

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 55

2024



İÇİNDEKİLER

YENİ BAŞLANGIÇLAR: OKULA İLK ADIMDA ÇOCUĞUNUZA NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?	2
ÇOCUKLARDA KENDİNİ TANIMA VE GÜÇLÜ YÖNLERİNİ KEŞFETME	4
ÇOCUKLARDA ÖĞRENME GÜÇLÜKLERİ VE ÖĞRENMEYİ DESTEKLEME	6
ÇOCUKLARDA TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU	10
ÇOCUKLARIN KÜLTÜREL FARKINDALIKLARINI VE HOŞGÖRÜSÜNÜ GELİŞTİRMEK: GELECEĞE AÇILAN BİR KAPI	14
ÇOCUKLUK ÇAĞINDA DEPRESYON	18
DİJİTAL PLATFORMDAKİ OYUNLARIN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ	20
ERTELEME DAVRANIŞIYLA BAŞ ETME: ÇOCUĞUNUZUN ZAMAN YÖNETİMİNİ VE MOTİVASYONUNU ARTIRMANIN YOLLARI	24
EBEVEYNLİK STİLLERİ: OTORİTER, İZİN VERİCİ VE DEMOKRATİK YAKLAŞIMLAR	26
GÜVENLİ BAĞLANMANIN GÜCÜ: ÇOCUKLARIN DUYGUSAL	30
ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI BESLENME: BİLİNÇLİ BİR GELECEĞİN TEMELLERİ	32



Yeniden Merhaba,

AREL ailesi olarak her yeni eğitim-öğretim yılı içerisinde iki sayı olarak çıkarılan "Eğitimde Yansımalar" dergisini sizlerle paylaşmaktan mutluyuz. Hedefimiz; duyarlı, kendine güvenen, yaratıcı düşünen, araştıran, sorgulayan, bilgili, dönüşümlü düşünen, ilkeli, meraklı, dengeli, riski göze alabilen, açık görüşlü, iletişim becerilerini geliştirip sağlıklı ilişkiler kurabilen bireyler yetiştirmektir.

Hedeflerimizi gerçekleştirirken siz velilerimizin desteği ve okulumuzla kuracağınız güven dolu iş birliğimiz bizler için çok önemli. Eğitimde Yansımalar dergisinin bu sayısında öğrenciler ve siz velilerimizle yaptığımız görüşmeler ışığında gerekli gördüğümüz konularla ilgili daha derinlemesine bilgileri sizlerle paylaşmayı amaçladık.

Keyifle okumanızı diliyor, sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz.

AREL Koleji
Rehberlik Bölümü



AREL Koleji Yayın Kurulu: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Merkez Mahallesi, Selahattin Pınar Sokak, No: 3, 34197
Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul
Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) - 630 35 05 (4 hat) Faks: (0212) 550 77 82
e-posta: arel@arel.k12.tr web: www.arel.k12.tr
Eğitimde Yansımalar Dergisi - Sayı: 55 - 2024

Kaynaklar:

- Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books.
- Erford, B. T. (2014). Transforming the School Counseling Profession (4th ed.). Pearson.
- Pianta, R. C., & Cox, M. J. (Eds.). (1999). The Transition to Kindergarten. Brookes Publishing.
- Separation Anxiety Disorder. (2013). In American Psychiatric Association (Ed.), Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Lawrence Erlbaum Associates.

YENİ BAŞLANGIÇLAR: OKULA İLK ADIMDA ÇOCUĞUNUZA NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?

Okula yeni başlayan öğrenciler için adaptasyon süreci, hem heyecan verici hem de stresli olabilir. Bu süreç, çocukların yaşamlarında önemli bir dönüm noktasıdır ve genellikle karmaşık duygular içerir. Hem öğrenciler hem de ebeveynler, bu yeni döneme uyum sağlama konusunda çeşitli zorluklarla karşılaşabilirler. Bu yazımda, öğrencilerin adaptasyon sürecinde yaşadıkları duygusal zorlukları ve ayrılma kaygısını ele alacağım. Ayrıca, ebeveynlere bu süreçte çocuklarını nasıl destekleyebilecekleri konusunda bazı tavsiyelerde bulunacağım.

Öğrencilerin Adaptasyon Sürecinde Yaşadıkları Duygular

- 1. Heyecan ve Merak:** Birçok çocuk, okula başlarken yeni bir dünyayı keşfetmenin heyecanını yaşar. Yeni arkadaşlar edinmek, yeni şeyler öğrenmek gibi olumlu beklentiler bu süreçte ön plana çıkabilir.
- 2. Korku ve Kaygı:** Okulun yeni ve bilinmeyen bir ortam olması, özellikle daha önce hiç ayrılmamış olan çocuklarda korku ve kaygıya neden olabilir. Bu duygular, okula gitmek istememe, ağlama veya mide bulantısı gibi fiziksel belirtilerle kendini gösterebilir.
- 3. Ayrılma Kaygısı:** Özellikle anaokulu ve ilkokulun ilk yıllarında, çocuklar ebeveynlerinden ayrılma konusunda zorlanabilirler. Ayrılma kaygısı, çocukların ebeveynlerinden ayrılma sürecinde yaşadıkları yoğun stres ve korku olarak tanımlanır. Bu durum, genellikle ebeveynlerine güçlü bir bağ geliştirmiş çocuklarda daha belirgin olabilir.
- 4. Uyum Sorunları:** Yeni sosyal kurallar, öğretmenler ve sınıf arkadaşlarıyla etkileşim, bazı çocuklar için zorlu olabilir. Uyum sorunları, çocuğun okulda kendini yalnız hissetmesine veya grup aktivitelerine katılmakta zorlanmasına yol açabilir.

Ebeveynlere Tavsiyeler

- 1. Duygusal Destek Sağlama:** Çocuğunuzun duygularını anlamak ve onlara saygı göstermek önemlidir. Çocuğunuzun korku veya kaygılarını ifade etmesine izin verin ve bu duyguları hafife almayın. Onlara güven verici, sevgi dolu

bir tutumla yaklaşarak, bu duyguları normalleştirebilirsiniz.

- 2. Rutine Alıştırma:** Okul başlamadan önce, sabah kalkma, kahvaltı yapma ve hazırlanma gibi okul rutinlerini evde pratik yapabilirsiniz. Bu, çocuğunuzun yeni duruma alışmasına yardımcı olabilir.

- 3. Ayrılma Kaygısını Azaltma:** Ayrılma anlarını kısa ve tatlı tutmak, vedalaşmayı kolaylaştırabilir. Ayrıca, çocuğunuza okuldan sonra onu alacağınızı ve birlikte zaman geçireceğinizi hatırlatmak, güvende hissetmelerine yardımcı olabilir.

- 4. Okul Hakkında Konuşma:** Okulun ne kadar eğlenceli ve öğretici bir yer olduğunu vurgulayan pozitif konuşmalar yapmak, çocuğunuzun olumlu beklentiler geliştirmesini sağlayabilir. Kitaplar okuyarak veya okul hakkında hikayeler anlatarak bu sürece katkıda bulunabilirsiniz.

- 5. Öğretmenlerle İşbirliği:** Çocuğunuzun öğretmenleriyle iletişim halinde olun. Öğretmenler, çocuğunuzun adaptasyon sürecinde size rehberlik edebilir ve gerekirse ek destek sağlayabilirler.



Okula yeni başlayan çocuklar için adaptasyon süreci, çeşitli duygusal zorluklarla dolu olabilir. Bu süreçte ebeveynlerin, çocuklarının duygularını anlaması ve onları desteklemesi büyük önem taşır.

Bu dönemde ebeveynlere düşen en önemli görev **sabırlı ve destekleyici olmak**. Zor fakat önemli!

Sabırlı, anlayışlı ve tutarlı bir yaklaşım, çocuğunuzun okula uyum sağlamasına ve bu süreci daha kolay atlmasına yardımcı olacaktır. Çocukların duygusal olarak desteklendiğini hissetmelerine yardımcı olur. Onların korku, kaygı, heyecan ve merak gibi duygularını anlamak ve kabul etmek, bu süreci daha az stresli hale getirir.

Sabırlı davranışlar, çocuğunuzun size olan güvenini artırır. Çocuklar, yeni bir ortama uyum sağlarken ebeveynlerinin

yanında olduğunu bilmek isterler. Sabırlı bir yaklaşım, çocukların güven duygusunu güçlendirir ve okula daha rahat adapte olmalarını sağlar.

Sabırlı olmak, çocuğun olumsuz davranışlarını anlamana ve bu davranışlarla etkili bir şekilde başa çıkmanıza olanak tanır. Okula uyum sağlama sürecinde çocuklar bazen huysuzluk yapabilir, ağlayabilir veya inatçı olabilirler. Bu durumlarda sabırlı olmak, çocuğunuzu sakinleştirmenize ve olumlu bir şekilde yönlendirmenize yardımcı olur.

Yeni bir okul ortamına alışmak zaman alabilir. Çocuğunuzun yeni rutinleri, kuralları ve sosyal etkileşimleri öğrenmesi için zaman tanımak önemlidir.



Kaynaklar:

- Erikson, E. H. (1963). Childhood and Society. W. W. Norton & Company.
- Acar, N. V. (2009). Çocuklarda Özsaygı ve Geliştirilmesi. Nobel Yayın Dağıtım.
- Doğan, S. (2019). Pozitif Psikoloji: Teoriden Uygulamaya. Nobel Akademik Yayıncılık.

ÇOCUKLARDA KENDİNİ TANIMA VE GÜÇLÜ YÖNLERİNİ KEŞFETME

Her çocuk, kendine özgü yetenekleri ve potansiyeliyle dünyaya gelir. Ancak bu yeteneklerin farkına varmak, onları geliştirmek ve en iyi şekilde kullanmak, bir rehberlik sürecini gerektirir. Okul çağındaki çocuklar, kim olduklarını ve neler yapabileceklerini keşfetmeye başlarlar. Bu süreçte onlara destek olmak, özgüvenlerini artırmak ve yaşam boyu sürecek bir kendini gerçekleştirme yolculuğuna çıkmalarını sağlamak ebeveynlerin en önemli görevlerinden biridir.

Kendini Tanıma: İlk Adımlar

Kendini tanıma, bireyin kendi duygu, düşünce, tutum ve davranışlarını fark etmesi ve anlaması sürecidir. Bu süreç, çocukluk döneminde başlar ve yaşam boyu devam eder. Çocuklar; çevrelerindeki insanlar, olaylar ve durumlarla etkileşime girdikçe kendi kimliklerini keşfetmeye başlarlar. Bu süreçte çocukların kendilerini tanımalarına yardımcı olabilecek birkaç temel strateji bulunmaktadır:

1. Duygusal Farkındalık Geliştirme: Çocukların duygularını tanımaları ve bu duygularla nasıl başa çıkacaklarını öğrenmeleri, kendini tanıma sürecinin temel taşlarından biridir. Duygusal farkındalık, çocukların kendi duygusal tepkilerini anlamalarını ve başkalarının duygularına karşı empati geliştirmelerini sağlar. Ebeveynler, duygusal farkındalığı artırmak için çocuklarla duygu kartları, duygu günlüğü veya role-play etkinlikleri gibi araçlar kullanabilirler.

2. Kendine Ayna Tutma: Çocukların, kendilerini başkalarının gözünden görmelerine yardımcı olmak, kendini tanıma sürecinde önemli bir rol oynar. Bu amaçla, çocuklara kendi davranışlarını ve düşüncelerini yansıtan sorular sorulabilir: "Bu durumda ne hissettin?", "Bu durumda nasıl davrandın?" veya "Başka biri senin yerinde olsaydı ne yapardı?" gibi sorular, çocukların kendilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir.

3. İlgili ve Merak Alanlarını Keşfetme: Çocukların hangi alanlara ilgi duyduklarını ve merak ettiklerini keşfetmeleri,

kendilerini tanımalarına katkıda bulunur. Ebeveynler, çocukların farklı etkinliklere katılmalarını teşvik ederek, onların ilgi alanlarını ve yeteneklerini ortaya çıkarmalarına yardımcı olabilirler. Sanat, spor, bilim veya sosyal faaliyetler gibi çeşitli alanlarda deneyimler sunmak, çocukların kendi güçlü yönlerini keşfetmelerini sağlar.

Güçlü Yönleri Keşfetme ve Geliştirme

Kendini tanımanın ardından gelen en önemli adım, çocukların güçlü yönlerini keşfetmeleri ve bu yönleri geliştirmeleridir. Güçlü yönler, bireyin doğal olarak iyi olduğu, başarılı olduğu ve yapmaktan keyif aldığı alanlardır. Çocukların bu yönlerini keşfetmeleri ve geliştirmeleri, onların hem akademik hem de kişisel başarılarını artırır.

1. Güçlü Yönlerin Belirlenmesi: Çocukların güçlü yönlerini belirlemek, onların başarılarını ve ilgi alanlarını gözlemlemeyi gerektirir. Ebeveynler, çocukların hangi alanlarda başarılı olduklarını ve hangi etkinliklerden keyif aldıklarını gözlemleyerek, onların güçlü yönlerini belirleyebilirler. Bu süreçte, çocuklara olumlu geri bildirimde bulunmak ve onları cesaretlendirmek de önemlidir.

2. Hedef Belirleme: Güçlü yönlerini keşfeden çocuklar, bu alanlarda kendilerini geliştirmek için hedefler belirlemelidirler. Hedef belirleme, çocukların motive olmalarına ve belirli bir amaç doğrultusunda çaba göstermelerine yardımcı olur. Ebeveynler, çocukların hedef belirleme sürecinde onlara rehberlik edebilir ve bu hedeflere ulaşmaları için stratejiler geliştirmelerine yardımcı olabilirler.

