VATAN PDR

ANAOKULU İLKOKUL ORTAOKUL LİSE

SAYI:2 OCAK 2022

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÇOCUĞUN PSİKOLOJİK GELİŞİMİ

Edanur MARAKOĞLU
Rehber Öğretmen

ÇOCUKLARDA SORUMLULUK GELİŞTİRME

Ahsen KILIÇ
Uzm. Psikolojik Danışman

AİLE İÇİ POZİTİF GELİŞİM

Zeynep EREN
Rehber Öğretmen

ERGENLİK DÖNEMİNDE STRES VE ÖFKE

Elif ŞENTÜRK
Rehber Öğretmen

OKAN PARMAKSIZ RÖPORTAJI

Okan PARMAKSIZ
Operatör Doktor

SETİNA'NIN ARKADAŞLIK TEMALI RESİM ÇALIŞMASI

FİLİZ TURGUT RÖPORTAJI

Filiz TURGUT
Öğretmen

TANEM'İN İYİLİK ÖYKÜSÜ

Tanem YILDIZ
Ataköy Vatan Anaokulu

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÇOCUĞUN PSİKOLOJİK GELİŞİMİ

Yaşamımız boyunca hem psikolojik hem de gelişimsel anlamda değişim, gelişim ve ilerleme devam etmektedir. Bu dönemde her çocuk için gelişimsel süreç farklılık göstermektedir. Her çocuk farklı özellikler taşımaktadır dolayısıyla da gelişim hızı ve tarzı farklılık gösterebilmektedir. Bu gelişim sürecinde en kritik yaş aralığı okul öncesi dönemi kapsamaktadır çünkü temel özelliklerin tohumları bu yaşlarda atılmaya başlanmaktadır. Çocukların bu konularda kendilerini geliştirebilmeleri ve beceri kazanabilmelerinin en önemli etkeni onlara fırsat tanımaktır. Temel beceri ve davranışlarını sergileyebilmelerine olanak sağlanan çocuklarda gelişim daha hızlı olabilmektedir.

Okul öncesi dönem (0-6), kişilik gelişiminin temellerinin atıldığı; gelişen bilişsel, sosyal ve duygusal beceriler yardımıyla kişiler arası ilişkilerin ve dış dünyadaki ilk fiili oluşumlarının başladığı dönem olarak tanımlanmaktadır (Vaskivska ve ark. 2018). Bu dönemde çocuğun psikolojik gelişiminde Erik Erikson'un gelişim evreleri önem taşımaktadır. Bunlardan ilk üç evre okul öncesi dönemi kapsamaktadır. 1.Evre; Temel güvene karşı güvensizlik, 2.evre; Bağımsızlığa karşı utanma ve şüphecilik ve 3. Evre; Girişkenliğe karşı suçluluk duymadır.

Bunlara yakından bakacak olursak 1.evrede bu dönem, doğumdan bir yaşına kadar sürer. Bu dönemde bebekler, çevresindeki dünyaya güvenip güvenemeyeceklerine ilişkin temel duygular edinirler. Yaşamın ilk yılında çocuğun ihtiyaçlarının doyurulması, büyük ölçüde anne ya da onun yerine geçen yetişkine bağlıdır. Bir başka deyişle, anne ya da onun yerine geçen yetişkinle kurulan ilişkinin niteliği temel güven duygusunun ve toplumsallaşmanın özünü oluşturmaktadır. Çocukta, iyimserlik ve mutlu olmanın temelleri atılır.

2.evrede ise, Bu dönem on ikinci aydan üç yaşına kadar sürer. Bu dönemde çocukların çoğu yürümekte, başkalarıyla iletişim kurabilecek kadar konuşmaktadır. Çocuklar artık tümüyle başkalarına bağlı kalmak istemezler. Önceki dönemde temel güven duygusunu kazanmış çocuk, öz saygısını yitirmeksizin kendi kontrolünü kazanabilmesi için, özgürlüğü hissetmesi gerekmektedir. Kendi kendine yemek yeme, eşyalarını toplama, giyinme ve soyunma, giysisini seçme, karşılaştığı bazı problemleri çözme çabalarında teşvik edilmelidir.
Böylece, çocukta bağımsızlık duygusunu temelleri atılır. Kendi kendini kontrol etme ve saygının özü bu dönemde oluşur.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÇOCUĞUN PSİKOLOJİK GELİŞİMİ

3.evrede ise, Girişkenliğe karşı suçluluk duyma, üç yaşından altı yaşına kadar olan dönemdir. Çocuğun motor ve dil gelişimi, onun fiziksel ve sosyal çevresini daha fazla araştırmasına, daha atılgan olmasına olanak verir. Gerek anne-baba gerekse okul öncesi eğitim kurumlarındaki öğretmenler çocuğun koşmasına, atlamasına, oynamasına izin verilmelidir ki çocukta girişkenlik duygusu gelişebilsin. Doğal merakından dolayı çok sık azarlanan ve engellenen çocukta, suçluluk duygusu gelişmektedir.

Çocuklarda psikolojik gelişimde en önemli unsurlardan bazıları; anne-baba tutumu, travmatik olaylar ve rutinler değişiklikler olabilmektedir. Çocuklardaki ani davranış değişimlerine dikkat edilmelidir.

