2021 | SAYI 2

PsikoBİLİM

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi

ANABİLİM EĞİTİM KURUMLARI

ERGENLİK KAPIYI ÇALINCA

Röportaj

TEKNOLOJİNİN DOĞRU KULLANIMI VE BAĞIMLILIĞI ÖNLEME

Çocuklarda Ve Gençlerde Cinsel Eğitim

KÜNYE

Sahibi
Anabilim Eğitim Kurumları

Yazı İşleri Müdürü
Bahar Boylu

Haber Müdürü
Anabilim Eğitim Kurumları

Grafik Tasarım
Duygu Kurt

Yayın Kurulu
Aycan Kantoğlu
Aysu Ersin
Ayşegül Kara
Bahar Temizer
Gizem Aras
Derya Düzgün
Esra Kösem
Edibe Mutlu
Gülhan Şengül
İlke Cancan Diker
Kübra Kayran
Pınar Coşkun
Seda Aydın
Tuğba Sivas
Yasemin Kabaoğlu

Danışma Kurulu
Seda Aytaçlı
Bahar Boylu

İletişim
Şenol Güneş Bul. İkbal Cd. Kahraman Sk. No:1
Çamlık – Ümraniye / İST. Tel: 0216 415 00 00

İÇİNDEKİLER

PANDEMİ'DE ÇOCUK OLMAK

2 • Ekrandaki Okulun Büyüsü
3 • Büyü Bozulunca Prens Kurbağaya Mı Dönüşür?
4 • Eski Düşman Yeni Dost Mu Oldu?
5 • Ebeveynlere Ekran Kullanım Önerileri

İZ BIRAKAN TRAVMALAR

6 • Röportaj - Klinik Psk. Alagün BELCE BAHŞİ
İz Bırakan Travmalar

ÇOCUKLARA SAĞLIKLI RUTİNLER OLUŞTURABİLMEK

8 • Sınırlar Sevgiye Dahildir!
• Ebeveynler Kendi Sınırlarını Nasıl Korumalılar?
9 • Ebeveynlerin Kuracağı Sağlıklı Ev Düzeni Nasıl Olmalıdır?

TEKNOLOJİNİN DOĞRU KULLANIMI VE BAĞIMLILIĞI ÖNLEME

10 • Röportaj - Uzm. Klinik Psk. Sinem KAYA ÖZÇELİK
Teknolojinin Doğru Kullanımı ve Bağımlılığı Önleme

ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE CİNSEL EĞİTİM

13 • Röportaj - Uzm. Psk. Emir ERÜNSAL
Çocuklarda ve Gençlerde Cinsel Eğitim

ERGENLİK KAPIYI ÇALINCA

15 • Erken mi, ergen mi?
• Tween döneminde çocukları neler bekliyor?
16 • Ergenler hangi bireysel sınırlara ihtiyaç duymaktalar?
• Huzurlu bir ev ortamı için neler yapmalı?
17 • Günümüzün 3 Silahşörleri: Pandemi-Evden Çalışmak-Uzaktan Eğitim

ULUSAL SINAVLARA HAZIRLANAN GENÇLERE KOÇLUK

18 • Röportaj - Eğitim Danışmanı Yeşim KİRMAN
Ulusal Sınavlara Hazırlanan Gençlere Koçluk

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BİRİMİ

20 • 2020-2021 Eğitim Yılı Çalışmalarımızdan Haberler
• PDR Yaşam Boyu Öğrenme Programı
- Öğrencilerimiz İçin Gelişimsel Rehberlik Çalışmalarımız
- Velilerimiz İçin Psikoeğitim Çalışmalarımız
- Öğretmenlerimiz İçin Hizmet İçi Eğitim Çalışmalarımız

Anabilim Giriş Sınavı (AGS)
Başvuruları Başladı

Anaokulu, 1, 2 ve 3. sınıflara ön değerlendirme ve mülakatla,
4-10. sınıflara AGS ile öğrenci alınacaktır.

Başvuru için;
Tel:0216 415 00 00
www.anabilim.k12.tr
anabilim_

GELECEK İÇİN FARK EDER

33 yıldır akılcı, yaratıcı, inovatif, çağdaş ve sorgulayan bireyler yetiştiren Anabilim Eğitim Kurumları "Gelecek için Fark Eder" eğitim programlarıyla yeni nesiller yetiştirmeye devam ediyor.

Değerli Anne-Babalar,

Pandemi'nin küresel ve ulusal çerçevede alışkanlıkları, sistemleri, taşları yerinden oynattığı, hep beraber yeni ve belirsiz olanla yaşamayı öğrendiğimiz bir yılı geride bırakmak üzereyiz. Yaşamlarımızın bu denli değişeceğini birileri önceden anlatmış olsaydı,büyük ihtimalle bilimkurgu filmi senaryosundan kopya çekildiğini düşünür, gerçekleşeceğine inanmazdık. Ama şimdi o filmin bizzat içindeki aktörleri ve aktristleriyiz.

İyimser düşünce ile, yaşamın değişen koşullarına adapte olabilme becerilerimizi test ettiğimiz günlerdeyiz. Tıkanmış yollara alternatifler üretmekte gecikmedik: İş yerlerine gidemeyince, evlerden çalışmaya başladık. Arka planda çocukların koşturmacası, yine de ciddiyetle toplantılara girdik. Okulda ders yapamayınca uzaktan eğitimle telafiye gittik. Arkadaşlarla ve aile büyüklerimizle buluşamayınca, online toplantılarla aynı mekandaymış gibi sohbet ettik, müzik dinledik, yemeğimizi yedik. Hatta uzaktan söz kestik,nişanlandık. Aslında hayat kendine yine akacağı mecralar buldu.

Bu zorlu, film gibi yolculukta yöneticiler, eğitimciler, ebeveynler, çocuklar ve gençler olarak tek çaremiz, birbirimize inanmak, güvenmek ve birlikte yol almaktı. Büyük ölçüde başardık. Başlangıçta en doğru yolu bulmakta tüm sistemler ve bizler zorlansak da, iyi niyetle ve birbirini anlayarak attığımız her adım bizi bir yere götürdü. Şu an, özelle genel hayatın iç içe geçtiği, dijitalleşen yaşamlarımız, favori hayat tercihimiz olmasa da, bir şekilde yeni düzenimiz oldu.

Bu süreçte, eğitime destek veren siz anne ve babalara teşekkürlerimizi sunuyoruz. Çocuğunuzun dikkat, odaklanma, öğrenme süreçlerine,zamanı ve kendini yönetme becerilerine bizzat tanıklık ettiniz. Sadece bununla kalmayıp evdeki okulun kurallarını koyan, yürüten, zor anlarda koçluk yapan pek çok rolde oldunuz. Diğer sorumluluklarınız bir yana, bu rolü de yürütmeniz takdire şayandı. Aile tarihiniz bu dönemi süper güçlerinizi arttırdığınız günler olarak anacak, emin olunuz.

Anabilim Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi rehber öğretmenlerinin yaşadıklarımıza dair gündemlerle hazırladığı PsikoBİLİM Dergisi, ikinci sayısı ile sizlerle buluşuyor. Dergimiz, Pandemi günlerinde çocuk olmanın psikolojisi ile başlıyor. Çocuklarımızı ve kendimizi anlamaya çalışırken hangi unsurlara özen göstermemiz gerektiğine dikkati çekiyor. Bu dönemde sağlıklı ev rutinleri oluştururken, 'evdeki iş' ve 'evdeki okul' ile 'evdeki kişisel dünyalar' arasındaki dengeleri kurmaya dair öneriler sunuyor. Teknoloji ve ekran kullanımında bağımlılık sınırının nerede başladığını araştırıyor. Bağımlılığı önleme ve doğru teknoloji kullanımı için ebeveynlere öneriler veriyor. Travmanın izlerini aradığımız röportajda ise, beklenmedik olayların kişiler üzerindeki etkilerini anlamaya çalışıyor. Ergenlerin ve gençlerin halini sormadan geçmiyor, ergenlik kapıyı çalınca neler oluyor, bir göz atıyor.

Aynı zamanda içinde bulunduğumuz toplumun kanayan yarası olan şiddet ve cinsiyete dayalı şiddetin önünü alabilmenin, cinsiyet eşitliğini çocuklara erken dönemde öğretmekten geçtiğini vurguluyor. Küresel sınav olan Pandemi'de ulusal sınavlara giren gençlerimizi anlamaya çalışıyor.

Bu sayımızda, rehber öğretmenlerimizin bakış açısıyla konularımızı irdelerken, aynı zamanda birikimlerinden çok şey öğrendiğimiz uzmanlarla röportajlarımızla da sizleri buluşturuyoruz.

Yazılarımızın, farkındalık yaratması ve yeni deneyimlere vesile olması temennisiyle, sevgiyle kalın.

İ. S. Bahar Boylu
Rehberlik Koordinatörü

PANDEMİ'DE ÇOCUK OLMAK

Hayatlarımızı **'Pandemi'den Önce'** ve **'Pandemi Süresince'** şeklinde ikiye ayırabiliriz. Pandemi ile birlikte hepimizin yaşam rutinlerinde olan değişiklik yadsınamaz. Adapte olmaya çalıştığımız durumlarla yaşamaya çalışırken, sevdiklerimizi fiziksel ve duygusal olarak güçlü tutmaya da gayret ettik. Öncesinde doğru bildiklerimizi ve olmazsa olmazlarımızı, hayatta sağlıklı ve sağlam kalabilmek uğruna uzak bir geleceğe yolculadık. Sadece bizler mi? Çocuklarımız da özgürlüklerine her açıdan veda etmek durumunda kaldı. Her gün dışarıya çıkabildikleri, parkta yaşıtlarıyla zaman geçirdikleri, okula gittikleri, özgürce koşup, konuşup, sarılıp, yuvarlanıp oynadıkları günlere hasret kaldılar.

Evlere sığmaya çalıştığımız bu günlerde çocuklarımızın konuştuğu, duygusal, fiziksel, sosyal ve zihinsel tüm ihtiyaçlarını gidermeye çalıştığı kişiler anne ve babaları, varsa evde bulunan diğer bireyler oldu. Çocukların sahip olduğu fiziki ve duygusal enerji elbette yaşça büyük aile üyelerininki ile bir değildi. Ve diğer üyelerin de kendilerine ait olması gereken başka alanlara ihtiyaçları vardı. Çalışıyorlardı ya da evdeki düzeni yürütmeye çabalıyorlardı. Aile sistemi içerisindeki çocuk/çocuklar/kardeşler, ebeveynler ve eşler kümesi arasındaki çizgiler gitgide belirsizleşiyordu. Doğal olarak bir sıkışma ve ihtiyaçları karşılayamama karşımıza çıkmaktaydı. Ve sonunda her ailenin irili ufaklı yaşadığı bu sıkışık anlarda, 'Yeter, biraz nefes!' cümlesi sessizce hanelerden dışarıya süzülmekteydi.

Ekrandaki Okulun Büyüsü

Pandemi döneminin en büyük yaşamsal yeniliklerinden biri eğitim alanında gerçekleşti. Mart ayında uzaktan eğitimle tanışan çocuklar, başlangıçta ekran karşısında keyif duydular. El kaldırmak, ses açıp kapatmak, Chat'te yazmak,video izlemek, müzik dinlemek dikkat çekiciydi. Ama işin içine, akademik öğrenme için dikkat, odaklanma, ilgiyi uyanık tutma çabası girdiğinde ve bunu gün boyu okul gibi ders saatli-teneffüslü yapmak zorunda kaldıklarında, işin büyüsü azalmaya başladı. Keyfi merak yerini sistemli bir ev içi öğrenme ortamına bıraktı. Sabah uyandıkları evde yemek yemekte, derse girip teneffüse çıkmakta, anne-babaları ve evdekilerle iletişim kurmakta, benzer odalarda oyun oynamakta, başka bir ekranda keyif için medet ummakta, şanslılarsa dışarıya 1-2 saatliğine çıkabilmekteydiler. Ve bu rutin her gün benzer şekilde süregitmekteydi.

Elbette her çocukta bu davranışlar farklı dozlarda ve farklı şekillerde tezahür etti. Öncesinde de düzenli ve kontrollü olan çocuklar, ders saatlerini kaçırmamaya, ekranda aktif derse katılıma, ödevleri zamanında yerine getirmeye çokça gayret ettiler. Zaman içerisinde bıkkınlık, mutsuzluk, diğer ev içi durumlarda ani kızgınlıklar ve patlamalar yaşayabildiler. Öğretmenlerine ve ailelerine karşı duydukları sorumluluk hissi ile boşaltamadıkları duygusal ve fiziksel enerjinin ihtiyaçları, çatışma yaşamalarına neden oldu. Duygularını anlık ve direkt davranışa döken, anlık isteklerini ertelemekte zorlanan çocuklar ise, ekran karşısında oturmakta zorlandılar. Ekran karşısında oturmaya direndikleri, ailenin kurmaya çalıştığı ev içi zamanlı rutinlere karşı koydukları, anne-baba ile açık çatışmaya girdikleri görüldü. Aynı şekilde, burada başlayan çatışmanın, yemek yeme, uyku düzeni ve öz bakımla ilgili diğer davranışlara da yayıldığı örnekler yaşandı. Bazı çocuklarda, sınırlandırılmış bir ev içi düzene adapte olmaya dair direnç hafif ataklarla geçti. Anne-babanın ve okulun kabul sınırları içinde kalan dalgalı seyirde devam etti. Bazı çocuklarda ise, kontrolü elde tutma ve kendi kararları doğrultusunda güçlü kalma ihtiyacı çok daha yoğundu, anne-babaları ile tam bir cephe savaşı verdiler. Genelde ebeveynle önceden de güç çatışması yaşayan bu çocuklar, asıl ihtiyaçlarını kelimelerle ifade edemediklerinden, açılan bu yeni cephede zor anlar yaşadılar. Elbette aileleri de oldukça zorlandılar.

