VATAN PDR

ANAOKULU İLKOKUL ORTAOKUL LİSE

SAYI:1 KASIM 2021

Bebeklikte Alınan Eğitim Kaygının Zeminini Oluşturur.
Ahsen Kılıç

Öğrenmenin Temeli Etkili Çalışmadır.
Büşra kadıoğlu

Özgüven Duygusu İlk Sosyal Çevre Olan Aile Ortamında Gelişir.
Duygu Bulmaz

Sınırlar ve Seçenek Sunma Kendi arasında Dengede Olmak Durumundadır.
Gizem Önen

O "Çocuk" Değildir Ama "Yetişkin"De Değildir.
Derya Kavurmacı

Ergen Gelişimi Gençlerin Aileleri ile İlişkilerinin Yeniden Şekillenmesini Gerektirir.
Selin Yalçın

ÇOCUKLARDA OKUL KAYGISI

ANAOKULU

Kaygı bir durum veya nesneyle karşı karşıya kalındığında kişinin yaşadığı fiziksel-duygusal ve zihinsel değişim olarak tanımlanabilir. Kaygı bebeklik döneminden itibaren yaşanan temel duygularımızdandır. Bebeklikten alınan eğitim kaygının zeminini oluşturur. Örneğin çoğu bebek bakım veren kişi yanından ayrıldığı zaman ağlamaya başlar. Bunun temelinde yalnız kalma, anne-babadan ayrılma kaygısı yatar. Eğer bu kaygı anne-babalar tarafından pekiştirilirse çocuğa yalnız kaldığında problem yaşayacağı mesajı verilmiş olur. Bu durum okula başlama döneminde belirginleşebilir çünkü çocuk ilk defa alışık olduğu kişilerden ve/veya ortamdan ayrı kalacaktır. Okul kaygısını giderebilmek için öncelikli olarak kaygının temelindeki problemi araştırmak gerekir.

Kaygının temelinde;

- Anne-babadan ayrı kalma kaygısı mı?
- Özgüven eksikliği mi?
- Çocuğun inatçı, dirençli yapısı mı?
- Kardeş kıskançlığı mı?
- Yeni ortama uyum sağlayabilme kaygısı mı?
- Yoksa aslında anne-babanın çocuğundan ayrılma konusunda yaşadıkları kaygılarının yansıması mı yatıyor? sorularını yanıtlamak gerekir.

Özellikle tüm zamanını anne-baba ile beraber geçiren ve aşırı koruyucu anne-baba tutumu ile yetişen çocuklar anne-babadan ayrılma kaygısı yaşarlar. Çünkü anne-babadan bağımsız ne yapacaklarını, nasıl davranacaklarını bilemezler.
Gelişim süresince çocuğun farklı ortamlara girmesi oldukça önemlidir. Farklı ortamlara giren, yeni insanlar ile tanışmakta zorlanmayan çocuklar, onlar için yeni bir ortam olan okul ortamına da kolaylıkla alışırlar.

Bazı çocuklar inatçı yapılarından dolayı otoriteye karşı gelmek amacı ile okula gitmek istemezler. Bu durum okul korkusundan ziyade her şeye karşı gelme eğilimi ile ilgilidir.
Koruyucu ve eleştirel yaklaşım ile yetiştirilen çocuklarda özgüven problemi ile sık sık karşılaşıyoruz. Yanlış yapma, kendini kabul ettirme konusunda kaygıları olan bir çocuk için okula başlamak zorlayıcı olacaktır.

Bazen de aslında çocuk değil kaygılı olan anne-babalardır. Çocuğun yaşadığı şey ise anne-babanın duygularına eşlik etmektir. Çocuklarından ayrı kalma, farklı bilinmedik bir ortama emanet etme anne-babalar için de zorlayıcı bir süreçtir. Duygusal tepkilerini erteleyemeyen anne-babaları olan çocukların okula başlama konusundaki kaygı düzeyi artacaktır.
Okula başlayan çocuk ile ailede artık yaşam düzeni değişir. Bu düzene uyum sağlama aşamasında kritik noktalar vardır. Bunlara etkili çözümler bulmak, hem çocuğun hem de anne-babaların kaygılarını azaltabilir.

OKUL KAYGISI

ANAOKULU

Çocuklarda Okul Kaygısı Ön Belirtileri

- Baş ağrıları,
- Karın ağrıları,
- Bulantı-kusma hissi,
- İştahsızlık, keyifsizlik,
- Uyku düzeninde bozukluklar,
- Okul sorumluluklarından kaçınma ve aksamalar ,
- Ağlama,
- Alıngan ve sinirli olma

Bu belirtiler daha çok sabahları ve okul saatlerinde ortaya çıkar ve yoğunlaşır. Okul korkusuna dair tablo, aile ve öğretmen tarafından iyi değerlendirilmez ve doğru yaklaşım sergilenmezse çocuğun korkusu pekişebilir.

Ne Yapmalıyız ?

• Çocuğunuz okula başladığında onunla yapacağınız açıklayıcı konuşmalar oldukça önemlidir. Eğer siz olumlu içerikli ve rahat bir şekilde konuşursanız çocuğunuza da bu etki geçecektir.

• Hemen her çocuk hayatında, tanımadıkları bir ortamda anne babadan ayrılma kaygısı yaşarlar. Okul ortamı da çocuk için yenidir. Bu ortamı anne-baba- çocuk olarak tanımak, çocuğa orada neler yapacağını anlatmak, öğretmenleri ile tanıştırmak kaygısını azaltacaktır. Çünkü kaygının nedenlerinden biri olan bilinmezlik durumu ortadan kalkmış olacaktır.

• Çocuklarından ayrılma kaygısı yaşayan anne-babaların duygularını çocuklarına yansıtmadan, nötr bir ifade ile okula göndermeleri çocuğun okula uyumunu kolaylaştıracaktır. Okulun ilk günü çocuğundan ayrılırken anne-babanın duygusal tepkiler vermesi ve uzun süreli vedalaşmalar çocuğun kaygısını arttıracaktır.

• Her şeye hayır diyen, dirençli çocuklar okula başlama sürecinde de zorluk yaşarlar. Anne-babaların ve eğitimcilerin sınır koyma konusunda taviz vermemeleri oldukça önemlidir. Çocuğun ağlayarak, bağırarak istediğini elde etmeyeceğini anlayabilmesi için net bir tutum sergilemek gerekir.