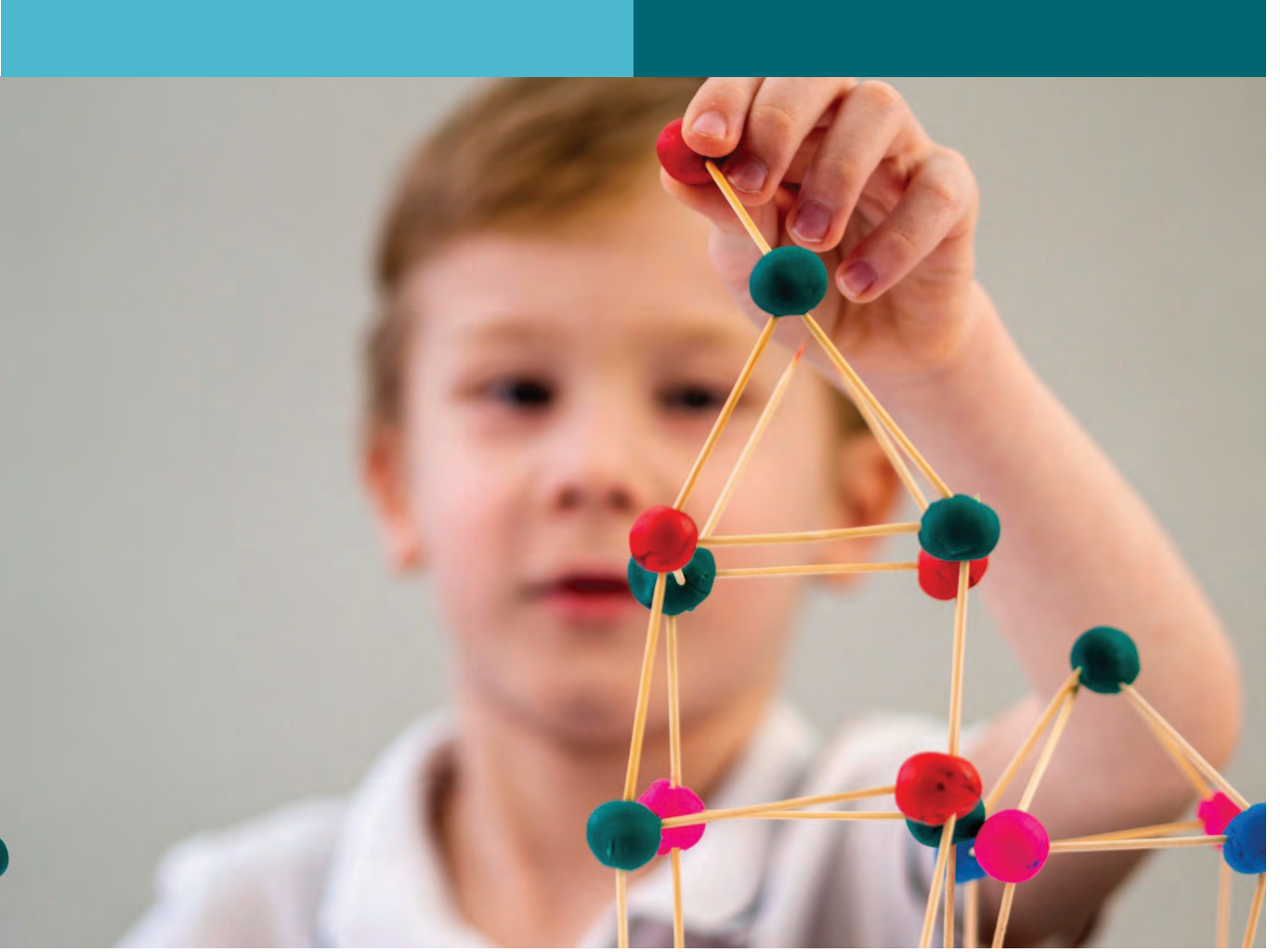
3. Başarıyı Kutlama: Çocukların güçlü yönlerini geliştirirken elde ettikleri başarıları kutlamak, onların motivasyonunu artırır ve özgüvenlerini pekiştirir. Çocukların başarılarını takdir ederek ve bu başarıları paylaşarak, çocukların kendilerini daha değerli hissetmelerini sağlanabilir.

Çocukların kendilerini tanımaları ve güçlü yönlerini keşfetmeleri, sağlıklı bir kişisel gelişim sürecinin temelini oluşturur. Bu süreçte rehber öğretmenler ve ebeveynler, çocuklara rehberlik ederek onların potansiyellerini en iyi şekilde ortaya çıkarmalarına yardımcı olabilirler. Çocukların kendilerini tanımaları ve güçlü yönlerini keşfetmeleri, onların özgüvenlerini artırır, problem çözme becerilerini geliştirir ve yaşam boyu sürecek bir başarı ve mutluluk yolculuğuna çıkmalarını sağlar.

Ebeveynlere Öneriler

Çocukların kendini tanıma ve güçlü yönlerini keşfetme sürecinde ebeveynlerin rolü oldukça kritiktir. Aile ortamı, çocuğun kendini güvenli ve değerli hissettiği, yeteneklerini keşfettiği ilk yerdir. Ebeveynlerin bu süreçte çocuklarına yardımcı olabilecekleri bazı öneriler:

- Çocuklar, kendilerini rahatça ifade edebildikleri bir ortamda büyüdüklerinde, duygularını ve düşüncelerini daha iyi tanıyabilirler. Ebeveynler olarak, çocuklarınıza



açık uçlu sorular sormak ve onları dinlemek, kendilerini ifade etmelerine ve duygusal farkındalık geliştirmelerine yardımcı olur. Örneğin, "Bugün seni ne mutlu etti?" veya "Bu durum hakkında ne düşünüyorsun?" gibi sorular sorabilirsiniz.

- Çocuklar, çeşitli deneyimler yaşayarak ilgi alanlarını ve yeteneklerini keşfederler. Farklı aktivitelere katılmaları için onları cesaretlendirin; spor, sanat, bilim veya doğa etkinlikleri gibi çeşitli alanlarda deneyimler yaşamalarına fırsat tanıyın. Çocuğunuzun hangi alanlarda mutlu ve başarılı olduğunu gözlemleyin ve bu alanlarda gelişmelerini teşvik edin.

- Çocuğunuzun çabalarını ve başarılarını takdir etmek, onun özgüvenini pekiştirir ve yeteneklerini geliştirmesine yardımcı olur. Başarılı olduklarında, sadece sonuca değil, çabaya da odaklanarak övgüde bulunun. Örneğin, "Bu projeye çok emek verdin, harika bir iş çıkardın!" gibi ifadeler kullanabilirsiniz.

- Çocuğunuzun güçlü yönlerini keşfettikten sonra, bu alanlarda kendisini geliştirebileceği hedefler belirlemesine yardımcı olun. Hedeflerin gerçekçi, ulaşılabilir ve zamanla takip edilebilir olmasına dikkat edin. Hedeflerine ulaştıkça, bu başarıları kutlayarak çocuğunuzun motive edin.

- Başarısızlıklar, çocuklar için önemli bir öğrenme fırsatıdır. Çocuğunuza, hata yapmanın doğal olduğunu ve her hatanın bir ders içerdiğini öğretin. Onlara, sorunları nasıl çözebileceklerini ve nasıl daha güçlü bir şekilde geri dönebileceklerini gösterin. Bu yaklaşım, onların dayanıklılık ve problem çözme becerilerini geliştirir.

- Çocuklar, ebeveynlerinden model alarak öğrenirler. Kendi duygularınızı ve düşüncelerinizi açıkça ifade etmek, güçlü ve zayıf yönlerinizi tanımak ve hedeflerinize ulaşmak için çaba sarf etmek, çocuklarınıza örnek olur. Onlara, sürekli öğrenmenin ve kendini geliştirmenin yaşam boyu sürecek bir süreç olduğunu gösterin.

- Çocukların kendilerini değerli hissetmeleri, ebeveynlerinin onlara zaman ayırmasından geçer. Birlikte vakit geçirdiğinizde, onların ilgi alanlarını ve güçlü yönlerini keşfetmek için fırsatlar yaratmış olursunuz. Ayrıca, bu zaman diliminde onlara sorular sorarak, kendilerini ifade etmelerine ve kendi kimliklerini keşfetmelerine yardımcı olabilirsiniz.

- Her çocuğun kendini tanıma ve güçlü yönlerini keşfetme süreci farklı hızlarda ilerler. Bu sürecin zaman alabileceğini unutmayın ve sabırlı olun. Çocuğunuzun bireysel yolculuğuna saygı gösterin ve ona ihtiyaç duyduğu desteği sunmaya devam edin.

Kaynaklar:

- Akkök, F. (2014). Çocuklarda Öğrenme Güçlükleri. İstanbul: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Yücel, K. (2017). Öğrenme Güçlüğü ve Çözüm Yolları. Ankara: Nobel Yayınları.
- Gelbal, S. (2018). Özel Gereksinimli Çocuklar ve Eğitimleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

ÇOCUKLARDA ÖĞRENME GÜÇLÜKLERİ VE ÖĞRENMEYİ DESTEKLEME

Öğrenme, insan hayatının en temel süreçlerinden biridir ve çocuklar için bu süreç oldukça karmaşık ve çok boyutlu olabilir. Çoğu çocuk, temel eğitim sürecinde yeni bilgileri ve becerileri öğrenme konusunda doğal bir gelişim gösterir. Ancak bazı çocuklar, öğrenme sürecinde belirgin zorluklar yaşayabilir. Öğrenme güçlükleri, çocuğun potansiyeline rağmen akademik başarıda, dili anlamada veya sosyal becerilerde zorluk yaşamasına neden olabilir.

Öğrenme Güçlüğü Nedir?

Öğrenme güçlüğü beyin gelişimi ve işleyişiyle ilgili sorunlardan kaynaklanan, öğrenmenin belirli yönlerini etkileyen bir durumdur. Bu güçlükler, zekâ geriliği veya çevresel yoksunluktan bağımsız olarak ortaya çıkar. Çocuklarda öğrenme güçlüğü, okuma, yazma, matematik, dinleme, konuşma ya da mantık yürütme gibi alanlarda kendini gösterebilir.

Öğrenme güçlüğü olan çocuklar, öğrenme sürecinde diğer çocuklardan daha fazla çaba sarf etmek zorunda kalabilirler. Bu durum, okul hayatında başarısızlık, özgüven kaybı, sosyal ilişkilerde zorluklar ve hatta duygusal problemlerle sonuçlanabilir. Öğrenme güçlüğü bir hastalık değil, farklı bir öğrenme tarzıdır. Dolayısıyla, bu çocuklara uygun öğrenme stratejileri ve destekler sunulduğunda, potansiyellerini gerçekleştirebilirler.

Çocuklarda Karşılaşılan Öğrenme Güçlükleri Nelerdir?

Çocuklarda karşılaşılan öğrenme güçlükleri, çeşitli alanlarda ortaya çıkabilir ve farklı şekillerde kendini gösterebilir. Öğrenme güçlükleri; çocuğun akademik, dilsel, sosyal veya motor becerilerinde zorluk yaşamasına neden olabilir. İşte çocuklarda en yaygın görülen öğrenme güçlükleri:

1. Disleksi (Okuma Güçlüğü)

Disleksi, çocukların harfleri tanımakta, kelimeleri anlamakta ve okuma hızında zorlanmasına neden olan bir öğrenme





güçlüğüdür. Disleksi olan çocuklar, yazılı dili kavramakta ve okurken kelimeleri doğru sırada algılamakta güçlük çekerler. Okuma güçlüğü, genellikle aşağıdaki belirtilerle kendini gösterir:

- Harf ve ses ilişkisini anlamada zorlanma.
- Kelimeleri karıştırma veya atlama.
- Okuma sırasında harf veya kelime sıralarını değiştirme.
- Okuma hızının yaşlarına göre düşük olması.

2. Disgrafi (Yazma Güçlüğü)

Disgrafi, çocukların yazı yazma becerilerinde zorluk yaşamasıdır. Bu durum, el yazısı kalitesinin düşük olması, yazarken harflerin ve kelimelerin düzgün yazılamaması veya yazılı ifade sırasında düşünceleri organize edememe şeklinde ortaya çıkar. Disgrafi olan çocuklar şu zorluklarla karşılaşabilir:

- El yazısı kötü ve düzensizdir.
- Harfleri ve kelimeleri kopyalamakta zorlanırlar.
- Cümleleri anlamlı şekilde bir araya getiremeyebilirler.
- Yazarken harf veya kelime atlayabilirler.

3. Diskalkuli (Matematik Güçlüğü)

Diskalkuli, matematiksel işlemleri anlamada ve uygulamada yaşanan güçlüklerdir. Çocuklar, sayıları kavramakta, temel matematik işlemlerini öğrenmekte ve problem çözmekte zorluk çekebilirler. Diskalkuli belirtileri şunlar olabilir:

- Sayıları ve matematiksel sembolleri tanımakta zorlanma
- Dört işlemi öğrenmede gecikme veya hata yapma
- Zamanı, para birimlerini ve ölçü birimlerini anlamakta güçlük çekme
- Geometri veya soyut matematik kavramlarını anlamakta zorluk çekme.

4. Dispraksi (Motor Becerilerde Güçlük)

Dispraksi, ince ve kaba motor becerilerde yaşanan zorluklardır. Bu durum, çocuğun fiziksel koordinasyonunu ve dengeyi etkileyerek günlük aktivitelerde zorlanmasına neden olabilir. Dispraksi olan çocuklar şu problemlerle karşılaşabilir:

- Düğme ilikleme, ayakkabı bağlama gibi ince motor becerilerde zorlanma
- Koşma, atlama gibi kaba motor becerilerde beceri eksikliği
- El-göz koordinasyonunda zorluk (yazı yazarken veya çizim yaparken)
- Hareketleri organize etmede zorluk çekme

5. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)

DEHB, çocukların dikkat sürelerini yönetmekte zorlandığı, odaklanmada ve organize olmada güçlük çektiği bir durumdur. Bu çocuklar aynı zamanda aşırı hareketlilik (hiperaktivite) ve dürtüsellik gösterme eğilimindedir. DEHB belirtileri şunlardır:

- Dikkat dağınıklığı, uzun süre odaklanamama
- Görevleri bitirmekte zorluk çekme
- Sabırsızlık ve düşünmeden hareket etme (dürtüsellik)
- Sürekli kıpırdanma veya aşırı hareketlilik

6. Dil ve Konuşma Bozuklukları

Dil ve konuşma bozuklukları, çocukların dilsel becerilerinde, özellikle de konuşma, anlama ve kendini ifade etme alanlarında zorluk yaşamalarına neden olabilir. Bu tür bozukluklar, çocuğun sosyal ve akademik başarısını etkileyebilir. Dil ve konuşma bozuklukları şunları içerebilir:

- Sözcük dağarcığının yaşıtlarına göre zayıf olması
- Cümleleri anlamlı ve doğru şekilde bir araya getirememe
- Kelime veya sesleri yanlış telaffuz etme
- Konuşma sırasında dilin acıcılığında bozukluk yaşama (kekemelik gibi)

7. İşitsel ve Görsel İşleme Bozuklukları

İşitsel işleme bozukluğu, çocuğun duyduğu bilgiyi anlamakta ve işlemekte zorlanmasına neden olur. Bu bozukluk, çocuğun konuşulanları anlamakta ve talimatları takip etmekte zorluk yaşamasına yol açar. Görsel işleme bozukluğu ise görsel bilgileri doğru bir şekilde işleyememe durumudur. Bu bozukluklar, çocukların hem akademik hem de sosyal hayatlarını etkileyebilir.

8. Sosyal İletişim Bozukluğu

Sosyal iletişim bozukluğu, çocuğun sosyal becerilerde ve başkalarıyla etkileşim kurmada zorlanmasına neden olur. Bu bozukluğu olan çocuklar, sosyal ipuçlarını anlamakta ve karşılıklı konuşmaları sürdürmekte zorlanabilir. Ayrıca, oyun oynama veya sosyal durumlara uygun şekilde tepki verme konusunda da güçlük yaşayabilirler.

Öğrenme Güçlüklerinin Belirtileri

Her çocuğun öğrenme hızı ve tarzı farklıdır, bu nedenle öğrenme güçlüğü'nün belirtilerini fark etmek bazen zor olabilir. Ancak genel olarak şu belirtiler dikkat çekici olabilir:

- **Okuma Zorlukları:** Harfleri tanımda ve seslendirmede güçlük, okurken kelimeleri karıştırma veya anlamakta zorluk yaşama.
- **Yazma Zorlukları:** Harfleri yanlış yazma, kelimeler

arasındaki boşlukları ayarlayamama, yazarken cümleleri anlamlı bir şekilde organize edememe.

- **Matematiksel Zorluklar:** Sayıları anlamakta güçlük çekme, dört işlemde hata yapma veya sayıların anlamını kavrayamama.

- **Dinleme ve Anlama Problemleri:** Verilen talimatları anlamada zorlanma, dinlediğini hatırlamakta güçlük çekme.