Büyü Bozulunca Prens Kurbağaya Mı Dönüşür?

Bu zorlanlamalar içerisinde, bilinen bir gerçektir ki, bir alanda işler yolunda gitmediğinde, o alana çok fazla yoğunlaşmak, iletişimi sadece o alanda 'oldu veya olmadı' ile yaşamaya devam etmek, sorun olarak görmek ve gözde büyütmek, anne-baba-çocuk arasındaki ilişkiyi bozmaktadır. İlişki, birbirinden farklı deneyimler içeren kümelerden oluşur. Sevgi, saygı, yaşantısal ve duygusal paylaşım, ihtiyaçları doğru okuyabilmek, karşılıklı ihtiyaçların giderilmesi, yeni yaşantılar, öğrenmeler, değişim vd. kümeler ilişkiyi ayrı ayrı besler. Çocukların, örneğin uzaktan eğitime adapte olma konusunda yaşadıkları zorlanma ve direnç, evin odağına yerleşmemelidir. Okulla birlikte durumu değerlendirmek, çocuğun müsaade edebileceği ölçüde ev-okul düzenini revize etmek iyi bir başlangıç olur. Ekran karşısında hiç durmayan bir çocuğun tüm günün derslerine girmesini beklemektense, daha yapabileceği bir düzeyden başlamak ve adım adım yükseltme hedefleri koyarak onu teşvik edecek pekiştirme sistemi kurmak genelde daha çok işe yarayandır.

Anne-baba-çocuk arasında ilişkinin diğer kümelerinde işler yolunda gidiyorsa, bu tip davranışçı taktiklere çocuk hızlı yanıt verir. Ebeveyn-çocuk arasındaki sevgi ve sınırlar dengesinde önceden de süregiden bir bozuk sistem ilişkiyi çokça etkilemişse, bir uzman desteğiyle çocuğun ve ebeveynlerin kendilerini ifade etmesi daha doğru olabilir. Yeni ve değişen bir düzene adapte olunamadığında, ilişki topyekün kötü algılanmamalı, taraflar birbirlerini anlamaya daha çok çaba sarf etmelidirler.

Genel anlamda bu dönem, aile üyelerinin kendi benlikleriyle kurdukları ilişkiyle (intra-psişik) ve diğer üyelerle olan ilişkiyle (inter-psişik) imtihanları gibidir. Bazıları bu dönemi,**daha farkına vararak ve olumlu yönde değişerek, bazılarıysa çatışmalarıyla daha da yüzleşerek yaşadı ve yaşamaya devam ediyor.**

Anne ve babalar, çocukların yaşadığı bu zorlu süreçte, yoruldukları ve tıkandıkları anlarda, eş olarak birbirlerine destek verebiliyorlarsa, kendilerini rahatlatabiliyor ve yeni bir enerji ile bir sonraki güne göğüs gerebiliyorlar. Aksi bir durumda, sosyal destek kanalı olmayan ebeveyn(ler), kendilerini daha tükenmiş, umutsuz ve çaresiz algılayabiliyorlar.

Eski Düşman Yeni Dost Mu Oldu?

Ekrandan olabildiğince çocukları uzak tutmak gerektiği doktrini, ekranla hayatı devam ettirmek zorundalığıyla tersyüz oldu. Hala geçerliğini koruyan öğreti, ekranın çok yönlü ve aktif uyaranları ile, bilişsel süreçleri ve dikkati bozduğudur. Çocuğun pasif halde sadece izlediği veya dinlediği durumlar, hızlı akan ve değişen görsellerle ve seslerle dolu içerikler zihin için tehlikelidir. Bu gibi video, animasyon, film vb. içeriklerden şu dönemde özellikle, çocukları uzak tutmak ebeveyn için önemli olmalıdır. Tek tesellimiz, uzaktan eğitimdeki içeriğin öğretmenin dersi işleyişindeki hız ve bilişsel aktiviteyi teşvik edici eğitsel yöntemleri içeriyor oluşudur. Aynı zamanda çocuğun belli izleme sürelerinde düşünmeye devam etmesi, sonunda ise düşündüklerini ifade etme fırsatı yakalaması ve geribildirim alması, aktif olarak katılım sağladığını göstermektedir.

Dersler dışındaki molalarda ve okul bitiminde akşam saatlerinde, çocukların ekran karşısında bulunmasını **kesinlikle önermemekteyiz**. İstisnalar, arkadaşları ile buluşma fırsatlarının olabildiği görüntülü konuşmalar, ortak oynanan online oyunlar, izleyebilecekleri ortak videolar ve sosyal ağlar üzerinden yapılan paylaşımlar olabilir. Çocukların temas edebildikleri ve ortak konuşma konularını oluşturan online birlikteliklere izin vermekle birlikte bunların da süresini sınırlamak gerekir. Bunu da çocuk ile önceden yapılacak **'İnternetin Sağlıklı Kullanımı Sözleşmesi'** ile karşılıklı belirlemek önerilir.

Ebeveynlere Ekran Kullanım Önerileri:

• Çocuğa günlük rutin oluşturun ve ne olursa olsun bunu korumaya gayret edin. Uyku saati, yemek saati, oyun saati ve ders saatleri düzenli ve programlı olmalıdır.

• Dersleri takip etme ve ödev yapma zamanlarını düzenlemesine yardımcı olun. Planı beraber kurun, masa başına geçmesine yardımcı olun, ne yaparak başlayacağı konusunda sohbet edin.

• Uzaktan eğitimi yapacağı alanın dikkat dağıtıcı olmamasına gayret edin. Tercihen odasında, masasının üzerine ekranını yerleştirin. Görebileceği bir yere ders programının olduğu panosunu koyun. Gün içi yapması gereken işleri panoya sabahtan not almasına yardım edin.

• Görebildiği bir yere saatini koyun. Dönmeyen ve çok yumuşak olmayan bir sandalye uyanıklığını ve odağını devam ettirmesi adına yararlıdır. Masada herhangi bir dikkat dağıtıcı olmamasına dikkat edin.

• Teneffüs olduğunda mutlaka yerinden kalkmasına ve odadan dışarı çıkıp hareket etmesine teşvik edin. Masası sadece ders çalışmak için oturacağı yer olmalıdır. Su içmek, küçük bir şeyler atıştırmak, dışarı çıkıp hava almak, sizlerle kısaca sohbet etmesi uyanıklığını sağlayacaktır.

• Ders dışında ekran karşısında kalma izni olduğu sürede, ilgilendiği oyunlar, gezindiği siteler, izlediği videolar sizin tarafınızdan da bilinmelidir. Denetlemeniz değil de, merak ederek ilgilendiğinizi göstermeniz daha iyi olacaktır. Riskli veya uygun olmayan içeriklerle karşılaştığınızda çocuğunuzla bunları konuşmanız gerekecektir.

• Ders dışı ekranda kaldığı süre önceden kararlaştırdığınız sürede sınırlı kalmalıdır. Çocuk ekranı bırakırken genelde gergin hisseder. Ekranın oluşturduğu duygusal heyecandan yoksun kalmak gerginliği beraberinde getirir. Ekranı kapatmadan önceki son 10 dakika, son 5 dakika ve son 1 dakika uyarılarını gerek siz gerekse kuracağınız alarm ile fark ettirmeniz yararlı olacaktır.

• Bu dönemin elbet bir gün sona ereceğini bilerek, şu an olanların ilişkinize kalıcı olumsuz izler bırakmaması adına, kendi duygu ve düşüncelerinizi fark etmeniz, kendinizi rahatlatmanız, stresinizi yönetmeniz de ebeveynlik yaklaşımınızı değiştirecektir.

Hazırlayanlar: **Gizem Aras (Anabilim Sancaktepe Kampüs İlkokul-Ortaokul Rehber Öğretmeni)**
Edibe Mutlu (Anabilim Maltepe Kampüs İlkokul-Ortaokul Rehber Öğretmeni)

Klinik Psk. Alagün BELCE BAHŞİ

İZ BIRAKAN TRAVMALAR

Günümüzde toplumsal, siyasal,ekonomik ve doğal olaylar yaşamlarımız üzerinde kuvvetli etkiler ve izler bırakmakta. Sadece şahsi hayatlarımızda olan biten değil, sosyal ağlar sayesinde de pek çok hayat hakkında bilgi sahibiyiz. Kendi yaşadıklarımızdan ve başkalarının yaşadıklarından aldıklarımız bizlerde ne gibi duygusal etkiler ve düşünsel inanışlar oluşturuyor? Travma niteliğinde diyebilmek için hangi belirtilerin bulunması gerekir? Her olayın travmatik etkisi var mıdır? Herkes eşit düzeyde etkilenir mi? Başa çıkma becerileri nelerdir?

Sizler için, dönemin en kritik konusu olan travmaları, toplumsal ve bireysel travmalar üzerine çalışmaları olan, Dem Terapi Merkezi'nden ***Klinik Psikolog Alagün Belce Bahşi****' ye sorduk. Keyifli okumalar dileriz.*

1. Pandemi koşullarında hayatlarımızı sürdürmeye çalışırken, bir yandan da durumun yol açtığı birtakım ruhsal etkiler yaşıyoruz. Siz bir ruh sağlığı uzmanı olarak bu süreci nasıl değerlendiriyorsunuz?

Sizin de belirttiğiniz gibi, bizim için bir süre öncesine kadar yabancı olan ve çok hazırlıksız yakalandığımız bir durum ile mücadele ediyoruz. Hem iyi bilmediğimiz hem de aniden yaşantımıza giren ve belirsizliklerle dolu bir süreci yönetmeye çalışıyoruz. Pandemi, travmatik olaylar arasında sıralanabilecek durumlardır. Bu noktada, ruhsal boyutta yol açabileceği bazı olumsuz sonuçları göz önünde bulundurmak gerekir. Bunların ne olabileceğine kısaca bakarsak, özellikle kaygı ve bu kaygıyı yönetmekteki zorluk, pandemiyle yoğunlaşan stresi yönetmekteki güçlük, bu döneme adapte olmaktaki zorluklar, olumsuz karantina deneyimleri, sevdiklerimizi kaybetmeye dair korku ve kaygılar, kendi sağlığımızı korumakla ilgili tedirginlikler ve belki de en önemlilerinden biri olan sevdiklerimizi ve yakınlarımızı kaybetmek gibi olumsuz bir sürü durumdan bahsedebiliriz. Şüphesiz ki pandemi bittikten sonra da ruh sağlığının üzerindeki etkilerinin izlerini olumlu ve/veya olumsuz farklı şekillerde gözlemleyebileceğiz.

2. Travmatik olaylardan kimler daha çok, kimler daha az etkilendi?

Travmatik olaylar, ani ve beklenmedik bir şekilde günlük hayatın içinde görülen, korku, kaygı gibi duyguları belirgin düzeyde ortaya çıkaran olumsuz yaşam olaylarıdır. Bu olaylar karşısında herkesin verdiği tepki başka çünkü çok biricik bir deneyim. Her travmatik olayın düştüğü zemin de farklı. Bunu bir şimşeğin nereye düştüğünü kestirmek gibi canlandırabiliriz belki. Bazı yerlere düştüğünde yıkıp geçer, bazı zeminlerde daha az hasarla atlatılır. Bazen de öyle güçlü bir şimşek düşer ki nereye düştüğünden bağımsız, etkileri çok sarsıcı olur. Yaşanılan olaylar karşısında her birimizin verdiği tepki birbirinden farklı oluyor. Travmatik olaylar karşısında da durum iyi yönetilebildiğinde, ihtiyaç duyulan destek erken zamanda geldiğinde ortaya çıkabilecek olumsuz etkileri daha aza indirmek mümkün.