Anne-babaların çocuklarına olan davranışları çocukların ötekilere karşı olan davranışlarını da etkilemektedir. Çocuk, dünyayı ilk olarak anne ve babasının gözünden tanır ve anlamlandırır, dolayısıyla dış dünyayla kurdukları ilişkinin temelini oluşturmaktadır. Bu özellik, dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan biridir.

Çocukların psikolojik gelişimine etki eden bir diğer unsur da travmatik olaylardır. Yaşanan ani ve çocuğun hayatında önemli bir yer tutan olaylar çocuk için travmatik deneyimler olarak yaşantılanabilir. Bu olaylar çocuklarda davranış değişikliklerine sebep olabilmektedir. Örneğin dışa dönük, konuşkan olarak tanımlanan bir çocuk aniden içe kapanık ve çok az konuşan bir çocuk olursa burada dikkat edilmesi gereken bir nokta olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Demek oluyor ki burada gözlemlenmesi gereken bir durum söz konusudur.

Sonuç olarak, çocuklardaki psikolojik değişimler önem taşımaktadır ve gözlemlenmesi gerekmektedir. Okul öncesi dönemde temellerin atılmaya başlandığı dönemde psikolojik gelişim önem taşımaktadır.

Rehber Öğretmen Edanur MARAKOĞLU
Ataköy Şubesi / Rehber Öğretmen

Kaynak:
Senemoğlu, N. (2018). Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya (23.baskı). Ankara: Yargı Yayınevi.

ÇOCUKLARDA SORUMLULUK GELİŞTİRME

Sorumluluk; bireyin yaş, cinsiyet ve gelişim düzeyine uygun olarak yüklendiği, yüklenmek zorunda olduğu görevleri yerine getirme olarak tanımlanmaktadır.
Bütün anne-babalar; özgüveni gelişmiş, kendine yetebilen, kendi kararlarını verip bunları başarı ile uygulayabilen çocuklar yetiştirmeyi hedeflerler. Çocuğumuza sorumluluk bilincini aşılamak özgüveni gelişmiş çocuklar yetiştirmenin koşullarından biri olup; büyük ölçüde ona sağlanan fırsatlara ve ebeveyn yaklaşımına bağlıdır.

Çocuğa Sorumluluk Bilinci Ne Zaman ve Nasıl Kazandırılır?

Çocuk, 2 yaşından itibaren aileden bağımsız bir şekilde hareket edip özerkleşmeye başlar. Tek başına birçok aktiviteyi yapabilecek düzeye gelir. Anne babaların öncelikle bu yaştaki çocukların tek başına neler yapabileceklerini ve gelişim görevlerini öğrenmesi gerekmektedir. Anne babaların çocuğa sorumluluk verirken gösterdikleri tutumların çocuğun ileriki hayatında da kişiliğine büyük oranda etki ettiği bilinmektedir. Örneğin, aşırı koruyucu tutum sergileyen anne baba, çocuğun sorumluluk bilinci kazanmasına engel olmaktadır. Çünkü çocuklarının yapabilecekleri her şey için kendilerinde sorumluluk hissederler ve onların yapması gerekenleri ebeveynleri yaparlar. Onlara iyi niyetli yaklaştıklarını düşünerek çocukları için her şeyi yapmaları gerektiğine inanırlar. Kendi başına yemek yiyebildiği halde annenin bu görevi üstlenmesi, onu giydirmesi, ödevlerini yapması gibi temel sorumlulukları anneler, çocukları yerine yaparlar. Fakat çocukları bütün sonuçlardan korumaya çalıştıkları için onların özgüvenlerini yok edip tamamen kendilerine bağımlı bir çocuk haline getirirler. Oysa demokratik tutum sergileyen bir anne baba, çocuğa kendi sınırları içinde özgürlükler vererek kendi başına kararlar almasına yardımcı olur. Kendi kararlarını alabilen çocuk, kararların getirdiği sorumlulukla da baş etmeyi öğrenir. Böylece çocuğun sorumluluk bilincinin temelleri oluşturulur.

ÇOCUKLARDA SORUMLULUK GELİŞTİRME

İki yaşından itibaren çocuğa etrafına dökmek pahasına bile olsa kendi başına yemek yemesinefirsat tanımak, kendi odasında yatmasına izin vermek ve okul çantasını hazırlama, sofra hazırlama, odasını toplama ve alışveriş yapma gibi konularda yardımını beklemek sorumluluk bilincini geliştirmesi açısından cesaretlendirici ve destekleyici bir ortam sağlar. Bu destekleyici tutum, çocuğun ailesinden bağımsız neleri tek başına yapabileceğini görmesine olanak sağladığından çocuğun özgüvenlerini de geliştirir. Çocuğa okul öncesi dönemde sorumluluk alma bilinci kazandırılırsa okul döneminde de daha rahat edecektir.

Sorumluluk bilinci, aşamalı olarak gelişen bir beceridir. Kişisel özellikler ve çevre belirleyici olsa da; sorumluluk duygusu genel olarak süreç içinde öğrenilen ve kazanılan bir beceridir. Hayat ile ilgili öğrenilen tüm diğer beceriler gibi, sorumluluk sahibi olmak için de pratik yapmak gerekir. Sorumluluk duygusunu geliştirmek için anne-babanın; yaşına uygun görevleri çocuğun yapmasına fırsat vermesi, istenilen davranışlar için model oluşturması ve çocuğun gösterdiği olumlu davranışları pekiştirmesi gerekir.

