

BİL PDR

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

MART-NİSAN 2024 | SAYI 4

OTİZM FARKINDALIĞI

Tohum Otizm Vakfı

ÇOCUKLARINIZIN KALBİNE DOKUNUN

ÖZGE ÖZKAN
Oyun Terapisti

DİKKAT EKSİKLİĞİ ve HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNDA İŞLEVSELLİK

Dila İŞCAN
Psikolojik Danışman
Kağıthane BİL Koleji

Anne Babalar için Ergenlik Rehberi

Derya ÇETİN/Bağımlılık Terapisti

BİL THINK

BİL Think'in Eleştirel Düşünmeye Katkısı

Ayşe KIRCA
Rehber Öğretmen
BİL Kolejleri Lise Rehberlik
Bölüm Başkanı

SINIR KOYMAK

BÜŞRA SELİN DUMAN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
BİL Koleji İlkokul Rehberlik Bölüm Başkanı

Gençlerde ve Çocuk Sporcularda Kaygı ve Stresin Yönetilmesi

Erkan BAYAR
BİL Eğitim Kurumları
Uygulamalı Bilimler
Koordinatörü



EDİTÖRDEN	3
ÜMİT KALKO	5
ELİF PEHLEVAN	7
OTİZM FARKINDALIĞI	9
RESİM VE ÇOCUK	10
ÇOCUKLARINIZIN KALBİNE DOKUNUN	12
SINIR KOYMAK	13
ANNE BABALAR İÇİN ERGENLİK REHBERİ	16
DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNDA İŞLEVSELLİK	19
BİL THİNK'İN ELEŞTİREL DÜŞÜNMEYE KATKISI	22
GENÇLERDE VE ÇOCUK SPORCULARDA KAYGI VE STRESİN YÖNETİLMESİ	24

EDITÖRDEN

Değerli Okuyucularımız,

BİL PDR'nin 4. sayısında buluşmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Bu sayımızda da birbirinden önemli ve etkileyici konularda içerikler hazırladık.

Öğrencilerimizin ve velilerimizin hayatlarında büyük bir etkiye sahip olan konulardan biri olan stres yönetimi hakkında kapsamlı bir yazımıza yer verdik. Resmin hayatımızdaki yeri, ilkokul çağındaki çocuklarımızın ailelerine özel ipuçları, bu yıl başlattığımız ve büyük bir başarı ile sürdürdüğümüz "BİL Think Eleştirel Düşünme Becerileri" projemizin öğrencilerimize katkıları konularında yazılarımızı bulacaksınız.

Siz değerli velilerimize bu zengin içeriklerle ulaşırken, BİL PDR olarak misyonumuz doğrultusunda, eğitim ve rehberlik alanındaki bilgiyi paylaşmak ve topluma katkı sağlamak adına çalışmalarımızı sürdürmekte kararlıyız.

Faydalı olması dileğiyle, iyi okumalar dileriz.



Fbrn
Unutmazer

BİL Eğitim Kurumları Genel Müdürlüğü
Rehberlik ve Kariyer Merkezi Koordinatörü

BİL'DE ULUSLARARASI KARIYER ÇALIŞMALARI

Devam Ediyor!



Efe Nevzat ARSLAN

Pendik BİL Koleji
University of Bedfordshire,
Cardiff Metropolitan University,
Manchester Metropolitan
University ve
Nottingham Trent University
Yazılım mühendisliği
bölümlerinden kabul almıştır.



Sude ÖNER

Pendik BİL Koleji
University of Northampton,
Teesside University ve
University of Essex
Bilgisayar Bilimleri Lisans
Programlarına kabul almıştır.



İlkay KADER

Tavşanlı BİL Koleji
St.Mary's University ve
Teesside University
Psikoloji bölümlerine
kabul almıştır.



Zinet SARI

Tavşanlı BİL Koleji
University of Law
Hukuk lisans programına
kabul almıştır.



Ümit Kalko

Eğitim Girişimcisi



Dünya her daim değişiyor ve gelişiyor. Her gün, her alanda yeni uygulamalar karşımıza çıkıyor. Eğitimde, tüm alanlardaki gelişmeleri dikkate alarak, ihtiyaç ve beklentileri karşılayacak yeni bakış açıları geliştirmek ve bunları anlatmak zorundayız. Biz bu noktada “İnovasyonu”, var olan bir şeyi geliştirmek ve üzerine yenilikler katarak günümüze uyarlamak olarak tanımlıyoruz. Bu anlayışla, dünün bugünden farklı olması gerektiği yaklaşımından yola çıkarak yeni eğitim ekosistemini şekillendirmeyi hedefliyoruz.

BİL

BİL Uyum
Programı

UP

Üst Kademeye Geçiş Programımız Başlıyor!

Anaokulundan
İlkokula Geçiş

İlkokuldan
Ortaokula Geçiş

Ortaokuldan
Liseye Geçiş

15 Nisan
2024



BİL KOLEJİ
Dünya İnovasyon Okulu

Elif Pehlevan

BİL Eğitim Kurumları Genel Müdürü



BİL Eğitim Kurumlarında bir neslin; akademik, sosyal ve spor alanlarında yeteneklerini keşfederek ve potansiyellerini fark ederek yetiştirmelerini sağlıyoruz. Yeni nesil olarak da ifade edebileceğimiz öğrencilerimiz için zenginleştirilmiş öğrenme alanları oluşturuyoruz. Yeteneklerin keşfedilmesi kadar geliştirilmesi de çok önemlidir. Belirli programlar yürütülerek geliştirilen ve desteklenen yetenekler, gelecekteki başarılı çalışmaların temelini oluşturmaktadır. Gelecek kuşaklar için özgeçmiş değil "öz gelecek" hazırlıyoruz. BİL Eğitim Kurumlarındaki eğitim tasarımları geleceği referans almaktadır. Eğitimde her zaman rotamız "Yenilikçi Yaklaşımlar"dır. Dünya ölçeğindeki gelişmeleri yakından takip ederek, en iyinin bir adım önünde olmayı hedefliyoruz. Bu açıdan öğrencilerimizi hedeflerine ulaştıracak geleceğin teknolojileri ile desteklenen çalışmaları önemsiyoruz.



OTİZM FARKINDALIĞI

Otizm Spektrum Bozukluğu Nedir?

Otizm spektrum bozukluğu, doğuştan gelen ya da yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkan karmaşık bir nöro-gelişimsel farklılıktır. Otizmin, beynin yapısını ya da işleyişini etkileyen bazı sinir sistemi sorunlarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu metinde otizm spektrum bozukluğu için kullanım kolaylığı nedeniyle zaman zaman otizm terimi kullanılmıştır.

Otizm Spektrum Bozukluğunun Nedeni Nedir?

Bugün, otizm spektrum bozukluğuna neyin neden olduğu bilinmemekle birlikte genetik temelli olduğuna ilişkin bulgular vardır. Ancak hangi gen ya da genlerin sorumlu olduğu henüz bilinmemektedir. Çevresel faktörlerin de otizme yol açabildiğine ilişkin görüşler vardır. Hem genetik temellerin hem de çevresel faktörlerin etkileri üzerine çok sayıda araştırma yapılmaktadır.

Otizmin çocuk yetiştirme özellikleriyle ya da ailenin ekonomik koşullarıyla hiçbir ilişkisi yoktur; bu nedenle otizm spektrum bozukluğunu her çeşit toplumda, farklı coğrafyalarda, ırkta ve ailede rastlanmaktadır.

Otizm Spektrum Bozukluğunun Belirtileri Nelerdir?

OTİZMLİ OLABİLİR!

Erken Teşhisin Önemi

Erken tanı ve doğru bir eğitim yöntemi ile yoğun olarak eğitim alan çocukların yaklaşık yüzde ellisinde otizmin belirtileri kontrol altına alınabilmekte, gelişim sağlanabilmekte, büyük ilerleme kaydedilmekte ve hatta bazı otizmliler çocukların ergenlik yaşına geldiklerinde diğer arkadaşlarından farkı kalmayabilmektedir.