3. Kişilerin adaptasyon gücü, olaylardan daha az etkilenmelerini mi sağlar?

Elbette ki, içinden geçtiğimiz dönemi düşündüğümüzde adaptasyon becerisinin gücünü göz önünde tutmalıyız. Stres, olumsuz olaylar ya da durumlar karşısında ortaya çıkan bir durumdur. Pandemi süreci de hepimiz üzerinde bir stres yarattı. Bu stresin de bir takım olumsuz sonuçlarını görebiliyoruz; ancak düşünülenin aksine stresin her zaman olumsuz sonuçları olmaz. Stres, yaşam içindeki güçlükler ile başa çıkma becerimizi geliştirmeye, fiziksel ve ruhsal dayanıklılığımızın artmasına da yardımcı olabilir. Yüksek bir tümsekten geçmeden önce stres yaşarken, o yüksek engeli aştığımızda bunu nasıl başardığımız aklımızda kalır ve bu kendi deneyimlerimiz içinde bize güç verebilecek bir deneyim olarak yer alır. Böyle küçük bir örnek üzerinden düşündüğümüzde de, pandemi dönemi de şüphesiz ki ruhsal olumsuz etkiler ortaya çıkardı/ çıkarabilir; ancak bu dönemde pek çok kişi "daha önce söyleseler asla yapamazdım" dediği pek çok konuda kendi baş etmelerini de gördü.

4. Travmatik etkilerle nasıl baş edebiliriz? Kalıcı olmaması için neler yapılabilir?

Her alanda mücadele ve yoğun bir çaba . Geçmişte yaşadığımız zor zamanlarda neler yaparak baş etmiştik, belki bunu hatırlamak, o günkü güçlü yanlarımızı sandıklardan çıkarmak gerekebilir ya da yanlarına yenilerini eklemek. Zor olaylar karşısında ne yapmak size iyi geliyorsa… Pandemide sosyal destek en güçlü mücadele araçlarından biri. Hayatla, dünyayla ve insanlarla bağ içinde kalmak, kendimizi unutmamak önemli. Her zaman her durum altından tek başına kalkabileceğimiz yükte olmayabiliyor. Böyle bir noktada da mutlaka profesyonel destek almayı önerebilirim.

5. Bu süreçten en fazla etkilenen gruplardan biri de çocuklar ve gençlerdi. Onların duygusal durumları hakkında ne düşünüyorsunuz?

Çocuklar için pandemi sanırım ruh sağlığı alanında çalışan herkes için uzun süre izlenecek bir başlık olarak kalacak. Etkilerini, bu durumun neleri değiştirdiğini zaman içinde de izlemek gerekiyor. Okullarından, akranlarından, arkadaşlarından, öğretmenlerinden uzaklar. Sosyalleşme imkanlarının kısıtlanması kaygı doğurmasının yanında onların psikososyal gelişimleri için de olumsuz bir nokta. Yine de öğretmenleri ve çocukları tebrik etmek gerekiyor sanırım. Bu kadar ani gelişen ve sıradışı bir duruma çok iyi adapte olup çözüm bulmaya çalışılıyor. Online eğitim üzerinden bir arada kalabilmenin yolları aranıyor. Bu çok kıymetli. Benim en çok dikkatimi çeken nokta pandeminin çocuklara eksik ya da yanlış anlatılması ya da hiç açıklanmaması. Neredeyse bir sene olmasına rağmen, pek çok çocuğa salgın hakkında bilgi verilmediğini, ebeveynlerin evden çalışmasının anlamının ne olduğunun açıklanmadığını görebiliyorum. Yaşı her ne olursa olsun, çocuklara bu dönemi anlatmak çok önemli. Bilgi vermek, açıklamak, onlara nelerin değiştiğini söylemek, bu süreçte neyin onlara iyi gelebileceğini planlamak önemli diye düşünüyorum.

6. Bir de tüm bunlarında yanında sınav kaygısı yaşayan gençlerimiz var. Geleceğe yönelik umutlarını sürdürebilmeleri adına onlar için tavsiyeleriniz neler olur?

Belirsizlikler içinde gelecek arayışını sürdürmek çok zorlayıcı elbette. İnsan hayalleri, umutları ve amaçlarını taze tutarak güçleniyor sanırım. İleride sınav dönemlerini anlatırken, tarihe not düşecekler belki. Şu an içinde bulunduğumuz durum belirsiz bir süreç gibi görünse de tüm afetler, tüm kötü dönemler bir gün son buluyor. Pandemi dönemi de bir gün bitecek. O gün geriye ne kalmasını istiyorlarsa, onu hayal ederek çalışsınlar. Bunun yanında kaygılarının farkında olmak, bunu daha iyi yönetebilmek için yeni yollar bulmak, evden çalışma için onlara gereken motivasyon kaynaklarını bulmak ve bunları yapmakta çok zorlanıyorlarsa, mutlaka bir profesyonel destek almak seçeneklerini akıllarında tutmalarını öneririm. Son olarak akran desteği çok kıymetli. Bir arada olmanın ve birlikte çalışmanın yollarını online olarak da en iyi şekilde bulabileceklerine inanıyorum.

7. Ebeveynlere çocuklara ve gençlere destek olmaları açısından neler önerirsiniz?

Ebeveynler için yeni bir sorumluluk alanı oluştu pandemi döneminde. Çocuklarının okul hayatında ve sosyal yaşamındaki süreçlerini de evden yönetirken, onlar da farklı bir yoldan gitmeyi deneyimliyorlar. Örneğin, çocuğu okula evden hazırlamak nasıl bir şeydir, ders nasıl takip edilir, akranlarıyla sosyalleşmesi başka nasıl sağlanır, yan odada toplantılardan çıkamayacağımı ona nasıl anlatırım… gibi yeni başlıklar doğdu onların hayatlarına. Ebeveynlere önerim ilk olarak, kendilerinin de bu süreçte doğru bilgi kaynaklarından doğru bilgi alması olabilir. Bu süreci yönetmeye dair verilen önerileri takip etmek, çocuklarını çok daha yakından gözlemleyip onlarda dikkatlerini çeken bir farklılık olup olmadığını kontrol etmek olabilir. Diğer bir yandan ebeveynlerin de yaşam düzenlerinin değişmesi ile onların da adaptasyonda çok zorlandığını, özellikle çalışan ebeveynlerin evden çalışma sistemine geçişten sonra çok zorlanmaya başladığını gözlemliyoruz. Bu nedenle, kendilerine de iyi bakmaları, iş-okul-ders zamanlamalarını düzenlerken net sınırlandırmalar yapmaları, kendilerine de vakit ayırmaları onlara da iyi gelecektir.

Röportaj: Yasemin Kabaoğlu (Ümraniye Kampüs İlkokul-Anaokulu Rehber Öğretmeni)
Aysu Ersin (Anabilim Ataşehir ve Suadiye Anaokulları Rehber Öğretmeni)

ÇOCUKLARA SAĞLIKLI RUTİNLER OLUŞTURABİLMEK

Sağlıklı ve sistemli yürüyen bir ev düzeni için iki önemli kavram karşımıza ön koşul olarak çıkar: Sevgi ve Sınır. Bu iki kavram basit gibi görünse de yaşantıyla, bilgiyle, deneyimle ve kişilerin karakteristik özellikleri ile, her ev için farklı bir desene sahiptir. Bu yazımızda, sağlıklı ev içi düzen için olmazsa olmaz koşullarından ilki olan,sınırın anlamını, çocuklar için sahip oldukları anlamı ve sağlıklı rutinler oluşturmayı ele alacağız. Keyifli okumalar dileriz.

Sınırlar Sevgiye Dahildir!

Ebeveynlerin olumlu sonuçlar getirecek bir davranışı çocuklarına öğretebilmek ve benimsetebilmek için yaptıkları müdahaleler, sergiledikleri tutum ve yaklaşımlar sınır koyma kapsamındadır. Sınırlar bakım ve eğitim veren kişinin, çocukla arasındaki sevgi ve bakım ilişkisine zarar vermeden, çocuğun davranışlarını şekillendirmesine imkan tanır. Bu nedenle, aslında sınırlar ebeveynin, çocuğu dış dünyaya hazırlamasını sağlar. Davranışları ile sonuçları arasındaki ilişkileri kurmasına, alternatif yollar üretmesine yardımcı olur. Dış dünyadaki sınırları; insan ilişkilerindeki ve formal sistemlerdeki dur'ları anlamasını, kabul etmesini ve kendi özgürlük alanıyla başkalarınınki arasında uyumlu bir denge yürütmesinde yol göstericidir.

Çocuklar anlamı açık sınırlandırmalar isterler. Böylece aidiyeti, güvende hissetmeyi, yeterliliklerini ve kendinde olanları sevmeyi yaşarlar. Sınırları koymak ise anne- babaların görevidir. Sınırsız yetişen çocuklar, kendisine görünürde sunulan bütün olanaklara rağmen, içsel dünyada yalnız ve ilgisiz hissedebilirler. Sınırlar çocukların kendilerini güvende ve kabul edilmiş hissettikleri alanlar yaratır. Çünkü neyi ne kadar yapmaya hakları,becerileri ve yetkileri olduğunu bilirler. Hangi alanlarda zorlandıklarını, hangi alanlarda gelişmeye ihtiyaç duyduklarını öğrenirler. Kişisel gelişimde de ilerlerler. Bu alanlarda uygun davranışlarla mücadelelerini verdiklerinden, sosyal onay görürler. Sadece çocukların kendilerini dış dünyaya hazırlamaları değil; aynı zamanda ev içindeki ilişkilerde de çatışmaların daha az yaşanmasını sağlar sağlıklı sınırlar. Çocuğun özgürce hareket edeceği alanı belirler, istediği ayrıcalıkların elde edilme koşullarını net olarak sunar. Ebeveyn-çocuk ilişkisinin daha az stresli ve güç savaşından uzak anlaşma ve uzlaşma alanında ilerlemesini sağlar. Çocuğun ailesinden gördüğü yardım ve desteği anlamasını, buna karşın benzer davranışlarla ebeveynlerini ve kardeşlerini desteklemesini sağlar. Özetle, sınırlar sayesinde çocukta oluşan belirginlik, içsel huzur ve denge, ilişkilerini ve günün sonundaki başarılarını kolaylaştırır. Aksi durumda çetin bir mücadele,anlaşılmama hissi, öfke veya hayalkırıklığı çocuğu beklemektedir. İçinde bulunduğumuz Pandemi günlerinde elbette ailedeki üyeler arası iç içe geçmiş alanlar ve roller, sınırları koymak ve korumakta çokça zorlanmamıza da neden olabilmektedir. Anne ve baba artık çocuklar için evde hem ebeveyn, hem arkadaş, hem temizlik ve bakımdan sorumlu kişiler, hem meşguliyetleri olan iş insanları hem de yardımcı öğretmen rollerindedir. Bu iç içe geçmişlik, kişisel sınırların korunmasını zorlaştırmaktadır. Doğal olarak evdeki her bir üyede engellenmişlik, öfkeyi ve bunalma hissini arttırır.

Bu duyguları öncelikle ebeveynlerin yönetmeyi bilmesi gereklidir. Sonrasında çocuklar rol model alarak duygularını yönetmeyi deneyeceklerdir. Elbetteki bu da ebeveyn için zor bir imtihan gibidir.

Ebeveynler Kendi Sınırlarını Nasıl Korumalılar?

Sağlıklı yetişkinler, kendilerine fiziki, mental ve duygusal olarak iyi bakan kişilerdir. Bu dönemde pek çok görevi üstlenmek ve hepsini hakkıyla yapmaya çalışmak yıpratıcı olabilmektedir. Yetişkinin de kendisine zaman zaman eksik ve az yapma hakkını tanıması gerekir. Gergin olduğunda sorumluluklarından bazı az önemli olanları ertelemesi, bundan ötürü kendisini suçlamaması ve kendisine şefkatli davranması önemlidir. Anne-baba herşeyden önce bir insandır.Ebeveyn veya iş insanı veya evin bakım vereni rollerinin gerektirdikleri, bireylerin insani ihtiyaçlarının önüne geçmemelidir.Zaman zaman mola verilmeli, akışına bırakılmalıdır.

Ebeveynlerin Kuracağı Sağlıklı Ev Düzeni Nasıl Olmalıdır?