Bazı ailelerde çocuklar sorumluluklarıyla çok geç yaşta karşılaşmaktalar. Çoğu zaman dört beş yaşına gelmiş olan çocuğa hala annesinin yemek yedirdiğini (bazen 7-8 yaşlarında çocuklara bile), ayakkabısını annesinin giydirdiğini görmemiz mümkündür.

Örneğin, dört yaşında bir çocuk çorbasını kendi içebilir. Ama dökme ihtimali de vardır. Bununla beraber çocuklar genellikle annelerinin sabrını taşıracak kadar yavaş yerler. Çocuğun etrafı kirletmesini istemeyen ve bir an önce yemek faslını bitirmesini ve sofrayı toplamayı düşünen anne çocuğa yemeğini yedirdiğinde bilinçaltına verdiği mesaj: "Ben yemeğimi kendim yiyemem, annem yedirir. Yemeği yiyecek beceriye sahip değilim."dir.

Tabağındaki iki tane köfteyi yedikten sonra "ben doydum" diyen çocuğa; "hayır olmaz, tabağındaki diğer köfteyi de yiyeceksin" dediğinizde çocuğun bilinçaltına verilen mesaj: "Ben doyduğuma karar verecek güçte değilim, doyup doymadığıma annem karar verir." şeklinde olur.

Aileler çocuğun yediklerini yeterli görmedikleri için çocuğu biraz daha yemesi için zorlamaya devam ederler. Böylece çocuk acıkmasının ve doymasın sorumluluğunu bilealmadan büyümeye başlar.

ÇOCUKLARDA SORUMLULUK GELİŞTİRME

Çocuğa Sorumluluk Verirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar Nelerdir?

- Çocuğa söz konusu sorumluluk verilirken ondan beklenen davranışın ne olduğu neden-sonuç ilişkisine dayandırılarak anlatılmalı, doğacak olumlu ve olumsuz sonuçlarla yüzleşmesine olanak sağlayıp çocuk her türlü desteklenmelidir.
- Sorumluluklarını yerine getirebilmesi için çocuğa uygun ortam sağlanmalı, istenen davranışın kazandırılmasında çocuk motive edilip cesaretlendirilmelidir.
- Sorumluluğu yerine getirebilmesi için ona seçenekler sunulmalı, onun kişiliğine saygı göstererek karar verme süreçlerine dâhil edilmelidir.
- Çocuğun yaşına uygun olmayan sorumluluklar verilmemeli, ailelerin beklentileri çocuğun yaşve gelişim düzeyine uygun olmalıdır.
- Yerine getirilen sorumluluklar aileler tarafından takdir edilmelidir.
- Her çocuğun ihtiyacının ve gelişim düzeyinin farklı olduğu unutulmamalı, çocuğun karakterözelliğinden ev ve okuldaki düzeni de göz önünde bulundurularak çok yönlüdeğerlendirilmelidir.
- Verilen işi yaparken oyalanıyorsa onu zamanla yarıştırmalı ve zamanında bitirdiği işlerde ne kadar mutlu olduğunuz söylenmelidir.

Çocuklara Ebeveyn Yaklaşımlı Sorumluluk Kazandırma Süreci

1. Bilgilendirme: Çocuğun davranışında istenen değişimin gerçekleşebilmesi için önce bu değişim hakkında bilgilendirilmesi gerekir. Çocuğun bu değişimi bir gereksinim olarak görebilmesi için değişimin nedenleri hakkında ona bilgi vermek önemlidir. Kuralların neden konduğu ve sorumluluğun önemi anlatılmalıdır. Çocuklar niçin bazı işleri yapmak zorunda olduklarını bilir ve anlarlarsa ailesine yardım etmeyi ve bağımsız davranmayı benimserler.

2. Takip: Bilgilendirmeden sonra, çocuğun söz konusu davranışı gösterebilmesi için çocuğa bir süre tanınması gerekir. Bu süre içerisinde yapılan takip sonucunda sorumlu davranışın ortaya çıkıp çıkmadığına, ne sürede ortaya çıktığına, hangi zamanlarda davranışın yapıldığına ve yapılmadığına dikkat edilmelidir.

ÇOCUKLARDA SORUMLULUK GELİŞTİRME

3. Geribildirim: Belli bir süre sonra istendik davranışın uygulanışı hakkında çocuğu bilgilendirmek gerekir. Eğer istenen sorumlu davranışın sayısında artış varsa çocuğun motive edilmesi, eğer beklenen sorumlu davranışın ortaya çıkmasında sıkıntılar varsa bu sıkıntılar ve olası nedenlerinin çocukla paylaşılması gerekir.

4. Hatırlatma: İstenen davranış eğer gerçekleşmiyorsa yeniden hatırlatma sürecine gidilmelidir. Yeniden bilgilendirmeyle başlayan bu süreç davranış oturana kadar devam etmelidir.

Sorumluluk Alınabilecek Alanlar Nelerdir?