OKUL KAYGISI

Eğitime başlama dönemi hem çocuk hem de ebeveynler açısından önemli ve zaman zaman zor bir süreçtir. Çocuk ilk kez ailesinden ayrılmakta, yapılandırılmış, kuralları olan bir ortamda bulunmakta ve sosyal anlamda ilk önemli sınavını vermektedir. Okula başlama yaşı, çocuğun ve ailenin bu süreci nasıl geçirdikleri ve uyum süresi her çocuk, aile ve okul için ayrı ayrı değerlendirilmelidir. Bireysel olarak değerlendirildiğinde ise çocuğun genel gelişim değerlendirmesi (dil, motor, sosyal-duygusal gelişim düzeyi) ve çocuğun okul için yeterli olgunluk ve beceri düzeyine erişip erişmediği dikkate alınmalıdır. Ayrıca aile içi ilişkiler (özellikle anne çocuk ilişkisi), ailenin çocuğun bu ilk sosyal deneyimini algılayışı çocuğun uyumunu etkileyen faktörler arasındadır. Okula başlama da en sık karşılaşılan sorun çocuğun anneden (ve aslında çoğu zaman daha yoğun olarak annenin çocuktan) kopamamasıdır. Bu durum genellikle bağımlı anne-çocuk ilişkisinin bir sonucudur. Bir diğer tanımla ayrılık kaygısı olarak da adlandırabileceğimiz bu durum çocuğun bağımsızlaşma sürecini zorlaştır, geciktirir. Bu çocukların sıklıkla uyku ve yemek konularında da bağımsız davranamadıkları, özellikle annelerinin desteğine ihtiyaç duydukları, tuvalet eğitimi konusunda da gecikme ve güçlükler yaşadıkları görülmektedir. Annenin bu durumdaki tavrı da çok belirleyicidir. Annenin kaygısını azaltmak çocuğun bağımsızlık sürecinde daha rahat olmasını sağlayacaktır. Okula başlangıç öncesinde çocuğun bu deneyim için yeterli beceri düzeyine ulaşmış, yeterli sosyal etkileşim deneyimi yaşamış olması önemlidir. Çocuk yeterince hazır olsa bile ilk zamanlar uyum güçlükleri yaşanması normaldir. Çocuk bu güçlükleri yaşarken ailenin çocuğu koruyup kollamaya çalışması çocuğun kaygısını arttırabilir ve uyum süresini uzatıp zorlaştırabilir.

Ailenin okula devam konusunda tutarlı ve net bir tavır sergilemesi ve öğretmenin uygun davranışları ile bu ilk deneyimin en iyi şekilde geçirilmesi, çocuğun sonraki deneyimlerini, özellikle ilkokula başlangıç dönemini ve okul-öğrenme yaşantısını olumlu yönde etkileyecektir.

Rehber Öğretmen Ahsen KILIÇ
Basın Ekspres Vatan Koleji

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

İLKOKUL

Özgüven; bireylerin davranışlarının çok önemli bir faktörüdür, kişilerin yapabilecek-lerine ilişkin olumlu yönde düşüncelerinin bulunması, yaşadığı olayları ve durumları kontrol edebileceğine inanması, öz yeterlilik, öz sevgi, kendine inanma, kendini kabul etme gibi duyguların olumlu olduğunu bilmesidir. Özgüven duygusu ilk sosyal çevre olan aile ortamında gelişir. Çocuğun gelecek hayatına yön veren özgüven duygusu, çocuğu yetiştiren aile bireylerinin davranışlarıyla ve tavırlarıyla çok yakından ilgilidir. Aile ortamı ve özellikle ebeveynlerin çocuklarına nasıl davrandığının özgüvenin artmasında ve geliştirilmesinde büyük bir rol oynadığıdır. Ebeveynler, çocuğa karşı olan davranışlarında olumlu davranır ve onlara güvenirlerse çocuğun özgüvenine katkı sağlamış olurlar. Fakat onları sürekli eleştirip elde ettikleri başarılar sonrasında onlara destek veren olmazlarsa bu davranış çocuğun özgüven gelişimi üzerinde olumsuz yönde kalıcı izlere dönüşebilir. Çocukların yaptığı davranışlar desteklendiğinde azimli ve başarılı olma istekleri artar. Aksi durumda yaptıkları desteklenmeyen sürekli eleştirilmeye maruz kalan ve beğenilmeyen çocuklarda aşağılık kompleksi gelişir.

Okul kişinin ailesinden sonra karşılaştığı en önemli ortamlardan birisidir. Çocuğun aileden sonra kendine yönelik olumlu duygular geliştirmesinde okul önemli bir yere sahiptir. Okulun başlangıcı ile birlikte bireyin yaşamına giren öğretmen, kısa bir zamanda yaşamda ki en etkili kişilerden biri olur. Öğretmen, öğrencilerin kişisel özel-likleri, davranışları ve başarıları üzerinde önemli bir etki yapar. Öğrencinin de öğret-mene karşı tutumu ve karşılıklı iletişimleri çok önemlidir. Bir öğretmen, yeteneği orta olan bir öğrencisini destekleyerek başarılı da kılabilir, zeki bir öğrencinin güvenini sarsıp başarısız duruma da düşürebilir. Okul çağındaki çocuklar artık sınırlı çerçevedeki sosyal çevreleri ve anne babalarından farklı sosyal bir çevreye girerler. Yapılan çalışmalarda anlayışlı, açık fikirli ve özgüveni yüksek olan öğretmenlerin öğrencilerini çabaları konusunda destekledikleri, onların sorumluluk duygularını geliştirmeye çalıştıkları ve derse olan ilgilerini artırdıkları saptanmıştır.

Çocuğun yaşamının bu yıllarında sosyalleştiği en önemli çevre okuldur. Bu yüzden okulun çocuğun kişilik gelişimindeki etkisi kadar özgüveni üzerinde de çok önemli bir etkiye sahip olduğu bilinen bir gerçektir. Okul çağındaki çocuklardaki yıkıcı davranışlara çoğu zaman öğretmenin davranışları neden olur; bu davranışların bazen evle hiçbir ilgisi yoktur. Kendi güvensizlikleri ve özgüven sıkıntıları olan öğretmenlerin uyumsuz davranışları pek çok öğrenciyi etkiler.

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

İLKOKUL

Anne Baba ne yapmalı ?

- **Evdeki herkesin birbirine güvendiği bir ortam oluşturun.**

Güvenli bir ortamda yetişen çocuk, duygu ve düşüncesini, sevgisini, başarı ya da başarısızlığını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilir. Bu onun özgüveninin gelişmesini sağlar.

- **Onunla ilgili duygularınızda açık olun.**

Sevginizin onun başarı ya da başarısızlığına bağlı olmadığını, varlığının sizin için ne derece önemli olduğunu ve ne olursa olsun onu daima seveceğinizi ona hissettirin.

- **Çocuğunuzun gerçek kapasitesinin farkında olun.**

Zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun, ancak onları eleştirirken tüm kişiliğine yaymayın. Çocuk kendindeki eksiklik ve kusurların farkında olmalı, kabullenmelidir. Bunun yanı sıra güçlü olduğu yönleriyle de gurur duyabilmelidir.

- **Davranışlarınızla ona model olun.**

Onda görmek istemediğiniz davranışları ona ya da başkalarına karşı göstermeyin. Çocuklar size ya da diğerlerine sizin ona davrandığınız gibi davranacaktır. Ona şiddet kullandığınızda, şiddetin normal olduğu mesajını verirsiniz.

