirmek çocuklarda mahremiyet duygusunun gelişmesine katkı sağlayacaktır. Yedi yaşından sonra banyoda çocukların

kendi mahrem alanlarını kendi temizlemelerine fırsat tanımak da hem sorumluluk hem mahremiyet duygusunun gelişimi açısından güzel olacaktır. Anne babanın da çocuklarını banyo yaptırırken ölçülü bir kıyafetleri olması gerekmektedir.

ÇOCUKLARIN CİNSEL ORGANINI SEVGİ OBJESİ YAPMAMA; Küçük çocukları cinsel organlarına dokunarak, onları konu yaparak sevmek doğru değildir. Bu durum, onların özel alanlarının ihlalidir. Çocuk bu şekilde başkalarının özel alanlarının kullanılarak onlara şaka yapılabileceği inancını taşır. Çocukları cinsel organlarını konu ederek sevmek, onları kendilerini kötü niyetli yabancılardan korumak konusunda etkisiz kılabilir. Çocuk, bir başkası özel alanına dokunmak istediğinde bunun iyi mi yoksa kötü mü olduğunun ayrımını yapamayabilir. Çocuğun cinsel organlarını şaka konusu yapmak, göstermesini istemek, onlara dokunmaya çalışmak çocuğun cinsel kimlik gelişimi açısından oldukça sakıncalıdır.

ÇOCUĞUN ANNE BABAYLA YATAĞININ AYRILMASI; 2 yaşla birlikte çocuk yavaş yavaş bağımsızlığını kazanır ve kendi başına yemek yemeye, yolda kendi başına yürümek istemeye başlar. Bu dönem gelişim olarak da çocuğun odasının ayrılabilceği bir zamandır. Genel olarak 4 yaşına kadar bu sorun çözümlenmelidir.

ODANIZA İZİN ALARAK GİRMESİ GEREKTİĞİNİ ÖĞRETME; Çocuklara dört-beş yaştan itibaren anne-babanın odası kapalı ise odaya kapıyı çalarak ve izin alarak girmesi gerektiği öğretilmelidir. Çocuğun odasına girerken kapısının çalınması çocuğa iyi bir model oluşturacaktır.

TELEVİZYONDAKİ SAHNELER; Örneğin bir televizyon sahnesinde arkadaşlarının özel alanına şaka amaçlı dokunan kişiye seslice kızılabilir. "İnsanların özel yerlerine dokunulması hoş bir davranış değildir" gibi cümlelerle tepki belli edilebilir. Çocuklar anne-babaların kendilerine değil de başkalarına verdikleri tepkiler yoluyla daha kolay öğrenmektedirler. Çocuklar bu dönemde daha çok taklit yoluyla öğrendikleri için televizyondaki gördüğü sahneleri arkadaşlarının üzerinde deneyebilir. İzlenen TV programlarının içeriğine dikkat etmek gereklidir. Çocuğunun TV'deki sahneyi taklit ettiğini gören anne, çocuğuna aşırı tepki göstermeden, gülmeden bunun hoş bir davranış olmadığını söyleyebilir. "İzin verirsem dokunabilirsin" bilincin oluşturulması için anne baba, çocuğunun vücudunu hoyratça kullanmaktan kaçınmalıdır. Ebeveynlerin çocuklarını öperken "Seni öpebilir miyim?" diye izin istemeleri bu bilincin oluşmasında etkilidir. Çocuğun güçsüz bedeninin, herkes tarafından izinsiz kullanılmasının çocukların kendi bedenlerini koruma refleksini kıracağı unutulmamalıdır.

"BEDENİM BANA AİTTİR" BİLİNCİ; Bebekliğinden itibaren kendisini rahatlıkla yetişkinlerin eline bırakan bebeğin ilerleyen yıllarda kendi bedeninin farkına varması ve çevresindeki yetişkinlerden ayrı bir birey olduğunu hissetmesi gerekir.