Öncelikle çocuğunuzun yaşına ve fiziksel özelliklerine göre neleri kendi yapabileceğini bilmelisiniz. Çocuğun yaşına uygun görevler vermek önemlidir:

Uzm. Psikolojik Danışman Ahsen KILIÇ
Basınekspres Kampüsü / Uzm. Psikolojik Danışman

Kaynak:
Yavuzer, Haluk, Çocuk Eğitimi El Kitabı, 1996.
Civelek, B. Çocuklarda Sorumluluk Bilincini Kazandırmak, 2006.
Milli Eğitim Bakanlığı, 1985, Rehberlik Hizmetleri Yönetmeliği, Tebliğler Dergisi, Sayı: 2201, Ankara.
Psikolog Yazar Tülay Kök: Karar Verme Becerisine Sahip Özgüvenli Çocuklar Yetiştirmek
www.cocukpsikolojisi.net

AİLE İÇİ POZİTİF İLETİŞİM

İnsanların içinde bulundukları durumları geliştirmek için negatif olanı azaltmaya pozitif olanı güçlendirmeye ihtiyaçları bulunmaktadır . Çocuk eğitiminde kesinlikle ihmal edilmemesi gereken konulardan bir tanesi ise sevgidir. Ebeveynlerin önce kendilerini sevmeleri birbirleriyle olan iletişimlerini güçlendirmeleri ve bunu gizlememeleri gerekir. Gayri resmi eğitimi bireyler olarak ilk etapta aile içerisinde almaktayız. Aile içerisinde sevgiyi hissedemeyen bir çocuk sevgisini yansıtamayabilir . Sevgi yaptığımız her eylemin temelini kapsamaktadır. Her şeye önce sevgiyle başlar, sevgiyle devam ettiririz. Yaşadığımız alanlar sevgimizi yansıtmamızda bizlere zorluklar çıkarabilir ve bu zorlukları aşabilmenin temel adımını bizleri anlayan insanlarla gidermeye çalışabiliriz. Aile çoçuğun sosyalleştiği ve eğitim aldığı ilk ortam olduğundan dolayı, çocuğa karşı bilinçli davranış biçimi, çocuğun ilerideki davranış biçiminin şekillenmesinde büyük rol oynamaktadır.İletişim kurmaya çalışırken sadece kendi konuşan, fikirlere kapalı olan ve konuları kendi belirleyen bir bireyden daha tehlikelisi yoktur. Özellikle bu bir anne veya baba ise çocukta bu durumdan kaynaklı sorunlar meydana gelecektir. Bu şekilde yaklaşım sergileyen ebeveylerin çocuklarında yalnızlık ve anlaşılmazlık duygusu bulumakta ve bu çocukların ebeveynleriyle ya kaos yaşaması ya da ebeveynlerinden uzaklaşması muhtemeldir. Çünkü bir anne veya baba aynı zamanda bir öğreticidir. Çocuklarımıza kendi zamanımızla şuan ki zamanlarını kıyaslamak yanlıştır. Sizin zamanınızda ki çocuk olan sizle şuan ki düşünceleriniz nasıl aynı değilse çocuklarınızdan da sizin gibi düşünmelerini beklemeniz yanlış sonuçlar doğurabilecektir. Pozitif iletişim kurabilmek için bunları göz önünde bulundurmak gerekir.

AİLE İÇİ POZİTİF İLETİŞİM

Çocuğun duygularına ve düşüncelerini onaylamadağınız dönemler olacatır. Fakat söylenilen fikirlere açık olduğunuz takdirde çocuk ile hem daha sağlıklı bir iletişim kurulur hem de çocuk kendisinin bir birey olduğunu düşünerek daha rahat ve yakın hissedebilir. Çocuğun hissettiği öz saygı iletişimdeki pozitif yönü katlar.
Yüksek ses tonuyla , kaba davranış biçimiyle çocuğa olan yaklaşım çocuğun size olan yaklaşımını ve samimiyet kurmanızı etkiler.

Çocuğa iletişim esnasında özgüvenini etkileyecek biçimde dinlenmediğini veya dinleniyormuş hissiyatını vermemek gerekir. Korkutmaya meyilli baskıcı bir iletişim kurulmamalıdır. Kaba sert hareketlerin size ileride ayna biçiminde döneceğini bilerek davranmanız gerekmektedir. Unutmayın ki sevgiden mahrum kalan bir birey hayatında ilerlerken zorlanır . Çocuğunuzda güven duygusunu oluşturabilmeli, emirler vermek yerine onunla iş birliği mantığıyla zaman geçirebilmeyi hedeflemelisiniz.

Onlarla olan herhangi bir bedensel iletişiminiz bile onların bilincinde farklı bir etki yaratabilir . Onlarla başarısızlıklardan çok başarıları konuşmalı, yapabileceklerini ve arkalarında olduğunuzu hissettirebilmelisiniz. Konuşurken göz teması kurmalı ve sadece sizin belirlediğiniz konuların odağında konuşmamalı onlara da kendilerini açıklayabilme fırsatı vermelisiniz.