- **Çocuğunuzun yanlışlarını, onu suçlamadan ve onun tüm kişiliğini eleştirmeden tartışın.**

Yaptığı yanlışları, ona saldırıp eleştirmeden konuştuğunuzda bunu anlamak ve düzeltmek için çaba sarf eder. Onun tüm kişiliğine değil yaptığı hataya hitap ederek konuşun.

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

İLKOKUL

- **Ondan beklentileriniz onun yaşına ve seviyesine uygun olsun.**

Her çocuğun farklı bir kapasite ve seviyesi vardır. Çocuğunuzun neyi yapıp, neyi yapamayacağının farkında olun. Başka çocukların başarabildiği şeyleri o da başarmak zorunda değildir. Bir şeyi yapamayacağını bildiğiniz halde bunu ondan bekleyip sonunda hayal kırıklığı yaratmayın. Ulaşabileceği hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.

- **Özgüvenli olmak kibirli, kendini beğenmiş olmak değildir.**

Kendine güven duymak kendini beğenmiş ya da kibirli davranmak demek değildir. Özgüvenli davranış; Kabul görmüş olmanın verdiği kendini rahat, iyi ve güvenli hissetme durumudur. En küçük başarısında şımaran, kibirli davranışlar gösteren çocuğun aslında kendine olan güveni ya yok ya da çok düşük demektir. Böyle bir durumda çocuğunuzun bi özgüven sorunu olduğunu fark edip hemen önlem alın.

- **Çocukların birbirlerinden farklı olduklarını ve her çocuğun kendine özgü bir yeteneği olduğunu unutmayın.**

Her çocuğun kendine özgü farklı özellikleri, yetenekleri ve başarılı olduğu alanlar vardır. Çocuğunuzun ilgi alanı ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılmasına imkan sağlayarak onun sahip olduğu kapasitesini ortaya çıkarması, kendisiyle ilgili yeni keşifler yapması için destekleyin.

- **Çocuğunuza sorumluluklar verin.**

Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuk, kendini yararlı ve önemli hisseder.

- **Onun her şeyine değer verdiğinizi ve takdir ettiğinizi belirtin.**

Sadece çok özel yetenek ya da başarısında değil, küçük bile olsa yaptığı güzel ve doğru davranışları için onu övün ve bunun ne kadar önemli olduğunu belirtin.

Rehber Öğretmen Duygu BULMAZ
Beylikdüzü Vatan Koleji

ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

ORTAOKUL

ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik dönemi, yapısı gereği bir durumu değil, bir süreci belirtmektedir; günümüzde, bireyde gözlenebilen hızlı ve sürekli bir gelişme evresi olarak da tanımlanabilmektedir. Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Ergenlik bireyde, fiziksel, hormonal, sosyal, duygusal, cinsel, kişisel ve zihinsel değişim ve gelişimlerin bir arada yaşandığı başlangıcı ve yaşanışı kişiye özgü bir dönemdir. Sosyo-ekonomik koşullarla sağlık ve beslenmenin ergenliğin başlama yaşını büyük ölçüde etkilediği görülür. İklim de ergenliğin başlangıcında etkili bir başka faktördür. Ilıman bölgelerde olgunlaşma daha erken başlamaktadır. Bu dönem ülkemizde, kızlarda ortalama olarak 10-12, erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlar.

O "çocuk" değildir ama "yetişkin" de değildir. İşin gerçeği, bir ayağı çocuklukta, diğer ayağı yetişkinliktedir.

FİZİKSEL GELİŞİM

Ergenlik dönemindeki bedensel gelişim, bir anlamda duygusal, sosyal ve zihinsel olgunlukların temelini oluşturmaktadır. Bireydeki bu değişimler, vücudun hızla büyüyerek gelişmesi sonucunu verir. Aynı zamanda hormonların çalışmasını, cinsel dürtüleri de artırır ve zekânın kavrama yetisini geliştirir. Ergenin bedensel gelişimi dendiğinde, beden yapısıyla ilgili olarak akla gelen en önemli gelişmeler, boy ve ağırlık artışıyla iskelet ve kas gelişimi, iç salgı sistemindeki gelişim ve çeşitli organlarda görülen büyümelerdir. Ergenlikte, elle ayakların, kolların ve bacakların önce büyüdüğü gözlenmektedir. Bu nedenle el-kol hareketlerini düzenleyememe, sakarlık yapma gibi sonuçlar gelişme sürecinde görülen davranış biçimleridir.

CİNSEL GELİŞİM

Cinsel olgunluğa erişme yaşı kızlar ve erkeklerde;

- Bireysel farklılıklar
- Kalıtım
- Genel sağlık
- Gelişim süreci
- Bilişsel yetenekler
- Çeşitli coğrafya
- Sosyo-ekonomik
- Kültürel değerlere bağlıdır.

Olgunlaşma hızına etki eden değişkenler genel olarak;

- Beden yapısı
- Kalıtım
- Beslenme
- İç salgı bezlerinin çalışması olarak gösterilmektedir.

ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Ve

- Mezomorf beden yapısı; hormon olgunlaşma sürecini gösterirken
- Endomorf beden yapısı; erken olgunlaşma,
- Ekdomorfik beden yapısı ; geç olgunlaşmayı gösterdiği görülmektedir.

Erken olgunlaşma gösterenlerde uyumsuzluk, şaşkınlık, dengesizlik gibi özellikler normal ve yavaş olgunlaşanlara oranla daha baskındır.

Hipofiz bezinin etkisiyle ergenliğin ilk yıllarında boy uzaması hızlıdır.
Kızlarda yıllık ortalama 6-7 cm'di, ilk ay hali sonrasında bu hız azalır.
Erkeklerde boy uzamasının en çok olduğu yaş 12-13 yaşlardır.
Erkekler yaklaşık 22 yaşlarda yetişkin boylarına ulaşırlar.
Tıroid hormonu etkisiyle kıkırdak ve bağ dokular yerine sert kemik dokuları oluşur.
Kemikleşme hızlıdır.
Ağırlık artar, yağlanma, kas gelişimi olur.
Hızlı büyüme ile birlikte beden oranlarında dengesizlik gözlenir.(burun, el ve ayaklarda oransız büyüme olur.)

CİNSEL GELİŞİM

Ergenin duygusal dünyasında bazı çelişkiler dikkati çeker. Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme, ama ona dayanma; endişe (anksiyete) ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla yöneliş, bu evrenin belirgin çelişkili duyguları arasında sayılabilir. Ergenin duygusal tepkilerini etkileyen başlıca faktörler sağlık durumu, zekâ düzeyi, cinsiyet, okul başarısı ve sosyal kabul düzeyidir. Çevresinin istediği biçimde davranmak ve duygularını gizlemek için ergen içine kapanır. Ergenin kontrol altında tuttuğu duyguları, çoğunlukla sosyal grup tarafından hoş karşılanmayan korku, öfke ve kıskançlık gibi duygulardır. Ergen, çoğu kez can sıkıcı ölçüde bedeninin bilincindedir; onu incelemek, yeniden tanımak ve başkası üzerinde yapacağı etkiyi tasarlamak için aynanın önünde saatler geçirir. Bu çağ, utangaçlık duygusunun ve (eleştiriye yol açacak bir biçimde) dikkati çekme korkusunun yoğun olarak görüldüğü dönemdir. Bu evrede küçük kusurlar son derece büyütülür ve bunlar kişinin tüm bilincini kaplar.