- **Günlük rutinleri oluştururken, ihtiyaç duyduğu alanlara eşit oranda zaman ayırması için planlamayı öğretmeniz iyi gelir.** Uyku saatleri, yemek zamanları, diş fırçalama, oyun ve çalışma zamanları, fiziksel aktivite ile dinlenme ve etkinlik zamanları. Günü bu etkinliklere göre, renkli kağıtlarla bölmeniz, sevdiği etkinlikleri önceden düşünmeye ve plana göre yerleştirmesine destek olmanız, zamanı daha verimli kullanmayı öğrenmesine yardımcı olur. Ekran karşısında kalacağı zamanı da anlaşarak netleştirmeniz, son birkaç dakikada alarm kurmanız ve bitiminde ayrılması için eğlenceli bir ayrılık oyunu oynatmanız da çatışma yaşamanızı engeller. Yemek yeme ve uyku konusunda sizi zorladığında asgaride yapması gerekeni hedef olarak göstermeniz, her defasında çıtayı bir adım yukarı çıkartmaya oyunla teşvik etmeniz de yararlı olacaktır.
- **Sorumluluk vermeniz oldukça önemlidir.** Yaş dönemine göre birtakım görevler ve sorumluluklar verebilirsiniz. Örneğin 2 yaşındaki çocuğunuz oyuncakları dağıttığında kendisinin toplaması gerektiğini ya da ev içerisinde bir eşyayı taşımak için yardım edebileceğini öğrenmelidir. Ya da çiçeklerin sulanması, yerlerin silinmesi, süpürülmesi gibi görevler küçük yaş çocukların keyifle dahil olacakları sorumluluklardır. Benzer şekilde mutfakta yardımcı olmayı da etkinlik gibi severek yaparlar. Daha büyük çocuklar, alışverişe yardımcı olmayı tercih ederler. Sorumluluk verdiğiniz zaman hatalarından çok yaptığı işin olumlu yanlarını görmeniz, hemen düzeltmemeniz, biraz tamamlamasına izin vermeniz gerekir. Sonrasında eksikleri daha iyi nasıl yapabileceğini gösterdiğinizde, dikkat edeceğine emin olabilirsiniz.
- **Direndiği durumlar olağandır. Bu durumlarda krizleri yönetme yönteminiz, çocuklara sunduğunuz bir eğitim fırsatıdır.** Kendi duygularımızın farkında olmamız ve çocukların duygularını anlamamız önemlidir. Çocuğunuzun duygularını davranışlarından anlamak ve ona geri yansıtmak, basit ve anlaşılır cümlelerle ifade etmek gereklidir (Bunu yapmak senin için sıkıcı ve sıkıcı bir şeyi yapmak istemiyorsun.Benim de bunu kabul etmemi istiyorsun) . Önemsendiğini ve anlaşıldığını hisseden çocuk rahatlayacak ve daha çok kendisini anlatacaktır. Anlattıkça sol beyni aktifleşecek, duyguları yoğunluğunu yitirecek, bu sefer çözüm bulma noktasında size yaklaşacaktır. Öfke ve inatla, bastırma ile üzerine giderseniz, duyguyu yönetme fırsatını elinden kaçırmasına neden olacaktır. Ya da onun dediği gibi yaparak sakinleştirmeye çalışırsanız, bu duyguyu nasıl yöneteceğini öğrenmesi zaman alacaktır. Davranış duygunun çıplak halidir. Kelimeler ise, duygunun güvenli örtüleridir.
- **Oyun ev düzeninizin en önemli parçası olmalıdır.** Çünkü çocuklar için iyileştiricidir. Okul öncesi ve okul çağı yaşlarda (2-11 yaş) oyun çocuklar için kendilerini ifade edebilmenin ve rahatlamanın en temel yöntemidir. Bu nedenledir ki, terapilerde kullanıldığında oyun, çok hızlıca sonuca götürür. Çocuğunuzla oyun oynamayı deneyimlemeli, onunla oynarken kendinizi tamamen ona ve oyununa verebilmelisiniz. Yaşı ilerledikçe, oyun yerini ortak zevklere ve sohbete bırakacaktır. Ama bu yaşlarda en temel sohbet aracı oyundur. Aynı şekilde vermek istediğiniz bir mesajı oyunlaştırmanız, oyuncakları ya da hikayeleri kullanmanız, çocuğunuzun duygu dünyasına daha hızlı etki etmesini sağlayacaktır.

Hazırlayanlar: **Esra Kösem (Anabilim Çekmeköy-Sancaktepe Anaokulları Rehber Öğretmeni)**
Seda Aydın (Anabilim Maltepe Kampüs Anaokulu Rehber Öğretmeni)
Ayşegül Kara (Anabilim Ümraniye Kampüs İlkokul Rehber Öğretmeni)

Uzm. Klinik Psk.
Sinem KAYA ÖZÇELİK

TEKNOLOJİNİN DOĞRU KULLANIMI VE BAĞIMLILIĞI ÖNLEME

İnternet ve dijital platformlar, günümüz koşullarında dış dünya ile evimiz arasındaki en temel iletişim aracı oldu. Alışverişten eğitime, hobilerden işe, sosyal ilişki ve iletişimden bilgi edinmeye her türlü sosyal, fiziksel, zihinsel ve duygusal ihtiyacımızı bu vasıtaları kullanarak gidermekteyiz. İnternetin ve dijital platformların hayatımızda bu denli yer alması, onlar olmadığında zaman zaman yoksunluk hissetmemiz, akla bağımlılığın sınırlarının nerede başladığı sorusunu getiriyor.
Q Psikoloji Danışmanlık Merkezi'nde çocuklar ve ergenlerle çalışan, ebeveynlere ve eğitimcilere bu ve benzeri alanlarda danışmanlık veren ***Klinik Psikolog Sinem Kaya Özçelik*** *ile buluştuk ve merak edilenleri sorduk.*

Bağımlılığın beynin fizyolojisi ile ilişkisi var mıdır?

Teknolojinin doğru kullanılmasını sağlamak için,bağımlılığın fizyolojisini, beynin yapısını ve bağımlılık kavramını açıklamakla işe başlamak gerekiyor.
Beyin katman katman, en alttaki yapı sürüngen beyni ve haz ilkesi ile çalışır, dürtüseldir. Bağımlılık geliştirmek için yatkın olan bir yapıdır. Üstünde duygu merkezi olan limbik sistem ve en üstte de neokorteks yani mantıksal beyin yapısı bulunmaktadır. Adım adım inşa olan bu yapı, 20'li yaşların sonlarına kadar inşa olmaya devam eder.
Prefrontal korteks beynimizin en son gelişen bölgesi. Bu bölgenin gerçekleştirdiği karmaşık görevleri yürütücü işlevler olarak tanımlıyoruz. İyi ve kötü arasındaki farkı değerlendirmemize, düşüncelerimizi kontrol edebilmemize yardım eden, soyut düşüncenin üretildiği ve kişisel farkındalığımızı içeren yardımcı bölge. **Bizi gerçekten insan yapan bölge diyoruz.**

Beynin olgunlaşma yolculuğu ebeveynler için ne ifade etmeli?

Çocuklarımızın en çok anlattığımız öğretileri anlamamalarından, anlasalar bile uygulamamalarından ve onlara bir davranışı kazandırırken ne kadar zorlandığımızdan yakınır dururuz. Dürtülerini ve duygularını fark edebilmeleri, harekete geçmeden önce yeterince düşünmeleri, neden- sonuç ilişkisi kurabilmeleri ve kontrollü şekilde doğru davranışı seçerek uygulamalarını isteriz. Ancak bu, beynin gelişmek için ihtiyacı olan yıllarla ve ailede/ okulda verilen davranış ve farkındalık eğitimleri ile mümkün olmaktadır.
Beynin olgunlaşma süresinin 20'li yaşların sonuna kadar sürmesi, ebeveynlerimizin ve öğretmenlerimizin rehberliğine neden ihtiyaç duyduğumuzu biyolojik olarak da açıklamaktadır. Aileler için sihirli sözcüklerimiz; **zaman, sabır, anlayış, duygu odaklılık.**

Teknoloji vd. alanlarda bağımlılık ergenlik döneminde fazla mı görülüyor?

Ergenlik dönemi aslında bir keşif yolculuğudur. Fiziksel olduğu kadar duygusal ve bilişsel değişimleri de kapsar. Kızlarda 10-11, erkeklerde 11-12 yaşları arası başladığı bilinmektedir.Bedensel ve duygusal değişimlere ayak uydurmaya çalışmaya, ilgi ve yetenek alanlarını keşfetmeye, sosyal ilişkileri yürütmeye, bireyleşmeye, kendini doğru tanımaya ve bulmaya ilişkin bir keşif yolculuğuna çıkma dönemidir. Genel olarak hafif içe çekilme, yalnız kalma ihtiyacı, başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğü önemlidir. Benmerkezci düşünce, risk alma davranışı, duyguları kontrol etmede güçlük, özellikle öfke ve dürtüsellik dönemin belirgin özelliklerindendir.Bu gibi duygusal yoğunlukların varlığı, merak ile birleşince, pek çok şeyi istediği gibi bir kimlikle keşfedebileceği dijital dünyada ergen ve genci daha istekli ve belki de risklere açık kılar.

Bağımlılık ve özelinde teknoloji bağımlılığı nedir?

Bağımlılık bireyin, fiziksel, ruhsal, duygusal olarak pek çok zarar görmesine rağmen bağımlısı olduğu maddeyi veya nesneyi kullanmaya ya da bağımlısı olduğu davranışı yapmaya devam etmesi durumudur.

Teknoloji bağımlılığı ise, bilgisayar, telefon, tablet gibi tek yönlü iletişim araçlarının aşırı kullanılması, kullanma isteğinin önüne geçilememesi, kontrolü kaybetmek ile birlikte kötüye kullanımıdır.

Bilgisayar ve internet ortamının fizyolojik olarak bağımlılık yarattığı, bugün artık beyin araştırmaları sonucunda da kesinlik kazanmıştır. Her türlü bağımlılık bir beyin hastalığıdır.

Yetişkinlerde Teknoloji ve internet bağımlılığının belirtileri nelerdir?

- Farkından olarak veya olmayarak çok fazla saat harcanır. Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalındığı görülür.
- Bilgisayardan, telefondan uzak kalındığı zaman boşluktaymış gibi hissetme vardır.
- İnternette kalabilmek uğruna yemek yeme, uyku gibi temel ihtiyaçlardan ve arkadaşlarla, aileyle vakit geçirmekten ödün verilir.
- Bunların sonucunda kişinin yaşamındaki işlevselliği bozulmaya başlar (eğitim, iş, sosyal ilişkiler, beden bakımı, fiziki sağlık vd.).
- Teknoloji bağımlılığı, İnternet bağımlılığı ya da saplantılı internet kullanımı (özellikle oyun bağımlılığı ile birlikte) bir dürtü kontrolü sorunudur.
- İnternet Bağımlılığı Hastalığı (IBH) olarak da tanımlanan bu rahatsızlığın düşük benlik saygısı, depresyon, sosyal fobi, utangaçlık ve dürtüsellik gibi psikopatolojilerle ilişkili olduğu bilinmektedir.
- İnternet bağımlılığının toplumda görülme olasılığı da %1,8'dir. **Bu rakamlar bize internet bağımlılığının toplumda sık görülen ve tedavisi gerekli bir rahatsızlık olduğunu söylemektedir.**

Çocuk ve ergenlerde internet veya teknoloji bağımlılığı hangi belirtilerle görülmektedir?

- Gün gün internette daha çok zaman geçirmeye başlanır.
- Planlandığı süreden daha uzun internette kalınır.
- Kullanımı uzatabilmek için yalana ve bahanelere başvurulur (Şimdi geleceğim, şu bitsin kalkacağım ya da önemli bir iş yapıyorum gibi an'ı geçiştirici cümleler).
- İnternet sebebiyle bir buluşmayı, okulu veya hayatıyla ilgili fırsatları kaçırma ihtimaliyle karşı karşıya kalınır.
- İnterneti kötü hislerden ve stres kaynaklarından kaçmak için kullanabilir (İnternet sebebiyle bir ödevi yetiştirememek ve bunun sonucunda girilen stresten yine internetle kurtulmaya çalışmak vb.).
- İnternet kullanımı azaltılmaya çalışılsa da defalarca başarısız olunur (Bırakma çabalarındaki başarısızlıklar internet bağımlılığı ile direkt ilişkilidir).

Bağımlılık oranları cinsiyete göre değişir mi?

Evet, özellikle dürtüleri kontrol etmekte zorlanmanın, filtrelemeden ihtiyacı hemen karşılamaya yönelik yapılan hareketlerin (saldırganlık, öfke, yemek yeme, harekete geçme) kızlara nazaran erkek cinsiyetinde daha yoğun görüldüğü bildirilmektedir. İnternet bağımlılığının erkeklerde kızlara göre 2-3 kat fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca erkekler ve kızlar arasında internette geçirilen zamanın içeriği açısından da bazı farklar vardır. Kızların daha çok okuyarak ya da sohbet ederek zaman geçirdiği, erkeklerin ise spor ve şiddet içeren video veya oyunları tercih ettiği görülmektedir. 12-18 yaşları riskin en yüksek olduğu dönemler olarak görülmektedir.

İnternet ve teknoloji bağımlılığının önlenmesi için ailelere ne önerirsiniz?