- **Hiperaktivite veya Dikkat Dağınıklığı:** Görevlerde odaklanamama, başladığı işi tamamlayamama, dikkat süresinin kısa olması.

- **Koordinasyon Problemleri:** İnce motor becerilerde zayıflık, düğme ilikleme, ayakkabı bağlama gibi görevleri zor yapma.

Bu belirtiler, farklı yaşlarda ve farklı gelişim aşamalarında değişiklik gösterebilir. Öğrenme güçlüğü olan çocukların hepsinde aynı belirtiler görülmebilir.

Öğrenme Güçlüklerinde Destekleyici Stratejiler

Öğrenme güçlüğü olan çocuklar için erken teşhis ve müdahale büyük önem taşır. Ne kadar erken tanı konur ve destek sunulursa, çocukların özgüvenlerinin artması ve potansiyellerini gerçekleştirme şansları o kadar artar. Aileler, öğretmenler ve uzmanlar iş birliği içinde çalışarak çocuğun gelişimine katkıda bulunabilirler. İşte bazı destekleyici stratejiler:

1. Bireyselleştirilmiş Eğitim Planları (BEP)

Her çocuğun öğrenme güçlüğü farklı olduğundan, ihtiyaçlara yönelik bireyselleştirilmiş eğitim planları oluşturmak etkili olabilir. Bu planlar, çocuğun zayıf yönlerine odaklanırken güçlü yönlerini de geliştirmeyi amaçlar. BEP, sınıfta çocuğun bireysel öğrenme ihtiyaçlarına göre esneklik sağlar.

2. Özel Eğitim Desteği

Öğrenme güçlüğü olan çocuklar için özel eğitim programları, onların öğrenme stillerine uygun bir ortam sunar. Özel eğitim öğretmenleri, çocuğun gelişimini yakından takip eder ve öğrenmeyi kolaylaştıracak yöntemler kullanır. Bu programlar, dil terapisi, okuma ve yazma desteği veya matematik becerilerinin geliştirilmesi gibi alanlarda yoğunlaşabilir.

3. Duyusal ve Hareket Temelli Öğrenme

Bazı çocuklar, öğrenme sürecini görsel veya işitsel materyaller yerine hareket yoluyla daha iyi kavrarlar. Duyusal öğrenme etkinlikleri, çocukların el-göz koordinasyonunu ve motor becerilerini geliştirmeye yardımcı olabilir. Örneğin, renkli harf blokları kullanarak kelime oluşturma veya matematiksel



işlemleri somut nesnelere yapma gibi aktiviteler bu çocuklar için faydalı olabilir.

4. Teknolojik Yardımcılar

Günümüzde teknolojinin eğitimdeki rolü giderek artmaktadır. Öğrenme güçlüğü olan çocuklar için geliştirilen tablet uygulamaları, eğitim yazılımları ve dijital oyunlar, öğrenme sürecini eğlenceli ve interaktif hale getirerek çocukların motivasyonunu artırabilir. Özellikle disleksi ve disgrafi gibi sorunlar yaşayan çocuklar için dijital yazma ve okuma araçları oldukça etkili olabilir.

5. Aile Desteği

Ailelerin bu süreçte çocuklarına destek olması çok önemlidir. Çocuğun ihtiyaçlarını anlamak, ona karşı sabırlı ve anlayışlı olmak, özgüvenini desteklemek adına hayati rol oynar. Evde uygulanabilecek basit aktiviteler ve düzenli olarak yapılan okuma saatleri, çocuğun okul dışındaki gelişimine de katkı sağlar.

6. Duygusal Destek

Öğrenme güçlüğü yaşayan çocuklar, zaman zaman kendilerini başarısız hissedebilir veya sosyal çevrelerinde dışlanmış hissedebilirler. Bu duygularla başa çıkmalarına yardımcı olmak için psikolojik destek almak gerekebilir. Çocuğun duygusal ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak, kaygı ve stresle başa çıkma yöntemleri öğretilmelidir.

Öğretmenlerin Rolü

Öğretmenler, öğrenme güçlüğü olan çocuklar için önemli bir destek kaynağıdır. Onların sınıf içi düzenlemelerle çocukların öğrenme sürecini kolaylaştırmaları mümkündür. Öğretmenlerin bireysel farklılıklara saygı göstermesi ve öğrenme güçlüğü olan çocuklar için uygun öğretim stratejileri geliştirmesi, başarılarını artırabilir.

- **Sınıfta Esneklik:** Farklı öğrenme stillerine uygun materyaller ve yöntemler kullanmak, her öğrencinin katılımını teşvik eder.

- **Pozitif Geri Bildirim:** Öğrencinin çabalarını takdir etmek ve küçük başarılarını öne çıkarmak, özgüvenini güçlendirir.

- **Ekstra Zaman Tanıma:** Sınavlarda veya ödevlerde öğrencilere ek süre vermek, onların kendi hızlarında öğrenmelerine yardımcı olabilir.

Öğrenme güçlüğü, çocuğun hayat boyu öğrenme ve gelişim sürecini etkileyen bir durumdur. Ancak doğru destekle bu çocuklar, potansiyellerini gerçekleştirebilir ve başarılı bir akademik yaşam sürdürebilirler. Erken teşhis ve müdahale, bireyselleştirilmiş eğitim planları ve duygusal destek bu süreçte kilit rol oynar. Aileler, öğretmenler ve uzmanlar arasındaki iş birliği, çocukların öğrenme güçlüğüne aşmasına ve kendine güvenen, başarılı bireyler olmalarına katkı sağlayacaktır.

Kaynaklar:

- C. Herbert, Ceviren M.Z.Sungur ve E Cömert, Travma Sonrası Ortaya Çıkan Psikolojik Tepkileri Anlamak, Psikonet Yayınlar, 2007 –
- S. Budak, Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, 2005
- www.mavipedagoji.com

ÇOCUKLARDA TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

Travma, genel olarak, dış etkenlerin neden olduğu fiziksel ya da ruhsal yaralar olarak tanımlanabilir. Bireyin kişiliği ve ruhsal yapısı üzerinde derin izler bırakan olağan dışı ve felaket niteliğindeki olaylar, ister deneyimlenmiş olsun isterse sadece tanık olunmuş olsun, kişide kalıcı rahatsızlık ve kaygıya yol açabilir. Hayatın her anında travmalarla karşılaşmak mümkündür; sel, deprem, trafik kazaları gibi olaylar bunlardan bazılarıdır. Çocuklarımızı her ne kadar korumaya çalışsak da, bizlerle birlikte onlar da bu tür travmalara maruz kalabilirler. Boşanma, aile içi kavgalar, aşırı tepkiler veya sevdiklerinin kaybı gibi durumlar çocukların yaşamlarında derin etkiler bırakabilir. Çocuklar, yetişkinler gibi travmatik olaylar karşısında ruhsal tepkiler verebilirler. Bu tepkiler, çocuğun gelişim seviyesine göre değişiklik gösterebilir ve olayın hemen ardından ya da aylar hatta yıllar sonra dahi ortaya çıkabilir. Ruhsal tepkilerin olayın ardından yaklaşık bir ay kadar sürmesi normal kabul edilir. Ancak bu tepkiler, olay sona ermesine rağmen devam ediyor ve çocuğun günlük yaşamını veya ilişkilerini olumsuz etkiliyorsa, profesyonel yardım alınması gerekebilir.

Belirtileri nelerdir?

1- Olayın Tekrar Yaşanması: Kişinin sık sık ve aniden olayla ilgili anıların zihnine gelmesi. Olayı zihninde tekrar tekrar canlandırması. Olayla bağlantılı ya da farklı konularda korkulu rüyalar görmesi. Olayı hatırlatan herhangi bir uyarıcı (ses, nesne veya olayın geçtiği yer gibi) karşısında şiddetli tepkiler vermesi.

2- Kaçınma Belirtileri: Olay hakkında düşünmemeye çalışmak; olayı hatırlatan yerlerden, konuşmalardan ve nesnelere uzak durmak. Hiçbir şey hissetmediğini düşünmek veya bu şekilde davranmak. Olayın bazı kısımlarını unutmak. Gelecekle ilgili umutların ve planların gerçekleşmesi için yeterli zamanın kalmadığını düşünmek ve umutsuz hissetmek.

3- Aşırı Uyarılma Belirtileri: Uyku problemleri; uykuya dalamama, sık sık uyanma, derin uyuyamama gibi durumlar. Çabuk sinirlenme ve sabırsızlık. Dikkatini toplamakta



zorlanma ve buna bağlı unutkanlık. Ani ses veya hareketlere karşı aşırı irkilme ve sığrama. Sürekli tetikte olma hali ve olayın tekrarlanmasından korkma.

4- Diğer Belirtiler: Suçluluk duygusu, "Başkaları öldü ama ben hâlâ yaşıyorum" veya "Eğer uslu bir çocuk olsaydım, annem ve babam boşanmazdı" gibi düşünceler. Çevredeki insanlarla ve aile ile ilişkilerin bozulması. Kendine zarar verici davranışlarla kendini cezalandırma. Nedeni bulunamayan fiziksel şikayetler. Kişilik değişiklikleri. Yetersizlik, utanç, umutsuzluk, öfke ve sürekli korku duygularının artması.



Çocuklarda da benzer belirtiler görülebilir. Onların belirtilerini ayrı ayrı değerlendirmek faydalı olacaktır.

- Çocuklar, yaşadıkları travmatik bir olayın ardından, bu olayı yeniden ve yeniden yaşıyormuş gibi hissedebilirler. Aşırı korku, çaresizlik veya dehşet duyguları yaşayabilir ve bu duygular, öfke patlamaları ya da sinirlilik olarak dışa vurulabilir.

- Oyunlarının içeriği değişebilir; sürekli olarak travmatik olayı ya da bu olayın farklı yönlerini içeren oyunlar oynayabilirler.

- Uykuları korkunç rüyalarla bölünebilir, kabuslar görebilirler. Canavarlar ya da kovalanmak gibi doğrudan olayla ilgili olmayan ancak korku içeren rüyalar sıkça görülebilir.

- Günlük aktivitelerinde, sanki olay yeniden oluyormuş gibi tepkiler verebilirler.

- Çocuklar genellikle duygularını ve düşüncelerini yetişkinler kadar ayrıntılı bir şekilde ifade edemezler.

Bu yüzden onların davranışlarını dikkatle izlemek önemlidir. Travmatik bir olay yaşayan çocuklar, bu olayı ya da ona benzer durumları oyunlarında sürekli tekrar edebilirler. Bu oyunlar bazen hem kendileri hem de çevresindekiler için riskli olabilir.

- Travmayı hatırlatacak durumlar veya görüntüler karşısında yoğun bir sıkıntı ve rahatsızlık hissedebilirler.
- Kendine zarar verici davranışlar, örneğin ısırma, kafasını vurma ya da kendini yere atma gibi tepkiler gösterebilirler.
- Olay sanki o an yeniden yaşanmış gibi fiziksel tepkiler verebilirler. Örneğin; kalp atışlarının hızlanması veya terleme gibi.
- Ayrıca, travmayı hatırlatan yerlerden, insanlardan ya da etkinliklerden uzak durmaya çalışabilirler. Yaşadıkları olayın kendileri için en önemli yönünü ise tamamen unutabilirler.
- Çevreye, oyun ve etkinliklere ilgi ve katılımları belirgin şekilde azalabilir.
- İnsanlardan uzaklaşmaya başlayabilirler.
- Gelecekle ilgili karamsarlık ve umutsuzluk içinde olabilirler.
- Yakınlarına aşırı bağımlı davranma, kısa süreyle bile olsa ayrılmaya katlanamama, bebeksi davranma gibi belirtiler görülebilir.
- Daha kolay öfkelenip, öfke patlamaları yaşayabilirler.
- Dikkatlerini yoğunlaştırmakta ve sürdürmekte güçlük çekebilirler.
- Çocuklar travmatik olay hiç olmamış gibi davranmaya çalışabilir, hatta bu olayı tamamen inkar edebilirler.
- Bazen çocukların bu yaşam olayının öncesinde kazandığı kimi becerileri yitirdiği de gözlenebilir. Örneğin altlarını ıslatabilir; dışkılarını kaçıracakları.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Yaşayan Çocuğa Nasıl Yaklaşılmalıdır?

- Anne babanın çocuğa yoğun ilgi, destek ve sevgi göstermesi, bu süreçte hayati önem taşır. Her durumda koşulsuzca ve sorgulamadan çocuğun yanında olmak gereklidir.
- Çocuğa yaşanan olaylar, anlayabileceği bir dilde ve açık bir şekilde anlatılmalıdır.
- Bu süreçte, çocuğun kendisine güven veren, onu seven, bakıp koruyacak kişilerle, özellikle de yakınlarıyla bir arada olması çok önemlidir. Birinci derece akrabalarını kaybetmiş

çocuklar için bu ihtiyaç daha da belirgin hale gelir.

- Çocukların yaşanan travmadan önceki günlük yaşam biçimlerine en yakın koşullara döndürülmesi sağlanmalıdır.
- Çocuk, güvende olduğunu ve yalnız olmadığını hissetmeli, bu konuda rahatlatılmalıdır.
- Yaşanan travma ne olursa olsun bunun çocuğun suçu olmadığı konusunda çocuğa onun anlayabileceği şekilde açıklama yapılmalıdır.
- Çocuğun duygularını ifade etmesine izin verilmeli, onun duygu ifadelerine duyarlı olunmalı ve çocuğa anlaşıldığını hissettirmek için geri bildirimde bulunulmalıdır. Kendi duygularınızı paylaşarak, yaşadıklarının normal olduğunu ona hissettirmelisiniz.
- Çocuk, yaşanan olayları konuşmaya zorlanmamalı, uygun zaman ve ortam yaratılarak doğal bir şekilde paylaşmasına fırsat verilmelidir.
- Bu zorlu süreci aşmak için yaptığınız planları onunla paylaşarak, eğer yaşına uygunsa, fikirlerini almak faydalı olacaktır.
- Çocuğun becerebileceği işlerde ona sorumluluk vererek, kendine olan güvenini artırmasına ve çaresizlik duygusunu aşmasına yardımcı olabilirsiniz.
- Bu dönemde ona daha sık sarılarak, yanında daha fazla zaman geçirerek ve sevginizi fiziksel ve duygusal olarak göstererek destek olmalısınız.

Travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, yaşanan olaydan uzun zaman sonra bile ortaya çıkabilir. Bu yüzden, eğer olumsuz bir olay yaşanmasına rağmen çocuğunuz iyi görünüyorsa, onun bu durumu atlattığını varsaymayın ve davranışlarındaki değişiklikleri dikkatle gözlemleyin.

Yukarıda açıklanan belirtilerin bir kısmının dahi çocuğunuzda gözlemliyorsanız mutlaka bir uzmana başvurmalısınız. Ancak tüm bu belirtiler, her çocukta değişik yoğunlukta ortaya çıkabilir, tümü veya bir kısmı görülebilir. Önemli olan sizin çocuğunuza yaklaşımınız ve doğru müdahalede bulunulmasını sağlamaya çalışmanızdır.



Kaynaklar:

- Kuzgun, Y. (2012). Gelişim Psikolojisi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yalçın, İ. (2015). Kültürel Farkındalık ve Eğitim. Eğitim ve Bilim, 40(178), 234-250.
- Arslan, M. (2017). Empati ve Hoşgörü: Çocuk Gelişiminde Temel Değerler. Psikolojik Çalışmaları Dergisi, 22(2), 45-60.
- Demirtaş, M. (2018). Farklı Kültürlerle Etkileşim: Çocuklar ve Eğitim. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Acar, İ. (2020). Çocuklarda Sosyal Beceriler ve Kültürel Farkındalık. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 9(1), 112-127.