Tanılama Süreçleri

Otizmin tanısı nasıl ve kimler tarafından konur?

Tanı koyabilecek kişiler, yalnızca konunun uzmanı olan doktorlardır. Otizmliler çocukların dış görünüşleri diğer çocuklardan farklı değildir; ancak, davranışları farklıdır. Tanı, uzmanlar tarafından çocuğun gözlenmesi, gelişim testleri yapılması ve anne-babalara çocuğun gelişimi hakkında sorular sorulmasıyla konur. Otizmin tanısı 12 aylıktan itibaren konabilir. Erken yaşta tanı konması, bir an önce eğitimin başlaması açısından önemlidir.

Ülkemizde otizm tanısı koyabilecek uzmanlar çocuk ruh hastalıkları uzmanları ve çocuk nörologlarıdır.

1. Çocuk ruh hastalıkları uzmanı: Çocuk ruh hastalıkları uzmanı, çocuk ruh sağlığını değerlendiren, tanılayan ve tedavi eden doktordur. Çocuğunuzu gözler, sizinle görüşme yapar, tanı ölçütlerine göre çocuğunuzu değerlendirir, tıbbi muayenesini yapar ve tanısını koyar. Gerekirse tıbbi tetkik ve ilaç tedavisi önerir. İlaç, eğitime destek ve istenmeyen hareketleri kontrol altına almak amacıyla verilir. Otizmin ilaçla tedavisi henüz mümkün değildir.

Değişiklikleri takip edebilmesi, gerekli düzenlemeleri yapabilmesi için düzenli aralıklarla (yılda bir ya da iki kez) çocuğunuzu çocuk ruh hastalıkları uzmanına götürmelisiniz.

2. Çocuk nörologu: Çocuk nörologu çocuklardaki beyin ve sinir sistemi sorunlarının uzmanıdır. Çocuk nörologu da otizme ilişkin değerlendirme yapabilir. Ayrıca, çocuğunuzda otizmle ilişkili olabilecek bazı hastalıkların (sara nöbetleri gibi) olduğu ya da otizm dışında başka sorunların varlığı düşünülürse, çocuk nörologu tarafından bazı tıbbi tetkikler (MR, BT, EEG vb.) ve tedaviler de yapılabilir. Ancak, bütün otizimli çocukların yalnızca dörtte birinde bu tür sorunlar görülür. Dolayısıyla, doktor tarafından mutlaka ihtiyaç olduğu söylenmediğinde, bu tetkiklerle kendinizi ve çocuğunuzu maddi ve manevi olarak yıpratmayın.

Eğer çocuğunuz henüz otizm tanısı almamışsa hangi kurum ve uzmanlara başvurabilirsiniz?

Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Bölümü bulunan üniversite hastanelerine başvurabilirsiniz.

Çocuk ruh hastalıkları uzmanı veya çocuk nörologu bulunan Sağlık Bakanlığı'na bağlı devlet hastanelerine başvurabilirsiniz.

Eğer çocuğunuz otizm tanısı alırsa, 'Çocuk Özel Gereksinim Raporu' (ÇÖZGER) çıkartmanız gerekir.

Çocuk Özel Gereksinim Raporu (ÇÖZGER) almak için ne yapmalısınız?

Çocuk Özel Gereksinim Raporu (ÇÖZGER) almak için, Özürlü Sağlık Kurulu bulunan bir hastaneye başvurmalısınız. Özürlü Sağlık Kurulu; iç hastalıkları, genel cerrahi, göz hastalıkları, kulak-burun-boğaz, nöroloji veya ruh hastalıkları uzmanlarından oluşur.

Sizin hatanız değil!

Otizm, günümüzde rastlanan en yaygın nörolojik bozukluktur ve Amerikan Hastalıkları Kontrol Etme ve Önleme Merkezi (Centers for Disease Control Preven-

tion)'nin verilerine göre 2006 yılında her 150 çocuktan 1'inin otizm tanısı aldığı tahmin edilirken, son bilgiye göre her 44 çocuktan 1'inin otizm tanısı aldığı tahmin edilmektedir. Otizm tüm ırklarda, etnik gruplarda ya da sosyal statüsü farklı gruplarda görülebileceği, ailenin gelir durumu, yaşam biçimi ve eğitim düzeyi ile otizm spektrum bozukluğu arasında bir bağ olmadığı vurgulanmaktadır. Cinsiyetle ilişkili olarak farklı görülme sıklığı bilgileri bulunmasına rağmen, ortak görüş, erkeklerde kızlardan daha fazla görüldüğüdür.

Otizm tanısı alan çocukların çoğunda değişik derecelerde öğrenme güçlüğü ve zeka geriliği de görülebilir.

Otizm, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de son yıllarda adı çok sık duyulan bir özel eğitim kategorisidir. Otizm terimi, zaman içinde yerini, otizm spektrum bozuklukları (ASD – autism spectrum disorders) terimine bırakmıştır. Otizm spektrum bozukluğu kavramı ile ilişkili belli başlı olgular şöyle sıralanabilir;

Otizm spektrum bozukluğunun nörolojik nedenlerden kaynaklandığı sanılmaktadır. Otizm spektrum bozukluğu tanıli bireylerin önemli bir bölümünde (yaklaşık %35), beyindeki anormal elektrik hareketlerine bağlı olarak; nöbet, istemsiz hareketler, bilinç yitimi vb. nörolojik sorunlar da görülebilir.

Otizm spektrum bozukluğu bir ruh hastalığı değildir; ancak, belirtileri bazı ruh hastalıklarını çağrıştırabilir.

Yapılan bilimsel araştırmalar, otizm spektrum bozukluğunun çocuk yetiştirme özellikleriyle ya da ailenin sosyo-ekonomik özellikleriyle ilişkisi olmadığını göstermiştir.

Otizm spektrum bozukluğunun kalıtsal olabileceği yönünde bulgular vardır; ancak, buna yol açan gen ya da genler henüz bulunmuş değildir.

Önceki yıllarda otizm spektrum bozukluğunun görülme oranının 500'de 1 olduğu kabul edilirken, son verilere göre, otizm spektrum bozukluğunun yaklaşık her 54 çocuktan 1'ini etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca, erkeklerdeki yaygınlığı kızlardan 4,3 kat fazladır.

Sanıldığı gibi aksine, otizm spektrum bozukluğu tanıli bireylerin çoğunda, farklı düzeylerde zeka geriliği görülür. Ayrıca, zeka testlerinde, belli alanlar, diğer alanlara kıyasla çok daha geri çıkabilir.

Otizm spektrum bozukluğu tanıli bireylerin pek azında (yaklaşık %10), çok güçlü bellek, müzik yeteneği vb. üstün özelliklere rastlanır.

Kaynak: Tohum Otizm Vakfı

RESİM ve ÇOCUK

Çocuklar çizdikleri resimler ile bize iç dünyalarını, bilinçdışı isteklerini ve duygularını aktararak kendilerini ifade etme olanağı sağlarlar. Bu nedenle resim bizim vazgeçilmez araçlarımızdan biridir. Özellikle Okul öncesi ve İlkokul döneminde sıklıkla kullandığımız bir ölçme aracıdır. Çocuklar resimlerinde, zihinsel – duygusal – devimsel gelişim evrelerine göre iç dünyalarındaki gizli duyguları ve yaşanmış deneyimleri anlatırlar.

Okul Öncesi dönemdeki çocuklarda insan resmi en çok kullanılan figürdür. Çoğunlukla bu insan: anne, baba, kardeş veya kendileri olur. Bu tür resimler çocuğun kişilikleriyle ilişkilerini, kendine bakış açısını, aile bireylerine tutumunu, ailedeki rolünü, kendini ailede nasıl hissettiğini,.. gibi birçok aile içi ilişkiyi anlamamıza olanak sağlar.