- En önemlisi bağımlılık gelişmeden müdahale edebilmektir. Önleyici çözüm bulmak, çocuğun yaşına gelişimine uygun sınır ve kuralları birlikte belirlemek. Duruma koşula uygun revize edebilmek, çocuğun duygusuna veya düşüncesine değil davranışına sınır koyabilmek. Çocuğu sanal dünyaya iten sebeplerin peşine düşmek, çocukla sağlıklı iletişim kurma becerileri geliştirmek başlı başına koruyucu önlemlerdir.
- Kullanılan bilgisayarın ortak kullanıma açılması ve ortak kullanım alanına taşınması önemlidir. Bu sayede çocuğun aynı zamanda sosyalleşebilmesinin önü açılacaktır.
- Tek yönlü iletişim araçlarının tümünün kullanımına zaman kısıtlaması getirilebilir.
- Çocuk veya ergen hangi stres unsurundan uzaklaşmak ya da hangi duygudan kaçmak için internete giriyor, bunun tespit edilmesi gerekir. Gerekirse bir uzmandan yardım alınmalıdır.
- Çocuk veya ergen çeşitli sanat ya da spor faaliyetlerine yönlendirilmelidir.
- Aile içindeki sorunlar açıkça konuşulmalı ve eleştirmeden çocuk veya ergenin fikirleri dinlenmelidir. (Ayda bir düzenli aile toplantısı)
- Aile baskıyla ve zor kullanarak adım atmamalı, adımlar beraberce planlamalıdır. Sınırlar ve kurallar belirlenirken çocuk ya da ergenin fikri alınmalı, ortaklaşa bir karar verilmelidir.

ÖNEMLİ BİLGİLER

Sosyal medya kullanımı için, Amerikan Pediatri Akademisi bildirimine göre;

- 10 yaş altındaki çocuğun doğrudan denetim olmadan bilgisayara erişim izni verilmemesini,
- 10-14 yaş aralığındaki çocuğun ancak ebeveyn gözetiminde izin verilmesini,
- 15-18 yaş aralığındaki çocuğun ise sadece evin herkese açık alanlarında doğrudan denetimsiz çevrimiçi olabilmesini tavsiye etmektedir.

Anabilim Lisesi öğrencilerine de Teknolojinin Güvenli Kullanımı ve Bağımlılığın Önlenmesi seminerini gerçekleştiren, ***Uzm. Klinik Psikolog Sinem KAYA ÖZÇELİK****'e vermiş olduğu bilgilerden dolayı teşekkür ederiz.*

Röportaj: Gülhan ŞENGÜL (Anabilim Fen Teknoloji Lisesi Rehber Öğretmeni)

Uzman Psikolog Emir ERÜNSAL

ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE CİNSEL EĞİTİM

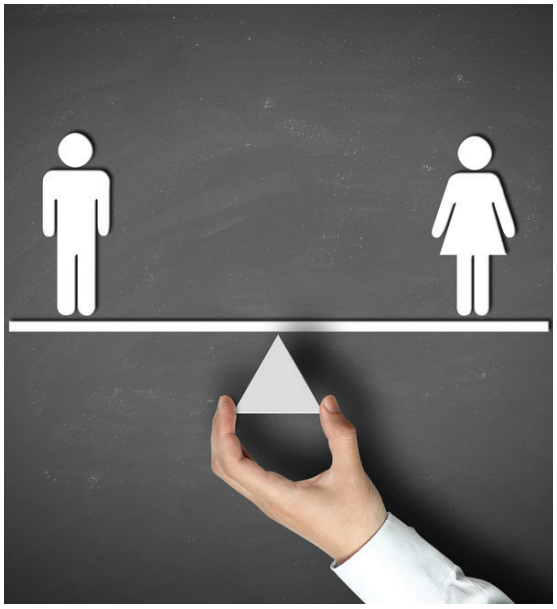
Toplum olarak kaçındığımız ve baskıladığımız; fakat sınırlar, haklar,eşitlik ve saygı çerçevesinde de ele alınması gereken Cinsel Gelişim hakkında sizleri bilgilendirmek ve düşündürmek istedik.
Anabilim Lisesi öğrencilerimizle de buluşturduğumuz, TerapiİstanbulEkibi'nden ***Uzman Psikolog Emir Erünsal****, sorularımızı sizler için yanıtladı.*

- **Cinsel Eğitimi kendini koruma amacıyla küçük-büyük çocuklarımıza aktardığımızı görüyoruz. Cinselliğin ve Cinsel Eğitim'in kapsamı nedir?**

Çağdaş cinsellik anlayışı dediğimiz anlayışta cinsellik üreme, zevk alma ve zevk vermeyi içeren temel duyuya dayalı bir deneyimdir. Sadece cinsel organları içermeyen, tüm bedeni aklı ve cinsel organları da içeren bir kavramdır. Cinsellik bireyin içinde bulunduğu kültür, bireyin psikolojik yapısı, beden imajı, ahlaki değerleri, toplumun sosyolojik yapısı ile alakalı duygusal boyutları olan bir eylem, bir fenomendir. Cinsellik ile ilgili bilgiler, küçük yaşlarda çocuklara verilmeye başlanıyor aslında.Çocuklar nerelerine dokunulması ve dokunulmaması gerektiğini biliyorlar. Amerika'da ve Avrupa'da kimse kimsenin çocuğuna dokunmuyor, beden mesafesini aşmıyor, tokalaşmıyor bile.
3-6 yaş arasında vücutlarındaki bedensel değişmelerden dolayı keşiflerde bulunmaya başlıyorlar. Çocukların genital bölgeleri keşifle birlikte, bu yaş aralığında organların duyarlı hale gelmesi ve hassaslaşmasıyla birlikte haz alınmaya başlıyor. Çocuklar mastürbatif eylemlerde bulunuyor ve bu noktalarda çok fazla danışan aile gelmeye başlıyor ve aslında cinsel eğitim bu yolla başlamış oluyor.
6-10 yaş arasında çocuklar cinsellikle ilgili kapalı devrede yer alıyorlar, sonra bu evreden uyanmaya başlıyorlar ve cinsel keşifler, bilinçli mastürbasyonlar başlıyor. Her aşamada sıkıntılar, yanlış algılamalar, psikolojik ve duygusal sorunlar yaşanabiliyor. Toplumda çok konuşulmayan bir konu bir tabu cinsellik, sadece Türkiye' de değil dünyanın birçok yerinde var. Dinden, kültürden, ahlaktan etkileniyor.
Bizim verdiğimiz eğitimlerde kişiye özel olması gizliliği, cinsel haklarının neler olduğu, özgür haklarda onay araması, onay için baskı uygulanmaması, sadakat, bedene özen, partnere özen, fiziksel ve ruhsal zararlardan koruma, cinsel yolla bulaşan hastalıklardan ve istenmeyen hamileliklerden korunma, sınırlara saygı, yapılan eylemlerin sorumluluklarını alma gibi eğitim konuları yer almaktadır.

Cinsiyet eşitliği ne demektir? Bu kavramı bilmek ve hayatın doğrusu olarak içselleştirmemiz neden önemlidir?

Çocuklarımızı yetiştirirken eşit fırsatlar, konumlar ve algılamalar yaratmamız lazım. Cinsellikte kızlarımıza yapabildikleri kadar kaçıngan olmalarını, oğlanlarımıza yapabildikleri kadar yapmalarını öğütlüyoruz, iki tarafı da yoruyoruz aslında. Oğlanlar da bundan dolayı yapmak zorundaymış gibi düşünüyorlar: 'Erkek olmanın koşulu veya ulaşılması gereken efsanevi hikayeler- skorlar gibi hatalı inanışlar'. Cinsiyet eşitsizliğini küçük yaşlardan itibaren bizler ne yazık ki sağlıyoruz. Kız oyuncağı erkek oyuncağı ayrımını oluşturuyoruz. 'Aslan oğlum, prenses kızım' şeklinde büyütüyoruz. Bireye saygı ve bireysellik, gizlilik, güven, kız ve oğlan çocuklarına verilmeli. Cinsel şiddet,önüne geçebilecek bir şey. Bu konulardaki yetersiz bilgiler, yanlış eğitimler nedeniyle birçok kişiyi kaybediyoruz. Toplumun bu konuyla ilgili daha doğru bilgilendirmelere ve yönlendirmelere ihtiyacı var.



- **Farklı cinsel yönelimler, tercihler, kimlikler ve cinsiyetler hakkında neler bilmemiz lazım?**

Toplumda heteroseksül, homeseksüel ve biseksüel bireylerin var olduğunu bilmemiz gerekiyor. Kimse sonradan eşcinsel veya biseksüel olmuyor, bu vardır, birey bunu baskılayabiliyor. Geç yaşta ortaya çıktığında 'Latent Cinsellik' adını veriyoruz. Cinsel yönelimin ne olduğunu anlatmadan önce cinsiyet, cinsel kimlik, toplumsal kimlik tanımlarına bakmak gerekiyor.
Cinsiyet bireyin fizyolojik ve biyolojik özellikleridir. Kadın veya erkek olarak nitelendirdiğimiz anotomik özelliklerle doğmaktır. Buna cinsiyet kimliği adını veriyoruz.Erkek özellikleri olan bedende erkek hissetme, bedeninden hoşnut olma hali.
Cinsel kimlik, kişinin ait olduğun cinsi bilmek, ben kadınım ben erkeğimi bilmesidir.
Toplumsal cinsiyet sosyal yönden kadına ve erkeğe verilen roller, sorumluluklardır.
Cinsel yönelim, kişinin kimle seks yapmaktan hoşlandığıdır. Kendi cinsi, iki cinsiyet ve karşı cinsi de olabilir. Dünyada %8-10 oranında prevalansı vardır homoseksüalitenin. Fransız İhtilali sonrası ortaya çıkmıştır tarihsel süreçte, Fransa İngiltire'ye karşı politik olarak da kullanmıştır. Eşcinsellikle ilgili birtakım kanunlar çıkmıştır, cezalandırma hapis ve idam kanunları gibi. 1971-1972 yıllarında eşcinselliğin hastalık olmadığı anlaşılmıştır.
Eşcinselliğin bir tercih değil bir yönelim olduğunu bilmek gerekmektedir. Eşcinsel bireyler araştırmalarına baktığımızda kendi içlerinde psikolojik ve psikiyatristik hastalıklar yaşamazlar. İçinde yaşadıkları toplumun davranışları yüzünden depresyon, anksiyete geliştirirler. Reddedilme,aşağılanma,itilme ve onaylanmama yaşayacaklarını düşündükleri için sıkıntı yaşarlar. Bir ebeveyn için de kolay bir kabul değildir. Çünkü ebeveynler çocuklarının bu cinsel yönelimini bir rahatsızlıkmış ve kendilerinden kaynaklıymış gibi düşünebilirler.

- **Aileler çocuklarında farklı bir yönelim olması durumunda ne yapmalılar?**

Bana bu şekilde bir vaka geldiğinde aileye direk bir açıklama yapmadan önce yönelimden emin olmak isterim. 8-9 yaşından beri böyle bir şeyle geliyorsa, deneyimleri olmuş bundan keyif almış yine olsa yine yaparım diyorsa, bunun açıklanma zamanını bireyle birlikte kararlaştırarak ilerliyoruz. Ergenlikte takıntı ve cinsellikle ilgili arayışlardan dolayı emin olunamıyor, bu nedenle biraz beklemesini ve deneyimledikten sonra karar vermesini öneriyoruz. Ebeveynlerin şüphelendiklerinde 'Sen eşcinsel misin?' diye sorması doğru değildir. Cinsellikle ilgili olarak çocukla yüz göz olunmasını ve cinsel davranışı yasaklayıcı davranışları da tavsiye etmiyoruz. ***Çocuğun mahrem alanına saygı gösterilmesi*** gerektiğini unutmamak gerekiyor. Kapısını tıklamadan odasına girilmemesi gerekiyor. Kişisel sınırına saygı göstermek gerekiyor. Yanı sıra, aile destek grubu **LİSTAG** bu süreçlerle karşılaşıp evlatları ile tekrar olumlu noktaya gelebilen ailelerden, doktorlardan, eğitmenlerden destek sağlayan bir ekipten oluşuyor.Oradan da yardım alınabilir.