"TUVALETTE BENDEN BAŞKASI OLMAMALI" BİLİNCİ; Bazı anne babalar, çeşitli nedenlerle ya çocukları ile birlikte tuvalete girmekte veya tuvaletin kapısını aralık bırakmaktadır. Bu davranış çocuğun temel davranış refleksi kazanmasına engel olmaktadır. Her ne sebeple olursa olsun dört yaşına gelen bir çocuk, tuvaletin "özel" bir mekan olduğunu öğrenmeli, tuvalet ihtiyacını gideren birisinin başkaları tarafından görülmesinin uygun olmayacağını bilmelidir.

"SOYUNMA VE GİYİNMEDE YALNIZLIK" İLKESİ; Çocuğun dört yaşından itibaren genital bölgelerinin başkaları tarafından görülmesinden adım adım uzaklaşması gerekir. Çocukların elbiseleri herkesin içerisinde değiştirilmemelidir. Çocuklar mümkünse elbiselerini kendileri ve kimsenin görmediği bir ortamda değiştirmelidir. Eğer çocuk kendisi elbiselerini değiştiremiyorsa, anne ile ayrı bir odaya gidilerek elbiseler değiştirilmelidir.

"İZİN VERİRSEM KABUL EDİLİRSİN" İLKESİ; Anne için çocuk ne kadar büyürse büyüsün çocuktur. O yüzden anne, çocuğunun odasına girerken izin alınması gerektiğini düşünmez. Ancak, çocuk dört yaşına girdiğinden itibaren "izin verirsem kabul edilirsin" ilkesi

hayata geçirilmelidir. Anne-baba, çocuğun odasına girerken izin istemeli, her şeye rağmen onun çıplak vücudu ile karşılaştığında özür dilenip kapı kapatılmalıdır. Bu davranış kalıbı hem çocuğun kişiliğine saygıyı, hem de çocuğun rahatsız olduğu bir durumda itiraz edebilme becerisi kazandırılması açısından önemlidir.

"VÜCUDUM GÖRÜNMEMELİ" HISSİ; Çocuklar, çırılçıplak olarak ortada bırakılmamalıdır. Çocuk, hatırlayabildiği en küçük yaşlardan itibaren kendisini genital bölgeleri giyinik olarak hatırlamalıdır. Dört yaşından itibaren çocuklar çırılçıplak olarak ev içinde veya ev dışında bulunmamalı, giysilerini kendisinin giyip çıkartmasına izin verilmelidir. Kendisini başkalarının yanında çıplak olarak görmeye alışkın olmayan bir çocuk, elbisesinin birileri tarafından çıkartılmasından ciddi rahatsızlık duyacaktır.

Kaynakça: Bilecik Rehberlik Araştırma Merkezi İnternet Adresi.

ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ (DİSLEKSİ, DİSLEKSİA)

Özel Öğrenme Güçlüğü: Normal ya da normalin üzerinde zekâyâ sahip kişilerdir. Herhangi fiziksel problemi olmayan (*İşitme, Zihinsel, Görme gibi*); dinleme, konuşma, okuma-yazma, akıl yürütme ile matematik becerilerinin kazanılmasında ve kullanılmasında önemli güçlükleri olan bireylerdir. Aynı zamanda bu kişilerin kendini idare etme, sosyal algılama, etkileşim sorunları vardır. Standart eğitime rağmen yaşına ve zekâsına uygun okul başarısı gösteremeyen bireylerdeki durum olarak açıklayabiliriz.

Öğrenmeyle ilgili bir sorun olarak algılanmakta ve tanıtılmakta birlikte; gördüğümüz, duyduğumuz ya da dokunduğumuz tanımaya çalıştığımız şeylerin algılanmasıyla ilgili ya da işlenmesiyle ilgili bir sorun olarak yaşanmaktadır. *Öğrenme sorunları* da, pek çok sorun ya da hastalık gibi çok erken fark edilebilir.