Ergenin duygularının yoğunluğunda artış görülür. Ayrıca duygularda istikrarsızlık gözlemlenir. Ergenin aynı olaya bir gün ara ile gösterdiği tepki değişik olabilir. Aşık olma, mahcubiyet ve çekingenlik durumları ortaya çıkabilir. Ergenlerde genellikle aşırı hayal kurma, tedirgin ve huzursuz olma gibi durumlara da rastlanmabilir. Bunların yanı sıra yanlnız kalma isteği, çalışmaya karşı isteksizlik ve çabuk heyecanlanma da ergenlerde var olabilecek durumlardır.

ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

ORTAOKUL

BİLİŞSEL GELİŞİM

- Ergenlik, bilişsel yetenekler açısından soyut işlemler döneminin başladığı dönem olarak kabul edilir.
- Piaget'e göre ergenlerin soyut düşünme yeterliliklerinin ön koşulu nöro-fizyolojik olgunlaşmadır.
- Ergen artık güncel olan, somut olan şimdinin ötesinde düşünmeye, geçmişe ya da geleceğe yönelik olasılıklı düşünmeye başlar.
- İmgelem ve düşlem gücü gelişir.
- Yaratıcı düşünme ile imgelem gücü birbiri ile ilişkili kavramlardır.

SOSYAL GELİŞİM

Ergenlik döneminde çocukça alışkanlık ve davranışlar yerini daha olgun tutumlara bırakır. Bu süreçte ergenin aile, arkadaş, öğretmen ilişkileri etkilidir. Bunlarla birlikte ergen çevresine tek başına bakmayı da öğrenir. Ergenin sosyalleşme sürecindeki başarısı bu döneme iyi hazırlanmış olmasına bağlıdır. Hazırlık döneminde ailenin etkisi önemlidir. Aile ortamında yeterince sevgi ve saygı gören, gelişimleri için desteklenen ergenler sosyalleşme sürecimde başarıyla gerçekleştirirler.

Ergenlerin sosyalleşmesinde arkadaş ilişkileri de önemli bir etkiye sahiptir. Ergenin akranları ile birlikte olması insan ilişkileri ile ilgili deneyim edinmesini sağlar. Sosyal gelişme içinde ergen, arkadaş çevresinin değerlerini ve dünya görüşünü çok önemser. Bu sırada ergen için anne-babasının ve diğer yetişkinlerin görüşleri geri plandadır ve reddedilir. Bazı durumlarda ergen arkadaş grubuna kabul edilebilmek için benimsemediği hareket ve tutumları bile benimser görünür.

Sosyal gelişim içinde ergenin bağımsızlaşması da önemli bir konudur. Çocukluğunda anne-babasına bağımlı olan ergen, artık bu bağımlılıktan çıkmakta ve bağımsız bir birey olmaya yönelmektedir. Ergenin bağımsızlaşma sürecinde aile ile kurulan ilişkinin bağlılık boyutuna vurgu yapmakta; sağlıklı ve güvene dayalı bir bağlılığın ergenin karmaşık ve geniş sosyal çevreyi değerlendirmekte önemli bir destek kaynağı olduğunu belirtilmektedir. Ergen ailesi ile güven duyarak bir bağlılık ilişkisi geliştirmiş ise arkadaşları ile de benzer bir ilişki kurabilmektedir.

ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

ORTAOKUL

KİŞİLİK GELİŞİMİ

Ergenlik çağı, kişiliğin toplumsal nitelik kazandığı bir arayış dönemidir. Bu arayış içinde ergen, kim olduğunu, neye değer vereceğini, kime bağlanıp inanacağını, amacını bulmaya çalışır. Ergen, değişen ve gelişen kişiliği içinde, çevrede yeni değerler aramaya, kişiliğinin olgunlaşmasında rol oynayan özdeşleşme, özerklik, sorumluluk kavramlarına yanıt bulmaya çalışır. Bu kavramlar gence kişilik kazandırır, toplumla ilişkilerini biçimlendirir toplumdaki yerini ve rolünü oluşturur. Gencin kişiliğini, başka bir deyişle duygu, düşünce, tutum, eylem ve davranışını değerlendirmek, ancak onun içinde yaşadığı ya da içinden çıktığı çevreyi tanımak, bu çevre içinde sözü edilen temel kavramların ne biçimde geliştiğini bilmekle olur. Ergenlerde, Ergen Benmerkezciliği söz konusudur. Ergen, başkalarının daima kendisine baktığını, kendisinin başkalarının gözünde ilgi odağı olduğunu düşünür. Kendisine hayali seyirciler yaratarak onlar tarafından izlenmekten "utanır". Ergenin düşsel olarak yarattığı bu "seyirciler" gerçekte mevcut olmayan, ama ergenin hem benmerkezciliğinden, hem de muhtemelen başkalarının ilgisini üzerine çekme ihtiyacından doğan bir durumdur.

Otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme hata bulma gencin tutumlarındandır. Gelişme döneminde anne-baba tarafından bazen çocuk, bazen yetişkin gibi algılanan çocuk, ne zaman ne şekilde davranacağını bilemez. Gelişmekte olan bedenine, cinsel ve duygusal değişimlerine ayak uyduramaz "kimlik karmaşası"na düşebilir. Yetişkinin baskılı ve disiplinli davranmaktan çok, gence karşı sevgi gösteren, güven veren, önemseyen ve değer veren bir tutum içine girmesi onun kimlik geliştirmesini kolaylaştıracaktır. Kendisine güven duyulmaması onda kaygı yaratabilir.

GENEL BAKIŞ

İlköğretim çağındaki çocukların eğitim ve öğretimini kapsamında iyi birer yurttaş olabilmesi için gerekli temel bilgi, beceri, davranış, ahlak anlayışına uygun olarak yetişmesi ve ilgi, yeti ve yetenekleri doğrultusunda hayata hazırlanmaları gerekmektedir. Anacak bireysel farklılıkların ve ergenin içinde yaşadığı toplumun sosyokültürel yapısının da ergenliğin başlangıç ve bitiş yaşını büyük ölçüde etkilediği unutulmamalıdır. Örneğin; erken yaşta çalışmaya başlayıp evlenen bir kişiyi "ergen" olarak tanımlamak zor olacaktır. Ergenlik, değişimin, büyümenin, "başka bir şeye dönüşmenin" çağıdır.

Rehber Öğretmen Derya Kavurmacı
Erzurum Şubesi Vatan Koleji

KAYNAKLAR
Bergama Ram E-Bülten Sayı:14 Ocak 2016
Uzm. Psk. Serhat Türktan Yayın Ağustos 2011 Makale 7318

BAŞARIDA AİLENİN ROLÜ

LİSE

Aile, toplumun en küçük birimi olarak kabul edilir. En küçük olarak kabul edilen bir aile; baba, anne ve çocuktan oluşur. Sağlam bir toplum yapısının oluşması sağlıklı ve güçlü aile yapısına bağlıdır.