- **Son olarak, çocuklarımızı ve gençlerimizi sağlıklı bir cinsel gelişim için nasıl eğitmeliyiz?**

12-17 yaş arasındaki çocukları erken deneyimlerden korumak isteriz. Hastalık riski, istenmeyen gebelik, eylemi yanlış öğrenme, başarısızlık olarak adlandıracağı bir şey ile karşılaşırsa kalıcı bozukluklar yaratabilir. Eğitimlerde kapsayıcı ve doğru yaşta bu eylemi yapması ve o basamağı göstermeyi hedefliyoruz. O yaşın çocuklarının yapabileceği eylemlerin neler olabileceği anlatıyoruz. Şimdi çocukların sosyal medya aracılığıyla ve cep telefonlarıyla çok rahat ulaştıklarını görüyoruz kaynaklara. Bu durum internetteki içerikle, orta üst sınıfın ekonomik tuzağıyla da ilgili bir durum ne yazık ki. Hatalı içerikle hatalı bilgi ve inanış oluşturmamaları önemli.Bunun için önce bizler doğru bilgi ile eğitmeliyiz. Türkiye'de 2008'de yapılan araştırmada cinsel eylemin, kızlarda 19.5, erkeklerde 19 yaşa çıktığı görülmüştür. Ancak büyük şehirlerde yaşayan çocuklarda, yaşın daha da düşmeye başladığını görüyoruz,16-17 yaşlarda tanışmaya başlıyorlar. Bunun nedeni çocukların kullanmakta olduğu çeşitli sosyal medya araçları, uygulamalar, çocuklara beden imajı ile ilgili şeyleri yanlış öğretiyor. Gitgide görüntüye kıymet veren, kendi hayatını orayla kıyaslayan bir yapıyla karşılaşıyorlar. Bunun bir prodüksiyon olduğunu anlatıyoruz. Bunları engelleyemiyoruz ancak bilinçlendirmek ve ne olduğunu doğru anlatmayı sağlıyoruz. Yeni yaratılan internet dünyası ve çocukların etrafını saran içeriğe baktığımızda beden imajından, hayat stillerine, ne yiyeceklerine, ne giyeceklerine, nereye seyahat edeceklerine kadar kıstaslar kıyaslamalar sunuluyor ve cinsellik de bundan nasibini alıyor ne yazık ki. Ergenlik sürecinde soyut değerler gelişmeye başladığından Cinsel Eğitimin içeriği değişiyor: Etik, dini değerler, hayat stili, ne yapması gerektiği, cinselliği nereye konumlandırması gerektiği, güvenli cinsellik, cinsel saldırıya maruz kalması durumunda neler yapması gerektiği anlatılıyor. Kontağa geçebilecekleri kaynaklar aktarılıyor. Onay inşasını anlatıyoruz. Hayır diyememek onay değildir, biz çocuklara bunu anlatıyoruz. Siber ve sanal şiddetten korumak için bilgilendiriyoruz. Erotik materyal paylaşmayın diyoruz. Siber Hukuk çerçevesinde de bedensel ve kişisel verilerin korunmasına yönelik yasalardan bahsediyoruz.

Röportaj: Tuğba SİVAS (Anabilim Lisesi Rehber Öğretmeni)

Erken mi, ergen mi?

Çocukluk yıllarından sıyrılmaya başlayan ergen adaylarının verdiği sinyallerle beraber ebeveynlerde panik butonu devreye giriyor. "Ön ergenlik mi yaşıyor? Bizimki erken mi giriyor? Ne çocuk gibi ne ergen…" Peki bu dönemde neler oluyor?

Tween (Betwixt and between) dönemi, çocukların çocukluk ve ergenlik yıllarının arasında bir yeri işaret eden, "ne biri ne diğeri" anlamına gelen, yaklaşık 9-13 yaş aralığını kapsayan bir aralık. Bu geçiş döneminde çocuğumuz zaman zaman alıştığımız çocuksu davranışları sergilerken zaman zaman da hiç deneyimlemediğimiz, gözlemlemediğimiz hırçınlıkları, karşı gelmeleri ile bize direnebiliyor. Birkaç ay öncesine kadar bakışından, duruşundan neler hissettiğini, ne istediğini anladığımız çocuklarımızın değişen zevklerine ve tercihlerine yetişmeye çalışırken adımlarımız yetersiz kalabiliyor. Odasının kapısını kapatıp dünya ile tek bağlantısını telefonu üzerinden sağlayan çocuğumuz bir gün sonra internet paketi bittiği için gözyaşlarına boğulabiliyor. Bireyselleşmeye ve kendini bulmaya çalışan çocuk duygu, düşünce ve davranışlarında farklı uçlara savrulurken, anne-babalar da bu değişime ayak uydurmaya gayret ediyorlar.

Tween döneminde çocukları neler bekliyor?

Bu sorunun en basit ve yalın cevabı "Özerklik." Kendini keşfetmeye, yeni ilgi alanları bulmaya ve çevresindekileri sorgulamaya başlayan çocuk "sözü geçen" olmak istiyor. İstediği saatte yatmak, istediği zaman ödevlerini bitirmek, istediği arkadaşları ile görüşmek, istediği şeyi yemek, istediği şeyi giymek... Kesin şekilde ve hemencecik olsun istiyor! Peki en çok ne istiyor? Kendisi bile kendindeki değişimi anlamakta zorlanırken, o yetişkinler tarafından anlaşılmayı bekliyor. 'Beni anlamıyorsun' veya 'Sen ne bilirsin ki?' En çok duyulan cümleler olabiliyor.

Dilerseniz, anne-baba-çocuk arasındaki ilişkiyi bir örnekle daha anlaşılır hale getirelim. Uzun bir araba yolculuğuna çıktığımızı düşünelim, şoför biziz. Arabayı kullanma konusunda kendimizi oldukça yetkin hissediyoruz. Yolda doğru düzgün gitmek ve zamanında varmak derdimiz değil. En çok istediğimiz özgürce sürmek ve o anlarda keyif almak. Ulaşacağımız yer bile çok gözümüzde değil. Yan koltuğumuzda ise bir co-pilot, bizden yaşça büyük ve deneyim açısından daha iyi, farkındayız. Nereye ne kadar hızla gidilmesi gerektiğini çok iyi biliyor. Arabayı en güvenli ve etkin şekilde nasıl kullanılacağına dair de çokça bilgisi var, hep de bahsediyor. Kendisi sevdiğimiz biri; ama bu yola bir arkadaşımızla mı çıksaydık onunla mı emin değiliz. Yardımcı olduğu konular da çok: Haritadan yolu takip ediyor, müziği ayarlıyor. Bizi uyanık tutmak için arada sohbet ediyor. Su veriyor, ihtiyacımızı soruyor. Bazen biz söylemeden ve istemeden tahmin edip ihtiyacımızı gidermeye çalışıyor. Şoför olarak işimizi hem kolaylaştırıyor hem bizi yönlendiriyor. Hızımızla ilgili yorumlar yapıyor. Şerit değiştirmemiz için önerilerde bulunuyor. Öndeki arabaya çok yaklaştığımızı, hangi benzincide durmamız gerektiğini, yer yer yavaşlamamızı, yer yer hızlanmamız gerektiğini söylüyor. Bunları bazen tatlılıkla, bazen kararı bize bırakarak bazen de sitemle söyleyebiliyor. Demek ki bu yol işi onun için baya önemli. Yardımcı olduğunu düşünüyor; fakat bazen uzaktan kumandası varmış gibi bizi yönetiyor. Arada da bizi ferahlatan işler yapıyor. İşte ergenlik dönemine giren çocuklarımız da artık direksiyonun başına geçmek ve bu uzun yolculukta kendi yollarından kendi istekleriyle gitmek istiyorlar. Onları birikimiyle yönlendirmesi gereken co-pilota, yani ebeveynlerine tabi ki ihtiyaç duyuyorlar. Ancak kendi fikirleri sorulsun, karar kısmı kendilerine bırakılsın istiyorlar. Yolun sonunda arabayı kendi istedikleri yere park etmek istiyorlar.

Ergenler hangi bireysel sınırlara ihtiyaç duymaktalar?

Ergenlik dönemindeki çocukların kırmızı çizgileri kendi odaları, kendi ilişkileri ve kendi bedenleridir. İşler iyice sarpa sarsın istemiyorsak, mahrem alana ihtiyaç duyan çocuğun odasına, ilişkilerine, beden bakımına ve görünüşüne dair müdahalelerimizi olabildiğince düşünerek ve filtreleyerek yapmamızda fayda var. Bu dönemde, kendi duygu ve düşünceleri ile daha fazla baş başa kalmak istemelerinin en temel nedeni, hormonal değişimlerle birlikte sinir sisteminin çokça içeriden ve dışarıdan gelen uyaranlara hassas ve açık olması. Biraz izole olmaya, tüm gelenleri derleyip toplamaya, bazen de kafasının içindekilerden uzaklaşmaya ihtiyaçları var. Gerginlikleri, kafa karışıklıkları, duygusallıkları, öfkeleri, hüzünleri, hayalkırıklıkları, endişeleri bazen ismini koyamadıkları bulutlar gibi içlerinden geçip gidiyor. Sadece duygunun yükünü bedenlerinde iz olarak bırakıyor. Düşünceler de eşlik ettiğinde zıtlıklarla dolu ve hızlı akan, yakalamanın zor olduğu renklerle dolu bir dünyada, biraz sessizliğe ihtiyaç duyuyorlar. Seçtikleri arkadaşlar, onlarla yaşadıkları eğlenceli paylaşımlar,zaman zaman bizi şaşırtan ve endişelendiren konuşma biçimleri, ilgi duydukları konular, gruplarının norm değerindeki ortak davranış kalıpları, ayak uydurmak adına giydikleri kıyafetler, saçlarını yapış şekilleri, makyaj vb. süslenmeler yine onların özel alanları. Çünkü bu seçimleri ile, aslında şunu göstermeye çalışıyorlar: 'Ben buyum', 'Ben şu halimle kusursuzum', 'Benim gibilerle beraberim, öyleyse şu halim en doğru olanı'. Yeni kendisinden; seçimlerinden, kararlarından, düşüncelerinden, davranışlarından, görüntüsünden memnun olmaya çalışan ergen için, bu alanlara yapılan doğrudan eleştiri ve müdahaleler kabul alanı dışında kalıyor. Benlik değeri ve saygısına direkt saldırı olarak algılanabiliyor. Bu noktada onların kozalarında yeniden kendilerini oluşturma gayretlerine, oluşan hoşumuza gitmese bile bu ihtiyaçlarına saygı duyarak işe başlamakta yarar var.

Huzurlu bir ev ortamı için neler yapmalı?

Çatışmalardan uzak, huzurlu bir ev ortamı sağlamak, çocuğumuzun beden ve zihin gelişimine olumlu katkılarda bulunabilmek, ona ait bu üç temel konuda –ilişkileri, bedeni ve odası- belli oranda özgürlük tanıyalım. Odasını toplamayan çocuğumuzun odasına girip eşyalarını toplamak yerine eşyalarının bu şekilde kaybolabileceğini, sonra ararken epeyce zorlanabileceğini ve bulamadığı noktada kendisine yardımcı olamayacağımızı çünkü bu alanın onun odası olduğunu söyleyelim. Haftanın birlikte seçeceğiniz bir gününde evin genel temizlik günü olacağını, sizler başka alanları temizlerken ondan da kendi odası ve bir yerin daha temizliğine yardımcı olmasını isteyeceğinizi söyleyin. Detaylandırmasına yardım edin, severek keyifle yapabileceği temizleme ve düzenleme eylemlerine, istediğiniz gibi olmasa da izin verin. Zaman zaman yol gösterici olun ve beklentisiz şekilde uygulamasına bırakın. Yıkanmak istemeyen çocuğunuza, yaş grup özelliklerine göre bedenindeki değişimleri ve bu hormonal değişimlerin sonucunda vücudunda oluşabilecek kokuları, çevresindeki insanlar tarafından fark edilebileceğini ve kendisini kötü hissedebileceğini söyleyin. Hoşuna gidecek hijyen malzemelerini ve bakım ürünlerini seçmesinde yardım edin, beraber alışverişe çıkın. Okul sorumluluklarını yapmakta zorlanan çocuğunuza "ödevlerini bitir" demek yerine öncesinde okul ile ilgili sohbet edip sonrasında "Bugün okul ile ilgili yapman gereken şeyler var mı? Ne zaman yapmayı planlıyorsun? Sana hatırlatmamı ya da zorlandığın yerlerde yardımcı olmamı ister misin?" şeklinde kararı ona bırakacağımız sorular yönlendirin. Bu tip çalışmalarını yapmadan evvel teknolojik aletlerin kullanımını, önceden yapacağınız anlaşma ile sınırlandırmış olun. Masa başına dönmekte zorlandığında, eşlik edin, başka şeyler ilgisini çeker ve zamanında tamamlamazsa, önceden yaptığınız sözleşme gereği, hakkı olan serbest zaman uğraşlarıyla geçireceği zamandan vermek durumunda kalacağını hatırlatın. Sorumluluklarını ona kazandırırken, kişisel ilişkiniz ve aranızdaki duygular üzerinden gitmeyin: 'Beni üzdün, sana güvenmiyorum, ne yaparsan yap, beni hayalkırıklığına uğrattın' gibi ilişkinizi içeren cümlelerden kaçının. Evde ortaklaşa kurduğunuz sistem gereği sonuçlarını yaşamak durumunda kalacağını hatırlatın. Kendi hayatının sorumluluğunu ona bırakın.