5-7 yaş okuma öğrenme yeteneğinin geliştiği dilimdir. Bu nedenle riskli çocukların özellikle okul öncesi dönemde dikkatle izlenmesi gerekir. Genellikle özel öğrenme güçlüğü (*Öğrenme bozukluğu tıbbi bir terim, özel öğrenme güçlüğü eğitimsel bir terimdir. Aynı anlamı içerir.*) ilkokula başlayınca ortaya çıkar. Ancak okul öncesi dönemde erken belirti gösteren çocukların (riskli çocuklar) öğrenme bozukluğu açısından değerlendirilmesi, erken tanı için önem taşır. Erken tanı konulduğu ve çocuğun yardım aldığı oranda çocuk yaşatlarına yetişebilmekte ve gerçek potansiyellerini gösterebilmektedirler.

ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜNÜN NEDENLERİ

Doğum Öncesi: Yetersiz beslenme, annenin geçirdiği enfeksiyonlar, ilaç kullanma, alkol, vitamin eksikliği, alerjiler.

Doğum Sırasında: Uzun ve zor doğum, plasenta ve göbek kordonu anormallikleri, doğum aletlerinin verdiği zararlar, beyin hasarı.

Doğum Sonrasında: Doğumdan sonra nefes almaya başlayıncaya kadar geçen sürenin uzunluğu, erken yaşta ateşli hastalık, başa hızlı darbe, tümör.

Kalitsal bozukluklar: Ailelerde özel öğrenme bozukluğu olan başka kişilerin de olması, kan uyuşmazlığı şeklinde özetlenebilir.

ÖZEL ÖĞRENME BOZUKLUĞUNUN ÇEŞİTLERİ

1-Disleksi (Okuma sorunları): a)Disfonik disleksi: İşitsel kavrama ve ayırt etme becerilerinde bozukluk vardır. Dil ve sözlü ifadelerde güçlük çekerler. **b)Disidetik disleksi:** Zihinde canlandırma yeteneği bozuktur. Harflerin sıralanışını karıştırır, ters çevirir, günleri ayları sırayla söyleyemez.

2-Disgrafi (Yazma sorunları): P,D,B,C,H,Y,S,Z,U gibi harfleri yazarken karıştırır ve ters yazar. Bazı harfleri unutur, bazılarını fazladan ekler.

3)Diskalkül (Matematik sorunları): Sayıları bozuk yazar, sıklıkla yer değiştirir, işlemleri bozuk sırada yapar, geometrik ilişkileri kavramada zorlanır, aritmetik sembolleri tanımada zorlanır.

Bu çocuklarda *öğrenme ve algılama* bozukluğu olduğu için; okulda güçlük çekmelerine neden olur. Çoğunlukla sınıf arkadaşları ile anlaşamazlar. Belirgin bir özrü olmadığı ve normal çocuklar gibi göründükleri için *anlayışlı* davranışlarla karşılaşmazlar. Okumayı öğrenemedikleri için “Tembel”, yazıları düzgün olmadığı için “Beceriksiz” diye tanımlanır. Öğretmenler çoğu defa bu çocukları tanımlarken “*DİKKATSİZ, ÇOK HAREKETLİ, ÇALIŞMIYOR, DERSTE BAŞKA ŞEYLERLE İLGİLENİYOR*” sözlerini kullanırlar.

Bu çocuklar, normal zekâya sahiptirler ama okuma yazmayı öğrenmede, harfleri ve sembolleri hatırlamada zorluk çekerler. Harfleri ters çevirirler (“*bal*” yerine “*dal*”, “*sil*” yerine “*zil*”, “*kapı*” yerine “*sapı*” gibi) veya kelimelerdeki harflerin sırasını değiştirirler (“*için*” yerine “*çini*” gibi). Heceleme hatası yaparlar. Yazılarını okumak çok zordur. Düşüncelerini ifade etmekte zorluk çekerler. Bazen unutkan olabilirler; okulda kalemlerini, defterlerini ve ödevlerini unuturlar. Sakar ve dalgın olabilirler.