ÇOCUKLARIN KÜLTÜREL FARKINDALIKLARINI VE HOŞGÖRÜSÜNÜ GELİŞTİRMEK: GELECEĞE AÇILAN BİR KAPI

Dünya her geçen gün daha da globalleşiyor ve kültürler arası etkileşimler artıyor. Bu durum, farklı kültürel geçmişlere sahip insanlarla birlikte yaşama ve çalışma gerekliliğini beraberinde getiriyor. Bu ortamda çocukların kültürel farkındalıklarını ve hoşgörülerini geliştirmek, onları yalnızca bugünün dünyasına değil, geleceğin çok daha çeşitli ve karmaşık toplumlarına hazırlamanın anahtarıdır.

Kültürel farkındalık, bir bireyin kendi kültürünü anlaması ve başka kültürlerin değerlerine, geleneklerine, normlarına ve yaşam tarzlarına açık olması anlamına gelir. Hoşgörü ise bu farkındalığın bir uzantısı olarak, farklı inançlara, yaşam biçimlerine ve düşüncelere saygı duymayı içerir. Çocukların bu iki beceriyi geliştirmesi, onların sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerine önemli katkılarda bulunur. Bu yazıda çocukların kültürel farkındalık ve hoşgörü kazanmalarına nasıl yardımcı olabileceğimizi, bu sürecin neden bu kadar önemli olduğunu ve pratik adımlarla ebeveynlerin bu konuda nasıl rol oynayabileceğini inceleyeceğiz.

Kültürel Farkındalık Nedir?

Kültürel farkındalık, bir bireyin kendi kültürünü tanıması ve diğer kültürlerin değerlerini, normlarını ve geleneklerini anlamasıdır. Çocukların kültürel farkındalık kazanmaları, yalnızca kendi yaşam çevreleri dışındaki dünyayı öğrenmelerine değil, aynı zamanda kendi kültürel kimliklerini de daha iyi anlamalarına yardımcı olur. Bu farkındalık, empati geliştirmeleri ve farklı yaşam biçimlerine karşı açık olmaları için önemli bir temel sağlar.

Örneğin, bir çocuğun farklı ülkelerdeki bayram kutlamalarını öğrenmesi, o kültürlerin insanların yaşamında nasıl bir rol oynadığını anlamasına katkıda bulunur. Bu bilgi, çocuğun yalnızca bu kutlamaları tanımasını değil, aynı zamanda bu geleneklerin ardındaki anlamı da kavramasını sağlar. Kültürel farkındalık, bu tür öğrenme deneyimlerinin yanı sıra, farklılıklara saygı gösterme ve bunları kabul etme yeteneğini de içerir.

Hoşgörü Nedir?

Hoşgörü, farklı düşünce, inanç ve davranışlara karşı açık olmak ve bunları saygıyla kabul etmek demektir. Hoşgörülü bireyler, başkalarının farklı görüşlerine ve yaşam biçimlerine saygı gösterirler. Çocuklara hoşgörü öğretmek, onların toplumsal uyum içinde yaşamalarını, çatışmalardan uzak durmalarını ve farklı kültürel arka planlardan gelen insanlarla sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlar.

Hoşgörü, çocuklara erken yaşta kazandırıldığında, onların ileride daha anlayışlı ve empatik bireyler olmalarına yardımcı olur. Ayrıca, toplumsal uyumun sağlanmasında ve barış içinde bir arada yaşamının temel taşlarından biridir. Hoşgörü, yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de güçlü bir değerdir.

Kültürel Farkındalık ve Hoşgörünün Önemi

Kültürel farkındalık ve hoşgörü, çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerinde önemli bir rol oynar. Bu beceriler,



onların farklı kültürel perspektifleri anlamalarına, çeşitliliği kutlamalarına ve toplumsal çatışmaları önlemede etkin rol oynamalarına olanak tanır. Kültürel farkındalık ve hoşgörü, çocukların sosyal becerilerini geliştirir, onlara daha geniş bir perspektif kazandırır ve onların daha barışçıl, adil ve kapsayıcı bir dünyaya katkıda bulunmalarını sağlar.

Çocuklar, kültürel farkındalık ve hoşgörü sayesinde, farklı kültürlerden gelen insanlarla empati kurabilirler. Bu empati, onların dünyaya daha geniş bir açıdan bakmalarına ve kendilerinden farklı olan bireyleri anlamalarına yardımcı olur. Ayrıca, bu beceriler, çocukların kendilerini daha iyi ifade etmelerini, başkalarıyla daha güçlü ilişkiler kurmalarını ve toplumsal uyumun sağlanmasına katkıda bulunmalarını sağlar.

Çocuklarda Kültürel Farkındalık ve Hoşgörü Geliştirme Yöntemleri

Kültürel farkındalık ve hoşgörü çocuklara kazandırmanın birçok yolu vardır. Ebeveynler, öğretmenler ve toplum, bu süreçte önemli bir rol oynar. İşte çocukların bu becerileri kazanmalarına yardımcı olabilecek bazı stratejiler:

1. Kitaplar ve Hikâyelerle Başlamak

Çocuklara farklı kültürleri tanıtmamanın en etkili yollarından biri, onlara bu kültürler hakkında kitaplar okumaktır. Hikâyeler, çocukların farklı kültürel pratikleri, gelenekleri ve yaşam biçimlerini anlamalarına yardımcı olabilir.



Farklı kültürlerden gelen kahramanların olduğu kitaplar, çocuklara çeşitli kültürel perspektifler sunar ve onların empati kurma becerilerini geliştirir.

Örneğin, bir Japon çocuk hikâyesini okumak, bir çocuğun Japon kültürü hakkında bilgi sahibi olmasını sağlayabilir. Bu tür hikâyeler, çocukların farklı kültürel normları ve değerleri tanımalarına yardımcı olur. Aynı zamanda, bu hikâyeler, çocukların farklı kültürel arka planlardan gelen insanlarla empati kurmalarını sağlar.

2. Sanat ve Kültürel Etkinliklere Katılım

Sanat, müzik, dans ve tiyatro gibi etkinlikler, çocukların farklı kültürlerle etkileşimde bulunmaları için harika fırsatlar sunar. Çocukları farklı kültürlerin sanatsal etkinliklerine dahil etmek, onların kültürel çeşitliliği deneyimlemelerini ve bu farklılıklara saygı duymalarını teşvik eder.

Bir örnek vermek gerekirse, bir çocuk, farklı kültürler ait dansları öğrenerek, o kültürlerin ritüellerini ve sosyal bağlarını daha iyi anlayabilir. Sanat etkinlikleri, çocukların estetik duygularını geliştirirken, aynı zamanda farklı kültürel normları tanımalarına yardımcı olur. Bu tür etkinlikler, çocukların kültürel farkındalıklarını artırır ve onların hoşgörü geliştirmelerine katkıda bulunur.

3. Farklı Dillerin Öğrenilmesi

Dil, bir kültürün en temel unsurlarından biridir. Çocuklara yabancı dil öğretmek, onların farklı kültürler olan ilgisini artırabilir ve bu kültürler daha yakın hissetmelerini sağlar. Dil öğrenmek, kültürel farkındalık geliştirmede güçlü bir araçtır ve çocukların diğer kültürlerle daha derin bir bağ kurmalarını sağlar.

Dil öğrenmek, yalnızca dil bilgisi edinmekle sınırlı değildir. Aynı zamanda, çocuklar, dilin arkasındaki kültürel değerleri, normları ve sosyal ilişkileri de öğrenirler. Bu da onların farklı kültürlerle olan etkileşimlerini güçlendirir ve hoşgörülerini artırır.

4. Ailede Kültürel Farklılıkları Kutlamak

Aileler, evde farklı kültürleri kutlamak için etkinlikler düzenleyebilir. Örneğin, farklı ülkelerin yemeklerini pişirmek, bu kültürler ait hikâyeler okumak ya da o kültürler ait bayramları ve özel günleri kutlamak gibi etkinlikler, çocukların bu kültürlerle olan bağlarını güçlendirebilir.

Aile içinde yapılan bu tür etkinlikler, çocukların farklı kültürlerle olan bağlarını güçlendirir. Örneğin, bir İtalyan yemeği pişirmek, çocuğun İtalyan kültürü hakkında bilgi

sahibi olmasına ve bu kültüre karşı bir merak geliştirmesine yardımcı olabilir. Aynı zamanda, bu tür etkinlikler, çocukların aileleriyle olan bağlarını da güçlendirir.

5. Sosyal Medya ve Dijital Kaynakları Kullanmak

Ebeveynler, çocukları için kültürel farkındalık ve hoşgörü geliştiren dijital kaynaklardan faydalanabilir. Belgeseller, eğitici videolar ve interaktif web siteleri, çocukların farklı kültürleri keşfetmelerini sağlar. Ancak, bu tür içeriklerin



güvenilir ve çocuk dostu olduğundan emin olmak önemlidir.

Dijital kaynaklar, çocukların farklı kültürleri tanımaları için geniş bir bilgi kaynağı sunar. Örneğin, bir çocuk, bir

belgesel izleyerek Afrika'daki farklı kültürel uygulamalar hakkında bilgi edinebilir. Bu tür kaynaklar, çocukların dünya hakkındaki bilgilerini genişletir ve onların hoşgörülü bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunur.

6. Seyahat ve Kültürel Keşifler

Fiziksel olarak seyahat etmek her zaman mümkün olmasa da, çocuklara farklı yerler ve kültürler hakkında bilgi vermek, onların dünya görüşünü genişletir. Sanal turlar,



belgeseller ve seyahat kitapları gibi kaynaklar, çocuklara farklı kültürleri tanıtmaya alternatif yollarıdır.

Seyahat, çocukların farklı kültürleri yerinde deneyimlemelerine olanak tanır. Ancak, seyahat imkânı olmadığında, sanal

turlar ve belgeseller gibi dijital kaynaklar, çocukların farklı kültürleri tanımalarına yardımcı olabilir. Bu tür deneyimler, çocukların kültürel farkındalıklarını artırır ve hoşgörülerini geliştirir.

7. Empati ve Saygıyı Vurgulamak

Ebeveynler, çocuklarına her türlü farklılık karşısında saygı duymanın ve empati kurmanın önemini öğretebilir. Çocukların, farklı kültürlerden gelen bireylerle ilgili olumsuz yargılarda bulunmak yerine, onları anlamaya çabalarını teşvik edilmelidir.

Empati, hoşgörünün temel taşlarından biridir. Çocuklara empati kurmanın önemi öğretilmelidir. Örneğin, bir çocuğun, farklı bir kültürel arka plana sahip bir arkadaşının duygularını anlaması, onun hoşgörülü bir birey olarak yetişmesine katkıda bulunur. Ebeveynler, çocuklarına empati ve saygıyı vurgulayarak, onların hoşgörülü bireyler olarak yetişmelerine yardımcı olabilir.

8. Rol Model Olmak

Ebeveynler, çocuklarına kültürel farkındalık ve hoşgörü konusunda iyi birer rol model olmalıdır. Kendi davranışlarıyla hoşgörülü ve saygılı bir tutum sergileyen ebeveynler, çocuklarına bu değerleri etkili bir şekilde aktarabilir.

Çocuklar, genellikle ebeveynlerinin davranışlarını taklit ederler. Bu nedenle, ebeveynlerin kültürel farkındalık ve hoşgörü konusunda olumlu örnekler sergilemeleri önemlidir. Örneğin, bir ebeveynin, farklı kültürel arka plana sahip insanlara karşı saygılı ve hoşgörülü olması, çocuğun bu değerleri benimsemesine yardımcı olur.

Kültürel farkındalık ve hoşgörü, çocukların kişisel gelişimlerinin önemli bir parçasıdır. Ebeveynler olarak, çocuklarımıza bu değerleri kazandırmak, onların daha açık fikirli, empatik ve barışçıl bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunur. Dünyayı daha kapsayıcı ve anlayışlı bir yer haline getirmek, bu tür temel değerlerin küçük yaşta kazandırılmasıyla mümkündür. Çocuklarımızı, kültürel çeşitliliği kutlayan ve farklılıkları bir zenginlik olarak gören bireyler olarak yetiştirmek, geleceğe yapılan en büyük yatırımdır.

Ebeveynler olarak, bu konuda atacağımız her adım, çocuklarımızın daha iyi bir dünya için yapacakları katkılara zemin hazırlar. Kültürel farkındalık ve hoşgörü, sadece bugünün değil, geleceğin dünyasında da barış içinde bir arada yaşamının anahtarıdır.

Kaynaklar:

- Kazdin, A. E. (1988). Childhood depression. Behavioral assessment in childhood disorders/The Guilford Press.
- Bhatia, S. K., & Bhatia, S. C. (2007). Childhood and adolescent depression. American family physician, 75(1), 73-80.
- Maughan, B., Collishaw, S., & Stringaris, A. (2013). Depression in childhood and adolescence. Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 22(1), 35.

ÇOCUKLUK ÇAĞINDA DEPRESYON

Çocukların zaman zaman üzgün hissetmeleri, huysuz davranmaları veya kötü bir ruh halinde olmaları normaldir. Ancak üzgün veya kötü bir ruh hali haftalarca veya daha uzun süre devam ettiğinde ve bir çocuğun davranışında başka değişiklikler olduğunda, bu depresyon olabilir. Bazen mutsuz hissetmek normal olsa da, bu duygular çocuğunuzun aktivitelerini veya sosyal hayatını etkiliyorsa veya 2 haftadan uzun sürüyorsa, depresyon geçirebilir. Depresyonu olan çocukların, depresyonu olan ergenlerden veya yetişkinlerden farklı semptomları vardır ve duygularını açıkça ifade edemeyebilirler. Çocuğunuz depresyondaysa, çocuğunuzun öğrenmesi, arkadaş edinmesi ve günlük hayattan en iyi şekilde yararlanması zor olabilir. Depresyon tedavi edilmeden uzun süre devam ederse, çocuklar okulda geri kalabilir, kendilerine olan güvenlerini kaybedebilir ve daha içine kapanık hale gelebilirler.

Çocukluk dönemi depresyonu ele alınmadan önce, depresyonun kelime anlamına bakmak gerekir. Depresyon, ruhsal çökkünlük demektir. Her yaşta ruhsal çökkünlüğe girilebilir. Dolayısıyla depresyon ya da ruhsal çökkünlük bebeklerde, okul çağında, gençlerde ve yaşlılarda da görülebilir.

Çocukluk çağı; bebeklik dönemi, oyun çağı dönemi, okul çağı dönemi ve ergenlik dönemi olarak dönemlere ayrılabilir. Bu dönemlerde depresyona neden olan gelişimle ilgili sorunlar yaşanabilir. Çocuk gerek kendi eksiklikleri nedeniyle gerekse dış etkenlerden dolayı, var olan stresin kendine yansımaları sonucunda ve uyum sorunlarının buna eşlik etmesiyle birlikte depresyona girebilir.