Günümüzün 3 Silahşörleri: Pandemi-Evden Çalışmak-Uzaktan Eğitim

Herkesin pek çok alanda mücadele ettiği bu dönemde konfor alanlarımız, evlerimiz, zor duygulara ve sıkışık anlara sahne olabiliyor. Takım elbise ile yapılan görüntülü toplantıların arka planında, ocakta pişen ve kapatılması gereken yemek, karnı acıkan ve ilgi bekleyen küçük çocuklar, dersine girmesi gereken ve türlü bahanelerle girmemeye çalışan ergen, yıkanması gereken çamaşırlar ve bir dolu ihtiyaç beklemekte olabiliyor. Ya da çocuğunu evde kendi kendine eğitimini yürütmek göreviyle bırakıp işe giden, ne yedi, kim kapıyı açtı, boş zamanında ne yaptı, derse girdi mi, eve dönerken hastalık taşır mıyım düşünceleri ile dolu ebeveynler olabiliyor. Bu gibi zor ve endişe üreten durumlarda bazen tek avuntumuz, şükrettiklerimiz, sağlık ve düzenin devamlılığını korumayı başarmış olmak olabiliyor. Sosyalleşmeye ihtiyaç duyan çocuklarımız ise tüm günlerini ekran karşısında geçiriyor. Yine tesellimiz, pasif alıcı değil aktif düşünen ve ifade eden pozisyonda derslerine katılmaları olabiliyor. Buna karşın hareketsizlik, akranlarla olamamak, farklı mekanda farklı deneyimler yaşayamamak, kısıtlanmış özgürlük, evde bile kurallı bir hayat çocuk ve gençlerin isyan bayraklarını haklı olarak çekmesine neden olabiliyor. Bu koşullar altında yapılabilecek en doğru stratejinin, beklentileri düşük tutmak ve durumu kabullenmek olduğunu düşünüyoruz. Ebeveyn ve çocuk ilişkisinde, aynı şekilde eş ilişkisinde oluşacak yıpranmanın, akademik eksiklikler kadar kolay telafi edilemeyeceğinin altını çizmek istiyoruz. Keyif veren paylaşımların, sorumluluklar kadar yer kaplaması gerektiğine inanıyoruz. Birbirimizin halinden anlamamızın, bazen sorunun değil paylaşımların üzerine daha çok gitmek gerektiğini, ruh sağlığını korumak adına böylesi bir acil eylem planını oluşturmanın daha faydalı olduğunu düşünüyoruz. Bugünlerin de sağlıkla, huzurla, karşılıklı anlayışla geçmesi dileğimizle.

Hazırlayan: **Aycan Kantoğlu (Anabilim Ümraniye Kampüs Ortaokul Rehber Öğretmeni)**

Eğitim Danışmanı Yeşim KİRMAN

ULUSAL SINAVLARA HAZIRLANAN GENÇLERE KOÇLUK

Global çerçevede yaşanan Pandemi şartları, ulusal sınavlara (YKS ve LGS) hazırlanan gençlerimizin işlerini daha da zorlaştırmış görünüyor. Bir yandan sınav senesinde olmanın getirdiği heyecan, öte yandan evde dersleri takip etmek ve denemelere girmek, kendilerini her yönüyle yönetmeleri gerekliliği, gençlerin motivasyonunu ve sonuçlarını etkileyebiliyor. Bu sene sınava hazırlanan 8. Sınıftaki ve 12. Sınıftaki gençlerimizi daha iyi anlamak, onlara doğru biçimde koçluk yapabilmek, moral vermek ve motivasyonlarını desteklemek amacıyla, ***Eğitim Danışmanı Yeşim Kirman****'a sorularımızı yönelttik. Keyifli okumalar dileriz.*

- **Ülkemizde yıllardır 'sınav senesi alarm senesi' algısıyla gençlerimiz ve aileleri, mücadele dolu zamanlar deneyimliyorlar. Lise ve üniversite giriş sınavları neden bu kadar önem arz ediyor?**

Ne yazık ki ülkemizdeki tüm okullar aynı standartlarda eğitim vermiyor. Liselerde yabancı dil, merkezi sınav başarıları, gelecek vizyonu kazandırma gibi konularda okulların performansları çok değişken. Veliler ve öğrenciler iyi bir lise iyi bir üniversiteyi, iyi bir üniversite de iyi bir kariyeri getireceğini düşünerek bu sınavlara çok önem veriyor. Öğrenci sayısı çok, yüksek standartta eğitim veren okul sayısı az olduğu için LGS ve YKS'de çok ciddi bir rekabet var. Bu rekabetin sonucu olarak da sınav senesi alarm senesine dönüşüyor.

- **Gençler için parlak bir gelecek mutlaka iyi bir yüzdelik dilime girmekle mi mümkün?**

İyi bir yüzdelik dilime girmek iyi bir okula gitmeyi sağlar ama o okuldan nasıl mezun olacağını öğrenci kendisi belirler. Aynı okuldan mezun olan ama iş hayatında bambaşka düzeylerde başarı gösteren çok öğrenci var. İyi bir okul, öğrencinin kendini çok yönlü geliştirmesine fırsat tanıyan bir okuldur. Öğrenci bu fırsatları iyi değerlendirir, kendini geleceğin iş hayatında gerekli yetkinliklerle donatırsa, parlak bir geleceğe sahip olabilir. Öyle bir çağda yaşıyoruz ki, iş dünyası gençlerden farklı yetkinlikler bekliyor. Sınavlarda başarılı olarak en yüksek puanlı okullardan mezun olabilirsiniz ama eleştirel düşünme, yaratıcılık, aktif öğrenme, liderlik, teknoloji tasarımı, dayanıklılık gibi yetkinliklere sahip değilseniz parlak bir gelecek hayal oluyor.

- **Sınav senesinde çoğu gencin sanat, spor, entellektüel uğraş ve hobilerini bıraktığını duyuyoruz. Sizce sınav senesi böyle mi geçmeli?**

Ne yazık ki YKS, LGS gibi sınavlar hayatımızda var ve bu sınavlarda öğrencilerin başarı düzeyleri, çoktan seçmeli sorulara verdikleri doğru cevap sayılarına göre belirleniyor. Yurtdışında üniversite kabullerinde öğrencinin akademik geçmişi kadar sanat, spor alanında yaptığı çalışmalar da değerlendiriliyor. Hem okul dönemlerinde hem de kabullerde, bu tip beceriler öğrencileri öne çıkardığı için, öğrencilerin spor ve sanat gibi alanlarda uluslararası başarı düzeyi de yüksek oluyor. Öğrencilerin senelerce emek verdikleri spor, sanat çalışmalarına sınav senelerinde ara vermek zorunda kalmaları gerçekten çok acı ama yüksek hedefleri olan öğrencilerin çalışma programlarında bu tip çalışmalara ayıracak çok vakti olmuyor. Benim önerim beden ve ruh sağlıkları için akademik çalışmaların yanı sıra kısa süre ayırabilseler de sanat, spor gibi faaliyetlere günlük programlarında yer vermeleri olacaktır.

- **Pandemi de eklenince sizce 8'lerin ve 12'lerin evlerinde neler oluyor?**

Sınava hazırlık süreci zor bir süreç, ergenlik gibi özel bir dönemden geçerken sınava hazırlanmak daha da zor. Geçen yıl buna bir de pandemide sınava hazırlanmak eklendi. Gençlere bu dönemde bolca anlayış ve sabır göstermek gerekiyor. Gençlerin sosyal ve duygusal ihtiyaçları var ve bunların hiçbirisi evde ders çalışırken karşılanmıyor. Robot gibi sadece ders çalışmalarını, yemek yemelerini ve uyumalarını istiyoruz. Evde motive olmakta çok zorlanan öğrenciler olduğunu biliyorum. Okula çok az devam edebildiler, okul döneminde streslerini az da olsa atabiliyorlar, arkadaşlarıyla sohbet ediyorlardı, bu onlara çok iyi geliyordu. Umarım en kısa sürede okullar açılır ve öğrenciler sınav sürecini biraz daha sağlıklı şekilde yürütebilir.

- **Sınava hazır olmanın ne kadarı çalışmak ne kadarı mental hazırlık?**

Sınava hazırlıkta ve sınav anında kaygıyı ve stresi iyi yönetebilmek sonucu çok etkiliyor. Yüksek hedefleri olan, sınava çok hazırlanan ama sınav anında yaşadığı panik ve heyecandan gerçek performansını gösteremeyen çok öğrenci oluyor. Bu sebepten hem hazırlık sürecinde hem de denemelerde stresi ve kaygıyı yönetmeyi öğrenmek gerekiyor. Sınavların önemli olduğunu kabul etmekle birlikte ölüm kalım meselesi haline de getirmemek gerekiyor. Aileler kendi kaygı ve streslerini çocuklara yansıtabiliyor, bu da gençlerin daha da çok strese girmesine yol açıyor. Bu noktada ailelerin de daha sakin olması ve her koşulda onları sevdiklerini göstermeleri, arkalarında olacaklarını söylemeleri gençleri rahatlatıyor.

- **Sınava en etkin hazırlanma yöntemi nelerdir?**

Sınavlara hazırlıkta öncelikle öğrencinin amacını ve o amaca bağlı hedeflerini belirlemesi çok önemlidir. Bu öğrencinin motivasyonu açısından da çok gerekli. Amacını ve hedeflerini net olarak ortaya koyan öğrenciler, sınavlarda çok daha başarılı oluyor. Süreç içinde gösterdiği performansla, hedeflerin karşılaştırılması da önemli bir adım. Düzenli ders çalışılması, öğrencinin ihtiyacına göre çalışma programının belirlenmesi de önemli diğer adımlar. Soru çözmeye odaklanmak yerine öncelikli olarak öğrenmeye odaklanılmalı. Öğrenme gerçekleştikten sonra farklı soru türleri çözülmelidir. Öğrencinin seviyesine göre, kolaydan zora doğru kaynak takip edilmelidir. Zaman yönetimini sağlıklı yapmak da sınavlarda başarının bir diğer anahtarıdır.

- **Aileler için sınav sonucunun anlamı ne olmalı ve bu süreci nasıl yönetmeliler?**

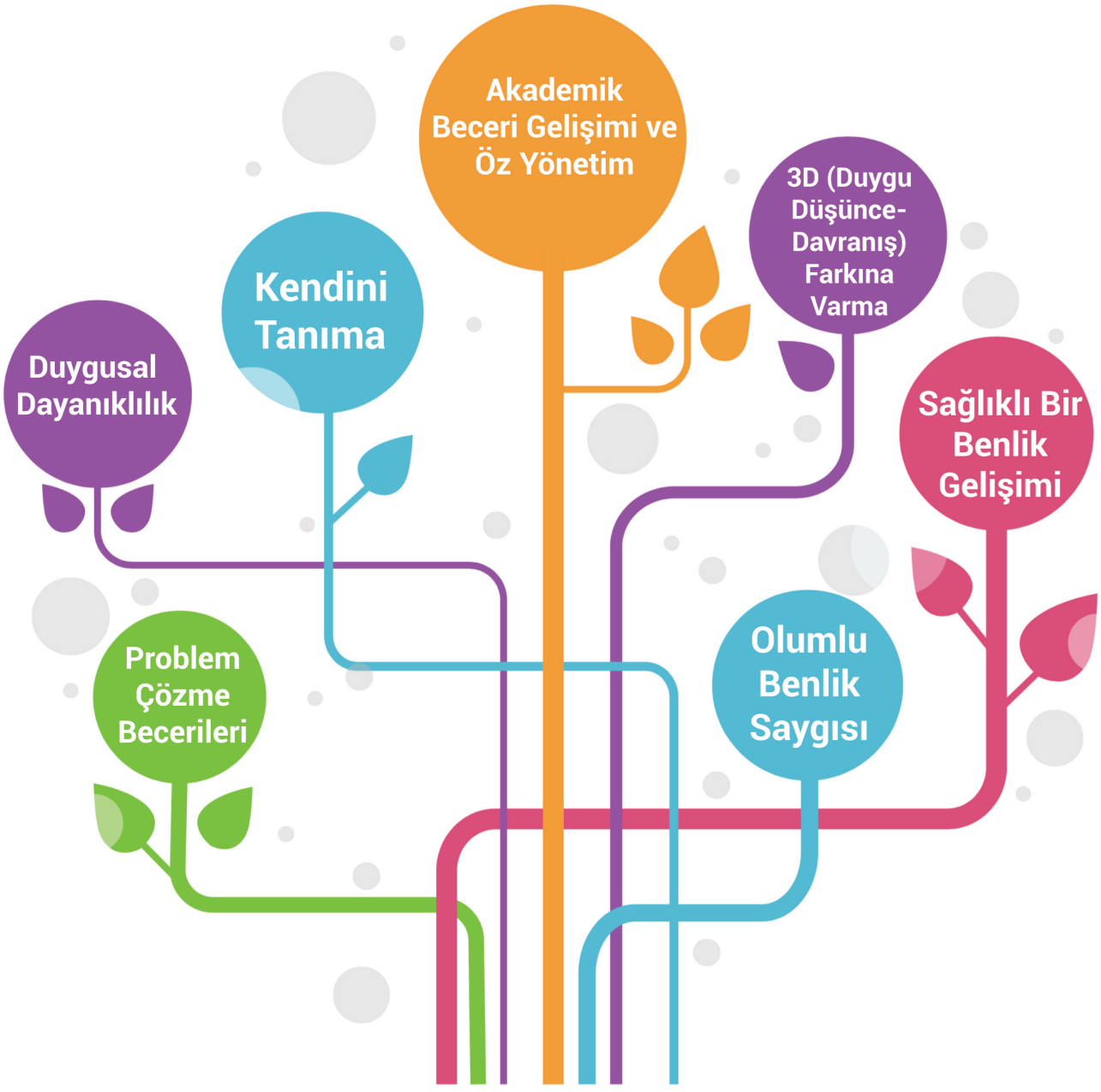
Sınavlar hayatımızın gerçeği ve sınavlarda başarılı olmak önemli ama hayat sınavlardan ibaret değil. Her zaman bir telafi vardır. Öğrenci lise sınavlarında başarılı olamazsa üniversite sınavına hazırlanabilir, üniversite sınavında istediği yer olmazsa sınava tekrar girebilir. İyi bir liseye giremediğinde tüm hayatında başarısız ve mutsuz olacak diye düşünmek yanlış olur. Hangi liseden veya üniversitesi mezun olursa olsun, öğrencinin kendini geliştirmesi, kendini geleceğe iyi hazırlaması çok daha önemli.
Sınav sürecindeki tüm gençlere başarılar ve ailelerimize kolaylıklar diliyorum .