Bu yazımızda çocukla olan iletişimdeki empatinin, saygının, önyargının olmadığı ve bireylerin birbirlerini anlayıp dinleyebildikleri anlarda pozitif yönün arttığını gözlemliyoruz. Çocukların da bir birey olduğunu unutmayarak davranış sergilenmesi gerektiğini, sevginin gücünü attığımız ve hissettiğimiz her anda sevginin bizimle olduğunu ve çocuklarımıza bunu entegre ettiğimizi bilmemiz gerekir. Çocuklarımızla zaman geçirebilmeyi öğrenmeli ve emirler vermek yerine işbirliğini aşılamalıyız. Bunlardan önce ebeveynlerin birbirlerine olan öz saygılarını ve sevgilerini hissettirmekte çekinmemeleri gerektiğini bunun ileride sevgiyle sevgi içinde büyüyen çocuğun sevgiyi yansıtmada ve hissettirmede zorlanmayacağını aynı zamanda hayatta ilerleme konusunda daha huzurlu yol izleyeceklerini bilmemiz gerekir. Çocuğun ilk sosyalleştiği ve öğrendiği kurum aile kurumudur. Ebeveyn ve çocuk iletişimi çok önemlidir. İleride ki olacak olan çocukların da aynası niteliğindedir. Bu yüzdendir ki çocuk kıymetlidir. Onları anlamalı, dinlemeli ve hissedebilmeliyiz. Ancak bu şekilde kurulan iletişim pozitif yönlülüğü mümkün kılmaktadır.

Öğretmen Zeynep EREN
Yenibosna Vatan Kurs / Öğretmen

5.KAYNAKÇA

https://cdn.istanbul.edu.tr/auzefcontent/21_22_Guz/cocukla_iletisim/4/index.html
https://kemalsayar.com/pozitif-iletisim-icin-6-kilit-nokta
https://abapsikoloji.com/pozitif-iletisim-kurmanin-ilk-adimi-etkin-dinleme/

ERGENLİK DÖNEMİNDE STRES VE ÖFKE

Ergenlik dönemi, çocuklarımızın birer yetişkin olma yolunda attıkları ilk adımdır, çocukluk ve yetişkinlik dönemlerine göre daha karmaşık bir yapılanmaya sahiptir. Günümüzde pek çok araştırmacı, ergenlik döneminde neyin normal ya da neyin anormal olduğunun belirlenmesi, çözümlenmesi üzerinde durmaktadır. Ergen bireyler, biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan önemli değişiklikler yaşantılamaktadır. Birey bu dönemde önemli stresler ve geçişler yaşamaktadır. Ergenlik dönemi, olumsuz duyguları kavramak için kritik bir dönemdir.

Ergenlik döneminde bedensel ve ruhsal sınırların tehdit edilmesi ve zorlanması stresin ana kaynaklarındandır. Stres, bir organizmanın üstesinden gelmesi gereken koşullar karşısında verdiği tepki durumu olarak tanımlanmaktadır. Gelişim dönemi açısından bakıldığında, stres konusunun ergenler için oldukça önemli olduğu görülmektedir. Ergenlik döneminde karşılaşılan fiziksel ve psikolojik değişimlere uyum sağlanması gerekmesi sebebiyle yoğun bir stres yaşantılanabilmektedir. Okul temelli stresörler, akademik başarı ve başarı beklentisi; öğretmenler ve akranlarla yaşanan sosyal ilişkiler çocuk ve ergenlerin karşı karşıya kaldıkları başlıca stresörlerdir.

Sorumluluk Alınabilecek Alanlar Nelerdir?

- Kalp çarpıntısı
- Ağrı ve yorgunluk hissi, halsizlik
- Kaslarda gerilme, nefes alış verişte hızlanma
- Gastrointestinal sorunlar (mide-bağırsak rahatsızlıkları)
- Gögüs ağrıları
- Bulantı ve kusma
- Baş dönmesi
- Sık sık hastalanma
- Depresif belirtiler (karamsarlık, mutsuzluk, eskiden keyif alınan şeylerden artık keyif almama...)
- İştah sorunları (aşırı yemek yeme ya da iştahsızlık)
- Kaygı belirtisi davranışlar (tırnak yeme, saç yolma)
- Erteleme davranışı, bir işe başlayamamak ya da başlanan işi sürdürememek
- Uyku bozuklukları (çok uyumak, uykuya geçememek, uykunun bölünmesi gibi)

ERGENLİK DÖNEMİNDE STRES VE ÖFKE

Stres her birey için olumsuz nitelendirilmese de ergenlik döneminde stresin artması olasıdır. Artan stres düzeyi ergenin yaşam kalitesini büyük ölçüde etkilemektedir. Stresli durumların neden olduğu olumsuz duyguların ve psikolojik uyarılmanın rahatsız edici olması, kişiyi bu durumdan kurtulmaya ya da durumu düzeltmeye güdüler. Bu olumsuz duyguların başında öfke gelmektedir. Öfke; herhangi bir saldırı, tehdit ya da engellenme durumunda hissedilen, vücutta fizyolojik belirtilerle birlikte gözlenen temel bir duygudur. Öfke, saldırganlık davranışlara eğilimli gençlerde de yoğun olarak gözlenen bir duygudur. Tehlike anında, sinir sistemi kortizol ve adrenalin hormonları salgılar. Bu hormonlar sayesinde beden "alarm konumuna" geçer.

- Kalp atımı hızlanır,
- Kaslara doğru kan akışı hızlanır,
- Kalp atım hızı, kan basıncı, nefes alıp verme artar,
- Vücut sıcaklığı yükselir ve terleme gözlenir.

Vücut tehlike karşısında savaşmaya hazır hale gelir. Sinir sisteminin verdiği bu tepki Savaş-Kaç tepkisi olarak adlandırılır ve otomatik olarak devreye girer.