Kültürel ve sosyal yönleriyle okul içi ilişkilerini de değerlendirme olanağımız olur. Resmi yaparken kullandıkları renkler, renk geçişleri, figürler, çizgiler, çizgilerin kalınlıkları ve incelikleri, boylarının uzunlukları ve kısalıkları, kağıtta kullandıkları alanlar ve bunun gibi birçok öğeyi birlikte değerlendirerek çocuk hakkında bilgi sahibi oluruz. Bu bilgilerden yola çıkarak sosyokültürel veya davranışsal problem gördüğümüz öğrencilerimize daha kolay ulaşım, velilerimize önerilerde bulunuruz, Farklı bir problem görürsek ilgili testlerin yapılması ve tedavi süreci için pedagoga veya ilgili uzmanlara yönlendiririz.



Çocuklar resim yapmaya “karalama” diye nitelendirdiğimiz çizgilerle başlarlar. Karalama evresi 4 yaşına kadar devam eder. Gelişimsel olarak henüz el ve gözler birbirine tam uyumlu olmadığından çizimler çocuk tarafından tanımlanır. Küçük kas gelişimlerinin ilerlemesi ile birlikte çocuk çizimleri kontrol altına almaya başlar. Böylece resimler yetişkinler tarafından daha anlaşılır bir görünüm alır.

4 yaşından sonra yavaş yavaş sembolik düşünme, sayıları anlama, sınıflandırma gibi yeteneklerini arttırdıkları görülür. Çocuk resim yaparak düşünme ve gerçek arasındaki ilişkileri keşfetmeye başlar(Lowenfeld). Resimler giderek insan figürüne dönüşür. Kollar, bacaklar, gövde, baş ve yüz yuvarlak çizgiler olarak resimlerde görülür. Her geçen gün insan resmini bambaşka ve ay-

rıntılı çizecektir. Örneğin; 5 yaşındaki çocuk: baş, baştan çıkan kollar, parmaksız eller çizerken, 6 yaşına yaklaştıkça hem kaleme daha fazla hakim olacaktır hem de artık insan figürlerinde boyun, parmak,.. gibi ayrıntılar görülmeye başlayacaktır.

6 yaşından sonra 7 yaşına yaklaşırken okul hayatı ile birlikte çocuklar, sosyal ilişkilerini ve kültürel çevrelerini giderek genişletirler. Dolayısıyla insanlar ve çevre hakkında daha fazla fikre sahip olurlar. Düşüncelerinde kendilerine ait insan şemaları vardır ve onlar beğendikleri ya da istedikleri insan figürlerini çizer ve çizerken de bazı nesneler kullanırlar. Bu dönemde çocuklar abartıları severler. Cinsiyet faktöründen kaynaklanan farklılıklara da rastlanır.

9 yaş itibarıyla çocuklar fiziksel ve psikolojik olarak kritik bir dönemdedir. Resimler gerçekçi ve orantılıdır. Kızlar ve erkeklerin resimlerinde farklılıklar görülür. Genelde yetişkinlere özgü gözlemlerini resme aktarırlar. Yaptıkları resimleri gerçek ile karşılaştırır eğer benzetemezlerse karamsarlığa düşebilirler. Bu da resim yapmayı bırakmalarına neden olabilir.

12 yaşından sonra ise çocuklar daha doğal çizimler yaparlar. Perspektifi doğru bir şekilde kullanıp, renk ve desene dikkat ederler. Soyut imgelere de bu dönem-

“

Picasso'nun da dediği gibi;
“Resim çizmek, günlük tutmanın sadece başka bir yoludur.”
Resim çizin ve çocuklarınızı da çizmeleri için teşvik edin.

”

de fazlasıyla rastlanır. Ancak birçok yetişkin bu evreye ulaşamamıştır. Çünkü birçok yetişkin gerçekçi oldukları dönemde çizemediklerini düşünmüşlerdir ve cesaretleri kırılmıştır. Bu nedenle aileler çocuklarını resim yapma konusunda motive etmeli ve çocuğun yaptığı resimler ile ilgilendiklerini onlara göstermelidir.

Ebru UNUTMAZER

BİL Eğitim Kurumları Genel Müdürlüğü
Rehberlik ve Kariyer Merkezi Koordinatörü



ÇOCUKLARINIZIN KALBİNE DOKUNUN



Her çocuk birbirinden eşsiz özellikleri ile dünyaya gelir ve her biri aileleri için çok özeldir. Çocuklar keşfedilmeyi bekleyen bir dünyadır. Aile çocuğunu ne kadar iyi keşfederse, çocuk da dış dünyaya o kadar sağlam ve güvenli adımlar atabilir. Ebeveynler bebeklik döneminden itibaren çocukları için bilge bir rehberdir. Dış dünya ile yeni tanışan bir bebek keşif aşamasında korkabilir, belki öfkelenebilir hatta agresif davranışlar sergileyebilir. Gelişimsel olarak bu oldukça normaldir. Etrafında anlamlandırmaya çalıştığı birden fazla görsel ve işitsel uyaran içinde bir bebek kaos yaşayabilir. İşte tamda bu andan itibaren aileler çocuklarına yol gösterici olmalı, onların minik yüreklerine şefkatli dokunuşlar yapmalıdır. Yapmalıdır ki, çocuklar bebeklik döneminden itibaren karşılaştıkları her bir durumu tehdit olarak algılamasın, kendini savunma ihtiyacı hissetmesin. Çocuklar davranış kalıplarının bir çoğunu yakın çevrelerini gözlemleyerek öğrenirler. Bu sebeple çocuğun yakın çevresinde bulunan bireyler başta aile üyeleri olmak üzere çocuklar için her zaman çok önemli bir rol modelidir. Çocuklar davranış kalıplarını ve bu davranışlara verilen tepkileri öğrenme aşamasında ailelerinin davranışlarını bir ayna gibi kendilerine yansıtırlar. Beden dilimiz, jest ve mimiklerimiz, iletişim becerilerini kullanma şeklimiz, özellikle de problem çözme becerimiz çocuklarımızın gözlemleyerek öğrendikleri en temel alanlardır. Çocuklar belli davranışları öğrenirken zorlayıcı olabilirler. Bazen inatçı, bazen agresif, bazen çok daha içe

dönük olabilirler. Böyle zamanlarda öncelikli olarak çocuklarınızı anlamaya ve onlarla empati yapmaya çalışın. Yetişkinler bazen daha kompleks düşünebiliyorlar, yada çocuklarında gözlemledikleri bu davranışı hemen anlamlandırmaya çalışabiliyorlar. Bu da durumu çözmek yerine ebeveyn ve çocuk arasında bazı olumsuz diyalogların oluşmasına sebep olabiliyor.

Bazen bir çocuk kadar sade ve basit düşünmek gerekebiliyor. Evet belki de çocuğunuzun en sevdiğiniz o vazoyu kırmaması gerekiyordu ama çocuğunuzu buna iten sebep acaba neydi ve siz onun yerinde olsaydınız benzer bir davranış sergileyebilir miydiniz ?. Çocuklar anlaşıldıklarını hissettiklerinde sakinleşmeye başlıyorlar ve problemin çözümü çok daha kolay olabiliyor. Neden-sonuç ilişkisi kurma, ortaya çıkan durumdaki doğru ve yanlış davranışların tespit edilmesi gerçekten önemli ama çocuğunuz sakinleştikten sonra. Çocuğunuzun sakinleşmesine bir alan açmadan bunları uygularsanız olumlu bir sonuç almakta zorlanabilirsiniz. Hele bir de çocuğunuz sakinleşirken koşulsuz bir saygı gösterip, empati de yapıyorsanız problemin çözümü sağlıklı bir şekilde gerçekleşir. Bu sebeple ebeveynlere yardımcı olabilecek anahtar kelimeler sabır, hoşgörü ve saygıdır. Unutmayın siz ne kadar sakin, pozitif ve sabırlı olursanız çocuğunuz da aynı oranda sakin, pozitif ve sabırlı olmayı başarır.