Gelişme döneminde olacak çocuklar, her yıl daha hızlı gelişme gösterdikleri için her yaşta farklı tepkiler görülebilir. Bu nedenle çocuklarda yaşanan depresyonun farkı daha belirgindir. 4 yaşında olan bir çocuk depresyon yaşayabilir ve bu yaşta ortaya çıkan semptomlar farklıdır. 11 yaşındaki bir çocuk da depresyon yaşayabilir ve yine bu yaşta belirtileri farklıdır. Bu nedenle yaşa bağlı olarak ortaya çıkan belirtiler değişebilir. Depresyon, her yaşta insanı etkileyebilen bir ruh sağlığı durumudur. Depresyonlu çocuklar mutsuz, perişan veya sinirli hissedebilirler .Bunu "huysuz" veya "çökmüş" hissetmek olarak tanımlayabilirler. Normalde zevk aldıkları şeylere karşı ilgilerini yitirdiklerini veya depresif bir ruh hali yerine öfke

nöbetleri geçirebilirler. Depresyon 50 çocuktan 1'ini etkiler ve farklı cinsiyetlerde ve cinsiyetlerde eşit derecede yaygındır. Uzmanlar 3 ila 11 yaş arasındaki çocukların %2 ila %3'ünün depresyona sahip olduğunu tahmin ediyor. Yaygın olmasa da, 3 yaşındaki çocuklara bile depresyon teşhisi konmuştur. Küçük bir çocukta depresyon çok endişe vericidir ve daha ciddi sonuçlara yol açabilir. Depresyon çocuklarda ergenlere göre daha az yaygındır. Depresyona farklı şeyler yol açabilir. Tek bir neden yoktur. Bazı çocukların onları depresyona karşı daha hassas hale getiren genleri vardır. Depresyonda olan başka aile üyeleri olabilir. Bazı çocuklar stresli şeyler yaşar. Bazıları kayıp, travma veya zorluklarla karşı karşıya kalır. Bazıları ciddi sağlık sorunları yaşar. Bu şeyler üzüntüye veya kedere ve bazen de depresyona yol açabilir. Zor zamanlar sırasında ve sonrasında ekstra desteğe sahip olmak, çocukları depresyondan korumaya veya etkilerini azaltmaya yardımcı olur. Otizm spektrum bozukluğu , öğrenme güçlükleri , dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) veya önemli bir engeli olan diğer rahatsızlıkları olan çocukların depresyon yaşama olasılığı daha yüksektir. Ailede ruhsal hastalığı olan birinin olması da depresyon olasılığını artırır. Çocuklarda da belirgin bir sebep olmaksızın depresyon gelişebilir ve belirgin bir sebep olmaması çocuğun depresyonda olmadığı anlamına gelmez.

0-18 ay döneminde anne ile çocuk arasında bağlanma çok önemlidir. Bağlanmanın oluşması, fiziksel temas, göz teması, annenin çocuğa yaklaşımı, çocukla kurduğu ilişkiyi içerir.

Bu bağlanma gerçekleştiği zaman, bebeğin kendine ve dış dünyaya güveni oluşur, ancak bu durum sağlıklı gerçekleşmezse çocukluk depresyonu ya da iletişim bozuklukları ortaya çıkabilir.

Çocukluk depresyonu nedenleri arasında; olumsuz aile ortamı, sosyal desteğin olmayışı, boşanma, geniş aile veya ailede alkol madde bağımlılığının bulunması, fiziksel hastalıklar, özgüven eksikliği, içine atma ve utangaçlık yer alabilir.

Çocuğunuzun Depresyonda Olduğunu Nasıl Anlarım?

Çocuğunuzun duygularında veya davranışlarında değişiklikler:

- Çoğu zaman üzgün veya mutsuz görünüyor.
- Sinirli, huysuz veya saldırgandır. Çoğu zaman istediğinizi yapmaz veya çok fazla öfke nöbeti geçirir.
- Kendileri hakkında olumsuz şeyler söylerler. Örneğin, 'Hiçbir şeyde iyi değilim' veya 'Okulda kimse beni sevmiyor'.
- Suçluluk hisseder. Örneğin, çocuğunuz 'Her zaman benim hatam' diyebilir.
- Çok korkuyor veya endişeleniyor.
- Karnının veya başının ağrıdığını söylüyor ve bu sorunların fiziksel veya tıbbi bir nedeni yok gibi görünüyor.

Çocuğunuzun günlük aktivitelere olan ilgisinde değişiklikler:

- Normalde olduğu kadar enerjileri yok.
- Arkadaşları ve ailesiyle birlikte olmak istemiyor.
- Eskiden zevk aldığı şeyleri yapmakla veya oynamakla ilgilenmiyor.
- Kabuslar da dahil olmak üzere uyku sorunları yaşıyor.
- Farklı yemek yiyorlar - örneğin, normalden daha fazla veya

daha az yemek yiyorlar.

- Konsantre olma, bir şeyleri hatırlama veya basit kararları alma konusunda sorunlar yaşıyor.

Çocuğunuzun okulda davranışlarında veya akademik performansında değişiklikler:

- Akademik olarak eskisi kadar iyi durumda değil
- Okul aktivitelerine katılmıyor
- Okulda uyum sağlamada veya diğer çocuklarla geçinmede sorunlar yaşıyor.

Çocuk depresyonu için kullanılan en yaygın terapi bilişsel davranışçı terapidir (BDT). Terapistler çocukların hoş karşılanmış ve desteklenmiş hissetmelerine yardımcı olur. Çocukların ne düşündükleri ve hissettikleri hakkında konuşmalarını sağlarlar. Hikayeler, oyunlar, dersler veya çalışma kitapları kullanabilirler. Bu araçlar çocukların rahat hissetmelerine ve BDT'den en iyi şekilde yararlanmalarına yardımcı olabilir. Mümkün olduğunda, bir çocuğun terapisi ebeveynini de içerir. Bir çocuk bir kayıp, travma veya diğer zor olaylar yaşadığıysa, terapi çocuğun bundan iyileşmesine yardımcı olacak şeyleri de içerecektir. Ve eğer bir ebeveyn kendi kaybı veya depresyonuyla başa çıkıyorsa, çocuğun terapisti çocuğun ihtiyaç duyduğu bakımı ve desteği almasına yardımcı olabilir.

Çocuğumun Depresyonda Olduğunu Düşünüyorsam Ne Yapmalıyım?

Çocuğunuzun depresyonda olduğunu düşünüyorsanız:

Çocuğunuzla üzüntü ve depresyon hakkında konuşun. Çocuklar neden bu kadar üzgün olduklarını ve her şeyin neden bu kadar zor göründüğünü bilmiyor olabilir. Zor zamanlar geçirdiklerini gördüğünüzü ve yardım etmek için orada olduğunuzu bilmelerini sağlayın. Dinleyin, rahatlatın, desteğinizi sunun ve sevgi gösterin.

Çocuğunuzun doktoruyla bir görüşme ayarlayın. Üzgün veya kötü ruh halleri birkaç hafta boyunca devam ediyorsa

çocuğunuzun doktoruna bildirin. Bu, tek başına çocuğun her zaman depresif olduğu anlamına gelmez. Çocuğunuzun uykusunda, yemesinde, enerjisinde veya çabasında da değişiklikler fark ettiyseniz çocuğunuzun doktoruna söyleyin. Çocuğunuz bir kayıp, büyük bir stres veya zorlukla başa çıkıyorsa onlara söyleyin. Doktor fiziksel bir muayene yapacaktır. Tam bir muayene, doktorun çocuğunuzun semptomlarına neden olabilecek sağlık sorunlarını kontrol etmesini sağlar. Ayrıca depresyonu da kontrol edebilirler. Çocuğunuzun doktoru sizi bir çocuk terapistine yönlendirebilir. Doktorun ofisinde bir çocuk terapisti bulunabilir.

Bir çocuk terapisti ile bir ziyaret ayarlayın. Bir çocuk terapisti (ruh sağlığı doktoru) sizinle ve çocuğunuzla konuşmak için zaman harcayacaktır. Sorular sorarak ve dinleyerek depresyon için derinlemesine bir kontrol yapacaktır. Terapist, terapinin çocuğunuza nasıl yardımcı olabileceğini açıklayabilir.

Çocuğunuzun terapi ziyaretlerine götürün. Terapist birkaç veya daha fazla ziyaret önerebilir. Terapi zaman alabilir, ancak yol boyunca ilerleme göreceksiniz.

Sabırlı ve nazik olun. Çocuğunuz asabi veya zor davrandığında sabırlı olmaya çalışın. Çocuğunuzun terapistiyle çocuğunuz bu şekilde davrandığında nasıl tepki vereceğiniz konusunda konuşun. Genellikle çocuğunuzla sakin bir şekilde bağlantı kurmak ve ardından onu daha iyi davranışlara yönlendirmek yardımcı olur. Bu, çocukların kendilerini kötü hissetmek yerine daha iyisini yapmaktan gurur duymalarını sağlar. Sizin de onlarla gurur duyduğunuzu görmelerini sağlar.

Birlikte zaman geçirin. Çocuğunuzla birlikte ikinizin de keyif alabileceği şeyler yaparak zaman geçirin. Yürüyüşe çıkın, oyun oynayın, yemek yapın, hikayeler okuyun, el işi yapın, komik bir film izleyin. Eğer yapabiliyorsanız açık havada zaman geçirin. Bu şeyler nazikçe olumlu ruh hallerini teşvik eder. Sizin ve çocuğunuzun yakın hissetmenize yardımcı olurlar.



Kaynaklar:

- Ardiç, A. & İrmak, A. Y. (2018). Dijital Oyunların Çocuk ve Ergenler Üzerindeki Etkileri: Literatür İnceleme . Gençlik Araştırmaları Dergisi , 6 (16) , 71-94 .
- Aydemir, F. (2022). Digital Games and Their Effects on Children. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (41), 40-69.
- Violent Video Game Effects on Aggression, Empathy, and Prosocial Behavior in Eastern and Western Countries: A Meta-Analytic Review. Psychological Bulletin, 136, 151-173

DİJİTAL PLATFORMDAKİ OYUNLARIN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Teknolojik gelişmelerin hızla ilerlemesi, şehirleşme ve oyun alanlarının yetersizliği gibi faktörler, geleneksel oyun etkinliklerinin yerini dijital oyunlara bırakmasına neden olmuştur. Dijital oyunlar, çocuklar ve gençler arasında prestij meselesi haline gelmiş, zeka göstergesi olarak algılanmakta ve kendilerini ifade etmenin bir aracı olarak kullanılmaktadır. Bu durum, dijital oyunlara olan ilgiyi artırmaktadır. Dijital oyunculuk her yaş grubunda yaygınlaşmakta; ancak, oynama yaşının giderek düştüğü gözlemlenmektedir. Araştırmalar, özellikle 10-19 yaş arasındaki erkek adölesanların aşırı oyun oynama eğilimlerinin, ergen kızlar ve diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu göstermiştir (Chou ve Tsai, 2007; Greenberg ve ark., 2010; Griffiths ve ark., 2004; Griffiths & Meredith, 2009; Ko ve ark., 2005; Rideout ve ark., 2010; Quaiser-Pohl ve ark., 2006). Medyada oyunların olumsuz etkilerine yapılan vurguya rağmen, çalışma bulguları, dijital oyunlar ile sonuç değişkenleri arasında hem olumlu hem olumsuz, hem de etkisiz ilişki olduğunu göstermektedir.

Günümüz toplumunda ebeveynler ve eğitimciler, Z kuşağı olarak adlandırılan internet kuşağının dijital oyun ve internet kullanımına dair endişeler taşımaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalar, internet ve dijital oyunların birçok yarar ve zararı hakkında bilgi sağlamıştır. Dijital oyunların şiddet içeriği ile ilgili tartışmalar 1976 yılında başlamış ve 1980'li yıllarda video ve bilgisayar oyunlarına yönelik çalışmalar önemli ölçüde artmıştır (Aydoğdu Karaaslan, 2015). Dijital oyunlarda kalite açısından belirli bir standart bulunmamaktadır; iyi ya da kötü kalitede oyunlar piyasaya sürülebilmektedir. Önemli olan, oyuncuların doğru seçimler yapması, uygun miktarda zaman harcaması ve yaşlarına uygun oyunları tercih etmesidir. Dijital oyunlar, öğrenme, dikkat ve görsellik gibi alanlarda değişikliklere neden olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, dijital oyunlar beş duyu organımızı da etkiler.

Sağlıklı yaşam biçiminin bir parçası olarak, aşırıya kaçmadan dijital oyun oynamanın normal olduğu ve oyunların duygusal rahatlama gibi olumlu katkılar sağladığı kabul edilmektedir.



Ancak, oyun oynama isteğinin kontrol edilememesi, duygusal ve düşünsel değişimlere yol açması ya da sosyal yaşamı etkilemesi durumunda, bu durumun problem veya bağımlılık olarak değerlendirilebileceği belirtilmektedir, dijital oyun bağımlılığını, "sosyal ve/veya duygusal sorunlara neden olduğu halde, kişinin bilgisayar ya da video oyunlarını aşırı ve kompulsif bir şekilde kullanması ve bu kullanımı kontrol edememesi" şeklinde tanımlamıştır.

Dijital oyunların çekiciliğini anlamak için, oyuncuları oynamaya teşvik eden ve motive eden dört temel faktör bulunmaktadır.



Başarı, oyuncuların oyun içinde güç, ödül, hızlı ilerleme, sanal servet veya statü kazanma arzusu duymalarını sağlar. Oyundaki performansı artırmak için temel kuralları ve sistemi çözme gerekliliği de bu faktörün bir parçasıdır. Ayrıca, çok oyunculu çevrim-içi oyunlarda rekabetin olduğu ortamlarda başarı isteği öne çıkar.

Sosyal etkenler, çevrim-içi oyunlarda diğer oyuncularla sohbet etme ve uzun süreli ilişkiler kurma fırsatını sunar. Farklı mekanlarda bulunulsa bile çevrim-içi yollarla iletişim kurabilme imkanı, Dreyfus'un "Avatarlaşma" terimiyle tanımladığı sanal dünyaya uzanma olarak da değerlendirilebilir.

Ayrıca, oyunlarda bir grubun içinde yer alarak ekip olma memnuniyeti de sosyal etkenler arasındadır.

Oyuna dalma, oyunculara bulma ve keşfe dayalı görevler sunar. Bu, oyun içinde rol yapma, doğaçlama ile etkileşim ve oyunu özelleştirme gibi unsurları içerir. Ayrıca, oyunlar, günlük yaşamın stres, korku, negatif duygu ve problemlerinden kaçma olanağı sağlar.

Kolay erişim faktörü ise oyunların bazılarının ücretsiz veya çok düşük fiyatlarla sunulması ve ev, iş yeri, otobüs gibi çeşitli alanlarda oynama imkanı sağlaması ile ilgilidir.



Dijital oyunların olumlu etkilerini sıralamak gerekirse; dijital oyunlar, probleme dayalı öğrenmeyi teşvik eder ve eleştirel düşünme becerilerini geliştirir.

Strateji oyunları, çocukların çoklu iş yapma yeteneklerini artırır ve merak duygusunu tatmin etmeye yardımcı olur. Simülasyonlu oyunlar, çocuklara kendilerini deneme fırsatı sunar. Ayrıca, oyunlar odaklanma ve aynı anda birçok nesneyi takip etme becerilerini geliştirir. El-göz koordinasyonunu iyileştirir ve gerçek hayattaki birçok oyunun sanal versiyonları sayesinde çocuklar oyun kurallarını öğrenir. Oyun ortamı, iletişim becerilerinin gelişmesine katkı sağlar ve dijital oyunlar yorgunluk ve stresi azaltır.