ERGENLİK DÖNEMİNDE STRES VE ÖFKE

Beden ve zihin gündelik yaşamdaki olayların ne denli tehlike yarattığını ayırt etmekte zorlanır; içsel ya da dışsal tehlikeye dair sinyalleri aldığında "Savaş-Kaç" tepkisini devreye sokar. Dolayısıyla sık sık tetikte olması gerekir. Yaklaşan tehlike karşısında hayatta kalmak için bedensel, duygusal, düşünsel ve davranışsal olarak alarm sistemini çalıştırır. Sürekli tetikte olmak ve tehlike ile baş etmeye çalışmak uzun vadede oldukça yorucu hale gelmeye başlar ve işlevselliği azaltır.

Ayrıca çeşitli gelişim dönemlerine bakıldığında, gençlerin, özellikle ergenlerin, daha ileri yaşlardaki kişilere göre daha fazla ve yoğun öfke yaşadıkları da bilinmektedir. Öfke ve öfkeyi kontrol etmede yaşanan sorunlar, ergenlik döneminde karşılaşılan bir problemdir. Saldırganlık, kavga ve dışa vurum davranışları şeklinde karşımıza çıkabilir. Otoritenin varlığını kabul etmede güçlük yaşanabilmekte, ebeveynler ve okul ile çatışma yaşanabilmektedir. Çocuk gelişim gösterip ergenlik dönemine geçiş yaptığı zaman bir yandan korunmaya ihtiyaç duymakta ancak bu temel ihtiyacına karşı çıkıp reddetmektedir. Bununla birlikte özgür olduğunu kanıtlamaya çalışmaktadır. Diğer yandan bedensel ve fizyolojik değişimler görülmekte duygularda dalgalanmalar yaşanmaktadır. Ergen ise bu iç çatışmaya ve bu değişime uyum sağlamaya çalışmak durumdadır. Bu süreçte gereksinimlerini engellediğini veya kısıtladığını düşündüğü yetişkinlere karşı öfkelenebilir.

Stres ile Başa Çıkma ve Öfkeyi Yönetme

Baş etme, kişinin yaşamında karşılaştığı sorun ve sıkıntıları ele alma, bilişsel ve davranışsal olarak tepki verme şekli olarak tanımlanmış olup zorlayıcı yaşantılarda kişinin başvurduğu stratejileri içermektedir.

Ergenliğin ilk yıllarında ergenler, duygusal, fizyolojik ve psikolojik açıdan pek çok stresörle karşı karşıyadırlar; fakat henüz yeterli başa çıkma becerilerine sahip değildirler. Ergenliğin ilerleyen yıllarında ergenler, artan deneyimleri aracılığı ile bu becerilerini geliştirirler. Tüm bu süreçte aile ve yetişkinlerin etkisi oldukça önemlidir.

ERGENLİK DÖNEMİNDE STRES VE ÖFKE

- Stresten etkilenme düzeyini azaltabilmek için stresi neyin başlattığını keşfetmek oldukça önemlidir. Kaynağın anlaşılması, baş etme konusunda yöntem geliştirmeyi kolaylaştırır.

- Stres belirtilerini tanımak ve bireyin stres anındaki farkındalığı oluşturmak. Çok yoğun stres yaşandığı ve baş etmenin zorlaştığı durumlarda bir ruh sağlığı uzmanından yardım almak sağlıklı olacaktır. Gerekli ise medikal tedavi başlanabilir. Psikoterapide ise stres kaynağını keşfedip baş etme yollarını güçlendirecek müdahalelerde bulunulur.

- Öfke ve yarattığı tepkileri tanımak. Öfke ile ilişkili duyguları tanımak.

- Stresle ilgili günlük kayıtlar tutmak (olay, başlatıcı, o sırada akıldan geçen düşünceler, duygu, davranış kaydı) farkındalığı sağlayacaktır.

- Öfke anında kısa aralar vermek ve yatışana kadar beklemek.

- Psikoterapide, danışana stres ve öfke anında uygulayabilecekleri nefes ve gevşeme egzersizleri öğretilir. Alternatif düşünce yöntemleri oluşturulur.

- Sorumlulukları düzenlemek, sıralamak daha kolay bir şekilde yapılmasını sağlar.

- Keyif verici aktivitelere zaman ayırmak, sosyal yaşantımızı aktif tutmak daha rahatlatıcı olacaktır.

- Anne ve babanın model olması da önemlidir. Anne ve babanın stres anında yaptıkları, öfkelendiklerinde verdikleri tepkiler içselleştirilir. Ebeveynlerinden öğrenir.

Stres de öfke de hayatımızın bir parçasıdır. Dozunda olduğu sürece sorun yaratmamaktadır. Ancak gereğinden fazla olması hayatı olumsuz etkilemekte ve sağlık sorunlara yol açacak kadar insan hayatına zarar vermektedir. Stres ve öfkeyi yok etmek mümkün değildir. Doğru bir şekilde başa çıkmayı öğrenmek daha sağlıklı olacak, yaşamı kolaylaştıraraktır.

Rehber Öğretmen Elif Şentürk
Çavuşpaşa Vatan Kurs / Rehber Öğretmen

Okan Parmaksız Röportajı

Kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Merhaba, ben Okan Parmaksız 1987 yılında Zonguldak'ta doğdum. 2011 yılında İstanbul Tıp Fakültesinden mezun oldum, 2017 yılında ise Şişli Hamidiye Etfal Kulak Burun Boğaz Kliniğinde ihtisasımı tamamladım. 4 yaşında bir oğlum ve çok mutlu bir evliliğim var. Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı olarak kendi kliniğimde çalışıyorum.