ÖZGE ÖZKAN

Oyun Terapisti

SINIR KOYMAK



SINIR KOYMAK NEDİR?

Çocuğun kendini güvende hissedeceği ve çocuğun zarar görmesini engelleyecek, ona yardımcı olacak ve yol gösterecek bir yol çizmektir. Sınır koyma; bireyin kendi varlığını diğerlerinininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar.

NEDEN SINIR KOYMAK GEREKİR?

- Sınırlar çocuklara güvende olduklarını hissettirir. Çocuklara sınır koyarak onlara güvenle hareket edebilecekleri bir alan yaratmış oluruz. Bu alan çocuğun sağlıklı bir şekilde gelişmesine zemin hazırlarken, aynı zamanda çevreden gelebilecek olumsuz etkilere karşı çocuğu korur.
- Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler.
- Aynı zamanda sınırlar çocuğun araştırmacı bir yapıya sahip olmasını sağlar. Bunun nedeni ise, doğru tanımlanmış sınırların çocuklara keşif yapabilecekleri ve öğrenebilecekleri bir alan sağlamasıdır.
- Böylece, çocuk problemlerle başa çıkma becerisi kazanır ve güvenli bir şekilde kendini geliştirir.
- Sınırlar sadece çocuğun yapıp yapmaması gerekenleri belirtmekten ibaret değildir. Sınırlar, aynı zamanda çocuğun ailesi ve arkadaşları ile olan ilişkisini güvenli bir biçimde oluşturmasını sağlar.
- Bütün çocuklar yeteneklerini denemek ve geliştirmek, daha sorumlu ve uyumlu bireyler olmayı öğrenmek için bir miktar özgürlük, güç ve kontrole ihtiyaç duyarlar.
- Sonuç olarak; sınır koyma çocuklara önemli bir öğrenme fırsatı tanır. Sınırların olmadığı bir ortamda yetişen çocuklar kabuklarından çıkıp dünyaya açıldıklarında çatışma, reddedilme ve olumsuz tepkilerle karşılaşır.



NASIL SINIR KOYMALIYIZ?

- Sınır koyarken öncelikle dikkat edilmesi gereken nokta sınırın neden koyulduğudur. Çocuğa sınır koymadan önce “Çocuk için o sınırı koymak gerçekten gerekiyor mu?” “Çocuğuma bu sınırı koyduğumda ona ne faydası olacak ve bu sınır onu nasıl koruyacak?” sorularını sormamız gerekiyor.
- 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. Tutarlılığınızı destekleyecek diğer bir özellik ise kuralın her zaman geçerli olmasıdır.
- Çocuklara verilmek istenen değerler öncelikle anne ve baba tarafından uygulanırsa, değerlerin çocuk tarafından içselleştirilmesi daha kolay olacaktır.
- 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 belirlemeniz önemlidir.
- Aile içinde çocuğa da söz hakkının tanınması, kuralların çocuk tarafından benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcı olacaktır.

SINIR KOYMANIN AŞAMALARI

1. Öncelikle çocuğa bu sınırın neden koyulması gerektiğini belirlemek.
2. Sınırın olumlu ve olumsuz sonuçlarını belirlemek: Çocuğa koyulacak sınırlar birtakım sonuçlar doğuracaktır. Bu sebeple, sınırların olası sonuçlarını belirlemek ve bunlara karşı önceden tedbir almak gerekir.
3. Çocuğa Koyulan Sınırı Açıklama: Çocuklara bir sınır ya da kural koyduğumuzda, çocuğa bu sınırı sanki bir yasak koyuyormuş gibi açıklamamak gerekir. Bu durum, çocuk üzerinde olumsuz bir etki yaratabilir ve çocuk kendini yasaklanmış ve sınırlanmış hissedebilir. Ayrıca, sınır koyma sürecinde çocuk ile iyi bir iletişim içinde olunması gerekir. Çocuğa sınır koyarken öncelikle bu sınırın neden koyulduğunu, sınırın neleri kapsayacağını ve bu sınıra uyulmadığında ne olacağını detaylı şekilde anlatmak gerekir.
4. Sınırın Devamlılığını Sağlamak: Sınırlar konusunda ebeveynlerin en zorlandığı nokta ise koyulan sınırın sürdürülmesidir. Bu süreçte sınırın hatlarını ve detaylarını iyi bir biçimde belirleyerek, çocuk karşısında tutarlı bir biçimde davranarak sınırlar konulmalıdır.

EBEVEYN TUTARLILIĞI VE İŞ BİRLİĞİ

Çocuklara sınır koymada diğer önemli nokta ise ebeveynlerin tutarlı olmasıdır. Çocuğa bir sınır ya da ku-



ral koyulduğunda ve çocuk bu sınırı aştığında anne ve baba tarafından verilecek tepkilerin aynı olması gerekir. Aksi halde, çocuk sınırı aştığında anne ya da babadan biri farklı bir tepki verirse ve konulan sınırı esnetirse, artık çocuk sınırların esneyebileceğini görecektir ve sınırı dikkate almayacaktır.

Bu sebeple, koyulan sınırlar mutlak suretle esnetilmeli ve anne baba bu süreci iş birliği içinde yürütmelidir. Bu iş birliğine okuldaki öğretmenlerin de dahil edilmesi bu süreci sağlıklı bir şekilde yürütmenize yardımcı olabilir.

SINIR KOYMADA ALTIN KURALLAR

- Tutarlı olun, bir konuda karar verdiyseniz arkasında durun.
- Çocukla tartışmaya ve güç kavgasına girişmeyin.
- Kurallara uyulmadığı takdirde vereceğiniz tepkide kararlı ve tutarlı olun.
- Koyulan sınırın gerekli olduğundan emin olun.
- Çocuğunuzla olan iletişiminize dikkat edin.
- Koyduğunuz sınırlar esnetildiğinde nasıl bir yaptırım uygulayacağınıza önceden karar verin ve bu kararınızı mutlaka uygulayın.
- Kural koyarken çocuğunuzun da mutlaka fikrini alın.
- Koyduğunuz kuralın sebebini ve gerekliliğini çocuğunuza açıklayın.
- Sınırları aşmayacak şekilde, çocuğunuzun kendi kararını kendisinin vermesini destekleyin.

SINIR KOYMAYA ÖRNEK CÜMLELER

•Çocuklarınıza yasaklar yerine sınırlı seçenekler sunun. Örneğin; “Hemen masaya otur ve yemeğini ye” yerine “Yemeğini kendin mi alırsın yoksa ben mi koyayım” denmelidir.

Böylece çocuğun karar verme yetisinin gelişmesine yardımcı olunur.

•Çocuklara neyi yapmaması gerektiğini değil, neyi yap-

ması gerektiğini söylenmelidir.

Örneğin; “Defterlerini ortada bırakma” yerine “Defterlerini toplayıp çantanın içine koyar mısın” denmelidir.

Bir süre sonra çocuğun bu sorumluluğu ikaz edilmeden almış olması beklenir.

SINIR KOYMANIN FAYDALARI

- Sınırlar çocukların öz denetim becerilerini geliştirmesine yardımcı olur.
- Çocuklara hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.
- Çocuklar, sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.
- Sınır koyduğumuzda çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak problem çözme becerilerini güçlendirmiş oluruz.
- Sınırlar çocuklara hem fiziksel hem psikolojik anlamda kendilerini güvende hissettirir.
- Çocuk kuralları, kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, sosyal becerileri gelişir.
- Çocuk ve diğer aile bireyleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçilir, daha huzurlu bir aile ortamı sağlanır.

Sınır koyduğumuzda çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak problem çözme becerilerini güçlendirmiş oluruz.