Yaşamın ilk 6 yılı kişilik oluşumundan sorumlu tutulmaktadır. Bu anlamda anne-baba ile çocuğun okul öncesi dönemdeki ilişkileri oldukça önemlidir. Duygusal problemlerin kökeninin yaşamın ilk yıllarına dayandığını söyleyen Freud, çocukluk yıllarında bazı anıların sarsıcı etkiler bırakabildiğini ifade etmiştir. Bu yüzden çocukların ebeveynleri ile deneyimleri oldukça önemlidir. Annenin kişilik özelliklerinin ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkide önemli bir rolü vardır. Birçok ebeveyn çocukları ile içten ve yakın bir ilişki kurmak ister. Öte yandan çocuğun da duygusal yakınlığa, güven duygusuna ve emniyete ihtiyacı vardır.

Bağlanma, çocuk ve bakımından sorumlu kişiler arasında çok güçlü bir duygusal bağdır. Güvenli bağlanma çocuğun duygusal gelişimini olumlu yönde etkilemekte ve psikolojik sağlığı açısından koruyucu bir etkiye sahiptir. Çocuğun psikolojik sağlığı, genellikle ebeveynlerinin davranışlarını nasıl anladığına bağlıdır. Yetersiz ebeveynlik ve olumsuz ebeveyn tutumları çocukta görülen psikolojik problemlerin önemli faktörlerini oluşturmaktadır.

Çocuğun aile içerisinde kazandığı statü, gördüğü değer ve geliştirdiği kimlik onun toplum içerisinde edindiği kimliğin, statünün ve değerin de belirleyicisidir.

Yapılan araştırmalarda, anne-baba bakımı ve ilgisinden mahrum büyüyen çocukların hem bedensel hem de ruhsal gelişmelerinin gerilediği ortaya çıkmıştır. Ailelerinin yanlış tutumu, ilgisizliği, baskıcı tutumu, sert davranmaları, yetersiz sevgi ya da aşırı ilgi göstermesi gibi durumlar öğrencilerin ders çalışmaktan soğumalarına, korku ve gerginlik duymalarına sebep olabilmektedir.

Çoğu zaman zekanın başarılı olmak için yeterli olduğu düşünülür. Fakat farklı becerilerle desteklenerek var olan potansiyelin ortaya çıkarılması için zemin oluşturulması gerekir.

Aile özellikleri, öğrencinin okul başarısındaki en önemli çevre faktörünü oluşturmaktadır. Okul başarısının yarıdan fazlasının, ailenin katkısıyla gerçekleştiğini söylemek mümkündür.

BAŞARIDA AİLENİN ROLÜ

LİSE

Öğrencilerin okul başarısını etkileyen bazı faktörler;

1- Bireysel Özellikler

Öğrencinin zekâ düzeyi, kişilik özellikleri, ilgileri, beklentileri, duygusal durumu, motivasyonu, bedensel engeller, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu gibi kişisel özellikleri okulda başarı veya başarısızlığın en önemli nedenleri arasında yer almaktadır.

2- Okul ve Sınıf Ortamı

Öğrenciler günlük yaşamlarının yaklaşık yarısını okulda geçirmektedirler. Bu nedenle öğrencilerin davranışları ve başarıları üzerinde okulun ve öğretmenlerin önemli etkileri vardır. Ülkemizde öğrenci başarısı ve olumsuz öğrenci davranışları açısından okullar arasında büyük farklılıklar bulunmaktadır. Bunun en önemli sebebi de okulun ve öğretmenlerin özellikleridir.

Okulun genel yapısı ve yönetimi dışında okuldaki öğretmenlerin derslerdeki tutumları, davranışları ve uyguladıkları yöntemler öğrenci davranışı ve başarısını etkileyen önemli faktörlerin başında gelmektedir. Ders içi etkinlikleri öğrencilerin ilgi ve ihtiyaçlarına uygun olarak düzenleyen, düşük yetenekteki öğrenciler için katılımcı yöntemler uygulayan, sınıf içinde karşılaşılan problemlerin çözümünde demokratik yaklaşım benimseyen ve öğretim ortamını ders araç ve materyalleriyle zenginleştiren öğretmenler, öğrencilerin daha olumlu davranışlar sergilemelerini ve akademik başarılarının yükselmesine katkıda bulunmaktadırlar.

3- Aile Ortamı

Çocuğun davranışlarını ve okul başarısını etkileyen nedenler arasında en önemlisi aile faktörüdür. Çünkü aile ortamı ve ilişkileri çocuğun sadece okul başarısında değil tüm gelişim dönemlerinde etkilidir. Anne-babanın eğitim durumu, sosyo-ekonomik durumu, aile içi ilişkiler, boşanma, aile üyelerinden birinin ölümü, anne-babanın çocuğa karşı tutumları, anne-babanın okula karşı tutumları ve çocuktan okul başarısı beklentileri, çocuğun ders çalışma ortamı gibi hususlar çocuğun okul başarısını etkilemektedir.

BAŞARIDA AİLENİN ROLÜ

LİSE

Öğrencilerin Okul Başarısını Olumsuz Yönde Etkileyen Ailevi Sorunlar:

İletişim Sorunları

En düşük başarı ortalamasına ailesiyle iletişim sorunları yaşayan ve ilgisizliklerinden yakınan öğrenciler sahiptir. Ergenlik dönemi bireyde hızlı psikolojik ve fizyolojik değişimlerin yanında aile etkisinin azaldığı arkadaş tesirinin arttığı bir dönemdir. Bu dönem onların okulla ve dersle ilgilerini kolayca koparabilecek uyarıcıların yoğun olduğu bir dönemdir. Karşı cinse ilginin yoğunlaşması, kötü arkadaşlar ve kötü alışkanlıklar, okuldan kaçmalar, çeteleşmeler, kavgalar bu dönemde daha yoğun yaşanmaktadır. Aile ortamında yaşanan ilişkiler, olgunlaşmakta olan ergenin kişilik yapısını biçimlendirmesinde rol oynamaktadır. Anne-babanın ergenle sağlıklı iletişim kuramaması, baskıcı ve otoriter tutumları, eşler arası sorunlar ve çatışmalar, doğal olarak aile otoritesine karşı çıkma eğiliminde olan genci daha da hırçınlaştırmakta ve ailesiyle çatışma ortamına sürüklemektedir. Ergenlik döneminde birey saygı görmek ve fikirlerini özgürce ifade etmek ister. Alay edilmekten, eleştirilmekten, sürekli öğüt verilmesinden, düşüncelerine değer verilmemesinden hoşlanmaz. Gencin her hareketinin kısıtlanması, sürekli çalımlaya zorlama, en küçük hatada baskı ve şiddet uygulamaları aileyle iletişim bağlarını zedelemektedir.