★

Doktor mesleğini isteyerek mi seçtiniz, mesleğinizi seçerken sizi etkileyen faktörler nelerdi?

Tabi aslında meslek seçimi yaptığımız dönemler daha genç ve dünyayı daha az bildiğimiz zamanlardı. Hekimlik mesleğini seçmemde ailemin yönlendirmesi etkili oldu. Ancak tıp fakültesini bitirip zorlu uzmanlık sınavı maratonuna başlamadan önce hep aklımda ve kalbimde Kulak Burun Boğaz Uzmanı olmak vardı, bu noktada branşımı kendim seçtim diyebilirim. Belki biraz mesleki değerlendirme olacak ama bu mesleği seçerken; hasta profilinin geniş olması ve çok çeşitli ameliyatların yapılabilmesinin yanında yüz ve burun estetiğiyle de ilgilenen bir branş olması tercihimde etkili oldu.

★

Mesleğinizin sevdiğiniz yanları nelerdir?

İşimin tamamı diyebilirim. Biraz açmam gerekirse; hastalarımdan aldığım güzel dilekler, memnuniyetleri, hayır duaları. Düşünsenize bir hasta sizden o kadar memnun kalıyor ki arkadaşını, kardeşini, akrabasını da size emanet ediyor. Burdaki önemli nokta insanların size güvenip hem canını hem de canı kadar yakınlarını emanet etmesi. Başka hangi meslekte insanlar canını emanet edecek kadar birine güvenir bilmiyorum açıkçası.

★

Mesleğinizin zorlukları nelerdir?

Stresli dönemler diyebilirim. Fakülte sürecinde başlayıp ihtisasla devam eden uykusuz gecelerin stresi. Birde zorluk derecesi yüksek ameliyatların öncesindeki gerginlikler, ancak işinizi layıkıyla yapıp ameliyatı sonlandırdığınızdaki rahatlama hissi paha biçilemez.

Okan Parmaksız Röportajı

Meslek hayatınızda sizi iyi veya kötü etkileyen, unutamadığınız bir anınız var mı?
Öğrenciyken acil cerrahi stajımda gece 3 de giriğim hayatımın ilk ameliyatı. Ameliyatta tek görevim ekartör dediğimiz ve ameliyat edilen bölgenin görüş açısını arttıran aletleri tutmaktı. E tabi gece üç sabahtan beri hastanedeyim, uyku gözlerimden akıyor, eller gevşiyor haliyle, her gevşemede ameliyatı yapan hocamdan gelen uyarılar... O gece hayatımı sorgulamadım değil. cerrahi bir branş seçmemeyi bile düşünmüştüm. Aradan çok uzun süre geçti ve hayat bana şuan çok sevdiğim ameliyatlarımı yapabilme şansı sunuyor.

★

Doktor olmasaydınız, hangi mesleği niçin seçerdiniz?
Sanırım pilot olmayı isterdim. Garip bir şekilde oğlumda uçak tutkunu, sanırım gizli bir havacılık hayranlığı var ailemizde.

★

Bu mesleğe sahip olmak isteyen öğrencilere hangi tavsiyelerde bulunursunuz?
Yolunuz uzun ve zorluklarla dolu olacak ama hayallerinizi takip etmeyi asla bırakmayın.

Op. Dr. Okan PARMAKSIZ
Burun Estetiği
www.okanparmaksiz.com

2-A Sınıfından Öğrencimiz Setiya'nın Arkadaşlık Temalı Resim Çalışması

Filiz Turgut Röportajı

Filiz Turgut
Öğretmen

1-Neden öğretmenlik mesleğini seçtiniz? Meslekteki amaçlarınız nelerdi? Bunların ne kadarını gerçekleştirebildiniz?
2-Öğrencilerle aranızdaki ilişki nasıldır?
3-Eğitim sistemi nasıl daha iyiye yönlendirilebilir?
4-Eğer öğretmenlik dışında bir meslek seçmeniz gerekseydi bu hangi meslek olurdu? Neden?
5-Sınıf içerisinde otoriteyi nasıl sağlıyorsunuz?

★ ★ ★

Hep konuşmayı çok seven bir öğrenciydim. Anlatmayı çok severdim. Ayrıca öğretmenlik okursam daha kısa zamanda bir meslek sahibi olacaktım ve kendi paramı kazanacaktım. Avukat olmayı daha çok istiyordum aslında. Mesleğe başlamadan önce önceliğim ekonomik özgürlüğümü daha çabuk kazanmaktı. Fakat öğretmenliğe başlayınca amaçlarım değişti. Artık elimde olan, bana emanet edilen öğrencilerime doğru insan olmayı, vatanını ve halkını sevmeyi öğretmeyi amaçladım. Branşım olan İngilizce öğrencilere çok zor geldi ama anladım ki eğer severlerse daha başarılı olduklarını gördüm. Bu sebeple önce sevdirmeye çalıştım, asla notla terbiye etmeye çalışmadım. Böylece daha başarılı oldular.

★

Öğrencilerimi hep özel bir birey olarak görürüm. Yaşları gereği saçmaladıklarında onları öğütler vererek uyarırım. Kurallarım vardır, bunu bilirler. Asla gururlarıyla oynamam dalga geçmem. Her öğrencinin farklı bir aileden geldiğini bilirim, elbette onlarında sorunları olacaktır. Onlara (oğlum,kızım derim) samimiyet,güven,saygı ve sevgi benim mottomdur.