ERKEN BELİRTİLERİ

Geç Konuşmak, sözcük bulmada isimlendirmede güçlük, yetersiz sözcük dağarcığı, telaffuz sorunları, temel sözcükleri karıştırmak (Koşmak, yemek, vermek gibi), sözcük, hece çevirmek (Mavi yerine vami, sifon yerine vison gibi), sözlü yönergeleri dinleme ve izlemede güçlük, harf ses ilişkisi öğrenmede güçlük, kafiyeli sözcüklerde güçlük, sayı, renk, harf öğrenmede güçlük, geometrik şekilleri çizmede güçlük, dikkat ve konsantrasyon güçlükleri, yön karıştırmak (Kitabı ters tutmak gibi), yaşlılarıyla ilişkilerde güçlük, zaman ve mekân sorunları, el tercihinde gecikme, koordinasyon güçlüğü (Bisiklet sürmek, ip atlamak), kazaya yatkınlık ve sakarlık gibi belirtiler özel öğrenme güçlüğü (disleksi, disleksia) riski taşıyan çocuklarda sık görülen özelliklerdir. Bu belirtilerden birkaçını gösteren çocuğa yaşlıları düzeyine erişmesi için destek eğitim verilmelidir. Erken tanı konulduğu ve yardım aldığı oranda çocuklar yaşlılarına yetişebilmekte ve gerçek potansiyellerini gösterebilmektedirler.

ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ OLAN ÇOCUKLARIN GENEL ÖZELLİKLERİ

- Zeka düzeyi: Normal ya da normalin üstündedir.
- Dikkat sorunları: Dikkatleri kısa sürelidir, kolayca dağılır. Konsantrasyon güçlükleri vardır.
- Koordinasyon sorunu: Motor koordinasyonları zayıftır.
- Görsel algı sorunları: Görsel ayırtlama yetenekleri zayıftır. (Ters yazma, b–d yi karıştırma) Görsel figür – zemin ayırt etmede güçlük çekerler. Görsel hafızaları zayıftır. Uzaklık ve derinlik algıları bozuktur.
- İşitsel algı sorunları: İşitsel ayırtlamada güçlük çekerler. Bazı harfleri karıştırırlar. İşitsel kavrama yetersizdir, yönergeleri anlayamazlar. İşitsel figür –zemin ayırt etme zorluğu vardır. (TV izlerken kapı zili duymama gibi)
- Dil Problemleri: Gecikmiş dil gelişimi görülebilir. Uygun dizilişli cümle kurmada sorun yaşarlar. Kendini ifade etmede yetersizlik yaşarlar.
- Organizasyon bozukluğu: Dağınıktır, zamanı iyi kullanamazlar. Oryantasyon sorunları vardır: Yön bulmakta ve sağ-sol ayırt etmede zorluk çekerler.
- Zaman sorunu: Zamanı karıştırırlar. (Önce-sonra, dün-bugün karıştırırlar.) Saati zor öğrenirler. Çalışma alışkanlıkları yetersizdir.

Bu çocuklar; dünü bugünü karıştırırlar. Saati öğrenmekte ve zaman kullanmakta güçlük çekebilirler. Çoğu dağınıktır; masaları, çantaları düzensizdir. Hareketsiz, sakin oturmada ve dikkatlerini toplamada çok güçlük çekerler. Bütün bu şeyler onun öğrenmelerini ve başarılarını olumsuz etkiler. Matematik sorularını siz sorarsanız çözebilirler ama kendileri okuyarak algılayamaz ve çözemezler. Çarpım tablosunu öğrenmede güçlük çeker. Sayıları, sembolleri karıştırırlar. Görsel algılama ve organizasyon güçlüğü nedeniyle toplama yerine çarpma yaptıkları,

toplamaya soldan başladıkları görülür. Sağı solu, doğuyu batıyı, yönleri karıştırırlar. Bazen tamamen ters yazabilirler.