Öte yandan, dijital oyunların olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Oyun süresinin kontrol edilememesi sorun yaratabilir ve bu durum diğer etkinliklere olan ilgiyi azaltarak sosyalleşmeyi olumsuz etkiler. Ayrıca, vakit kaybı ve akademik başarıda düşüş yaşanabilir. Bağımlılık yapan oyunlarda, oyun oynanmadığı zaman psikolojik yoksunluk hissi ortaya çıkabilir. Şiddet içeren oyunlar, saldırganlık, depresyon ve şiddet eğilimi gibi olumsuz etkilere yol açabilir. Çeşitli araştırmalar, şiddet içerikli video oyunlarının kalp atış hızını ve kan basıncını artırdığını, ayrıca kişide içe kapanma, yabancılaşma, tepkisizlik ve negatif duygular gibi sonuçlara neden olabileceğini göstermiştir.

Mobil oyunlar, negatif yanlarının çocuk ve ergenler üzerine

olan araştırmalarda oynadıkları koşullar ve sürelerine dayandığı tüm araştırmaların ortak noktası olmuştur. Çocukların şiddet içerikli medyaya maruz bırakıldığındaki etkilerin incelendiğı araştırmalarda gözlemlenen ortak sonuçlar çocukların şiddet davranışlarını taklit ettikleri ve daha fazla şiddet gösterebildikleri yönündedir. Halihazırda duygusal problemleri bulunan ve erken çocukluk dönemlerinde şiddet içeriklerine maruz kalmış olan çocuk ve ergenler içinse şiddet davranışını örnek alma riski, antisosyal veya agresif davranış sergileme daha da artıyor. Bunlara ek önemli bir nokta olarak yapılan çalışmalarda oyun oynama süresi bu davranışlarda belirleyici bir etken olarak kendini göstermektedir. Suç işleme, şiddet ve savaş gibi temaların mobil oyunlarda sıklıkla oyunun ilerlemesi için gerekli eylemler olarak sunulması, bu konuların gerçek hayattaki hassasiyetini unutturabilir ve oyuncuları duyarsızlaştırabilir. Bu tür oyunlarda karakterlerin sergileyebileceğı istenmeyen davranışlar, çocuklara kötü örnekler teşkil edebilir ve yanlış rol modelleri edinmelerine neden olabilir. Gerçek zamanlı rol yapma oyunları oynayan bireyler, mobil oyun bağımlılığına karşı daha savunmasız hale gelebilirler. Bu tür oyunları oynayan kişiler, gerçek hayattaki sorumluluklarını ihmal etmeye, günlük yaşamda daha az motivasyon göstermeye, sosyal ve duygusal sorunlar yaşamaya ve öz güven kaybı yaşamaya başlayabilirler. Yüz yüze sosyalleşmenin azalması, sosyal ve duygusal gelişimde zorluklara yol açabilir. Bu durum, duyguları tanıma ve düzenleme, empati kurma gibi yeteneklerin gelişimini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, aile ve arkadaşlarla iletişimde sorunlar yaşanabilir ve bu durum öz güven problemlerine neden olabilir.

Dijital oyunların negatif etkilerini azaltmak için çeşitli stratejiler uygulanabilir:

Zaman Kısıtlaması Oluşturup Kuralları Uygulamak

Ekran başında geçirilen süreyi sınırlamak, hem oyun bağımlılığını önlemek hem de fiziksel ve ruhsal sağlığı korumak açısından önemlidir. Araştırmalar, dijital oyunların negatif etkilerinin, oyun süresinin uzunluğu ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Oyun sürelerini düzenleyerek sağlıklı bir denge sağlamak büyük bir rol oynar.

Oyunların İçeriklerini ve Yaş Kısıtını İncelemek

Çocuklar için uygun içerikte oyunlar seçmek kritik öneme sahiptir. Oyunlar çocuklara yönelik olarak sunulsa da içerikleri uygun olmayabilir. Bu nedenle, oyunların içeriğini ve yaş sınırlarını dikkatlice incelemek gereklidir.

Çocuk ve Gençleri İnternet Konusunda Bilinçlendirmek

Mobil oyunlarda yabancı kişilerle iletişim, kişisel bilgi paylaşımı

gibi konular hakkında çocukları ve gençleri bilgilendirmek önemlidir. Bu konuda yetişkinlerin de bilinçlenmesi, güvenli bir internet kullanımı sağlamak için gereklidir.

İyi Bir Rol Modeli Oluşturmak

Ebeveynler, çocuklarına iyi bir rol model olmalıdır. Kendi yaşantılarıyla çocuklarına kuralları nasıl uygulayacaklarını göstermeleri önemlidir. Ebeveynlerin oyun oynama sürelerini çocuklarına göre ayarlamaları, çocukların ebeveynlerinin kararlarına güvenmelerini sağlar. Örneğin, ebeveynler çocuklarının telefonla oynama süresinden fazla oyun oynuyorsa, çocuklar bu durumu rol model olarak kabul etmeyebilir.

Farklı Aktivitelere Yönlendirmek

Oyunlar hareketsiz bir aktivite olabilir, bu yüzden fiziksel olarak aktif hobiler seçmek ve kendinizi geliştirecek etkinliklerle zaman geçirmek faydalı olabilir. Bu şekilde, zamanınızı daha verimli kullanarak çeşitli ilgi alanları geliştirebilirsiniz.

Oyunları Çocuklarla Birlikte Oynamak

Oyunları aile üyeleriyle paylaşılan bir etkinlik haline getirmek, hem ortak bir ilgi alanı oluşturur hem de olası negatif etkileri azaltır. Bu şekilde, oyun oynarken çocuklarınızı daha iyi gözleme ve etkileşimde bulunma fırsatı yakalarsınız.

Ebeveyn Kısıtlamaları Yerleştirmek

İnternetin geniş kaynakları göz önüne alındığında, küçük çocukları ve gençleri zararlı sitelerden korumak önemlidir. İnternet sağlayıcınız ile görüşerek veya bilgisayar ayarlarını kullanarak bu tür kısıtlamaları uygulayabilirsiniz.

Çocuklarla Oyunlar Üzerine Konuşmak

Çocuklarınızın ilgi alanlarına gösterdiğiniz ilgi, onların oyunlar hakkında sizinle paylaşımda bulunmasını teşvik eder. Çocuklarla açık ve dürüst bir iletişim kurmak, ilişkinizin tüm alanları için büyük önem taşır.

Sonuç olarak, dijital oyunların medyada genellikle olumsuz olarak ele alınmasına rağmen, literatür dijital oyunların hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin çeşitli nedenlere bağlı olduğunu göstermektedir. Özellikle çocuklar ve gençlerin dijital oyunlardan doğru şekilde yararlanmalarını sağlamak, ebeveynlerin sorumluluğundadır. Zaman ve içerik kontrolü ile dijital oyunlardan yararlanmak mümkündür.

Kaynaklar:

- Tuckman, B. W. (1990). "The Relationship Between Procrastination and Self-Esteem in College Students." *Journal of Educational Psychology*, 82(3), 473-478.
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). "Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-Critical Perfectionism." *Social and Personality Psychology Compass*, 7(10), 872-884.
- Steel, P. (2007). "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure." *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Ferrari, J. R. (2001). "Procrastination and Attention: A Cognitive-Behavioral Perspective." *Applied Cognitive Psychology*, 15(5), 381-396.
- Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). "Assessing Metacognitive Awareness." *Contemporary Educational Psychology*, 19(4), 460-475.

ERTELEME DAVRANIŞIYLA BAŞ ETME: ÇOCUĞUNUZUN ZAMAN YÖNETİMİNİ VE MOTİVASYONUNU ARTIRMANIN YOLLARI

Yapılması gereken işe oturmak ve başlamak yerine kasıtlı ve bilinçli olarak eylemden kaçınma, ağırdan alma şeklinde de açıklanabilen erteleme hastalığı, toplumda oldukça yaygın olarak görülür.

Erteleme, birçok bireyin yaşamında gerçekleştirdiği yaygın bir davranış biçimidir ve özellikle öğrenciler arasında sıkça görülür. Erteleme davranışının altında yatan nedenler çeşitli olabilir ve bu durum, öğrencilerin akademik başarılarını ve yaşam kalitelerini olumsuz etkileyebilir. Bu yazıda, erteleme davranışının hangi yaşta nasıl başladığı, altında yatan nedenleri, çocuğunuza nasıl destek olabileceğinizi ve okul ile ailenin bu konuda neler yapabileceğini ele alacağız.

Çocukların erteleme alışkanlıkları genellikle okul öncesi dönemden itibaren gözlemlenebilir, ancak bu alışkanlıkların belirgin hale gelmesi ve kronikleşmesi genellikle okul çağına, çoğunlukla da ilkökul yıllarına denk gelir. İşte yaşa göre erteleme alışkanlıklarının nasıl gelişebileceği:

1. Okul Öncesi Dönem (3-5 Yaş)

Bu dönemde çocuklar oyun oynamayı ve anlık hazları tercih ederler. Erteleme bu yaşta belirgin değildir çünkü çocuklar henüz karmaşık görevleri ve sorumlulukları tam olarak anlamazlar. Ancak, dikkat dağınıklığı ve anlık isteklerin öncelenmesi nedeniyle basit görevleri erteleyebilirler.

2. İlkokul Dönemi (6-10 Yaş)

İlkokul yıllarında çocuklar, okul ödevleri gibi sorumluluklarla tanışır. Bu dönemde erteleme alışkanlıkları daha belirgin hale gelmeye başlar. Çocuklar zor veya sıkıcı buldukları görevleri ertelemeye meyilli olabilirler. Erteleme, dikkat dağınıklığı, düşük öz güven, ve başarı korkusu gibi nedenlerle ortaya çıkabilir.

3. Ortaokul Dönemi (11-14 Yaş)

Bu yaşlarda erteleme alışkanlıkları daha karmaşık hale gelir. Sosyal etkileşimler, özgüven problemleri, görevlerin zorluk derecesi ve artan akademik baskılar nedeniyle çocuklar

ertelemeye daha yatkın olabilirler. Bu dönemde, ertelemenin altında yatan nedenler genellikle görev kaygısı, başarısızlık korkusu ve motivasyon eksikliği gibi duygusal faktörlere dayanır.

4. Lise Dönemi (15-18 Yaş)

Lise döneminde erteleme alışkanlıkları, özellikle akademik görevler ve gelecekle ilgili kaygılarla ilişkilidir. Gençler, üniversite sınavları, kariyer seçimleri gibi önemli kararlar karşısında kaygı ve stresten kaçınmak için ertelemeye başvurabilirler. Bu yaşlarda erteleme alışkanlığı, kronikleşebilir ve yetişkinlik dönemine taşınabilir.

Erteleme Davranışının Altında Yatan Nedenler

Başarı Korkusu ve Mükemmeliyetçilik:

Öğrenciler, görevleri mükemmel bir şekilde yapamadıkları veya başarısız olabilecekleri korkusuyla erteleyebilirler. Bu tür kaygılar, görevleri yapmayı zorlaştırabilir ve ertelemeye neden olabilir.

Önemli görevleri veya ödevleri sürekli olarak ertelemesi, başarı korkusunun bir belirtisi olabilir. Özellikle görevleri yapmayı tamamen reddetme veya onları son dakikaya bırakma eğilimleri gözlemlenebilir. Görevleri mükemmel bir şekilde yapma baskısı altında olabilir ve bu nedenle görevleri yapmayı erteliyor olabilir. Görevlerin tamamlanması için belirlediği yüksek standartlar, başaramama korkusunu artırabilir.

Görevlerle ilgili konuşurken veya onları yaparken belirgin bir stres veya kaygı belirtisi gösterebilir. Çocuğunuz, görevlerin tamamlanmasından önce sürekli olarak endişeleniyorsa, bu mükemmeliyetçilik ve başarı korkusunun bir göstergesi olabilir. Başarısızlık veya yetersizlik korkusunu ifade edebilir ve bu korku, görevlerini zamanında tamamlamasını engelleyebilir. Çocuğunuzun kendi yetenekleri konusunda olumsuz düşünceleri olup olmadığını gözlemleyin.

Görevlerin her detayını mükemmel bir şekilde yapmaya çalışırken zaman kaybedebilir. Bu, görevleri tamamlamada uzun süre geçirmesine neden olabilir ve erteleme davranışına yol açabilir. Görevlerin küçük detaylarına aşırı odaklanma, genel görevi tamamlamada zorlanmasına neden olabilir. Bu durum, mükemmeliyetçiliğin bir belirtisi olabilir. Kendi başarısızlıklarını veya eksikliklerini sık sık vurguluyorsa ve kendini sürekli eleştiriyorsa, bu mükemmeliyetçiliğin bir işareti olabilir. Bu durum, görevleri yapmaktan kaçınmasına ve ertelemesine neden olabilir. Görevlerin başarısızlıkla sonuçlanacağına dair güçlü bir inanç ve kendine yüklenme, çocuğunuzun görevleri yapmak yerine ertelemeye yönlendirebilir.

Çocuğunuz, görevleri tamamlamak yerine sürekli olarak planlama ve hazırlık yapıyorsa, bu mükemmeliyetçilikten kaynaklanıyor olabilir. Görevleri yapmaktan kaçınmak için aşırı hazırlık yapma eğilimleri gözlemlenebilir.



Görevlerin tamamlanması önündeki küçük engeller veya aksilikler, çocuğunuzun görevleri yapmayı bırakmasına ve ertelemesine neden olabilir. Bu durum, başarı korkusu veya mükemmeliyetçilikten kaynaklanıyor olabilir.

Motivasyon Eksikliği

Görevlerin kişiye ilgi çekici veya motive edici gelmemesi, öğrencilerin bu görevleri ertelemelerine yol açabilir. İlgi ve motivasyon eksikliği, öğrencilerin görevleri tamamlamada isteksizlik yaşamalarına neden olabilir. Yapılan araştırmalarda motivasyon eksikliği, erteleme davranışının güçlü bir belirleyicisi olarak bulunmuştur. Araştırmalar, motivasyon eksikliğinin görevleri başlatma ve tamamlama yeteneğini nasıl etkilediğini göstermektedir.

Zaman Yönetimi ve Planlama Sorunları

Zamanı etkili bir şekilde yönetme ve görevleri organize etme yetersizliği, erteleme davranışına yol açabilir. Öğrenciler, görevlerin zamanını belirleyemez veya önceliklendiremeyebilirler.

Düşük Özsaygı ve Depresyon

Düşük öz saygı ve psikolojik sağlık sorunları, öğrencilerin kendi yeterliliklerine dair olumsuz düşüncelere sahip olmalarına ve bu nedenle erteleme davranışına yönelmelerine neden olabilir.

Zihinsel Dağınıklık

Birden fazla görev veya dikkat dağınıcı unsurlar, öğrencilerin görevlerine odaklanmalarını zorlaştırabilir ve ertelemeye neden olabilir.

Rahatsız Edici Çalışma Ortamı

Çalışma ortamının rahatsız edici veya dikkat dağınıcı olması, öğrencilerin görevleri ertelemelerine neden olabilir. Ayrıca, destek eksikliği de erteleme davranışını artırabilir.

Nasıl Destek Olabilirsiniz?