★

Eğitim sistemimizde branşlaşma bence çok geç başladı. İlkokul bittiğinde öğrenciler yeteneklerine göre okullara ayrılmalı. Ortaokulda çocuklara zorla matematik-ingilizce öğretmeye çalışıyoruz. Bunu sevenler öğrensin. Bunun dışında el becerisi olan öğrenciler sanat okullarına gitsin. Ortaokulda zorla resim çizdiriyoruz. Müzikten sınav yapıyoruz. İnanın bunları sevmeyen pek çok öğrencim oldu. Sınavla değil öğrenci yeteneklerine göre okullara yerleştirilmeli.

★

Avukat olurdum. Anlatmayı, araştırmayı ve çözmeyi çok severim.

★

Sınıf otoritesine gelince, öğrenciler bizleri ilk hafta denerler,dişlerine göre miyiz diye. Ben en başta kurallarımı söylerim. Bu konuda bir de hikayem var onu anlatırım. Hikayenin sonunda kurallara uymayanların başına ne geleceği, nükteli bir şekilde anlatılır. Ama mutlaka bu kurala uymaz derim ki bu bir eğer üç olursa ailesini ararım. Zaten bu arada çocuklar kuralların esnemeyeceğini anlar ve sorun kalmaz.

Tanem'in İyilik Öyküsü

Ormanda deniz kıyısında yaşayan 2 tane çok iyi arkadaş olan dinozor varmış. Onlar çok iyi arkadaştılar ama kötü kalpliydiler. Diğer hayvanlarla hiç oyun oynamıyor, onların oyunlarını bozuyorlardı. Bu arkadaş dinozorlar bir gün kendi aralarında konuşmaya başladılar.

-1. Dinozor: Fışş Fışşş hadi ormana gidelim, kim oyun oynuyor bakalım, onların oyunlarını bozalım Dedi.

-2.Dinozor: evet ben hazırım Dedi.
Ve bu iki dinozor arkadaş ormana gitmeye karar verdiler. Koşarak ormanın içine girdiler. Ormanda ki hayvanlar oyun oynuyorlardı. 2 dinozor arkadaşı görünce onları da oyun oynamaya çağırdılar. Ama 2 yakın dinozor arkadaş onlarla birlikte oynamak istemediler ve onların oyunlarını bozdular.

-1.Dinozor: Sonunda hepsini hallettim kardeşim ha ha ha ! Dedi.
2 Dinozor arkadaş ormanda ki hayvanların oyunlarını bozdular ve içlerinden birkaç tanesinin oyuncaklarını aldılar. Sonra kendi evlerine gittiler.
Ormanda dolaşan zebra arkadaşlarının oyunlarını bozulmuş ve onları üzgün görünce hemen onların yanına gitti ve onlara ne olduğunu sordu. Tüm hayvanlar zebraya 2 yakın arkadaş dinozorun ormana geldiklerini onların oyunlarını bozduklarını ve oyuncaklarını aldıklarını söylediler. Zebra arkadaşlarının bu haline çok üzülmüştü. Hemen onlara yeni bir oyun kurması için yardım etti ve oyuncağı olmayan hayvanlara yeni oyuncaklar aldı. Tüm hayvanlar yeni bir oyun kurabildiği için ve yeni oyuncakları olduğu çok mutlu oldu ve hepsi zebraya -'Teşekkür ederim Zebra' dedi.
Zebra arkadaşlarının artık oyunları bozulmasın , oyuncakları kaybolmasın diye diye onları ormanda başka bir yere götürmeye karar verdi. Ormanda ki tüm hayvanlar Zebra yardımıyla yeni bir ormana gitmeye başladılar.
2 Dinozor arkadaş ormana tekrar gitmeye karar verdiler. Çünkü çok sıkılmışlardı.

-1.Dinozor: oraya tekrar gidelim mi ? Dedi

-2.Dinozor: evet kardeşim gidelim, çok sıkıldım. Dedi
2 Dinozor arkadaş ormana diğer hayvanların yanına gittiğinde hayvanları ormanda bulamadılar. Çünkü zebra arkadaşlarına iyilik yapmak, onlara yardım etmek için onları başka bir ormana götürmüştü. Ormanda kimseyi göremeyen 2 dinozor arkadaş çok üzülmüşlerdi ve canları çok sıkılıyordu.
Bir gün 2 yakın arkadaş dinozor ormanda gezerken diğer hayvanları gördüler. Onlar oyun oynuyordu ve çok eğleniyorlardı. 2 dinozor arkadaş diğer hayvanları görünce çok mutlu oldular çünkü canları çok sıkılmıştı ve oyun oynamak istiyorlardı. Hemen arkadaşlarının yanına gittiler ve arkadaşlarından hemen özür dilediler, artık kötü olmaktan, oyunlarını bozmaktan, oyuncaklarını almaktan vazgeçtiklerini söylediler. Tüm hayvanlar hep birlikte oyun oynamaya başladılar. 2 dinozor arkadaş bu hatalarını artık yapmamaya ve iyi bir insan olup, insanlara iyilik yapmaya karar verdiler.

HAZIRLAYAN: TANEM YILDIZ (Ataköy Vatan Anaokulu)