ANNE VE BABALAR İÇİN İPUÇLARI

- Çocuğunuza iyi bir model olun. Çocuğunuz sizin de kurallara uyduğunuza görsün ve sizi örnek alsın.
- Çocuğunuza karşı samimi ve esprili olun.
- Çocuğunuzla tartışmaya girmeyin.
- Çocuğunuzun sevdiğini sıkça dile getirin. Ona ceza verdiğiniz zaman bile onu sevdiğinizi hissettirin.
- Çocuğunuzun diğer çocuklarla kıyaslamayın. Her birey farklıdır ve her bireyin farklı bir yapısı ve kişilik özellikleri vardır. Her çocuk özeldir.

BÜŞRA SELİN DUMAN

PSİKOLOJİK DANIŞMAN

BİL Koleji İlkokul Rehberlik Bölüm Başkanı

Anne Babalar için

Ergenlik Rehberi



İnsan gelişiminin en ilgi çekici dönemlerinden biri olduğunu düşündüğüm ergenlik konusunda yazmak istedim bugün. Gelişimsel olarak her birimiz ergenlik sürecinden geçtik ve ergenliğin ne olduğunu biliyoruz. Ancak anne/baba olarak bu dönemi yaşamak bambaşka bir deneyim. Ergenlik döneminde çocuğu olan ebeveynlerin neredeyse tamamından duyduğum “biz de ergen olduk ama böyle davranmazdık” şeklinde yakınmalar bu konuda yazma motivasyonum oldu.

“Günümüz gençleri öyle umursamaz ki ileride ülke yönetimini ele alacaklarını düşündükçe umutsuzluğa kapılıyorum. Bizlere, büyüklere karşı saygılı olmayı, ağırbaşlı olmayı öğretmişlerdi. Şimdiki gençler kurallara boş veriyorlar, çok duyarsızlar ve beklemesini bilmiyorlar”. m.ö. 800 Heseiod, aynı şekilde gençlerden dert yandığına göre, ergen olmak her dönemde yetişkinler tarafından olumsuz olarak değerlendirilmiş gibi duruyor.

Ergenlik 11-12 yaşlarında başlayıp yirmili yaşlara kadar süren fiziksel, ruhsal ve sosyal değişikliklerin olduğu bir dönemdir. Bu dönemde yaşananlar hissedilenler ve değişimlere baktığımızda hayatın diğer dönemlerinden farklı olduğunu gözlemliyoruz.

Ergenliğin başlangıcından sonuna kadar gerçekleşecek tüm fiziksel değişiklikler ve yaşanacak duygusal tepkiler evrenseldir. Ancak her bireyde bu sürecin ne zaman başlayacağı, ne zaman sona ereceği, hangi uyum problemleri ile karşılaşacağı ve bu problemlerle nasıl başa çıkacağı çok kişisel bir süreçtir.

Çocuğunuzun fiziksel değişimlerini gözlemlerken duygusal ve sosyal değişikliklerine uygun tepkiler vermek-

te zorlandığınız zamanlar olabilir. Ergenler kendi sınırlarını aşmaya çalışırken sizin de sınırlarınızı zorlarlar. Onu tanıdığınıza, anladığınızı ve saygı duyduğunuza inandıklarında, ergenliğin keyifli yaratıcı ve yenileyici dünyasında çocuğunuzla birlikte sizde yenilenip gelişir ve sağlam bir ilişkinin temellerini atmış olursunuz.

Ben kimim? Bu hayattaki amacım nedir?

Sorularına cevap arandığı bir anlam bulma dönemi de diyebiliriz ergenlik için. Fiziksel, duygusal ve hormonal değişikliklerin yarattığı zorlanmalar uyum güçlükleri olabilir. Bu sürecin sancılı geçmemesi için anne babaların ve çocuğun çevresinde bulunan diğer yetişkinlerin bilgilenmeleri ve bazı konularda özel dikkat göstermeleri önemlidir.

Peki, ergenin aile içindeki durumuna baktığımızda neler görürüz;

- Ailelerine olan bağlılıkları azalır ve arkadaş çevresi daha önemli hale gelir.
- Eleştiriye tahammülsüz ancak kendileri acımasız birer eleştirmendir.
- Hiçbir şeyi beğenmez sürekli şikayet edecek bir şey bulurlar.
- Fikir bazında çatışma ve isyankar tutumlar bu dönemde artar
- Düşünceleriniz eskimiş beğenilerinizin modası geçmiştir. Sizden öğrenecek bir şeyleri olmadığına inanırlar.
- Her istediklerini yapabileceklerini kuralların artık onlar için gerekli olmadığını söylerler.
- Boş vermişlik içinde olabilirler.

Soyut düşünme becerilerinin arttığı ve keşfedilecek kocaman bir dünyanın olumlu olumsuz tüm seçeneklerle

önlere sunulduğu bu dönem belki de çocuğunuzun en çok ilgiye ihtiyaç duyduğu dönemdir. Gözü kara ve cesurdur. Her şeyi yapabileceğine inanır ve denemekten çekinmez. Sizin gördüğünüz tehlikeleri görmez ve çoğu zaman uyarıları dikkate almaz. O yüzden onunla kurduğunuz iletişim ve kullandığınız dil çok önemlidir. Sizi test ederler ve samimiyetinizi ölçerler.

Anne baba olarak neler yapabilirsiniz;

- Onun önem verdiği şeylere sizde önem verin ve gerçekten yargılamadan dinleyin.
- Başarılarına odaklanın, sürekli yapamadıklarıyla yüzleşmekten kimse hoşlanmaz.
- Duygularını yaşamasına izin verin bu duygular bazen abartılı olabilir ancak koşulsuz sevgi ve kabul gören çocuk duygularını yönetmeyi ve zaman içinde uygun tepkiler vermeyi öğrenir.
- Hepimiz biricik ve tekiz kimse kimseye benzemiyor o yüzden başkalarıyla kıyaslamak sadece ilişkinizin bozulmasına ve güvenin zedelenmesine yol açar.
- Çocuğunuzun gelecekle ilgili tuhaf birçok planı olacaktır ilgiyle dinleyin ve gözlemleyin ergenliğin sonlarına doğru bu hayallerin gerçekçi hedeflere dönüştüğünü göreceksiniz.
- Çocuğunuzun farklı bir birey olduğunu ve kendi yaşam yolunu çizeceğini unutmayın.
- Bir ergenin en çok tepki gösterdiği şey adam yerine konulmamaktır ona yetişkin gibi davranılmasını ister.

Çocuğunuza zaman ayırın çünkü tam tersini iddia etse ve sizden uzaklaşmış olsa da anne baba desteğine ilgi ve sevgisine en çok ihtiyaç duydukları dönemdir ergenlik.

Bu dönemde çocuğunuz çok öfkeli ve tepkisel, siz de tahammülsüz hale geldiyseniz uzmana danışarak destek almanız bu uzun yolculukta hem sizi rahatlatacak hem de çocuğunuzun bu süreci sağlıklı bir şekilde tamamlamasını sağlayacaktır.

Derya ÇETİN
Bağımlılık Terapisti



BİLER

Effective Reading

Etkili ve Hızlı Okuma Çalışmaları *ile*

Hem okuduğunu anlayan
hem anlarken okuma hızını artırabilen öğrenciler yetiştiriyoruz.