Gerçekçi Olmayan Beklentiler

Bazı anne-babalar çocuklarının yeteneklerini, kapasitelerini ve ilgilerini tanımadıkları için onlardan gerçekçi olmayan yüksek bir başarı beklentisi içine girmektedirler. Ailelerinin bu beklentilerini karşılamakta güçlük çeken çocuklar, olumsuz bir benlik kavramı geliştirmekte, gerginlik ve kaygı yaşamaktadır. Bu durum onları paniğe sürükleyerek başarı düzeylerinin daha da düşmesine neden olmaktadır.

Kıyaslanma

Çocukların aile ortamında en çok şikâyetçi oldukları konulardan birisi de kardeşleri veya arkadaşlarıyla kıyaslanmalarıdır. Ailenin mukayeseci tavrı nedeniyle hem ailesine hem de kıyas edildiği kardeşi ya da arkadaşına karşı olumsuz düşünce ve tavırlar geliştiren çocuk, bu nedenle potansiyelinin altında bir çalışma ve başarı sergileyebilir. Her çocuk kendine özeldir, asla başkasıyla kıyaslanmamalıdır.

BAŞARIDA AİLENİN ROLÜ

LİSE

Öğrencilerin Okul Başarısını Olumsuz Yönde Etkileyen Ailevi Sorunlar:

İlgisizlik

'Bakarsan bağ olur bakmazsan dağ olur' atasözünde açık bir şekilde işaret edildiği gibi, çocuğun eğitim sürecinde başarıya ulaşmasında en önemli unsur öğretmenlerin, idarecilerin ve en önemlisi de velilerin ilgisidir. Nedense bazı aileler, çocuklarını okula göndermekle her şeyin bittiğini düşünmektedirler. Eski tabirle 'eti senin kemiği benim, bundan sonrası sana ait istediğini yap' anlayışıyla hareket etmektedirler. Bu tür aileler, öğrencilerin dersleriyle, ödevleriyle, arkadaş çevresiyle, okula devam edip etmemesiyle ilgilenmezler. Onlar göre okul, çocuklarının gün boyu güvenli bir şekilde gününü geçireceği bir mekândır. Veli toplantılarına katılmayı akıllarından bile geçirmezler. Veli toplantılarına genelde başarılı öğrencilerin velileri katılmaktadır. Başarısız veya sorunlu öğrencilerin velileri ise ya ilgilenmediklerinden ya da olumsuz şeyler duyacaklarını tahmin ettikleri için katılmayı düşünmemektedirler. Bazı veliler öğrencinin devamsızlığı üst sınırın neredeyse iki katına çıktığında haberdar olup yıl sonu karneler verilmesine bir hafta kala okula gelip çare aramaktadır. Dolayısıyla böyle ilgisiz aile çocuklarında kişilik ve davranış bozuklukları, sosyal uyumsuzluk, düşük başarı gibi sorunlar daha sıklıkla görülmektedir.

Çalışma Ortamı

Öğrencilerin evlerindeki çalışma ortamları da onların başarılarında belirleyici olmaktadır. Öğrenmenin temeli etkili çalışmadır. Çocuğun okul başarısı için evde verimli çalışabilmesi için uygun çalışma ortamı sağlanmalıdır. Evin fiziki yapısı uygunsa ayrı bir çalışma odası, bu imkan yoksa sakin, gürültüsüz, ısı ve ışık sorunu olmayan, televizyon, bilgisayar gibi dikkatini dağıtacak uyarıcıların olmadığı uygun bir ortam hazırlanmalıdır. Ancak gerek maddi yetersizlikler gerekse ailelerin ilgisizliği/bilinçsizliği nedeniyle evlerin çoğunda çocukları için uygun çalışma ortamları bulunmamaktadır.

Anne ve/veya Babanın ölümü, fakirlik, çeşitli hastalıklar

Çocuğun anne ve/veya babasının ölümü, ağır ve süreğen hastalıkları ve yaşadıkları ekonomik sıkıntılar onlarda duygusal şoklar meydana getirebilir ve bu da onların ruhsal dengelerini bozar ve okul başarısının düşmesine neden olur. Yapılan araştırmalar, anne-baba yoksunluğunun çocuğun eğitimini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Bowlby, anne yoksunluğu ile duygusal ilgisizlik arasında bir ilişki bulmuş ve anne sevgisinden yoksunluğun, gelişim gerilikleri ve çocuk suçluluğu gibi antisosyal davranışların nedeni olduğunu saptamıştır.

BAŞARIDA AİLENİN ROLÜ

Öğrencilerin Okul Başarısını Olumsuz Yönde Etkileyen Ailevi Sorunlar:

Huzursuz Aile Ortamı

Çocuğun okul başarısının yanında onun duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimini etkileyen önemli bir husus da sürekli tartışma ve kavgaların yaşandığı huzursuz aile ortamıdır. Anne-baba arasında yaşanan çatışma ve tartışmalar, sadece tarafları değil tüm aile bireylerini etkilemektedir. Dolayısıyla anne babalar sorunlarını çocuklarının yanında değil, onların etkilenmeyeceği ortamlarda tartışmalı ve çözüm aramalıdırlar. Ailede ruha saldıran huzursuzluk ve çatışmalar genci evinden uzaklaştırır, bir sığınak aramasına yol açar, yanlış ilişkilere yönlendirir. Genç hem ailedeki huzursuzluğu saklamak hem de bu huzursuzluktan saklanmak için dışarıda saldırganca davranabilir, aile kavgalarına tepkisini dışarıda kavga ederek gösterebilir.

Parçalanmış Aile

Aile yapı bakımından tam olduğu zaman yetkindir. İdeal ailenin üyeleri sağlıklı, ekonomik açıdan rahat, kişilik yapısı sağlam ve yeterli eğitim düzeyine sahip kişilerdir. Çeşitli nedenlerle aile birliğinin bozulması çocukların davranışlarında olumsuzluklara yol açabilir. Ölüm, boşanma veya ayrı yaşama gibi nedenlerle aile birliğinin parçalanması, çocuğun yaşına, gelişim düzeyine ve yaşam koşullarına bağlı olarak değişmekle birlikte, saldırganlık, huysuzluk, tedirginlik, içe kapanıklık, anne babaya düşmanlık, bunalım görüntüsü, düşük okul başarısı gibi sorunlar görülebilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

1) Çocuğun kişilik gelişiminde olduğu kadar okul başarısında da aile en önemli etkenlerden birisidir. Sağlıklı bir aile ortamında yetişmeyen, ailesiyle sorunlu olan öğrencilerin okul başarıları, sağlıklı bir ailede yetişen öğrencilerin okul başarısından oldukça düşüktür.

2) Öğrenciler, davranışlarını ve başarılarını etkileyen en önemli aile sorunları olarak şunları söylemişlerdir: Anne-babanın kendileriyle yeterli iletişim kuramaması, güçlerinin üzerinde beklentilerin olması, başkalarıyla kıyaslanma, ilgisizlik, eşler arası tartışma ve kavgalar, huzursuz aile ortamı, boşanma, aile bireylerinden birinin ölümü, hastalıklar, fakirlik, uygun çalışma ortamlarının bulunmayışı vb.