Teşvik edici bir dil kullanarak çocuğunuzun öz güvenini artırabilirsiniz. Büyük görevleri küçük ve yönetilebilir parçalara ayırarak bu görevleri tamamlamasını kolaylaştırabilirsiniz. Ayrıca, etkili bir zaman planı oluşturmasına yardımcı olabilirsiniz. Stresle başa çıkma ve rahatlama tekniklerini öğretebiliriz. Bu, kaygıyı azaltabilir ve erteleme davranışını minimize edebilir. Çocuğumuza olumlu geribildirimlerde bulunarak ve başarılarını vurgulayarak özsaygısını artırabilirsiniz. Bu, görevleri zamanında tamamlama motivasyonunu güçlendirebilir.

Okul, öğrencilere zaman yönetimi ve organizasyon becerileri kazandıran programlar sunabilir. Her yıl sene başı planlamamızda zaman yönetimi, planlama becerisi neden önemlidir? Başarılı insanların ortak noktaları vb. gibi konulara rehberlik derslerimizde ve bireysel görüşmelerimizde yer veriyoruz. Okulumuz, öğrencilerimize psikolojik destek ve danışmanlık hizmetleri sunarak, erteleme davranışının altındaki psikolojik nedenlerle başa çıkmalarına yardımcı olmak için gerekli desteği sağlamaya devam ediyor.

Aileler ve öğretmenler arasında etkili bir iletişim ve işbirliği sağlamak, çocuğumuzun ihtiyaçlarına yönelik daha iyi destek sunabilir. Öğrencimizin durumunu anlamak ve uygun stratejiler geliştirmek için bu iş birliği önemlidir.

Kaynaklar:

- Baumrind, D. (2011). Otoriter, İzin Verici ve Demokratik Ebeveynlik Yaklaşımları: Çocuk Davranışları Üzerindeki Etkileri. Çev. A. K. E. Uzun, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Dergisi, 18(2), 89-103.
- Yavuzer, H. (2011). Çocuklar ve Ergenler İçin Ebeveynlik. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Acar, I. (2018). Ebeveynlik Stilleri ve Çocuk Gelişimi: Teorik Bir İnceleme. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 7(2), 21-35.
- Sönmez, S. (2020). Aile ve Çocuk Psikolojisi: Ebeveynlik Yaklaşımları ve Çocuk Gelişimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

EBEVEYNLİK STİLLERİ: OTORİTER, İZİN VERİCİ VE DEMOKRATİK YAKLAŞIMLAR

Çocukların kişilik gelişimi, sosyal becerileri ve duygusal dengesi üzerinde ebeveynlerin sergilediği tutum ve davranışlar büyük bir etkiye sahiptir. Farklı ebeveynlik stilleri, çocukların yetişkinlik döneminde sahip olacakları değerleri, inançları ve ilişkileri şekillendirme açısından kritik öneme sahiptir. Bu yazıda, üç ana ebeveynlik stilini; otoriter, izin verici ve demokratik yaklaşımları, bu yaklaşımların çocuklar üzerindeki etkilerini ve her bir stilin avantajlarını ve dezavantajlarını ayrıntılı bir şekilde inceleyeceğiz.

Ebeveynlik Stilleri: Temel Tanımlar

Ebeveynlik stilleri, anne ve babaların çocuklarını nasıl yönlendirdiklerini, onlara nasıl rehberlik ettiklerini ve disiplin sağladıklarını ifade eder. Bu stiller, ebeveynlerin çocuklarıyla kurduğu iletişim tarzından, koydukları kurallara kadar geniş bir yelpazeyi kapsar. Ebeveynlik üzerine yapılan araştırmalar, bu farklı stillerin çocukların zihinsel ve duygusal gelişimi üzerinde kalıcı etkiler yarattığını göstermektedir. Bu nedenle, ebeveynlerin hangi tarzı benimsediklerinin farkında olmaları ve bu stillerin çocuklarına nasıl yansıdığını anlamaları önemlidir.

Otoriter Ebeveynlik: Katı Kurallar ve Yüksek Beklentiler

Otoriter ebeveynlik, yüksek düzeyde kontrol ve düşük düzeyde sıcaklık ile karakterize edilir. Bu stil, genellikle katı kurallar koyan, disiplin konusunda titiz olan ve çocuklarından mutlak itaat bekleyen ebeveynlerle ilişkilendirilir. Otoriter ebeveynler, çocuklarına sıkı sınırlar çizer ve bu sınırların aşılmasına karşı tolerans göstermezler. İletişim genellikle tek yönlüdür; ebeveynler, çocuklarının görüşlerine çok fazla yer vermeden, neyin doğru neyin yanlış olduğuna kendileri karar verirler.

Bu tür ebeveynler, genellikle çocuklarının davranışlarını kontrol etme konusunda sert bir tutum sergilerler. Disiplin anlayışları, genellikle ceza odaklıdır ve çocukların hatalarını düzeltmeye yönelik değil, bu hataların tekrarlanmaması için caydırıcı olmaya yöneliktir. Otoriter ebeveynler, çocuklarının

ihtiyaçlarını ve duygusal durumlarını dikkate almaktan ziyade, kurallara uyulup uyulmadığına odaklanırlar.

Bu tarz bir ebeveynlik, çocukların davranışlarını kısa vadede kontrol etmede etkili olabilir. Ancak, uzun vadede bu yaklaşım, çocuklarda düşük özgüven, içe kapanıklık ve karar verme yeteneklerinde zayıflığa yol açabilir. Sürekli eleştirilme ve cezalandırılma korkusu, çocukların kendilerini ifade etmelerini zorlaştırabilir ve kendi kararlarını almakta tereddüt yaşamalarına neden olabilir. Bu çocuklar, yetişkinlik dönemlerinde de otorite figürlerine karşı aşırı itaatkâr ya da tam tersi isyankâr bir tutum geliştirebilirler.

Otoriter ebeveynlik, disiplin ve düzen açısından güçlü bir yapı sunsa da, çocukların duygusal ve sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilir. Çocukların kendi değerlerini ve inançlarını geliştirmelerine, duygusal zekâlarını güçlendirmelerine ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarına yeterince fırsat tanımayabilir. Bu nedenle, bu ebeveynlik stilini benimseyen ebeveynlerin, çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını daha fazla dikkate almaları ve onlarla daha açık bir iletişim kurmaları önerilmektedir.



İzin Verici Ebeveynlik: Sınırsız Özgürlük ve Yüksek Şefkat

İzin verici ebeveynlik, düşük düzeyde kontrol ve yüksek düzeyde sıcaklık ile tanımlanır. Bu tarzı benimseyen ebeveynler, çocuklarına büyük bir özgürlük tanır ve onların isteklerine, ihtiyaçlarına fazlasıyla önem verirler. İzin verici ebeveynler, çocuklarının kendi yollarını bulmalarına izin vermeyi, onların bireysel gelişimlerini desteklemeyi ve duygusal ihtiyaçlarına öncelik vermeyi amaçlarlar. Bu ebeveynlik stilinde, disiplin ve kurallar arka planda kalır; ebeveynler, çocuklarının kendi deneyimleriyle öğrenmelerine fırsat tanır.

Bu yaklaşımın temelinde, çocukların içsel motivasyonlarını ve kendi kendilerini yönlendirme yeteneklerini geliştirmelerine duyulan inanç yatar. İzin verici ebeveynler, çocuklarının

hatalarından ders çıkararak olgunlaşacaklarına inanır ve bu nedenle sıkı kurallar koymak yerine, rehberlik etmeyi tercih ederler. Disiplin anlayışı, genellikle cezalandırmadan ziyade, çocukların davranışlarının doğal sonuçlarını deneyimlemelerine olanak tanıma üzerine kuruludur.

Ancak, izin verici ebeveynlik, çocuklar üzerinde bazı olumsuz etkiler yaratabilir. Sınırsız özgürlük, çocukların kendi sınırlarını belirlemede zorlanmalarına ve sorumluluk bilinci geliştirmekte güçlük çekmelerine neden olabilir. Disiplin eksikliği, çocukların otorite figürlerine karşı saygı duymalarını zorlaştırabilir ve toplumsal kurallara uyum sağlamada güçlük yaşamalarına yol açabilir. Ayrıca, bu tarz bir ortamda büyüyen çocuklar, kendilerine güvenmekte zorlanabilirler çünkü hayatlarında yönlendirici ve rehberlik edici bir yapı eksikliği hissederler.



izin verici ebeveynlik, çocukların duygusal ihtiyaçlarını karşılamakta ve onlarla yakın bir ilişki kurmakta etkili olabilir. Ancak, bu yaklaşımın başarılı olabilmesi için, ebeveynlerin çocuklarına belirli sınırlar koymaları ve bu sınırların gerekliliğini açıklamaları da önemlidir. Bu şekilde, çocuklar hem özgürlüklerini deneyimleyebilirler hem de sorumluluk bilinci ve disiplin geliştirebilirler.

Demokratik Ebeveynlik: Denge ve Katılım

Demokratik ebeveynlik, yüksek düzeyde kontrol ve yüksek düzeyde sıcaklık ile karakterize edilir. Bu yaklaşımı benimseyen ebeveynler, çocuklarına net sınırlar koyarken aynı zamanda onların duygusal ihtiyaçlarına ve bireysel görüşlerine de önem verirler. Demokratik ebeveynler, disiplin konusunda kararlı olmakla birlikte, çocuklarının karar alma süreçlerine katılmalarını teşvik ederler. Bu stil, ebeveynler ve çocuklar arasında iki yönlü bir iletişimi destekler; ebeveynler, çocuklarının düşüncelerine ve duygularına değer verir ve onlara rehberlik ederken, aynı zamanda onlardan da geri bildirim alırlar.

Bu ebeveynlik stiline temelinde, çocukların bağımsız düşünme ve sorumluluk alma becerilerini geliştirme arzusu yatar. Demokratik ebeveynler, çocuklarına rehberlik ederken onların bireysel gelişimlerine ve özgüvenlerine katkıda bulunmayı hedeflerler. Disiplin anlayışları, öğretici ve destekleyicidir; çocukların hatalarını anlamalarına ve bu hatalardan ders çıkarmalarına yardımcı olurlar. Aynı zamanda, çocukların kendi kararlarını vermelerine ve bu kararların sonuçlarını üstlenmelerine olanak tanırırlar.

Demokratik ebeveynlik, çocukların hem özgüvenlerini hem de sosyal becerilerini geliştirmeleri için ideal bir ortam sağlar. Bu tarz bir ebeveynlik, çocukların sağlıklı ilişkiler kurma, duygusal zekâlarını geliştirme ve toplumsal kurallara uyum sağlama becerilerini destekler. Ayrıca, bu çocuklar genellikle daha bağımsız, sorumlu ve empatik bireyler olarak yetişirler.

Ancak, demokratik ebeveynlik de her durumda kolay uygulanabilir bir stil değildir. Ebeveynlerin, disiplin ve özgürlük arasında dengeli bir yaklaşım sergilemeleri ve çocuklarına rehberlik ederken onların bireysel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmaları gerekmektedir. Ayrıca, çocukların karar süreçlerine katılımını sağlamak zaman alıcı ve sabır gerektiren bir süreç olabilir.

Sonuç: Farklı Ebeveynlik Stillerini Anlamak ve Uygulamak

Her ebeveynlik stili, kendine özgü avantajlar ve dezavantajlar sunar. Otoriter, izin verici ve demokratik yaklaşımlar, ebeveynlerin çocuklarına nasıl rehberlik ettiklerine dair farklı yollar sunar. Bu yaklaşımlar arasındaki seçim, ebeveynlerin kendi değer sistemlerine, çocuklarının bireysel ihtiyaçlarına ve aile dinamiklerine bağlı olarak değişebilir.





Ebeveynlerin, bu stilleri tanıması ve kendi yaklaşımlarını bilinçli bir şekilde şekillendirmesi, çocuklarının gelişimine olumlu katkılar sağlar. Ancak, herhangi bir ebeveynlik tarzını tamamen tek tip uygulamak yerine, çocukların bireysel ihtiyaçlarına göre esneklik göstermek daha etkili olabilir. Her çocuğun farklı ihtiyaçları, kişilikleri ve öğrenme tarzları olduğundan, ebeveynlerin duruma göre yaklaşım geliştirmeleri önemlidir.

Ebeveynlik Stillerinde Dengeyi Kurmak: Ebeveynlik tarzlarını uygularken dengeyi sağlamak, çocukların sağlıklı gelişimini desteklemek açısından kritik bir öneme sahiptir. Örneğin, otoriter bir yaklaşımın getirdiği sıkı kurallarla, demokratik bir yaklaşımın sunduğu özgürlük ve katılım arasında bir denge kurmak, hem disiplin hem de çocukların bireysel ihtiyaçlarını karşılamak açısından faydalı olabilir. İzin verici bir yaklaşımı, gerektiğinde disiplinle destekleyerek çocukların sınırlarını anlamalarına ve sorumluluk almalarına yardımcı olmak da etkili bir yöntemdir.

Çocukların Geri Bildirimlerine Açık Olmak: Ebeveynlerin çocuklarıyla açık ve dürüst bir iletişim kurmaları, her ebeveynlik stilinin etkilerini optimize edebilir. Çocukların düşüncelerine ve duygularına değer vermek, onların kendilerini ifade etmelerini teşvik eder ve ebeveynlerin, çocuklarının ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olur. Bu da ebeveynlerin çocuklarına daha etkili bir şekilde rehberlik etmelerini sağlar.

Ebeveynlerin Kendi İhtiyaçlarına Dikkat Etmesi: Ebeveynlik süreci zorlu ve zaman zaman stresli olabilir. Ebeveynlerin kendi duygusal ve fiziksel sağlıklarına özen göstermeleri, çocuklarına daha iyi bir destek sunmalarını sağlar. Kendi ihtiyaçlarına dikkat eden ebeveynler, çocuklarına daha sabırlı ve destekleyici bir şekilde yaklaşabilirler.

Eğitim ve Destek: Ebeveynlik becerilerini geliştirmek için çeşitli kaynaklardan yararlanmak, ebeveynlerin bu süreci daha etkili yönetmelerine yardımcı olabilir. Ebeveynlik kursları, seminerler, kitaplar ve profesyonel danışmanlık hizmetleri, ebeveynlerin farklı stilleri anlamalarına ve uygulamalarına katkıda bulunabilir.

Kısaca ebeveynlik, çocukların gelişiminde hayati bir rol oynar ve ebeveynlik stilleri, bu süreçte önemli bir etkiye sahiptir. Otoriter, izin verici ve demokratik ebeveynlik yaklaşımları, farklı avantajlar ve dezavantajlar sunar. Ebeveynlerin, çocuklarının bireysel ihtiyaçlarını ve aile dinamiklerini dikkate alarak en uygun yaklaşımı seçmeleri ve bu yaklaşımı esnek bir şekilde uygulamaları, çocuklarının sağlıklı ve dengeli bir şekilde gelişmelerine katkıda bulunacaktır. Ebeveynlik süreci, sürekli bir öğrenme ve uyum sağlama sürecidir; bu yüzden ebeveynlerin bu sürece açık fikirli ve sabırlı bir şekilde yaklaşmaları, hem kendileri hem de çocukları için en iyi sonuçları elde etmelerine yardımcı olacaktır.

Kaynaklar:

- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.
- Waters, E., & Cummings, E. M. (2000). A secure base from which to explore close relationships. Child Development, 71(1), 164-172
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2016). Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications (3rd ed.). New York: Guilford Press.