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BİRİMİ

2020-2021 Eğitim Yılı Çalışmalarımızdan Haberler

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Birimi olarak çalışmalarımızı gelişimsel rehberlik ilkeleri çerçevesinde yürütmekteyiz. Bu doğrultuda, öğrencilerimizin duygusal, sosyal, akademik ve mesleki gelişim alanlarında kendilerini tanımalarına, karşılaştıkları durumlara yönelik uyum ve problem çözme becerilerini geliştirmelerine, sağlıklı ilişkiler kurmalarına, beden-zihin-duygu farkındalığı ve dengesini korumalarına yardımcı uygulamalar, eğitimler ve çalışmalar yapmaktayız.

REHBERLİK BİRİMİ



RPD YAŞAM BOYU ÖĞRENME PROGRAMI

1. Öğrencilerimiz İçin Gelişimsel Rehberlik Çalışmalarımız:

Kişisel Rehberlik Çalışmaları

Anaokulundan 12. Sınıfa kadar tüm öğrencilerimiz ile yıl boyu gerek sınıflarda gerek grup çalışmaları ile yürüttüğümüz kişisel gelişime yönelik rehberlik çalışmalarıdır.Belli başlı uygulamalarımız:

- Anaokulu ve İlkokul Sınıflarında Kişilik Gelişim Programı (KGP),
- Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Etkinlikler
- Öz Bakımı ve İyi Olma Halini Destekleyici Etkinlikler,
- Duygu Farkındalığı Çalışmaları,
- Olumlu Davranış Geliştirme Etkinlikleri ve Grup Çalışması,
- Öfke Vb. Duygularla Başa Çıkma Etkinlikleri ve Grup Çalışması
- Arkadaşlık İlişkileri Kurma ve Sürdürme Becerileri Etkinlikleri ve Grup Çalışması
- Beden Farkındalığı ve Gevşeme Egzersizleri,
- Mindfulness Tekniğiyle Farkındalık ve Rahatlama Egzersizleri,
- Nefes Egzersizleri,
- Dikkat Egzersizleri
- Öğrenmeye Hazırlık Etkinlikleri

Mesleki Ve Eğitsel Rehberlik Çalışmaları

4.-12.Sınıf öğrencilerimiz ile yıl boyu gerek sınıflarda gerek grup çalışmaları ile yürüttüğümüz eğitsel ve mesleki rehberlik çalışmalarıdır.Belli başlı uygulamalarımız:

- Başarının Anahtarı Etkili Çalışma Yöntemleri,
- Sınavlara Hazırlık Stratejileri Eğitimi,
- Akademik Öz Değerlendirme ve Sınav Analizi Eğitimi,
- Hedef Belirleme Ve Planlama Stratejileri Eğitimi,
- Stresi Yönetme Becerisi Eğitimi,
- Eğitim Danışmanlığı,
- Üst Öğrenim Kurumlarının Tanıtımları ve Sanal Geziler,
- Tercih Danışmanlığı
- Sınav Performansını Arttırma Taktikleri,
- Etkili Çalışma ve Kaygı İle Başa Çıkma Beceri Geliştirme Grupları,
- Ulusal Sınav Bilgilendirme Seminerleri
- Sınav Gruplarında Motivasyon Atölyeleri
- 'Mezunlardan Öğrencilere Akran Motivasyonu' Buluşmaları
- Meslek Tanıtımları
- Mesleki Yönelim Farkındalık Çalışmaları

Önleyici Rehberlik Çalışmaları

Anaokulundan 12.Sınıfa kadar tüm öğrencilerimiz ile yıl boyu sınıflarda yürüttüğümüz, yaş dönemlerine uygun önleyici rehberlik çalışmalarıdır. Belli başlı uygulamalarımız:

- Anaokulu, İlkokul, Ortaokul ve Lisede MEB ORGM Covid-19 Psikososyal Müdahale Çalışması Öğrenci Etkinlikleri,
- Anaokulu ve 1.,2. Sınıflarda Sınırlar Ve Mahremiyet Eğitimi,
- İlkokul ve Ortaokulda Anabilim Davranış Geliştirme Programı (ADGP),
- İlkokulda Zorbalıkla Mücadele Eğitimi,
- Ortaokulda Akran Baskısı İle Mücadele Eğitimi,
- Ortaokul ve Lisede Siber Zorbalığı Tanıma Ve Etkili Güvenlik Tedbirleri Eğitimi,
- Ortaokul ve Lisede Cinsel Gelişim Eğitimi (Uzman Katılımlı),
- Lisede Bağımlılığı Tanıma Ve Önleme Eğitimi (Uzman Katılımlı) ,
- Lisede Gelişim Kafası Sohbetleri (Uzman Katılımlı),
- Lisede Teknolojinin Güvenli Kullanımı Semineri (Uzman Katılımlı),
- İlkokul, Ortaokul ve Lisede Sağlıklı Yaşam Eğitimi,
- Sınav Gruplarında Sınav Kaygısını Tanıma Ve Baş Etme Eğitimi

Bireyi Tanıma Çalışmaları

Anaokulundan 12. Sınıfa kadar tüm öğrencilerimiz ile, bireyi tanıma ve bireyin duygusal-sosyal-bilişsel süreçlerini görebilmek amacıyla, ölçme ve değerlendirme çalışmalarını sürdürmekteyiz. MEB onaylı test,ölçek,anket ve envanter çalışmaları sayesinde grup içinde bireyi daha yakından takip etmekteyiz.

2. Velilerimiz İçin Psikoeğitim Çalışmalarımız:

I. Rehberlik Birimi Tarafından Gerçekleştirilen Veli Seminerleri:

- MEB ORGM Covid-19 Psikososyal Müdahale Çalışmaları Sunumu
- 1. Sınıf Velisi Olmak Semineri
- Büyümenin Yeni Adımı Ortaokullu Olmak Semineri
- Liseye Adım Adım Semineri
- Ulusal Sınavlar Bilgilendirme Seminerleri
- Lise Alan Seçimi Semineri

II. Uzman Katılımıyla Gerçekleştirilen Veli Seminerleri:

- Pandeminin Çocuklar Ve Ergenler Üzerindeki Etkileri (Prof. Dr. Işık Karakaya)
- Üstün Yetenekli Çocukları Anlamak (Doç. Dr. Marilena L. Z. Taşçılar)
- Çocuğun Dünyasına Yolculuk (Uzm.Psk.Dnş. Filiz Çetin)
- Çocukta Ve Ergende Kaygı (Doç.Dr. Vahdet Görmez)
- Dijital Etkilerle Değişen Hayatlarımız (Klnk. Psk. Sinem Özçelik-Özgün Kızıldağ-Açelya Fırat)

III. Yayınlar:

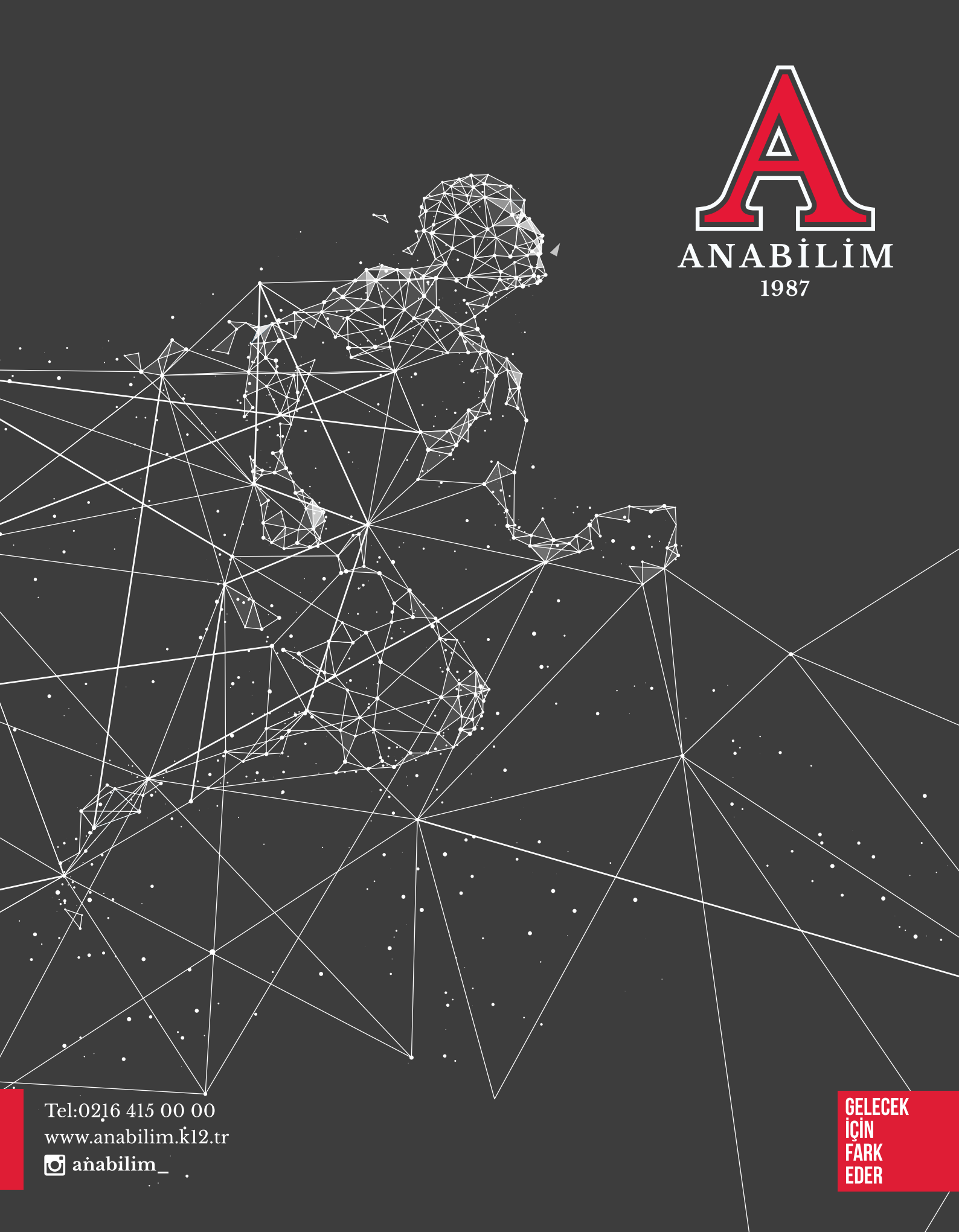
- Anaokulu Uyum Bülteni: Okulumuza Kavuştuk
- Uzaktan Eğitimde Anne-Babalara Yardım Kiti: 6 Sorun 6 Çözüm
- Pandeminin Etkileri Ve Yeni Normale Uyum Önerileri
- Zor Zamanlarda Duygularımızı Yönetmek
- 1. Sınıfta Evdeki Çalışma Düzenini Kurmak
- 4. Sınıfta Verimli Çalışıyor Muyum?
- Anaokulu Aylık Bültenleri RPD Bölümleri (Gelişimsel Oyun Önerileri)
- PsikoBİLİM Dergisi II

3. Öğretmenlerimiz İçin Hizmet İçi Eğitim Çalışmalarımız:

Gerçekleştirilen Seminerler:

- MEB ORGM COVID-19 Psikososyal Müdahale Etkinlikleri Öğretmen Sunumu
- Pandeminin Çocuklar Ve Ergenler Üzerindeki Etkileri (Prof. Dr. Işık Karakaya&Klnk.Psk.Alagün Belce Bahşi)
- Üstün Yetenekli Öğrencileri Anlamak (Doç. Dr. Marilena L. Z. Taşçılar)
- Duyu Bütünleme Perspektifinden Öğrenme Süreçleri (Uzm.Fzyt.Onur Aşkar)
- Pandemi Döneminde Eğitimcinin Duygusal İhtiyaçları (Rehb.Koord.Bahar Boylu)

GELECEK
İÇİN
FARK
EDER
Gelecek için adım atın!
Erken kayıt avantajlarını
kaçırmayın.
ANABİLİM
1987


ANABİLİM
1987
Tel:0216 415 00 00
www.anabilim.k12.tr
anabilim_
GELECEK
İÇİN
FARK
EDER