3) Öğrenci başarısızlığında, ailenin çocuğa karşı ilgisizliği ve eğitimin önemini kavrayamamış olmanın etkisi büyüktür. Son yıllardaki bilinçlenme ve ilerlemeye rağmen henüz aileler okullardaki eğitim sürecinin etkili bir unsuru haline gelememiştir.

4) Öğrencinin önceki eğitim basamaklarındaki başarısızlığı sonraki eğitim basamaklarını etkilemektedir.

BAŞARIDA AİLENİN ROLÜ

LİSE

Bu tespitler ışığında şu öneriler yapılabilir:

- Aile kurmak ve çocuk yetiştirmek ciddi ve sorumluluk gerektiren bir iştir. Hiçbir çocuk anne-babasını kendisi seçmiyor. Ancak anne-baba çocuk sahibi olmayı kendileri tercih etmektedirler. Bu nedenle eşler hem birbirlerine hem de çocuklarına karşı sorumluluklarının bilincinde olmalıdırlar. Bu amaçla anne-baba eğitimi programlarına ve etkinliklerine ağırlık verilmelidir.

- Anne-babalar öncelikle çocuklarını anlamada ve onları yönlendirmede başarılı olabilmek için çocuk ve genç psikolojisini iyi bilmelidirler. Çocuklarının kapasitesini, ilgilerini, sorunlarını bilerek gerçekçi beklentiler içerisinde olmalıdırlar.

- Ailede yaşanan her sorun çocuğun sadece okul başarısını değil, onun psikolojisini, fizyolojisini, duygu dünyasını da zedelemektedir. Bu nedenle aileler çocuklar üzerinde yaptıkları tahribatlar konusunda bilinçlenmeli ve gerekli eğitimleri almalıdırlar.

- Öğrenci başarısızlığının en önemli nedenlerinden birisi de ailelerin okulla işbirliğinden kaçınmalarıdır. Veli-okul ilişkilerini geliştirebilmek için, klasik veli-öğretmen diyaloglarından ziyade velilerin öğretmenleri ve okul idaresiyle daha sık haberleşmesi öğrencinin takibini daha yakından yapması gerekir.

- Öğretim programları binişik bir yapıda olduğundan önceki öğrenmeler, sonraki öğrenmelerin temelini teşkil etmektedir. Bu nedenle ilköğretim basamağında yeterli başarıyı gösteremeyen öğrenci yüksek ihtimalle ortaöğretimde de yeterli başarıyı gösteremeyecektir. Bu nedenle çocukların eğitim süreçlerine okul öncesinden itibaren itina gösterilmelidir.

Rehber Öğretmen Büşra Kadıoğlu
Bağcılar Şubesi Vatan Koleji

ERGENLİKTE SINIR KOYMA

ORTAOKUL - LİSE

Ergenlik dönemi en basit tanımıyla 11-12 yaş arası başlayan çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Bu süreçte kazanılan özellikler, bireyin nasıl bir erişkin olacağını belirler. Ergen; yeni bir kimliğe bürünür, kimlik arayışı içerisinde kim olduğuna dair birçok soruya cevap arar. Ergenlerle birlikte ebeveynler de bu süreçte birçok soruyla karşı karşıya gelirler:

“Ergenlik döneminde çocuğumda oluşan değişimlere karşı nasıl bir tavır sergilemeliyim, ona bu dönemi daha kolay atlatması için nasıl yaklaşabilirim, onu fazla sıkmadan nasıl sınırlar koyabilirim?” gibi.

ERGENLİK DÖNEMİNDE DEĞİŞİKLİKLER

Ergenlik dönemi sırasında meydana gelen hızlı gelişimsel değişimler gencin yaşamının neredeyse her alanında etkilidir. Çocukluktan başka yaşamın hiçbir aşamasında bu kadar hızlı değişimler meydana gelmez. Bunlar; görünüşü, davranışı, ruh halini, başkalarıyla ilişkileri ve risk almayı etkileyen fiziksel değişimlerle başlar.

Erikson’ a göre bu dönem ergenin kimlik arayışı dönemidir ve ergen farklı yol ve davranışları deneyerek kendisi için bir kimlik oluşturmaya çalışmaktadır.

Bu dönemle birlikte çocukluktan yetişkinliğe geçen birey, artık özerkleşir ve böylelikle aile ile olan bağlarında zayıflamalar başlar. Sözünüzü dinleyen, her şeye uyumlu olan çocuğunuz; yavaş yavaş kaygılı, hırçın, dalgın bir kişiye dönüşür. Bu dönemde ani duygu değişimleriyle birlikte ergenin davranışları hakkında tahminde bulunmak çok zor hale gelir ve bu noktada ebeveynler çocuklarıyla nasıl iletişim kurup nasıl sınır koymaları gerektiğiyle ilgili problemler yaşar.

ERGENLE AİLE İLİŞKİLERİ

Ergen gelişimi gençlerin aileleri ile ilişkilerinin yeniden şekillenmesini gerektirir. Bu sürecin en açık göstergesi, gençlerin sık sık yatak odalarının kapısını kapatarak hatta kilitleyerek ifade ettikleri daha fazla mahremiyet ihtiyacıdır.

Anne-babalar çocuklarının özerkleşmeye başladığı bu dönemde yeni sınırlar çizip yeni kurallar koymak zorunda kalırlar. Bu kurallar çocukların özerkliğini esas alan, paylaşım yapmayı cesaretlendiren bir sınırda olmalıdır.

Her çocuk yaşadığı dünyada kendisini güvende hissetmek ister. Bunun için güvenli bir anne baba ilişkisine ve sınırlara ihtiyaç duyar. Kimlik arayışıyla birlikte ergenin, ebeveynleriyle ilişkisinde farklılaşmalar başlar. Ergen, her ne kadar ebeveynleriyle ayrışsa da yaptığı eylemlerin ne kadarının güvenli olup ne kadarının güvenli olmadığını ayırt edemez ve ebeveyn otoritesine ihtiyaç duyar. Yaşadığı karmaşık dönemlerde ona yol gösterecek, tehlikeyle karşılaştığında yardımcı olacak bir anne baba bekler.

Çocuk, kimlik gelişiminin oluştuğu bu dönemde, kendi öz benliğini oluşturmaya çalışır. Bu evrede, çocuk yaslandığında dağılmayan güvenli ve sınırlı bir anne baba görmek ister. Sınır koymak çocukları engellemek değil aksine çocukların bulundukları çevrede sağlıklı bir kişilik oluşumunda yol gösterici olmaktır. Birey olma gayretinde olan çocuk çok net kurallara ve sınırlara ihtiyaç duyar. Bu ihtiyacını da zaman zaman sınırları zorlayarak dile getirir. Her ne kadar "beni bırak" dese de ebeveynlerinin kendisini görmesi için sessiz sinyaller verir.