0-6 YAŞ ARALIĞINDAKİ BELİRTİLERİ

Konuşmada gecikme, kelimeleri yanlış söyleme, kelimeleri bulmakta güçlük (örneğin; tencere demek istediğinde “yemek pişirilen şey” diyebilir), ilgilenmediği aktivitelere karşı ilgisiz olma, sayı sayarken sırasını karıştırma, renk kavramını öğrenmekte zorluk, renkleri karıştırma, kendi ya da başkasının sağını solunu karıştırma, kavramlardaki zıtlıkları öğrenmede sorun yaşama, benzerlikleri kolay fark edememe, ellerden birinin baskınlaşmaması (sağlık-solaklığın olmaması), ince motor becerilerde yaşitlarından zayıf olma, yönergelere (bak,gel,al..gibi) dikkat edememe, sözcüklerin harflerini değiştirmek (portakala porkatal, makasa kamas gibi), oyunlardan çabuk sıkılmak, kafiye bulmakta zorlanma (şeker-teker gibi), sanki aynadan yansımış gibi şekilleri, harfleri ve sayıları ters çizme, boyama yerine karalama yapma, basit şekilleri kopyalayamama (daire,kare üçgen), taşırmadan boyama yapamama, bisiklete binme gibi ardışık motor faaliyetleri yapamama, çabuk sıkılıp yarım bırakma, genelde ayakkabı, tişört, eldiven gibi giysileri ters giyme

İLKOKUL DÖNEMİNDEKİ BELİRTİLERİ

Zekânın normal ya da normalüstü olması, okul başarısında gösterdiği performansın beklenenden düşük olması, öğrenme, okuma gerektirmeyen derslerde çok daha başarılıyken okuma gerektiren derslerde daha az başarı göstermesi, olması gerekenden daha yavaş okuma, heceleyerek okuma, harfleri yazarken ve okurken karıştırabilme (ou-öü-üü-öü-pb-bd-sş gibi). Bazı heceleri ters okuma (el-le, eli-ile.. gibi). Yazarken kelimeleri ters yazma, okurken ve yazarken harf, hece atlama, kelimenin sonlarını uydurarak yuvarlayarak okuma, okurken noktalama işaretlerinde duraklamama, özellikle okumaya karşı isteksizlik, başkasının okuduğundan daha iyi anlama, okuma-yazmayla ilgili ödevlerinden kaçınma, yazarken noktalama işaretlerini atlama, yavaş yazma, okunmakta zorlanacak şekilde bozuk bir yazı ile yazma, tahtada yazılanları defterine geçirmekte zorlanma, ödevlerini eksik alma, ödev yapmakta isteksizlik, ödev yaparken sık yardım isteme, sık sık dört işlem hatası yapma; -,+,x işaretlerini karıştırıp çıkarma yerine toplama, toplama yerine çarpma yapma, sayıları tersten okuma (16-61 gibi), çarpım tablosunu öğrenmekte büyük ölçüde zorlanma, bölme işlemine ters yönden başlama, kendine göre kısa metotlara başvurma, kafadan işlem yapmaya çalışma, toplama işlemine ters taraftan başlama, eldeleri unutma, günleri, ayları sırasıyla saymakta zorlanma, alfabeyi sayarken sırasını karıştırma, olay ya da öyküleri sıralamakta güçlük çekme, yolunu bulmakta zorlanma, jest ve mimikleri anlayıp yorumlamakta zorluk, yanlış yapmaktan korkma, mesafe tahmini yapamama, karıştırma; yıl, ay, gün gibi kavramları karıştırma (hangi gün, yıl, ay mevsimde olduğumuzu bilememe).

Not: E-Bültende belirli konularda sizlere bilgi vermeye ve farkındalık sağlamaya çalıştım. Aklınıza takılan, yardım almak istediğiniz konu olursa Rehberlik Servisine beklerim, teşekkürler...

**HAZIRLAYAN-DERLEYEN:
AHMET ALİ KUTLU
OKUL REHBERLİK ÖĞRETMENİ**