7,8,11. ve
12.sınıflar
için



**BİL EĞİTİM
KURUMLARI**

BİL KOLEJİ • BİL KURS • BİL ÇOCUK ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU



DİKKAT EKSİKLİĞİ ve HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNDA İŞLEVSELLİK

Sosyal Problemler

Sosyal etkileşim, ömür boyu devam eden, bireyin yaşamını, bireylere ve hayata bakışını, benlik saygısını etkileyen terimdir. DEHB kişilerin sosyal becerilerini olumsuz yönde etkileyen zayıflatan bir rahatsızlıktır. Bu sosyal beceriler ise tutum, davranış, zekâ, dil, kişilik, algı vb. pek çok terimle ilişkilidir. Sosyal etkileşim terimi sözel ve sözsüz davranışlardan meydana gelir. Gentschel ve McLaughlin'in de değindiği gibi DEHB'nin neden olduğu sosyal sorunlar bazen "sosyal bozukluk" şeklinde tanımlamalara sebep olmuştur. DEHB tanısı almış çocukların sosyal alanlardaki kuralları çiğneyen, dürtüsel ve saldırgan davranışları nedeniyle uyum sorunları yaşadıkları görülmüştür. Fazla hareketlilik/dürtüsellik belirtileri ve

dikkat problemleri nedeniyle sosyal ilişkileri sağlıklı kurmakta sorun yaşarlar.

Dikkat sorunlarından kaynaklanan problemlerden biri birlikte oynanan oyunlara ve konuşmalara odaklanmalarıdır. Bu da arkadaşları ile sağlıklı ilişki kurmalarını zorlaştırır. Yeni arkadaşlıklar kurabilirler fakat bu nedenlerden dolayı ilişkiyi sürdürmede güçlük yaşarlar. Çocukların sosyal sorunları azaltılmaya çalışılırken bazı noktalara dikkat edilmesi gerekir. Bunlardan birisi yeni durumda yeni ilişki kurmanın zor olduğudur. İlkokul ve anaokuluna başlama, sınıf öğretmeni ve okulun değişmesi gibi çocuğun yaşamına mühim şekilde etki eder. Bu farklılıklar DEHB tanısı alan çocuğun yeni ilişkide zorlanmasına neden olur. Barkley ve arkadaşları (1990) yaptıkları çalışmada DEHB tanısı almış çocukların %50-60 arasında arkadaşları arasında soyutlandıklarını görmüşlerdir.

Goldstein ve Goldstein yaptıkları araştırmada çocukların sosyal sorunlarını en fazla etkileyen problemin saldırgan davranışlar olduğunu görmüşlerdir. Bunun oranı %30-40 arasındadır. DEHB'nin aile arasındaki ilişkileri zayıflattığı görülmüştür. Bu problemleri en aza indirmek amacıyla psikolojik desteğe ve psikoeğitime başvurulmalıdır. DEHB olan kişilerin içinde bulundukları sosyal etkileşim sorunlarına neden olan davranış sorunları düzenlendiğinde arkadaşlık ve aile ilişkilerinde değişim, gelişim sağlanır.

Davranış Problemleri

Davranışlar hayatın erken senelerinde sosyal öğrenme ile elde edilir. Pek çok etkene bağlı olarak değişiklik gösterir. Bunlar; bireyin kültürü, zekâ düzeyi, mizacı, yetiştirilmesi, algı ve tutumunu kapsar. Bireye verilen sosyal geri bildirimler ile öğrenilen davranışlar pekişir.





Yaş geçtikçe yerine oturur. Bu durumda dahi davranışlar çoğunlukla ortam ve çevresel durumlardan etkilenir. Farklılık görebilir. Fakat dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan kişi doğru olan davranışı öğrenmesine rağmen genellikle onu uygulayamaz. Nedeni ise dürtüsel olma, düşünmeden davranma, hiperaktiviteden dolayı ani ve hızlı hareket etmesidir.

Hiperaktivite ve dürtüsellüğün neden olduğu kendi arzu ve ihtiyaçlarını erkenden yerine getirme isteği davranışları yönlendirir. Bu problem de arkadaş ve aile ilişkilerinin bozulmasına neden olur. Düşünmeden davranırlar. Bu da sonrasında karşılaştıkları durumun önceden bilinmesi ve değerlendirilmesine engel olur. Bu durum aynı zamanda fiziksel, duygusal hasara da neden olabilir. DEHB'li kişide dışa ya da içe yönelim problemleri de ortaya çıkabilir. Bununla ilgili çalışma yapan Quay (1986) sosyal yetenek ve dışa vurum problemleri arasında güçlü bağ olduğunu göstermiştir.

Bandura'da (1977) davranış sorunlarının doğurduğu sosyal etkileşim problemlerinin kişide daha çok duygusal, davranışsal sorunlara yol açtığını vurgulamıştır. Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre gözlemle öğrenmenin dört ana aşaması vardır. Bunlar; hatırlama, davranışa dönüştürme, güdülenme ve dikkat etmedir. Bu süreci diğer kişiler DEHB olan kişilerden daha kolay deneyimlerler. Bu sebeple DEHB'li çocuklara davranış öğretildikten sonra tekrarlanmasına, açık, dikkat çekici, basit olmasına dikkat edilmelidir. Çocuğun öğrendiği davranışı hatırlayabilmesi için görsel ya da sözel şekil-

de ifade edilmelidir.

Çocuk davranışı yaptıktan sonra ona geribildirim verilmelidir. Ve bu net, anlaşılır olmalı, böylece çocuk öğrendiği davranışı pekiştirir ve sonra tekrar yapabilir. Pekiştirmeler sayesinde güdülenme gerçekleşir. Çünkü davranıştan sonra oluşan tepkiler, yeniden aynı tepkiyi görme arzusu ortaya çıkarır.

Çocuklukta, kazanılan sosyal ödüller mühimken; yaş ilerledikçe ve kişi her açıdan belli olgunluğa ulaştığında ödüllerin içsel olanı önemli hale gelir. Sosyal mükâfatlar hediye, olumlu sözler ve davranışlar, para, içsel mükâfatlar kendisini başarılı görmek, gurur duymak vb. oluşur. DEHB olan kişiler çocuklukta sosyal mükâfatlardan eksik kalır. Sebebi hedef koyma, davranış öğrenme ve kendini düzenlemede yaşadıkları zorluklardır. Yetişkinlikte de içsel mükâfatlardan eksik kalırlar. DEHB olan kişilerin bu sorunları yaşamaması veya az yaşaması sağlanabilir.

Okul İşlevleri

Okul fonksiyonları arkadaşlık ve öğretmenle olan ilişkilerini, ders muvaffakiyetini, okul kaidelerine uymayı, bitirilmesi gereken sorumlulukları vaktiyle tamamlamayı vb. kapsar. Davranışsal ve sosyal sorunlar yaşam fonksiyonlarına nasıl etki ediyorsa okul fonksiyonlarına da aynı şekilde etki eder. Okul fonksiyonları ödevleri vaktiyle yapma, okul araçlarına sahip çıkma, kurallara uyma, ilişkileri sağlıklı kurma ve yürütme vb. kapsar. Okulda, sosyal hayatta fonksiyon gösterebilmek için

davranışsal yetenek gerekir. Bilişsel yetenekler (hatırlama, dikkat vb.) ise akademik başarı için gereklidir. Dikkat eksikliği yaşayan çocuk yaşitlarına göre performans sergilemek için çok fazla emek harcar.

Çocuğun okuldan önce, okula başlamaya müsait olup olmadığını psikiyatrist değerlendirmeli. Herhangi bir durumda okula bir yıl daha geç başlamalı. DEHB olanlar okul fonksiyonlarında risklidir. Gerekli önlemler alınmalıdır. Alınmadığında disiplin cezası, özgüven sorunları, kendilik ve başarı algısında bozulmalar meydana gelebilir.

Türkiye'deki çalışmada DEHB tanısı almış kişilerin okul yaşamında yıl yitiminin bu tanıyı almayanlara göre daha çok olduğu görülmüştür.

DEHB olanlarla yapılan başka bir araştırmada kişilerin okul zamanında daha çok başarısız oldukları, zayıf eğitim seviyesinde oldukları ya da okuldan atıldıkları belirlenmiştir.