Ergene sınır koyarken, ebeveynler ilk olarak çocuğunu iyi tanımalıdır. Ebeveyn; çocuğunun duygu ve düşüncelerini bilmeli, onun kendi sınırını korumalıdır.
İkinci aşamada kurallar koyulurken ergenin de düşünceleri alınmalı, ebeveynler ve çocuk arasında görüş birliğine vardıktan sonra kurallar koyulmalıdır.
Üçüncü aşamada ise kurallar tutarlı şekilde uygulanmalı ve kurallar ihlal edildiğinde de yaptırımlar tutarlı bir biçimde uygulanmalıdır.

Kurallar koyulurken her şeyden önce, ergenin özerkliğini düşünmeniz gerekir. Yeteri kadar iyi çizilmeyen, makul olmayan sınırlar bireyselleşme çabası içinde olan çocuğunuzla çatışma yaşamanıza sebep olacaktır. Bu durumda oluşabilecek çatışmalarda çocuğunuzla güç kavgasına girmeyin. Sükûnetinizi koruyarak çatışmayı çözmeye çalışın ve ona rol model olun. Güvenli ve sınırlı bir ilişki için çocuğunuzun yaşadığı zorlukları ve özerkliğini yok saymadan, gereksinim duyduğu sınırları çizin. Anne baba olarak çocuğunuzun karşısında tutarlı olun. Çocuğunuza, koyulan kuralların niçin gerekli olduğunu açıklayın. Çocuğunuzu başkalarının önünde eleştirmeyin. Çocuğunuzun kişiliğine yönelik değil davranışına yönelik eleştiri yapın. Çocuğa ergenlik döneminde bireyselleşmesi adına yol göstermek ve özerkleşme çabasına güvenli sınırlar içerisinde destek olmak oldukça önemli bir yer alır.

Rehber Öğretmen Selin Yalçın
Şirinevler Şubesi Vatan Kurs

Çocuklarda Sınır Koyma ve Seçenek Sunma

ANAOKULU - İLKOKUL

Çocuklar, kendilerini güvende hissetmek ve neleri yapıp neleri yapamayacağına karar verebilmek adına sınırlara ihtiyaç duyarlar. Sonsuz bir şekilde, hiçbir sınır olmadan yaşanan zamanlarda çocuklarda güvensizlik ve kaygı yaşantılanabilmektedir.
Aileyi küçük topluluk olarak düşünüp, çocuğun büyük topluluğa girmeden önce neyin hoş karşılanıp karşılanmayacağını öğrendiği ilk basamak olarak düşünebiliriz. Her ailenin yaşam öyküsü, dinamikleri farklıdır dolayısıyla da aile içindeki çerçeve yani sınır da bu faktörlerle birlikte değişebilmektedir. Örneğin bazı ailelerde çocukların bir koltuktan diğerine atlaması herhangi bir problem yaratmazken, başka bir ailede bu büyük bir problem olabilmektedir. Dolayısıyla sınırların nasıl çizileceği konusunda aileler farklı tutumlar sergileyebilmektedirler. Sınırlar çocuklar için güven verici bir ortam yaratırken aynı zamanda kendi dünyasına da yer bulabilmesi için gereklidir de. Duygularına, yaptığı davranışlarının sonuçlarına yer bulabilen çocukta güven duygusu da gelişecektir.

Sınırlar önemlidir ancak bununla birlikte çocuğa seçenek sunmak ve bunun için çabalamak da oldukça önemlidir. Çocuk, bu sayede yapmaması ya da değiştirmesi gereken davranışlarının da farkına vararak ve onları zamanla içselleştirerek gelişir. Sınırlar ve seçenek sunma kendi arasında dengede olmak durumundadır.

SINIRLARA NEDEN İHTİYAÇ DUYARIZ?

Sınırlar güvende hissetmemizi ve bazı şeylerin daha belirgin olmasını sağlar. Belirsizlik her insanın yaşamında kaygı uyandırır. Özellikle çocuğun dünyasında henüz çok fazla netleşmeyen olgular olduğu için sınırlar ve beraberinde gelecek olan seçenek sunma bir yanıyla rahatlatıcıdır. Aynı zamanda çocuk bu sayede aile içinde kendisine bir alan açıldığını fark etmektedir. Sınır koyma çocuğa hangi davranışının riskli olduğunu, güvenli olduğunu ve sonucunda bu davranışı gerçekleştirdiğinde nelerle karşılaşabileceğini öğretir.

SINIR KOYARKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

Sınır koymada en önemli, gözden kaçırılmaması gereken noktalardan biri de ‘’duygular’’ dır. Bir davranışa sınır koyarken ya da bir seçenek sunarken mutlaka çocuğun ve ebeveynin önce kendi duygusuna bakması ardından çocuğun duygusuna yönelmesi ilişkiyi daha sağlamlaştıracaktır. Çocuk bu sayede duyulduğunu, değer gördüğünü ve en önemlisi de duygularına duygularla cevap verecek birilerini yanında görebilmektedir. Bu sayede çocuk ve ebeveyn güvenli bir ilişkinin temellerini atmış olacaktır.

NASIL SAĞLIKLI SINIRLAR KONULABİLİR?

Oyun bu yaş grubundaki çocukların hayatının çok önemli bir kısmında bulunmaktadır. Dolayısıyla da sınır koymak oyunla daha işlevsel hale gelebilmektedir. Çocuk ile birlikte hareket etmek ve onun ihtiyaçlarına uyum sağlayabilmek bu noktada önem taşımaktadır. Bunu çocuk için öğretici bir pozisyonda durarak değil onun eşlikçisi olarak gerçekleştirmeye çalışmak değerlidir. Çocukların öğrenme süreçleri onlara sunduğunuz şeyin işe yaradığını fark etmeleri ve yanlarında olduğunuzu hissettikleri anda başlar. Çocuğu, öğrenebileceği şeylere doğru yönlendirmek de bu süreçte önem taşımaktadır.

SEÇENEK SUNMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sınırlarını farkeden çocuk bu sırada seçeneklere ihtiyaç duyabilecektir. Ebeveynler, çocuk için bu noktada güvenilir bir bölgede kalarak çocuğa seçenek sunabilirler. Bu sayede çocuklarda ''Evet bunu yapamayacağım ama yapabileceğim başka şeyler var.'' Güveni yerleşecektir. Bu sayede çocuklarda özgüven ve ebeveyni ile daha sağlıklı bir iletişim geliştirebilecektir. Ergenlik ve yetişkinlik hayatında çözüm odaklı olabileceklerdir.

Rehber Öğretmen Gizem Önen
Ataköy Şubesi Vatan Koleji

KAYNAKÇA
Montgomery, Hedvig. Keşif Yılları- Kreş ve Anaokulu Dönemi.
İstanbul: Domingo, 2021 Ataköy
Ataköy Vatan Anaokulu
Psk. Gizem ÖNEN

Vatan®

REHBERLİK VE
KARİYER MERKEZİ

www.vatanegitim.com.tr

/vatanegitim