GÜVENLİ BAĞLANMANIN GÜCÜ: ÇOCUKLARIN DUYGUSAL DÜNYASINI ANLAMAK

İnsan, dünyaya geldiği andan itibaren biyolojik bir bağlanma sistemiyle donatılmıştır. Bu bağlanma sistemi, bireyin yaşamı boyunca diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin temelini oluşturur. Özellikle bebeklik döneminde, duygusal veya fiziksel bir tehdit algıladığımızda bağlanma sistemimiz devreye girer; bu, güven arayışımızın bir yansımasıdır. Yaşamımızın en erken evrelerinden itibaren bağlanma figürlerimize, yani bakım verenlerimize yöneliriz. Bu figürler sayesinde kendimizi daha güvende hisseder, duygusal ve fiziksel olarak rahatlama sağlarız. Yetişkinlikte bu bağlanma figürleri yerini arkadaşlarımıza, romantik partnerlerimize ve önemli ilişkilere bırakır.

Bağlanma teorisinin öncüsü John Bowlby, bir bebeğin, birincil bakım veren kişiye -çoğunlukla anne- arzu ettiği yakınlığı sürdürmek için sergilediği her tür davranışı "bağlanma davranışı" olarak tanımlar. Bu davranışlar, evrimsel olarak bebeğin kendini tehlikelerden koruma çabasının bir sonucu olarak kabul edilir. Bakım veren kişi, bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı olduğunda ve bu ihtiyaçlara zamanında yanıt verdiğinde, bebek bu kişiyi güvenli bir liman olarak algılar. Bu da çocuğun kendine ve çevresine olan güvenini inşa eder ve çevreyi keşfetme motivasyonunu artırır. Aksi durumda, bakım veren kişinin bu sinyallere tutarsız veya yetersiz yanıt vermesi, bebeğin güvenli bir bağ geliştirememesine neden olabilir. Güvensiz bir bağlanma geliştiğinde ise çocuk, hem kendisi hem de çevresi hakkında olumsuz duygular geliştirebilir.

Bağlanma Tipleri ve Etkileri

Bağlanma biçimleri, Mary Ainsworth tarafından gerçekleştirilen "Yabancı Durum" deneyi ile sistematik olarak incelenmiştir. Bu deneyde bebekler, anneleriyle birlikte rahat bir odada vakit geçirir, ardından annelerinden kısa süreliğine ayrılırlar ve odada yabancı biriyle yalnız kalırlar. Sonrasında anne geri döner. Bebeklerin bu süreçte verdikleri tepkiler üç ana bağlanma tipi ile tanımlanmıştır: güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılı-kaçınmacı bağlanma.

- **Güvenli Bağlanma:** Bu bebekler, anneleriyle sıcak bir ilişki kurar, çevreyi keşfetmeye meraklı olur, anneleri odayı terk ettiğinde endişelenir ama döndüğünde rahatlar ve yeniden güvenle keşfe devam eder.

- **Kaygılı-Kararsız Bağlanma:** Bu bebekler, anneleriyle aşırı bağımlı bir ilişki kurar, anneleri odadan ayrıldığında aşırı kaygı gösterir ve geri döndüğünde rahatlamakta zorlanır. Hem yakın olmak ister hem de öfke ve direnç sergiler.

- **Kaygılı-Kaçınmacı Bağlanma:** Bu bebekler, annelerine ve onların varlığına kayıtsız kalır, anneleri odadan ayrıldığında ya da geri döndüğünde çok az tepki gösterirler.

Bağlanmanın Yaşam Boyu Etkileri

Çocuğun gelişim sürecinde güvenli bir bağlanma biçimi geliştirmesi, uzun vadede sosyal, duygusal ve akademik başarılarını etkileyen önemli bir faktördür. Güvenli bağlanma geliştiren çocuklar, ebeveynlerinden aldıkları "seni anlıyorum, seni önemsiyorum" mesajlarıyla kendilerine ve çevrelerine güven duymayı öğrenirler. Bu çocuklar, çevreyi keşfetmeye hevesli, başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmaya daha yatkındır. Ayrıca zorluklarla karşılaştıklarında, "ben bu durumla başa çıkabilirim" inancına sahip olurlar. Çocukluk yıllarında güvenli bağlanma geliştiren bireylerin, ilerleyen yaşlarda daha güçlü sosyal becerilere, akademik başarıya ve daha dengeli ruh sağlığına sahip olduğu çeşitli araştırmalarla kanıtlanmıştır.

Güvensiz bağlanma geliştiren çocuklar ise, çevrelerini tehdit dolu bir yer olarak algılayabilir ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmada zorlanabilirler. Bu durum, hem sosyal hem de akademik başarılarına zarar verebilir. Örneğin, güvenli bağlanma geliştiren çocuklar okulda arkadaşlık ilişkilerinde daha başarılı olur, öğretmenleriyle pozitif ilişkiler kurar ve akademik olarak daha yüksek başarı gösterirler. Buna karşın, güvensiz bağlanan çocuklar çevrelerine daha çekingen yaklaşabilir, dikkatlerini toplamada ve sürdürmede zorluklar yaşayabilirler.

Bağlanma aynı zamanda duygusal düzenleme kapasitemizi de etkiler. Güvenli bağlanan çocuklar, olumsuz duygularla başa çıkmak için içsel kaynaklarını kullanabilir ve yaşamın getirdiği zorluklara karşı daha dirençli olurlar. Güvensiz bağlanan çocuklar ise, duygusal zorluklar karşısında daha kırılgan olabilirler ve ilerleyen yaşamlarında ruh sağlığı sorunlarına daha yatkın hale gelebilirler.

Velilere Tavsiyeler: Güvenli Bağlanma Geliştirmek İçin Neler Yapılabilir?

- **Duygularını Anlayın:** Çocuğunuzun duygularını yargılamadan dinleyin, ona anlaşıldığını hissettirin. "Bu durum seni korkutmuş olabilir" gibi cümlelerle empati kurun.

- **Fiziksel Teması Unutmayın:** Sarılmak, elini tutmak gibi sevgi dolu dokunuşlarla çocuğunuzun güvende hissettirin.



Tutarlı ve Duyarlı Olun: İhtiyaçlarına düzenli yanıt vererek güven inşa edin. Beklemesi gerektiğinde, nedenini açıklayarak tutarlılığınızı koruyun.

Kaliteli Zaman Geçirin: Gün içinde çocuğunuzla bire bir zaman ayırarak ona değerli olduğunu gösterin.

Sınırları Sevgiyle Belirleyin: Net ve sevgi dolu sınırlar koyarak çocuğunuza güvenli bir yapı oluşturun. Kuralları açıklayarak anlamasını sağlayın.

Duygusal Zekayı Destekleyin: Duygularını tanımasına ve yönetmesine rehberlik edin. Duygularıyla nasıl başa çıkabileceğini öğretin.

Övgü ve Teşvik Edin: Çabalarını takdir edin, sonuçlardan çok çocuğunuzun çabasına odaklanın.

Güven Verici Bir Rol Model Olun: Sözlerinizi tutarak ve davranışlarınızla tutarlılık göstererek ona güvenin temellerini atın.

Bağımsızlığı Destekleyin: Yaşına uygun sorumluluklar verin, karar alma süreçlerine dahil ederek özgüvenini geliştirin.

Kendi Duygusal Sağlığınıza Dikkat Edin: Kendi ruhsal sağlığınıza özen gösterin; duygusal olarak güçlü olmak, çocuğunuzun daha iyi desteklemenizi sağlar.

Unutmayın, çocuğunuzun duygusal ve sosyal gelişimini desteklemek sadece günlük bakım ve sorumluluklardan ibaret değildir. Ona dünyaya geldiği andan itibaren sevgi dolu, anlayışlı ve güvenli bir ortam sunarak, yaşam boyu sürecek güçlü bir temel atmış olursunuz. Bu, sadece onun çocukluk dönemini değil, gelecekteki ilişkilerini ve yaşam başarısını da olumlu yönde etkileyecektir.

Kaynaklar:

- Köksal, E. (2008). Beslenme ve Bilişsel Gelişim. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726.
- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of Eating Behaviors among Children and Adolescents. Pediatrics, 101(Supplement 2), 539-549.
- Satter, E. (2000). Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense. Boulder: Bull Publishing.

ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI BESLENME: BİLİNÇLİ BİR GELECEĞİN TEMELLERİ

"Çocuğunuza küçük yaşta sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırarak, yaşam boyu sağlığını korumasına yardımcı olabilirsiniz!" Sağlıklı bir yaşamın temelleri çocukluk döneminde atılır. Çocukların hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerini destekleyen en önemli faktörlerden biri dengeli ve yeterli beslenmedir. Beslenme eğitimi ne kadar erken başlarsa, çocukların zeka gelişimi, bağışıklık sistemi ve genel sağlık durumu o denli güçlü olur. Araştırmalar, çocukluk döneminde edinilen beslenme alışkanlıklarının tüm yaşamı etkilediğini gösteriyor. Bu yüzden, ebeveynler olarak çocuklarınıza sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak büyük bir sorumluluktur.

Sağlıklı Beslenmenin Çocuk Gelişimine Etkisi

Çocukların büyüme çağına ihtiyaç duyduğu besin öğeleri, onların kemik, kas ve beyin gelişimi için hayati öneme sahiptir. Proteinler, vitaminler, mineraller ve sağlıklı yağlar, çocuğun hem fiziksel gelişimini destekler hem de öğrenme yeteneklerini artırır. Yeterli beslenme, yalnızca büyümeyi değil, aynı zamanda çocuğun ruhsal durumunu ve davranışlarını da olumlu yönde etkiler. Yapılan çalışmalarda, yetersiz ve dengesiz beslenen çocukların dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okul devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğu ortaya konmuştur.

Bu dönemde sağlıklı beslenme bilincini kazandırmak ebeveynlerin elindedir. Çocuklar, beslenme alışkanlıklarını büyük ölçüde ailelerinden öğrenir. Yani siz sağlıklı beslenme konusunda ne kadar bilinçli ve tutarlı olursanız, çocuklarınız da bu alışkanlıkları o kadar kolay benimser. Ailede kurulan sağlıklı yemek düzeni, ilerleyen yaşlarda çocukların kendi seçimlerinde de belirleyici olacaktır.

Çocuklara Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Kazandırmak İçin İpuçları

Ebeveynlerin çocuklarına sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırması sabır ve dikkat gerektiren bir süreçtir. Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırırken ebeveynlerin dikkat etmesi gereken önemli bir nokta da çocuklarla yemek konusunda

inatlaşmamaktır. Yeme konusunda yaşanan zorlayıcı durumlar, çocuklarda yeme bozukluklarına yol açabilir. Bu nedenle, yemek konusunu çatışma haline getirmeden, sabırlı ve olumlu bir yaklaşım benimsemek önemlidir. Çocuğunuzun yeni yiyecekleri keşfetmesine ve denemesine izin verin, ancak bunu zorlama ve tehdit yoluyla yapmayın. Aşağıda bu konuda velilere yardımcı olabilecek bazı öneriler bulabilirsiniz:

1. Yemekleri Birlikte Planlayın ve Hazırlayın: Çocuklar, sürecin bir parçası olduklarında daha çok motive olurlar. Onları yemek planlamasına ve hazırlığına dahil etmek, sağlıklı seçimler yapmalarını kolaylaştırır. Hafta sonu ailece bir akşam yemeği planlayın. Çocuğunuzla birlikte sebze ve meyve gibi sağlıklı yiyecekleri seçin. Yemekleri birlikte hazırlayın; salata yaparken sebzeleri birlikte doğrayın veya smoothie hazırlarken meyve seçmelerine izin verin.

2. Sağlıklı Gıdaları Eğlenceli Hale Getirin: Çocuklar yemeklerin görünüşüne ve sunumuna büyük ilgi duyarlar. Sebzeleri ve meyveleri eğlenceli ve renkli şekilde sunarak onların ilgisini çekebilirsiniz. Sebzeleri şekiller halinde kesip "sebze suratlar" yapabilirsiniz. Havuç dilimleri, salatalık ve domateslerden bir yüz yaparak, yemek zamanını eğlenceli hale getirin. Veya farklı renklerdeki meyveleri kullanarak "gökkuşak" tabaklar hazırlayın.

3. Abur Cuburları Azaltın, Sağlıklı Alternatifler Sunun: Abur cuburları tamamen yasaklamak yerine, sağlıklı ve lezzetli alternatiflerle değiştirmek daha etkili olabilir. Bu, çocukların daha az işlenmiş yiyeceklerle beslenmesini sağlar. Cips ve



çikolata yerine ev yapımı yoğurt ve taze meyve dilimleri sunun. Ayrıca tam buğday krakerleri ve doğal fındık ezmesi gibi sağlıklı atıştırmalıklar hazırlayarak çocukların hem lezzetli hem de sağlıklı yiyeceklere yönelmelerini sağlayabilirsiniz.

4. Rutin Öğün Saatleri Oluşturun: Düzenli öğün saatleri, çocuğun metabolizmasını düzenler ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oturmasına yardımcı olur. Kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği dışında, ara öğünlerde de dengeli atıştırmalıklar sunmak önemlidir. Çocuğunuzun sabah okula gitmeden önce kahvaltı yapmasını bir rutin haline getirin. Bir kase yulaf ezmesi, yanında bir muz ve bir bardak süt gibi besleyici bir kahvaltı sunarak güne enerji dolu başlamasını sağlayın.

5. Teşvik Edici Bir Dil Kullanın: Çocuğunuzun yeni yiyecekleri denemesi için olumlu bir yaklaşım sergileyin. Yeni tatlar keşfederken onları cesaretlendirmek, yemeğe karşı olumlu bir tutum geliştirmelerine yardımcı olabilir. "Brokoli çok sağlıklı bir sebze, hadi birlikte tadına bakalım" gibi cümleler kurarak, yemeği merak etmelerini sağlayın. Sevmedikleri bir yiyeceği tekrar denerken "Harika bir iş çıkardın, belki birkaç kez daha denedikten sonra sevebilirsin" diyerek teşvik edin.

6. Örnek Olun: Çocuklar ebeveynlerinin davranışlarını model alır. Siz sağlıklı beslenmeyi benimsediğinizde, çocuklar da size bakarak bu alışkanlıkları kazanır. Kendi tabağınızı

taze sebzelerle doldurun ve çocuğunuzun önünde sağlıklı yiyecekler tüketin. Örneğin, siz akşam yemeğinde salata yerken "Salata çok lezzetli ve besleyici, bu sayede kendimi daha enerjik hissediyorum" diyerek sağlıklı yiyeceklerin önemini vurgulayabilirsiniz.

7. Sağlıklı İçecekleri Teşvik Edin: Çocukların su içme alışkanlığı kazanmaları da beslenme kadar önemlidir. Şekerli içecekler yerine su ve doğal meyve suları tercih edilmelidir. Gazlı içecekler yerine çocuğunuz için renkli su şişeleri alın ve gün boyu su içmeyi eğlenceli hale getirin. Ayrıca, taze meyvelerle yapılmış ev yapımı limonata veya meyve suyu hazırlayarak sağlıklı içecekler sunun.

8. Öğünlerde Çeşitliliğe Önem Verin: Çocuklar, sürekli aynı yiyecekleri tüketmek yerine çeşitli besin gruplarından faydalanmalıdır. Her öğünde protein, karbonhidrat, yağ ve vitamin-mineral dengesi sağlamak önemlidir.





www.arel.k12.tr