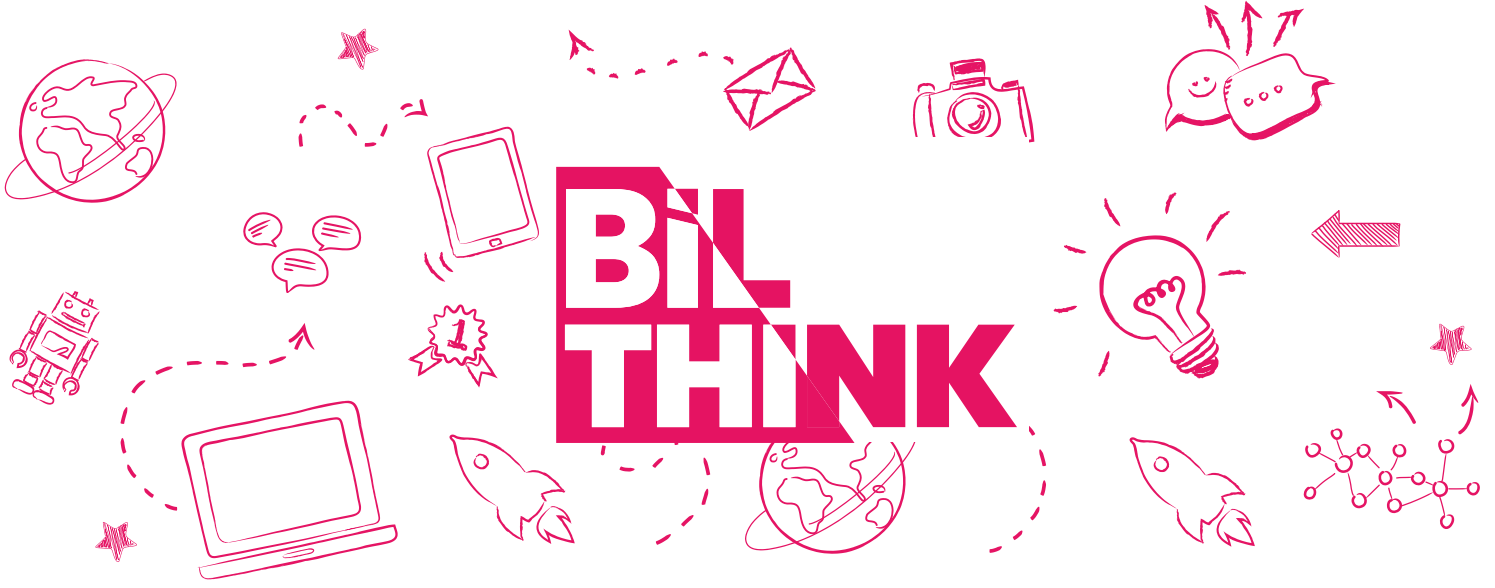
Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunda Ebeveyn Tutumları

DEHB'li çocukların anne babaları başka anne babalara oranla, daha çok emir verirler, komutta bulunurlar, tavsiye verirler, sürekli 'yeter', 'dur', 'haydi' gibi sözcükleri kullanırlar. Nedeni, DEHB'li çocuklar diğerlerine göre anne babalarına daha çok ters çıkarlar, onların dikkatlerinin sürekli kendilerinin üstünde olmasını isterler, daha çok yardım isteğinde bulunurlar ve anne babalarının laflarına az uyarlar ve onları az dinlerler. Anne babalar çocuğunda DEHB var ise onlara bir şey olacak

diye çok korkarlar. Bu nedenle de sürekli gözlerinin önünde olmalarını isterler, onları kollar ve peşlerinde koşarlar. Bunun neticesinde de anne babaların anksiyeteleri bazen artış gösterebilir. Bu çocuklar diğerlerine göre daha çok bedensel yaralanırlar. Bu nedenle anne babalar yaşadıkları korku ve kaygı da haksız değildir. Anne babaların devamlı çocuklarını uyarması onların korkusunu, anksiyetesini daha fazla arttırır. Zaten DEHB'li çocuğu uyarmak davranış değişikliğine pek de yol açmayacaktır. Söylenenlere deyim yerinde ise kulak asmazlar. Çünkü söylenenleri akıl da tutmada güçlük çekerler. Devamlı dikkatleri dağınılır. Emirleri devamlı tekrar etmek uyarıların etkisini yitirmesine sebep olur. Çocuklar zamanla bu uyarılar fazlalaşırsa duymuyor-muş gibi yapabilirler. Anne babalar bu davranışı hal yolu olarak görseler de, bu onlar için hiç de avantaja dönecek bir durum değildir. Anne babalarda bu rahatsızlık; hoşgörölü ya da aşırı otoriter, fazla müdahaleci bir tutum ortaya çıkarabilir. Disiplin amaçlı kullanılan bazı yöntemler anne babalarda daha çok stres yaratabilir. Çocuk, anne babasının kendinden beklediği davranışı yapmadığında, anne babalar sürekli uyarıda bulunurlar. Hatta tehdit ve cezaya başvururlar fakat uyulamazlar. (yatağını topla gibi) Fakat neticede değişiklik olmazsa çocuktan bekledikleri tutumu kendileri gerçekleştirirler. Böyle anlarda anne babalar hoşgörölü ve otoriter tutumu bir anda göstererek tutarsız olurlar.

Dila İŞCAN
Psikolojik Danışman
Kağıthane BİL Koleji





BİL Think'in Eleştirel Düşünmeye Katkısı

Eleştirel düşünme deyince öncelikle ne anlıyoruz, bunu tanımlamamız gerekir. Eleştirel düşünme; bilgiyi objektif bir şekilde analiz etme, farklı bakış açılarını değerlendirme ve kişinin kendi sonuçlarını oluşturma becerisidir. Bu düşünme şekli; bilgiyi ezberlemek veya tekrarlamaktan ziyade bilginin nasıl sunulduğunu anlama, önyargıları tanımlama, altı dolu sağlam yargılarda bulunma ve çıktılar üretmeyi kapsar. Eleştirel düşünme, bireylerin bilinçli kararlar almasını ve karmaşık sorunları çözmesini sağlayan bilgiyi analiz etme, değerlendirme ve sentezleme becerisini içerir.

Eleştirel düşünmenin özünü bazı temel bileşenler oluşturur. Bu bileşenler Facione (1998) tarafından ortaya konmuştur. Facione'ye göre temel eleştirel düşünme becerileri, "analiz etme, yorumlama, değerlendirme, çıkarım yapma, açıklama ve kendini düzenleme" olmak üzere altı temel bileşen olarak sıralanmaktadır. Eleştirel düşünmenin öneminden bahsedecek olursak; daha iyi kararlar almaya yardımcı olur. Eleştirel düşünebildiğinizde duygulardan, önyargılardan veya yanlış bilgilerden etkilenme olasılığımız azalır. Farklı seçeneklerin artılarını ve eksilerini tartabilir, buna dayana-

rak bilinçli seçimler yapabiliriz. Eleştirel düşünmenin insana katkılarını düşünecek olursak; Eleştirel düşünen kişi belirsizlikle başa çıkabilir ve yetkin olmadığı alanların farkında olmak ister. Bu kişiler, geçerli kanıtlar ve geçerli kanıtlara dayalı cevapları bekleyebilirler. Eleştirel düşünce düşünsel bağımsızlığımızın kilitlerini açmak için ihtiyacımız olan anahtarları bize sağlar. Ayrıca, eleştirel



düşünme sorunları daha etkili bir şekilde çözmenize yardımcı olur. Örneğin; okulda bir proje üretirken ya da bir arabayı tamir ederken veya kişisel bir zorlukla baş edebilmek için eleştirel düşünme becerilerine ihtiyacımız vardır. Eleştirel düşünme becerileri bir sorunun temel nedenini belirlememize ve yaratıcı çözümler geliştirmemize yardımcı olabilir.

Eleştirel düşünme becerilerini bolca okuyarak, farklı açılardan soru sorarak, refleksif düşünerek, yeni fikirlere hoşgörülü yaklaşarak geliştirebiliriz. Bu sayede eleştirel düşünme günlük yaşamımızın bir vazgeçilmezi haline dönüşecektir.

Eleştirel düşünme becerilerini yaşama uyarlamak için;

Günlük yaşamda eleştirel düşünme becerilerini sürekli olarak uygulayın. Bir haber makalesi okurken, bir film izlerken veya biriyle sohbet ederken, gördükleriniz veya duyduklarınız hakkında eleştirel düşünmeye çalışın. Eleştirel düşünme, hayatımızın her alanında bize fayda sağlayabilecek yaşam boyu sürecek bir beceridir. Eleştirel düşünme becerilerimizi geliştirmek için zaman ayırarak daha bilgili, daha etkili sorun çözücüler ve daha açık fikirli bireyler haline gelebiliriz. Sizlere eleştirel düşünme becerilerini geliştirmek için oluşturduğumuz BİL THİNK Projemizden biraz bahsetmek istiyorum.

BİL THİNK; öğrencilerimizde eleştirel düşünme becerilerini geliştirmek için oluşturulmuş bir projedir. Burada amaç; başka fikirlere saygılı olup, belirli bir düzeyde görüşleri analiz edip, bir teze antitez sunmaktır. Eleştirel düşünme becerilerini kazanan bir öğrenci önyargılardan sıyrılıp başka fikirlerin de önemli olduğunu, bakış açısının doğrusal değil de farklı perspektiflerde olabileceğini kavrar.

Eleştirel düşünmenin akademik başarıya ve sınav becerilerine katkısı yadsınamaz. Bu sayede öğrenciler analitik düşünüp hızlı karar verebilir. BİL THİNK aynı zamanda bu konuda da destek olmaktadır. Öğrencilerin yorumlama yeteneğini hız ile birleştirip, zamandan da tasarruf etmelerini sağlar. Hem düşünsel hem de pragmatik olarak kişinin gelişimine katkı sağlar. BİL THİNK Projesiyle öğrencilerin bu süreçte bolca kitap okuması, olay ve durumlara farklı açılardan bakması sağlanır. Başka birinin bakış açısından düşünmeyi denerseniz, eleştirel düşünmeniz daha da kolay olur. İnsanların fikirlerini dinlemek size farklı düşünce yapılarındaki alternatifleri de değerlendirebilme fırsatı sunar. Bu da eleştirel düşünme yeteneklerinizi geliştirmenize yardımcı olur.

Ayşe KIRCA

Rehber Öğretmen

BİL Kolejlere Lise Rehberlik Bölüm Başkanı



Gençlerde ve Çocuk Sporcularda Kaygı ve Stresin Yönetilmesi

Stres sporcunun karşı karşıya kaldığı fiziksel, zihinsel ve duygusal yük olarak kabul edilir. Azı karar, çoğu zarardır. Önemli olan süreç içinde stresi, yani sporcunun karşı karşıya kaldığı yükü (zorlayıcı unsurları) ortadan kaldırmak değil (ki bu imkânsızdır), zaman içinde her türlü strese(zorlanmalara) karşı sporcunun teknik, fizik ve psikolojik olarak başa çıkma becerilerini geliştirerek, onu her açıdan güçlü ve dayanıklı yapmak olmalıdır.

Yine de strese yol açan ve bunun sonucunda genç sporcuda oluşan kaygı, endişe, korkuları azaltmak veya başa çıkılacak hale getirebilmek için sürecin iyileştirilmesi önemlidir. Bilinmelidir ki insan, bir şeyden korktuğunda değil, bir şeyden haz aldığındaki gelişimi ve öğrenmesi sürekli olacaktır.

Çocuklarda ve ergen yaştaki sporcularda stres düzeyini saptamak için çocuğun bir yarışma öncesinde nasıl hissettiği gözlenmelidir. Aileler bu gibi durumlarda çocuğun fizyolojik ve psikolojik durumundaki değişikliklerin gözlemcisi olmalıdır.

Ailelerin olumsuzluklardan çok olumlu durumların üzerinde durması ve çocuğa yarışma denen olgunun sadece bir oyun, bir süreç olduğunu vurgulaması gerekmektedir. Bu bağlamda özgüven çocuklar için önem kazanan bir durum haline gelmektedir. Bir çocuk aşağıdaki gibi davranışlar gösteriyorsa, nedeni kaygı ve endişe sonucu oluşan düşük özgüvenden kaynaklanmaktadır:

- Hiç denemeden bir işten kaçıyor,
- Bir oyunu kaybetmeyi önlemek ya da kötü oynadığını gizlemek için hile yapıyor ya da yalan söylüyorsa,
- Yetersizlik, başarısızlık ya da güçsüzlük duygularını gizlemek için denetlemeye, baskı kurmaya

ya da esnek davranmamaya başlamışsa,

- Övgü ya da eleştiriyi kabul etmede zorluk gösteriyorsa,
- Diğer insanların düşüncelerine çok fazla ilgi gösteriyor ya da aşırı duyarlı ise çocukta aşırı kaygının yattığı özgüven eksikliğinden bahsedilebilir. Böyle bir durumda ergenlerle deneyimi olan bir spor psikoloğunun gözetiminde çalışma yapılması gerekir.



Erkan BAYAR
BİL Eğitim Kurumları
Uygulamalı Bilimler Koordinatörü



Ebeveynler açısından baktığımızda çocukların yaptıkları işten zevk alması, kaygı ve endişelerin azaltılması için:

1. Ona öğrenme yeteneklerine güvendiğinizi söyleyin, gösterin ve hissettirin.
2. Çocuğun yaş ve kapasitesi doğrultusunda bir çalışma planı yapılmasını sağlayın ve beklentilerinizde gerçekçi olun. Aslında sadece spor yapmasını sağlayın ve hiçbir şey beklemeyin; eğer severse çocuğunuz zaten başarılı olacaktır. Aksi takdirde, çocuk eğer zorlanırsa kısa bir müddet sonra sıkılmaya başlayacak belki de yaptığı spordan soğuyacaktır.
3. Her zaman çocukların başarılarını ön plana çıkarın.
4. Yersiz baskı oluşturacak durumlar yaratmayın. Başarının çok olabileceği durumlar yaratın.
5. Onlara en önemli şeyin “çaba ve denemek” olduğunu; çabalarından ve gösterdiği başarıdan memnun olduğunuzu açık bir şekilde söyleyin.
6. Asla başarısızlık olmadığının, her şeyin bir deneme ve öğrenme süreci olduğunun altını çiziniz.
7. Spor haricinde yaptığı diğer özel şeyler için onları destekleyin.
8. Onlara sorumluluk yükleyin. Karar verme sürecine onları da katın ve onlara sorumluluk alma, kendi kararlarını verme şansı tanıyın.
9. Şimdiye kadar neleri başardıklarını hatırlatın.
10. Soru sormalarını isteyin ve sizler de sorulara yönlendirme yapmadan, açık ve net yanıtlar verin.
11. Asla çocuğunuzu başka bir sporcu ile kıyaslamayın.
12. Performans dalgalanmalarının normal olduğunu, hem ergen hem de sporcu olmanın kolay bir iş olmadığını, zaten spor yaparak muhteşem bir iş yaptığını söyleyin ve bu söyleminizde samimi olun.
13. Yaptıklarını asla başına kakmayın.
14. Her türlü sonucu kabul edin. Performansa göre değil, çabasını ve kendi en iyisini ne kadar yaptığını öne çıkarın.
15. Mutlu ve başarılı olacak bir ekip kurun ve ortam sağlayın.
16. Antrenörü ile çocuğun arasına girmeyin ve tarafsız kalabilmeyi öğrenin.
17. Her şeyin spor olmadığını ama önemli bir iş olduğunu, yaşamda başka güzellikler de olduğunu hatırlatın ve imkân sağlayın.
18. Her durumda onları koşulsuz sevin ve DİNLEYİN...





BİL EĞİTİM KURUMLARI

BİL KOLEJİ • BİL KURS • BİL ÇOCUK ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU