

BATMAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

HAYATA REHBERLİK
DERGİ 1. SAYI



İçindekiler

ÖNSÖZ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
HAZIRLAYAN(TUBA DEMİR)

ÇOCUKTA OLUMLU DAVRANIŞ
GELİŞTİRME
HAZIRLAYAN(RECEP BAĞLI)

ZAMAN YÖNETİMİ
HAZIRLAYAN(RECEP BAĞLI)

DİSLEKSİ
HAZIRLAYAN(BAHADIR AKBULUT)

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI
HAZIRLAYAN(SEMA TEKİN)



ÖNSÖZ

Saygıdeğer Okurlar; Bütün dünya ile birlikte ülkemizde de görülen Covid-19 pandemisi, çocukların, gençlerin ve yetişkinlerin bedensel sağlıklarının yanı sıra psikolojik sağlamlık düzeylerini de olumsuz etkilemektedir. Bu konuda bilindiği üzere Genel Müdürlüğümüz, tüm eğitim kademelerine yönelik “Psikososyal Destek Hizmetleri Salgın Hastalık Psikoeğitim Programı” hazırlattı. Bizler de Batman Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak pandemide alınacak Psikososyal tedbir ve önerileri içeren broşür ve dergiler hazırlayarak sürece olumlu katkıda bulunmayı hedefledik. Bu doğrultuda gerek bakanlığımızın belirlediği genel hedefler; gerekse İlimize yönelik oluşturduğumuz yerel hedefleri kapsayan bir E bülten hazırladık. Ayrıca E bültenimizde özel öğrenme güçlüğü (Disleksi) konusunda Ayrıntılı bir bir çalışma yaptık ve bu konuyu da paylaşma gereği duyduk. Planlaması uzun bir süre alan bu dergiyi sizlerle paylaştığımız şu an itibariyle dergimizin planlanması, tasarımı, hazırlanması ve diğer süreçlerinde büyük bir özveri ile çalışan başta Psikolojik Danışman Recep BAĞLI olmak üzere kurumumuzda çalışan diğer tüm ekip arkadaşlarıma emeklerinden ötürü teşekkür ederim. Ayrıca Batman Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak yaptığımız çalışmalarda desteklerini esirgemeyen İl Milli Eğitim Müdürümüz Sayın Mahmut KURTARAN'a teşekkürlerimizi sunarız. Dergimizin her yeni sayısının daha da gelişerek büyüyeceğini umut ediyor ve hepimize hayırlı olmasını diliyorum. Sözü fazla uzatmadan sizleri dergimiz ile baş başa bırakıyorum.

MUSTAFA ÇAKAN
RAM MÜDÜRÜ



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK (RUHSAL DAYANIKLILIK)

En yalın hali ile "Kendini Toparlama Gücü"dür.

Temel olarak, bireyin esnek olmasını, zorluklar karşısında güçlü kalabilmesini ve yaşanan sarsıntıdan sonra toparlanabilmesini ifade etmektedir.

Alan yazınında psikolojik sağlamlık, stresi azaltan ve travmatik olaylarla başa çıkma becerisini destekleyen bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır.

Psikolojik sağlamlığı yüksek kişiler,
Olağanüstü durumların üstesinden gelen ve hayatındaki olumsuzlukları beklenenden daha iyi şekilde halleiden,
Boşanma, ölüm gibi bireysel stresler yaşasa bile bu deneyimlere uyum sağlayabilen,
Erken çocukluk döneminde olumsuz yaşantılara maruz kalsa bile bu gibi travmatik deneyimlerden kurtulan bireylerdir.



Değerli bir mücevher olan inci, istiridyenin içine giren yabancı maddelerden kendini koruma mekanizmasının sonucu oluşur. İstiridye, yabancı maddeyi sedef mineraliyle sarar. Zaman geçtikçe daha çok sedefle kaplanan bu yabancı madde en sonunda parlak ve sert bir taş dönüşür. İşte bu taş "inci"denir.

**İnsanların da
istiridyeler gibi zorluklarla mücadele
ederken kullandığı bir güç vardır:
Psikolojik Sağlamlık**

Psikolojik Sağlamlık İçin Risk Faktörleri

- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar
- Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
- Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak
- Ergenlik döneminde anne olma
- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Çocuk ihmali ve istismarı
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
- Evsizlik



Psikolojik Sağlamlık İçin Koruyucu Faktörler



- Akademik başarı
- Olumlu sosyal ilişkiler / sosyal yeterlik
- Düşük duygusal problemler ya da semptomlar
- Düşük davranış problemleri
- Psikopatoloji var olmaması
- Psikososyal uyum bileşenlerinin varlığı



Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?



Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın.

Güçlü yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edin. Geçmişte başınıza gelen olumsuz olaylarla ilgili “olmasa ne olurdu?” ya da “daha farklı olsa ne olurdu?” gibi düşüncelerle zaman ve enerji kaybetmeyin. Onun yerine odaklanmanız gereken sizi bugün ayakta tutan ne sorusunun cevabıdır. Aynı “Öldürmeyen şey güçlendirir” sözündeki gibi...



Yakınlarınıza “psikolojik sağlamlık” tan bahsedin. Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.



Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.



Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz haline getirin ve bu rutinlerin size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.

Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umut psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcılarından biridir. Bizi her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığınızda gelişmesine yardımcı olur.



Profesyonel destek alın. Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız acilen profesyonel destek alın.



Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul edin. Olumlu değişiklikleri fırsat bilin. Olumsuz değişikliklerde duruma uyum sağlamaya çalışın ve bunları da fırsata çevirmeye bakın.



Ali Baba Alışveriş sitesinin Kurucusu Jack Ma: Gençliğinde birçok başarısızlık yaşamış. Üniversite sınavında Matematikten (20 üzerinden 1 puan almış. 30 iş başvurusu reddedilmiş.

**'Pes etmeyin,
Bugün zor.
Yarın daha kötü olacak
Ama sonraki gün aydınlık sizi bekliyor.'**

Bedeninize iyi bakın, sağlığınıza dikkat edin. Mutlaka düzenli spor yapın. Uykunuzdan taviz vermeyin.



Kriz Durumlarında Çocuklar için Psikolojik Sağlık



Çocuklar ciddi kriz durumlarında kaygı, korku, panik, endişe, şaşkınlık, yaşanan olayı anlamlandıramama gibi duyguları daha yoğun bir şekilde yaşayabilirler. Yetişkinlerden farklı olarak duygularını farklı yollarda ifade edebilirler.



Örneğin duygularını yansıtmama, içe kapanma, hassasiyet veya aşırı huzursuz davranışlar gözlemlenebilir. Duygularını tanımlayamama, duygularını yönetme becerisine henüz tam olarak sahip olmamalarından kaynaklı aşırı tepki gösterebilirler.



Ebeveynler çocuğun gösterdiği tepkinin aslında bir uyarı ya da yardım çığlığı olduğunu fark etmelidirler.

Kriz durumlarında çocukların sosyal destek alabilmesi, sorularına cevaplar bulabilmesi, olayın somut örneklerle açıklanması psikolojik sağlamlıklarını güçlendirebilmektedir.



PEKİ NE YAPMALI



Kriz Durumlarında Çocuğa Uygun Açıklamalar Yapın!

Aileler kriz durumlarında 'çocuktur anlamaz' deyip çocuğun yaşına uygun bir açıklama yapmazlar ise çocuğun olayı kendi kafasında farklı anlamlandırmalarına neden olabilirler.

Örneğin yaşanan doğal bir afetin kendi yaptığı hatalardan kaynaklandığını veya anne-babasının boşanmasının nedeninin kendisi olduğunu ya da babasının işlerinin kötüye gitmesinin yakın zamanda kendisine alınan bir hediyeden kaynaklandığını düşünebilir. Bu nedenle çocuklara yaşanan veya içinde bulunulan durumla ilgili gerçekçi bilgiler vermek, asılsız korkulara kapılmasını engellemektedir.

Yaşam Olaylarında Yorumlamalarınızı Bir Çocuğun İzlediğini Unutmayın!

Yetişkinlerin zorlu yaşam olayları karşısındaki tavrı çocuklarına yansımaktadır. Eğer ebeveyn olayı bir yok oluş, bir bitiş olarak yorumlarsa çocuğa durumu nasıl yorumlaması gerektiği konusunda başka seçenek bırakmaz. Bunun yanında aileler zorlu yaşantıların üstünü örtmemeli, yaşanmamış gibi davranmamalı; çocuklarını dinlemeli ve kendilerini ifade etmesi konusunda onları cesaretlendirmelidirler.

Kendini İfade Etmesi Konusunda Onu Cesaretlendirin!

Ebeveynler çocukların sorularını sabırla dinlemeli ve cevap bekledikleri sorulara içtenlikle karşılık vermelidirler. Cevabını bilmedikleri sorulara karşı ise birlikte doğru ve güvenilir kaynaktan araştırma yapabilecekleri şekilde bir teklifte bulunabilirler. Eğer çocuk konuşmak istemiyorsa zorlamamalı, kendini ifade edebileceği başka aktivitelere (resim çizmek, günlük yazmak, müzikle ilgilenmek, sevdiği bir sporu yapmak ya da bisiklete binmek gibi) yönlendirilmelidir.

Çocuğun Rutinlerini Bozmamaya Dikkat Edin!



Aileler özellikle belirsizlik ve kriz durumlarında çocuğun rutinlerini bozmamasına dikkat etmelidirler. Örneğin kahvaltı saatlerini, ders saatlerini, oyun saatlerini normal bir günde yaptıkları şekilde devam etmeye özen göstermelidirler.

Kriz Durumunda Yanında Olduğunuzu Hissettirin!

Ebeveynler, kriz durumlarında onların gerçekten yanında olduğunu hissettirip gereken desteği sağladıkları oranda çocukları da çabucak ayağa kalkan, psikolojik olarak daha dayanıklı bireyler olacaklardır.



Sorunlarla Baş Etme Becerisi Kazandırın!



Ebeveynler olarak çocuğunuzun daha dayanıklı, problemlerini çözme gücüne sahip bireyler olarak yetiştirebilmeniz mümkün. Çocuğunuz olumsuz bir olayla karşılaşmasın diye aşırı korumak, her zorlukta onun yeterliğini sorgulamadan yardım etmek, stresli durumlardan kaçınmasını sağlamak onu daha mutlu ve dayanıklı yapmaz, aksine direnme gücünü zayıflatır. Önemli olan sorunları ortadan kaldırmak değil, sorunla karşılaştığında baş etme becerisini aşılaktır.

Çocukların problemlere ihtiyacı vardır ki çözüme de ulaşabilsinler.



ÇOCUKTA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

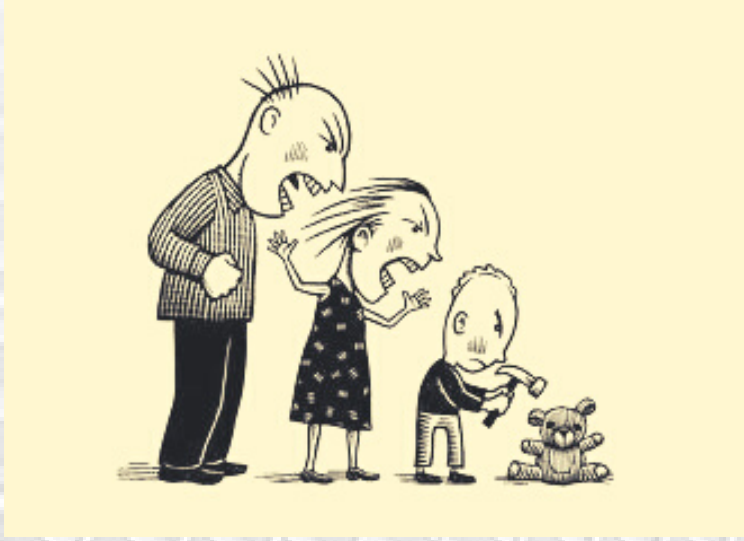
“Sevginin tedavi edici bir özelliği vardır.

Hem sevgi gösteren için hem de sevilen için.”

İnsan davranışları sonuçlarına göre şekillenir. Yani bir şeyi yapar ve sonucuna bakarsınız, eğer sonuç sizin için olumlu ise, isteyeceğiniz bir şeyse, aynı davranışı tekrarlama olasılığınız artar; sonuç olumsuz, kaçınmak isteyeceğiniz bir şey ise, aynı davranışı tekrarlama düşer. Bu “öğrenme”dir. Ancak olumsuz sonuçlarına rağmen yanlış davranışlarını sürdüren insanları görmüşsünüzdür. Bir davranış yeterince tekrarlandıktan sonra çok iyi öğrenilmiş ve kişiliğimizi şekillendiren davranım repertuarımıza yerleşmiştir. Yetişkinlerin davranışlarındaki değişim bu sebepten oldukça güçtür. Şanslıyız ki aynı sebepten, kişilikleri gelişmekte olan çocuklar henüz yolun başında olduklarından değişime daha açıktırlar.

Çocuğunuzun nasıl bir yetişkin olmasını istersiniz?

Çocuğunuzun mutluluğunu istiyorsanız, bazı isteklerine hayır diyebilmeli ve uyması gereken kuralları öğretmelisiniz. Çocuğa sıcak, güvenli bir yuva ortamı sunmak; paylaşmak, başkalarına saygı göstermek gibi yaşamın çeşitli kurallarını öğretmek ve sağlıklı bir özgüven geliştirmesi için yardımcı olmak anne-babaların en önemli sorumlulukları arasında yer alır. Çocuğa çeşitli kuralların öğretilmesinde ise, doğru şeyleri yapmaya teşvik etmek kadar, bazı şeyleri yapmasına engel olmak da önem taşır.



Anne babanın kendi çocuğunu iyi tanıması da büyük önem taşır.

Herhangi bir davranış kazandırma yöntemi belirli bir yaş aralığı için önerilebilir, ama anne babalar zaman içerisinde bazı yöntemlerin kendi çocuklarında etkili olmadığını veya bazı yöntemlerin ise çok etkili olduğunu keşfedeceklerdir. Aileler çocuklarının davranışlarının nedenlerini anlamaya çalışırlarsa, oluşan olumsuz bir davranışı değiştirmek için ne yapabileceklerini çok daha kolay bulabilirler. Örneğin çocuk yemek yemiyorsa belki çok yorgundur, belki hastalanmak üzeredir veya başka bir sıkıntısı vardır. Önemli olan böyle bir durumda çocuğa ulaşılmasıdır. Her davranışın mutlaka geçerli bir nedeni olmayabilir, ancak eğer çocuğun yaptığı olumsuz davranışın çocuğa göre geçerli bir sebebi varsa, bunu bilmek çocuğa daha anlayışla yaklaşılmasını sağlayabilir. Çocukların davranışlarının bir veya birçok nedeni olabilir. Çocukların kendilerini ifade etme becerisi geliştikçe davranışın nedenini, çocukla birlikte bulup düzeltmeye çalışmak veya desteklemek önemlidir. Anne baba çocuğun davranışının nedenine kendi karar vermemeli, nedeni çocuktan öğrenmeye çalışmalıdır. Ailenin düşündüğü neden çocuk için geçerli olmayabilir. Örneğin, gece yalnız yatmak istemeyen çocuğun kapris yaptığını düşünen anne aslında çocuğun gece korkuları yaşadığını gözden kaçırabilir.

Çocuklar için güven duygusu yaşamlarındaki temel ihtiyaçtır. Aileler çocuklarına bakmakla yükümlüdürler. Fakat anne baba olmak, çocuk için güvenilen bir kişi olmayı beraberinde getirmez. Güven duygusu bebeklikten itibaren ihtiyaçların düzenli karşılanması ile gelişir. Çocuğa sıcaklık/sevgi göstererek, tutarlı davranarak ve ona karşı adil olarak gelişecektir. Anne babasına güvenen bir çocuk, kendisine sınırlar koyulurken onlara güvenecek ve dediklerini korkmadan yapacaktır.

Çocukla yaşanan sorunlar genelde çocuğu tanımamaktan kaynaklanıyor..

Çocuğu tanımak ister misiniz?



Çocukla ilişkide tutarlı olmak çok önemlidir.

Tutarlı davranıldığında hep aynı davranışa aynı tepki verilir. Belli bir davranışın kimi zaman hoş görülmesi kimi zaman da aynı davranış yüzünden ceza alınması çocukta çelişkiler yaratabilir. Yaptığı davranışın doğru mu, yanlış mı olduğunu kavrayamaz. Tutarlı davranışlar sergilemek, çocuğun olumlu davranışlar öğretmek ve pekiştirmek için gerekli olan bir özelliktir. Anne babalar istenmeyen davranışlara tepkilerinde zaman zaman farklı, tutarsız davranabilirler. Örneğin, bazen aynı davranış karşısında daha hoşgörölü, bazen ise daha sabırsız ve sert olabilirler. Farklı davranmanın birçok sebebi olabilir. Ebeveynin tavrını bazen davranışın nerede olduğu, o günkü ruh hali, çocuğun yaşı, kişiliği, kendilerine benzeyen/benzemeyen yönleri etkileyebilir. Örneğin, çocuk evde yemeğini döktüğünde kızılmıyordur ama misafirlikte dökerse kızılabilir. Anne keyifli olduğunda çocuğun evi dağıtmasını hoş görebilir, sinirli olduğunda ise kızılabilir. Anne babanın ruh hali çocuğa karşı davranışı etkileyebilmektedir. Anne baba arasındaki eğitim görüşlerindeki tutarlılık yani kullanılan yöntemlerde aynı dilin konuşulması önemlidir.

TUTARLI...



Örneğin, bir davranış anne tarafından kabul edilemezken baba tarafından kabul ediliyorsa, çocuk kendi içinde çatışmalar yaşayabilir. Anne babanın çocuğa karşı tutarlı tepki ve davranışları, çocuğun olumlu davranışlar geliştirmesine yardımcı olacaktır. Örneğin, aile içindeki kurallar kendisine nedenleriyle aktarıldığı ve kuralları uygularken anne-baba tutarlı olduğu zaman çocuk da kurallara daha kolay uyacaktır. Aynı zamanda çocuğun iç denetim geliştirmesi de desteklenecektir.

Ailenin olumlu model olması önemlidir. Çocuklar çok iyi birer gözlemcidir ve hayatlarında tanıdıkları ilk kişiler aileleridir. Bir video kamera gibi tüm davranışlarını kayıt ederler. Ailelerin bunun farkında olmaları gerekir. Çocuktan yapması beklenen davranışları anne babanın kendi davranışlarıyla örnek olması işi kolaylaştıracaktır. Her evin düzeni ve düzen anlayışı kendine aittir. Ancak bu düzeni sağlayacak kural veya yasakların inandırıcı olması için annenin/babanın da onlara uyması gerekir. Örnek olmak çocuktan istenilen davranışların gerçekleşmesi için bir yoldur.

**ONU SEVERKEN
TUTARLI OLUN!
Anne-babanın uyumu önemli!**



ÇOCUĞA OLUMLU DAVRANIŞ KAZANDIRMADA SEÇENEK SUNMANIN ÖNEMİ

Her çocuğun karakteri, duyguları, çevreyi algılaması, tepkileri ve eğitim ortamı birbirinden farklı olduğu için her anne babanın çocuğuna olumlu davranışlar kazandırma konusunda kullandığı yöntemler de farklıdır. Çocuğa olumlu davranış kazandırma yöntemleri olarak etkin dinleme, ben dilini kullanma, dikkati başka yöne çekme, takdir ve teşvik etme, seçenek sunma yöntemlerini sayabiliriz. Seçenek sunma yöntemi, çocuklarımıza olumlu davranış kazandırma sürecinde sıklıkla başvurabileceğimiz yöntemlerden bir tanesidir. Bu yöntem, çocuğa gizil olarak “Başka alternatifin yok.” mesajını vermektedir. Bu yöntemde iki önemli nokta vardır: Birincisi, her iki seçenekte olumlu ve bizim yapılmasını istediğimiz davranış kalıpları; ikincisi ise çocuğun başka seçeneği olmadığına ikna olmasını sağlayacak kararlı duruşumuzdur. Kararlı duruşumuz sayesinde çocuk psikolojik olarak iki seçenekten birinin yapılması gerektiğini algılar, itiraz etmeden anne babanın istediği davranışlardan bir tanesini tercih ederek yerine getirir. Örneğin et yemeği yemek istemeyen bir çocuğa tavuk mu yoksa balık mı tercih ettiğini sorduğumuzda, çocuk bunlardan birini seçmek ve yemek zorunda olduğunu algılar. Bu davranışlardan birinin yerine getirilmesi konusunda kararlı olduğumuzu çocuğa hissettirmeli ve çocuk başka bir alternatif yaratıp bizim seçeneklerimizden her ikisini istemediğini söylerse de kararlı durmalı, onun bizlere sunduğu alternatifi ne yaparsa yapsın kabul etmemeliyiz. Böylece çocuk bizim seçeneklerimizden birini kabul etmek zorunda olduğunu anlar ve kendine uygun olan davranışı seçerek yapar.

Olumsuz davranış karşısında da seçenek olarak birkaç alternatif davranışın sunulması, olumlu davranışı kazandırmada etkilidir. Örneğin ders çalışmak istemeyen çocuğumuza “Dersini yalnız mı çalışmak istersin yoksa benimle mi çalışmak istersin?” dediğimizde çocuk mutlaka ders çalışması gerektiğini algılar ve bu konudaki kararlılığımızı hissederse iki seçenekten birini tercih eder ve ders çalışır. Eğer çocuk bizimle ders çalışma seçeneğini tercih ederse anne baba olarak çocuklarımız için fedakârlık etmeli ve ders çalıştırma konusunda onlara destek olmalıyız. Yerine getiremeyeceğimiz durumları seçenek olarak çocuğa sunmamalıyız. Çocuğa sadece iki seçenek sunulmalıdır. Aynı zamanda çocuğa hangi davranışları kazandırmak, hangi işleri yaptırmak istiyorsak o şıklar tercih edilmelidir. Seçenek sunarken ses tonumuz yumuşak ama kesin olmalıdır. Bunların sonucunda seçenek sunma yöntemini kullanarak çocuklarımızın sorumluluk alma ve aldığı sorumluluğu yerine getirme davranışı kazanmasına da katkı sağlamış oluruz. “Ödevini yemekten önce mi yapmak istersin yoksa sonra mı? Ispanak mı yemek istersin, lahanaya mı? Süt mü içmek istersin, ıhlamur mu? Ekmek almaya mı gitmek istersin yoksa çöpe mi atmak istersin? Oyuncaklarını mı yoksa yatağını mı toplamak istersin?” şeklinde seçenekler oluşturulabilir. Elbette örnekleri çoğaltmak mümkündür. Seçenek sunma yönteminde önemli olan iki durumdan birini seçmeye yönelik bir cevap bekleniyor olmasıdır.



GENEL OLARAK OLUMSUZ DAVRANIŞLARIN NEDENLERİ

-Dikkat çekmek: Çocuğa gerekli sevgi ve ilgi gösterilmediğinde ya da yeterli zaman ayrılmadığında dikkat çekmek için davranış bozukluklarına yönelir.

-Ebeveynlere karşı güç kazanma isteği.

-İntikam alma isteği: Özellikle dayak yiyen, sevgi verilmeyen çocuk ana-babasından intikam almak ister. Aşırı otoriter ve baskıcı tutum, katı disiplin ana-babaya karşı öfke ve nefret duygularının gelişmesine ve buna paralel olarak başkaldırıcı bir bireyin oluşmasına neden olur.

-Yetersizlik: Çocuğun kendine güvensiz olması davranış bozukluklarına neden olur. Anne-babanın aşırı koruyucu, hoşgörülü tutumu, gerektiğinden fazla özen gösterilmesi fazla kontrol anlamına gelir. Sonuçta çocuk diğer kimselere aşırı bağımlı, kendine güveni olmayan, duygusal olarak çabuk kırılan bir kişi olur. Bu durum çocuğun kendi kendisine yetmesine olanak vermez ve davranış bozukluklarına neden olur.

ÇOCUĞUN İSTENMEYEN DAVRANIŞLARI İLE NASIL BAŞA ÇIKILIR?

Genelde anne ve babalar kötü davranışları cezalandırma yoluna giderler ve cezalandırdıkları davranışın sonlanacağını düşünürler. Fakat düşünülenin aksine ceza çoğu zaman ters tepki yaratarak istenmeyen davranışı daha da kötüleştirir.

Cezanın en önemli olumsuz sonucu yetişkin-çocuk ilişkisini zedelemesi ve çocuğa fiziksel ve psikolojik zarar vermesidir. Çünkü ceza fiziksel disiplin uygulamak (dayak) olabileceği gibi, çocuğu sözle hor görmek ve sevgiyi esirgemek şeklindedir.

Her Türlü Cezanın Sonucunda;

- Çocuk sırf ceza alma korkusundan olumsuz davranışını tekrarlamayabilir.
- Yaptığı olumsuz davranışın sonucunu anlayıp bir daha yapmaması için olanak tanınmamış olabilir.
- Yaptığının karşılığını ödemiş olduğunu düşünür, ödeşmiş hissedebilir.
- Olumsuz davranışından dolayı kendine kızacağına cezayı uygulayan yetişkine kızabilir.
- Ceza aldığı için kendini aciz hissedebilir.
- Yetişkini örnek alarak kendisi de aynı yöntemleri sorun çözmek için kullanmaya başlayabilir.
- Kendine güveni sarsılabilir.
- Ceza almamak için gizli gizli olumsuz davranışı tekrarlayabilir ya da yalan söylemeye başlayabilir.
- Saldırgan veya pısrık olabilir.



CEZANIN YERİNE KULLANILABİLECEK ÇÖZÜMLER

Önleyici Açıklamalar Yapmak: Tekrarlanmasını istemediğiniz davranışı açıkça belirterek hangi davranışı yapabileceği hangi davranışı neden yapamayacağı konusunda bilgi verebilirsiniz.

Yaptığı Davranışın Nedenini Düşünmek: Neden olumsuz davranışı tekrarladığını düşündüğünüzde çözüme ulaşmak için farklı fikirler üretebilirsiniz.

Ortamı Değiştirerek Önlem Almak: Davranışı neden yaptığını bulduktan sonra tekrarlanmaması için, ortamı değiştirerek önlemler alabilirsiniz.

Dikkatini Başka Yere Çekmek: Görmezden gelebileceğiniz davranışı göz ardı edip, istediğiniz gibi davrandığında takdir edebilirsiniz. Böylece, olumsuz davranışına ilgi göstererek istemeden yapılan pekiştirme yöntemini bırakmış olursunuz.

Beklentiye Belirtip Seçme Hakkı Verme: Olumsuz davranış üzerinde durmaktansa “TV izlemeye devam etmektense ya yap-boz yapalım ya da basketbol oynayalım” gibi onun da kabul edeceği iki seçenek sunabilirsiniz.

Davranışının Sonucunu Yaşamasını Sağlamak: Bütün bu davranış değiştirme yaklaşımlarını defalarca denemenize rağmen çocuğun olumsuz davranışları devam ederse artık çocuğun davranışlarının sonuçlarını yaşama vakti gelmiştir. Yani, iki çocuğunuz da TV kanalları konusunda sık sık kavga ediyorlar ve bunun olmaması için bu davranışlarının yanlış olduğunu anlatıyorsunuz, neden bu şekilde oluyor diye düşünüp farklı saatlerde izlemeleri için destek oluyorsunuz, dikkatlerini başka bir yöne çekiyorsunuz, TV izlemek dışında yapabilecek aktiviteler konusunda önerilerde bulunuyorsunuz vs. fakat onlar aynı saatlerde farklı kanalları izlemek konusunda sürekli kavga etmeye devam ediyorlar. Böyle bir durumda o saatte TV’yi tamamen kapatırsanız davranışlarının sonuçlarını yaşamalarını sağlamış olursunuz.

Davranışının sonucunu yaşatmak yöntemi ceza ile karıştırılabilir fakat farklıdır;

Sonucunu yaşatmadan önce diğer yöntemler denenir, sonuç alınamadığında bu yöntem denenir. Ceza ise başka yöntem kullanmadan çocuğu üzecek bir şey yapmaktır.

Sonuç yaşatırken çocuğun mahrum edildiği şey onun olumsuz davranışı ile ilgilidir. Cezada ise çocuğu en çok üzecek şey gerçekleştirilir.

Sonucunu yaşatmanın mantığı “ her olumsuz davranışın bir bedeli vardır”, cezanın mantığı ise “sen beni üzdün ben de seni üzüyorum” dur.

Sonuç olarak; yetişkinlerin amacı çocukların olumsuz davranışlarını azaltıp, olumlu davranışlarını artırmak ve hayata hazır hale getirmektir. Çocukların doğru ve yanlış ayırt edebilen ve herhangi bir dış denetim olmadığı halde tercihini doğrudan yana kullanan bireyler olmasını istiyorsak onların içsel ödül ve men etme mekanizmalarını geliştirmemiz gerekir.



OLUMSUZ DAVRANIŞLARI OLAN ÇOCUKLARLA OLUMLU İLİŞKİ NASIL KURULUR?

1-Karşılıklı saygı: Azarlamak, bağırarak, vurmak, susturmak, tutarsız davranmak çocuğa saygısızlığın göstergesidir. Her ana-baba çocuklarına saygı göstermeyi öğrenmelidir. Her çocuk ayrı bir birey olarak ele alınıp, fikirleri sorulmalı ve fikirlerine saygı gösterilmelidir.

2-Çocuğa zaman ayırmak: Çocukla ilgilenmek, zaman ayırmak gerekir. Birlikte geçirilecek zaman nicelik değil, nitelik olarak önemlidir. Birlikte çocuğun hoşlanacağı faaliyetler yapılabilir.

3-Cesaretlendirme: Çocuğun kendine güvenmesini istiyorsa önce anne-baba çocuğa güvenmelidir. Çocuğun çabasını övmeli ve yüreklendirmelidir. Cesaretlendirme çocuğun kendini değerli algılayabilmesi için çok önemlidir. Cesaretlendirme çocuğu olduğu gibi kabul edip, kendi olduğu için değer vermedir.

4-Sevgiyi anlatmak: Çocuğun kendini güvenli hissedebilmesi için, en azından sevildiğini bilmesi ve sevmesi gerekir.

Peki, Olumlu Davranışlar Nasıl Kazandırılır?

İşbirliği Yaratmak İçin Yeni Beceriler Geliştirmeli

Olumlu ebeveynliğin gücünü ne kadar erken yaşama geçirirseniz (bu beceriler her yaştaki çocuk için geçerlidir) çocuklar da o kadar çabuk karşılık verirler. Bu yöntemleri ilk uygulamaya başladığınızda hayır cevapları ile sıklıkla karşılaşabilirsiniz. Çocuklar ya işbirliğine girmekten mutlu olacaklar ya da direnmek onları mutlu edecektir. Bu yöntemleri kullanmak pratik gerektirir ama zaman içinde doğal olarak kullanmaya başlarsınız. Çocuklar da olumlu ebeveynlik yaklaşımına alıştıkça bu yöntemler daha etkili olacaktır.

Net Olabilmek

Değiştirilmeye çalışılan davranışın ya da kazandırılmak istenen olumlu davranışın oluşma sürecinde çocuk karşısında net durabilmek gerekmektedir. Ne olursa olsun, ne kadar zorlarsa zorlasın öncelikle büyük sabır göstermelisiniz ve duruşunuzu asla bozmamalısınız.

Olumlu Dil Kullanabilmek

Olumsuz çocuğu suçlayıcı ifadelerden kaçınmak ve olumlu aynı hedefe ulaşan cümleler kullanmak çocuğunuzu kazandırılmaya çalışılan davranışa karşı güdüleyecektir.

'Örneğin, ödevlerini yine yapmadın öğretmen kızacak yerine, ödevlerini yaparsan öğretmenin mutlu olup sana aferin diyebilir.' Şeklinde yapabilirsiniz. Olumlu dil kullanarak çocuğunuzun suçluluk durumuna geçmesini engelleyip, kendini iyi hissederek davranışın yapılmasına katkı sağlayabilirsiniz.

İsteyin ama emretmeyin

Çocukların yaşamı emirlerle doludur; 'Düğmelerini ilikle, dişlerini fırçala, yemeğe gel' gibi. Ebeveynler çocuklarına sürekli olarak aynı şeyi söylemekten nasıl sıkılırlarsa çocuklar da aynı şeyleri duymaktan sıkılırlar. Tekrarlanan emirler iletişimi zayıflatmış gibi etkisini de yitirir. Talep etmenin ve sürekli bir isteği yinelemenin alternatifi sormak ya da rica etmektir. Örneğin; "Git ve oyuncaklarını topla" demek yerine "Gidip oyuncaklarını toplar mısın" denmelidir. "Yapar mısın" sözcükleri çocukların direnişlerini kırar ve onları olaya katılmaya davet eder.

Uzun Açıklamalardan Kaçının:

Ebeveynler olarak isteğinizi haklı çıkarmak için konumunuzu açıkladığınızda gücünüzü yitirirsiniz, çocuğun da kafası karışır. Hâlbuki çocuklara direnmenin bir sakıncası yoktur ve anne ve baba her zaman patrondur.

"Artık yatman gerekiyor, yarın zorlu bir gün olacak. Dişlerini fırçala" demek yerine sadece "Dişlerini fırçalayıp yatar mısın?" demek yeterlidir. Erken yatmanın daha iyi olduğunu vurgulamak istiyorsanız daha sonra, çocuğa sizinle işbirliği yaptığı için memnun olduğunuzu söyleyin. Çocuk yatağa girdikten sonra "Dişlerini ne güzel fırçalamışsın, yarına hazırlıklı olmak için şimdi bir güzel uyuyacaksın" diyebilirsiniz. Çocuklar iyi bir şey yaptıklarında küçük konuşmalara daha açık olurlar.



Çocuğa karşı tutarlı olmak ve davranış kazandırma sürecinde ona destekçi ilerlemek önemlidir. Çünkü çocuk daha önce yapmadığı ve aslında kendisi için zor olan bir şeyi kendine benimsetmeye uğraşırken hem beden dilimizle hem konuşmalarımız hem de kendi davranışlarımızla onu pozitif yönde etkilemeliyiz.

Birçok ebeveyn çocuklarının kendileri ile konuşmadıklarından yakınır. Bunun en önemli nedenlerinden biri, ebeveynlerin çok fazla öğüt ve ders vermeleridir. Davranışı güçlendirmek için iyilikler ya da kötülükler hakkında uzun söylevler verildiğinde çocuklar işbirliğinden uzaklaşırlar. Dokuz yaşından küçükler buna hazır değildirler, dokuz yaşından büyükler ise bu vaazları dinlemezler. Çocuklara ya da gençlere kaç yaşlarında olurlarsa olsunlar, söylev vermenin tek zamanı, onlar böyle bir şeyi istedikleri zamandır. Çocuk sizden bilgi istemedikçe, söylev ya da ders vermek daha fazla direnç yaratır.

İsrarcı davranışlar var ise o davranışın sebebi sorulduktan sonra ‘Başka ne yapsaydın daha iyi olurdu?’ ya da ‘daha iyi hissederdin?’ şeklinde sorularla çocuğu kendi cevabıyla aslında olumlu davranışı söyletmeye çalışmak yine sürecin bir parçasıdır.

DAVRANIŞ ÇİZELGEM

Adı :
Sınıfı:

Kendi kıyafetlerimi kendim giydim

Pazartesi Pazartesi
Salı Salı
Çarşamba Perşembe
Cuma Cuma

Sabah kalkınca elimi-yüzümü yıkadım

Pazartesi Pazartesi
Salı Salı
Çarşamba Perşembe
Cuma Cuma

Yemeklerden önce ve sonra ellerimi yıkadım

Pazartesi Pazartesi
Salı Salı
Çarşamba Perşembe
Cuma Cuma

Yemeklerden sonra dişlerimi fırçaladım

Pazartesi Pazartesi
Salı Salı
Çarşamba Perşembe
Cuma Cuma

Güler yüzlü davrandım

Pazartesi Pazartesi
Salı Salı
Çarşamba Perşembe
Cuma Cuma

Kötü söz söylemedim

Pazartesi Pazartesi
Salı Salı
Çarşamba Perşembe
Cuma Cuma

Eşyalarımı paylaştım

Pazartesi Pazartesi
Salı Salı
Çarşamba Perşembe
Cuma Cuma

Kıyafetlerimi kendim topladım

Pazartesi Pazartesi
Salı Salı
Çarşamba Perşembe
Cuma Cuma

Oynadıktan sonra oyuncaklarımı topladım

Pazartesi Pazartesi
Salı Salı
Çarşamba Perşembe
Cuma Cuma

Yemeklerimi bitirdim

Pazartesi Pazartesi
Salı Salı
Çarşamba Perşembe
Cuma Cuma

Anne ve babama saygılı davrandım

Pazartesi Pazartesi
Salı Salı
Çarşamba Perşembe
Cuma Cuma

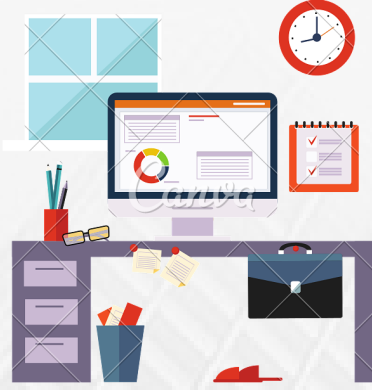
Kurallara uydum

Pazartesi Pazartesi
Salı Salı
Çarşamba Perşembe
Cuma Cuma

ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman Kavramı

Zaman; geri dönüşümü olmayan, biriktirilemeyen, satın alınamayan ve hiçbir zaman durdurulamayan bir kaynaktır. Bu nedenle hayatımızda en kaliteli şekilde kullanılması gereken tek ve eşsiz değerdir. Literatürde zaman, bir insanın doğumundan ölümüne kadar geçen, soyut, öznel ve göreceli kavram olarak tanımlanmaktadır. Cowey'e (1995) göre zamanın niceliğinden ziyade niteliği ve kalitesi önemlidir. Başka bir ifadeyle, asıl olan bir işe harcadığımız süre değil bu süreden ne kadar verim aldığımızdır. Zaman kavramı farklı bireylere, ortamlara ve kişinin zamana olan ihtiyaçlarına göre farklılık göstermektedir.



ZAMAN

- Yerine konulması,
- Geri döndürülmesi,
- Yenilenmesi,
- Devredilmesi,
- Depolanması
- Satın alınması

mümkün olmayan bir kavramdır..

ZAMAN TÜRLERİ

Gerçek (objektif) Zaman

Ölçülebilen, gözlenebilen, izlenebilen, tüm insanlar için sabit ve aynı olan gün, saat, dakika gibi terimlerin ifade edildiği zaman türüdür.

Psikolojik (subjektif) Zaman

Psikolojik zaman kavramı, bireyin bir olayda geçen süreyi o anda hissettiği olumlu ve olumsuz duygularına göre yorumlamasıdır. Başka bir ifadeyle duyguların Yönettiği zamandır. "Kişi mutlu, neşeli iken psikolojik zaman algısı gerçek zamandan daha kısa; üzüntülü, mutsuzken ise psikolojik zaman, gerçek zamandan daha uzun olacaktır." (Tengilimlioğlu ve diğ.2003) Örneğin; operada zaman, operaya ilgisi olan için çabuk geçerken, operaya ilgisi olmayan için yavaş geçer.

Biyolojik Zaman

Her canlının vücudunda bulunan metabolik saattir. Biyolojik zaman her bireyin kendisine özgüdür.

Örneğin, her insan kendine özgü saatlerde uyur, uyanır, acıkr. Kişiler önemli ve önemsiz işlerini vücut ritimlerinin performansına göre belirlemelidir.

Öğrenciler bedensel performanslarına göre plan ve programlarını yaparlarsa zamanlarını verimli kullanmış, başarılarını artırmış olurlar.



ZAMAN YÖNETİMİ KAVRAMI

Hayatımızın tek ve eşsiz değeri olan zamanı hedeflere ve amaçlara ulaşmak için kaliteli, etkin ve üretken bir biçimde kullanmaktır. "Zaman yönetimi, zamana hakim olmak, zamanı durdurmak, yavaşlatmak, hızlandırmak değil, zamanın nasıl harcadığının, nasıl harcanabildiğinin değerlendirilmesidir."

Zaman bu kadar önemliyse onu en verimli şekilde kullanmamız gerekmez mi?

Peki, zamanı nasıl etkili kullanabiliriz?

ZAMAN YÖNETİMİ

- Zaman yönetiminin amacı, bireylerin ve öğrencilerin zamanlarını etkili ve verimli bir şekilde kullanmalarını sağlamaktır.
- Zamanı yönetmek; planlamak, ve uygulamaktan oluşur.
- Zamanınızın büyük bir kısmını tek bir işe ayırmak, zamanı etkili kullandığınız anlamına gelmez.
- Zamanı planlamak, bu anlamda zamanı en iyi şekilde yönetmek demektir.
- Zaman yönetimi bu bağlamda "neyi, niçin ve ne zaman yapmayı" bilmek ve günlük yaşamışın akışını bu ilkeye göre planlamaktır. Zamanı planlamak, bu anlamda zamanı en iyi şekilde yönetmek demektir.
- Zaman; geri dönüşümü olmayan, biriktirilemeyen, satın alınamayan ve hiçbir zaman durdurulamayan bir kaynaktır. Bu nedenle hayatımızda en kaliteli şekilde kullanılması gereken tek ve eşsiz değerdir. Literatürde zaman, bir insanın doğumundan ölümüne kadar geçen, soyut, öznel ve göreceli kavram olarak tanımlanmaktadır. Cowey'e (1995) göre zamanın niceliğinden ziyade niteliği ve kalitesi önemlidir. Başka bir ifadeyle, asıl olan bir işe harcadığımız süre değil bu süreden ne kadar verim aldığımızdır. Zaman kavramı farklı bireylere, ortamlara ve kişinin zamana olan ihtiyaçlarına göre farklılık göstermektedir.



ZAMAN YÖNETİMİNİN AMACI VE ÖNEMİ

Çağımızda tüm insanların ortak problemi, bitirmek istediğimiz işlerde zaman yetersizliğidir. Bunun nedeni, bireylerin zamanı verimli ve etkili bir şekilde değerlendirememesidir. Zaman ve zaman yönetiminin önemi konusunda Rick Conlow'un şu sözleri dikkat çekmektedir. "Gerçek zaman yönetimi, kendi kendini yönetmektir. Zaman sabittir: Hafta 168 saat, belli bir zamanda çok şey yapmanın sırrı, zamanı nasıl kullandığımızdır."

Hendry ve Farley'e (2004) göre genellikle birçok insan zamanını etkili biçimde nasıl yöneteceğini bilmemektedir. Bireysel olarak zamanı etkili olarak kullanamayanlar, profesyonel anlamda hayatlarını ve günlük yaşamlarını da kullanamazlar. Zaman yönetiminin en doğru yolu kişinin hayatının en etkili şekilde yönetmesi ve planlamasından geçmektedir. Buradan da anlaşılacağı gibi zaman yönetimi hayati bir önem taşımaktadır.



"HAYATA YENİDEN BAŞLASAYDIM, SANİYELERİN
NABZINI TUTARDIM."

DOSTOYEVSKI

"BİZLER ZAMANI İŞARETLERKEN, ZAMAN DA
BİZLERİ İŞARETLER."

THEODORE ROETHKE

ZAMAN YÖNETİM SÜRECİNİ ENGELLEYEN FAKTÖRLER

Zaman Tuzakları

Zaman yönetim sürecinde, zamanı kullanırken karşılaşılan engellerin nedenleri ve yaşattığı olumsuzluklar bilinerek çözüm yolu üretilmesi gerekmektedir. "Sosyal ilişkiler kişisel ve kültürel özelliklerden kaynaklanan ve zaman kayıplarına yol açan veya zamanı kötü kullanmamıza sebep olan faktörlere zaman tuzakları denir." (Tutar, 2003:60)

Kişiden Kaynaklanan Zaman Tuzakları

Kişiden kaynaklı zaman tuzakları; zaman yönetimi sürecinde, bireyin diğer bireylerden ve çevre faktöründen bağımsız engelleridir. Bu tuzaklar kişinin kendi inanç, tutum ve davranışları ile ortaya çıkmaktadır. Kişiden kaynaklı zaman tuzaklarını ortadan kaldırabilmek için bireyin kendisini tanımlayarak, güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmesi, kişisel gelişimini sağlaması gerekmektedir.

Kişiden kaynaklı zaman tuzakları; zaman yönetimi sürecinde, bireyin diğer bireylerden ve çevre faktöründen bağımsız engelleridir. Bu tuzaklar kişinin kendi inanç, tutum ve davranışları ile ortaya çıkmaktadır. Kişiden kaynaklı zaman tuzaklarını ortadan kaldırabilmek için bireyin kendisini tanımlayarak, güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmesi, kişisel gelişimini sağlaması gerekmektedir.



Dış Etkenlerden Kaynaklanan Zaman Tuzakları

Dış etkenden kaynaklı zaman tuzakları; zaman yönetimi sürecinde, bireyin kendisinin sebep olmadığı diğer bireylere ve çevre faktörlerine bağlı engelleridir.

Beklenmeyen Ziyaretçiler; zaman yönetim sürecinde, planladığımız hedeflere ulaşmayı engellediği için bir zaman tuzağıdır. Sosyal ilişkilerin zedeleneyeceği düşünüldüğü için ziyaretçilere hayır denilemeyerek yapılması gerekenler ertelenmektedir. Zaman yönetim sürecinde, belirli aralıklarla sosyal çevreye zaman ayrılarak beklenmeyen ziyaretçilerden kaynaklı zaman kaybı önlenir.

Sık ve Uzun Teknoloji Kullanımı; zaman yönetim sürecinde, teknoloji kullanımı amaç değil araç olarak kullanılmalıdır. Öz denetim eksikliğinden kaynaklanmaktadır.

Planlanmamış Etkinlikler; zaman yönetim sürecinde, planladığımız hedeflere ulaşmayı engellediği için bir zaman tuzağıdır. Bireyler, günlük yaşam planlarında sosyal etkinliklere zaman ayırarak bu tuzağı en aza indirebilir.

Kriz Durumu; ani, beklenmedik ve travmatik durumlar olabilmektedir. Normal yaşantıya geçildikten sonra planlanan hedefler tekrar düzenlenebilir.



ZAMANI ETKİN KULLANMA TEKNİKLERİ

Zaman kaybına yol açan kişiden ve dış etkenlerden kaynaklı tuzakların üstesinden gelebilmek için geliştirilecek tekniklerdir.

Bu aşamada oluşturulan tekniklerin amacı, literatür taramalarında genel olarak tespit edilen zaman tuzaklarını en aza indirmektedir..

BENİM BİR GÜNÜM



Planlama Yapmak

Zaman tuzaklarına çözüm bulmak için bu teknikte, her gün bir sonraki gün için yapılacak olan işlerle ilgili bir yol haritası veya kontrol edilmesi gerekenler listesi hazırlanması gerekmektedir. Önceden planlama plana uygun iş yapmanın anahtarıdır. Böylelikle birey; yoğun stresten kurtulmuş, fazla enerji harcamamış ve önceden belirlediği işlere odaklanmış olduğu için hedefini başarılı şekilde yerine getirir.



Etkin Ve Hızlı Okuma Teknikleri

Günümüz dünyasında, ulaşılmak istenen hedeflerin bilgilerine yazılı ve görsel materyallerden ulaşılmaktadır. Zamanı verimli kullanarak hedefe başarılı bir şekilde, ulaşabilmek için bilgiyi içeren materyallerin taranması gerekmektedir. Bilgiye ulaşabilmek için hızlı ve etkin şekilde okuma tekniklerini kullanmak gerekmektedir. Böylelikle zaman tasarrufu sağlanmış olur.



Hayır Diyebilmek

Hayır diyebilmek, sosyal bir beceridir. Bu sosyal becerinin eksikliği insan ilişkilerini olumsuz etkilemekle birlikte ulaşmak istediğimiz hedeflere istenilen sürede bitirmeyi engellemekte duygusal anlamda yıpratmaktadır.



Aceleci Olmamak

Acele ile bir işi bitirmek isterken, bir başka iş aceleden unutulmakta ve sonrasında büyük sorunlar yaşanmaktadır. Bazı durumlarda ise önemli işler yerine kişilerin acil gördüğü ama aslında gereksiz işlere boşa zaman harcanabilir. Her ne şekilde görülürse görülsün acele etme davranışı bireylerin zaman yönetim süreçlerini olumsuz etkilemektedir.

- Yapılması gereken ana işlerin önce yapılması,
- Planlama yapılması,
- Neden sonuç ilişkisinin ortaya konulması,
- İşleri son zamana bırakmaktansa zamanında bitirilmesi,

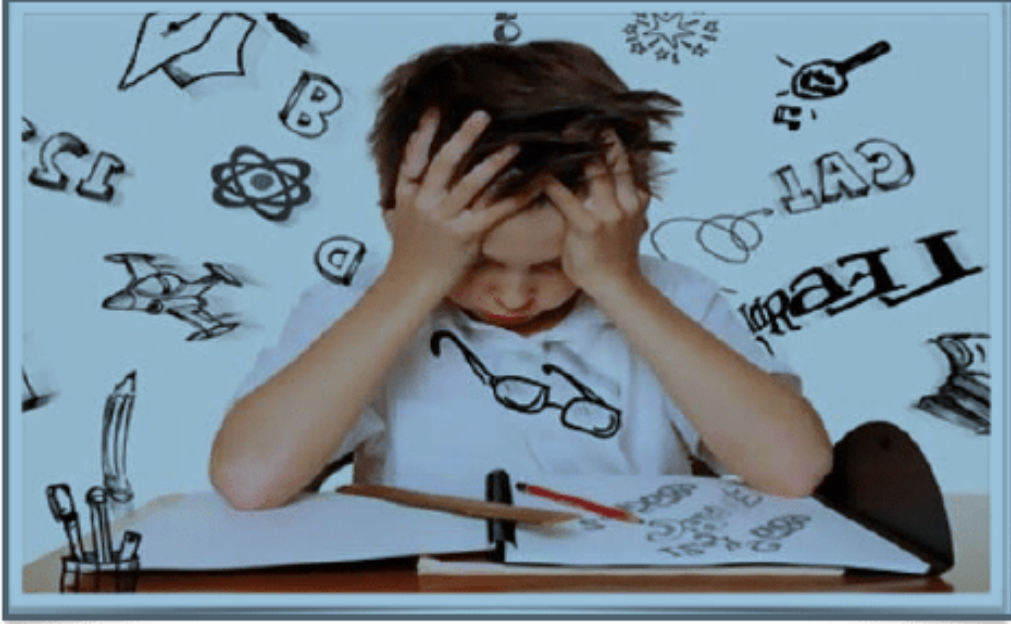


Ertelemekten kaçınmak Stresi Kontrol Altına Almak

Stres, genel itibarıyla insan bünyesinde huzursuzluk meydana getiren ve vücudun normal, sağlıklı çalışmasını olumsuz etkileyen psikolojik bir sorundur. Zaman yönetimini kaliteli yönetemeyen bireyler stres duygusunu yoğun yaşamaktadır.



DİSLEKSİ NEDİR ?



Disleksi, ilk kez İngiliz Doktor W.P Morgen tarafından 1896 yılında tanımlanmıştır. Morgen'a göre Disleksi Doğuştan kelime körlüğüdür. İlk olarak yapılan bu tanımlamadan sonra günümüze kadar birçok disleksi tanımı yapılmıştır. Avrupa Disleksi Derneğine göre disleksi tanımı "Disleksi; okuma, heceleme ve yazma becerilerini edinmede nörolojik kökenli bir farklılıktır." Disleksi, zeka düzeyi "normal veya normal üstü" olan, "okuma hızı, okuma kalitesi, okumayı öğrenme hızı, okuduğunu anlama- anlatma becerisi" yaşlıtlarına ve zekasına kıyasla; beklenenin altında olan okuma bozukluğunun genel adıdır. Disleksi çok yaygın görülen bir öğrenme bozukluğudur. Özellikle okuma, yazma, konuşma, akıl yürütme, dinleme gibi alanlarda sorun yaşandığında dikkat çeker. 0-6 yaş arasında tanı konulabilir. Tıbbi tanılamalarda öğrenme güçlüğü tanısı içinde ele alınmaktadır.

**OKUMAYI ZOR
ÖĞRENME**

**RİTİMLERİ İYİ
DUYAMAMA**

**OKURKEN KELİME
ATLAMA**

KÖTÜ EL YAZISI

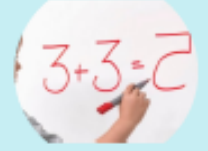
DİKKAT GÜÇLÜĞÜ

**KELİME YAZARKEN SESLERİN
YERİNİ KARIŞTIRMA**

**SIRALAMA YAPARKEN
ZORLANMA**

**KELİME VE SAYILARIN
YÖNÜNÜ KARIŞTIRMA**

**SAĞ - SOL KAVRAMLARINI
KAVRAYAMAMA**



- 6-9, 3-8, 7-4 gibi rakamları birbirinden ayırt etmede zorluk yaşar.



- Çarpım tablosunu ezberlerken veya ritmik sayarken zorlanır.



- Renkleri karıştırır



- Ayakkabılarını bağlama gibi motor becerilerde zorlanır.



DİSLEKSİ BİR HASTALIK DEĞİLDİR.

Okuma güçlüğü çeken pek çok çocukta zeka geriliğinden şüphelenilmiştir. Oysa disleksi zeka eksikliği göstergesi değildir. Dislektik çocuklar normal ve çoğu zaman da normalin üstünde bir zekaya sahiptir. Disleksi bir hastalık değil, öğrenmeyle ilgili zihinsel süreçlerde bir farklılıktır.



far~~x~~ etm~~e~~liz~~i~~n, 
Her 5 Kişiden 1'inin Disleksi Olduğunu...

far~~x~~ etm~~e~~liz~~i~~n, 
Disleksi Bir Hastalık Değildir...

far~~x~~ etm~~e~~liz~~i~~n, 
Neleri Başarabileceğimizi...

Doğumsal olarak ortaya çıkabileceği gibi, doğum sonrasında travmatik olarak da ortaya çıkabilir. Doğuştan görülen disleksi, doğum öncesinde veya doğum anında gelişebilecek komplikasyonlardan kaynaklanabilir. Ancak belirtilerinin anlaşılması ilkökul dönemlerine denk gelir. Çünkü ilkökul çağında okuma yazmayı öğrenmeye başlayan çocuk akranlarına göre daha yavaş okur, yazar ve okumalarında hece atlamaları görülür. Birbirine benzeyen harflerin yazımında güçlük çeker ve çoğunlukla bunları karıştırır.

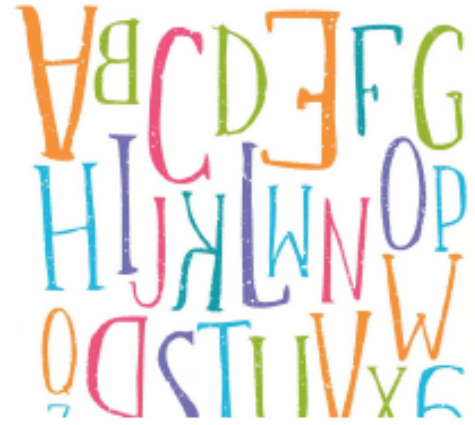
Aynı zamanda okurken "d" harfini "b" harfi ile, "p" harfini "g" harfi ile karıştırması olasıdır. Hafızasının akranlarına göre daha zayıf olması nedeniyle, önceki derslerde işlenen konuları daha az hatırlar veya hatırlamakta güçlük çeker. Genel olarak bu belirtilerin görüldüğü ilkökul çağı çocuklarının disleksi açısından değerlendirilmesi önemlidir.



DİSLEKSİNİN NEDENLERİ NELERDİR ?



Disleksi ile ilgili çalışmalar uzun yıllardır devam ediyor olsa da bilim insanları halen bu farklılığın kesin nedenlerine ulaşabilmiş değiller. Tüm bunlara rağmen disleksinin gen veya beyin gelişimi farklılıklarından kaynaklandığı bilinmektedir. Bu görüşün ortaya atılmasının en büyük nedeni, disleksi görülen bireylerin kardeşlerinin yaklaşık %40'ının okuma güçlüğü çektiğinin belirlenmesi, aynı şekilde ebeveynlerinin yaklaşık %49'unun disleksi olmasıdır. Ayrıca bilim insanları okuma ve anlama güçlüğüne bağlı olduğunun düşünüldüğü birkaç gen de keşfetmişlerdir. Beynin anatomisinden ve işleyişinden dolayı bu farklılığın ortaya çıktığının düşünülmesindeki sebep ise, disleksi olan ve olmayan bireyler arasındaki beyin yapısı farklılıklarıdır.



Disleksinin nedenleri tam olarak aydınlatılamamış olmakla birlikte genelde doğum öncesi ve doğum sonrası beyin gelişmesi sırasında etkili olan faktörler rol oynar. Bu faktörler arasında; genetik yatkınlık, yetersiz ve dengesiz beslenme, gebelik sırasında geçirilen bazı hastalıklar ve bilinçsiz ilaç kullanımı, uzun ve zor doğum, plasenta anomalileri, doğumdan sonra bebeğin nefes almasındaki gecikme, geçirdiği ateşli hastalıklar ve benzeri durumlar bulunur.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE DİSLEKSİ



Bu öğrenciler ne aileleri ne de öğretmenleri tarafından tam olarak anlaşılamadıkları için eğitim hayatlarında çeşitli zorluklar yaşamaktadırlar. Özel öğrenme güçlüğü olan çocukların genel davranış özellikleri okul öncesi dönemde kendini konuşmada gecikme, birbirine yakın heceli kelimelerde sesler karıştırma, ayakkabıların bağlanmasında başarısızlık, sağ- sol karıştırma, kullanılacak el konusunda belirgin bir seçim yapamama, alfabedeki harf ve seslerin öğrenilmesinde zorluk yaşama ve zaman ya da yön kavramları birbirine karıştırma şeklinde gösterir.



ÖZGÜL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ (ÖÖG)



DİSLEKSİ
Okuma bozukluğu



DİSGRAFI
Yazma bozukluğu



DİSKALKULİ
Matematik bozukluğu

Bu çocuklar okul öncesi dönemde renkleri, şekilleri, zıt kavramları öğrenmekte zorlanıyor. Örneğin bir türlü şekillerin ismini öğrenemiyorlar. Kareye üçgen, üçgene kare diyorlar. Renkleri karıştırıyorlar. Ritmik ya da geriye doğru sayamıyorlar. Fonolojik duyarlılık dediğimiz bazı sesleri ayırt edemiyorlar. Örneğin bir baba çocuğuna, “Benim adım Ahmet. A harfi ile başlıyor. Sen de A harfi ile başlayan başka bir şey bul” der mesela. Bu soruna sahip çocuklar söyleneni yapamaz.

OKUL DÖNEMİNDE DİSLEKSİ

Disleksiden etkilenen bireyler okula başladığında arkadaşlarının kavradığı becerileri kavrama konusunda problem yaşamaktadır. Örneğin; arkadaşları yavaş yavaş çeşitli sesleri öğrenmekte, seslerin karşılıkları olan harfleri öğrenmekte, disleksiden etkilenen birey dikkatini toplasa dahi bu tür becerilerde bağımsızlığa ulaşamamaktadır. Bu durum öğretmenler veya aile tarafından öğrencinin öğrenmesinin geç gerçekleştiği şeklinde yorumlanabilmekte ancak belirtiler kendini gösterdiğinde vakit kaybetmeden bir uzman tarafından öğrencinin değerlendirmeye tabi tutulması gerekmektedir.



Her öğrenme güçlüğü çeken bireyin birbirinden farklı olduğu ve öğrenemediklerine odaklanılarak her birey için ayrı bir öğretim yolu izlenmesi gerektiği unutulmamalıdır. Disleksiden etkilenmiş bireyler için en etkili yöntem bireysel ve ona özgü olan eğitimidir.

AİLE NASIL YAKLAŞMALI ?

- Çocuğunun gelişimini yakından takip eden her aile farklılık gördüğünde bu durumu tanımlamak için bir uzmana başvurmalıdır.
- Çocuğa destek veren olumlu bir çevre ortamı hazırlanmalıdır.
- Uzman ile birlikte çocuğuna yaşadığı problemi uygun dille anlatıp, güçlü ve zayıf yönlerini fark etmesini sağlanmalıdır.
- Destekleyici ve cesaret verici olmalı, olumlu ve güçlü yönlerini vurgulamalıdır.
- Öğretmenleriyle olan iletişim güçlü tutulmalıdır.
- En önemlisi çocuklarını başka çocuklarla kıyaslamamalıdır.



Toplumda disleksisi olan bireylerin zeka problemi olduğuna dair yanlış bir kanı vardır. Buna en önemli kanıt disleksili olduğu bilinen Einstein, Leonardo da Vinci, Rodin, Churchill ve Cher gibi bilim adamları ve sanatçılardır. Bu bireylerde zeka tamamen normal veya üstün olabilir. Buradaki problem beyindeki öğrenme bölgelerindeki sorunlar sonucunda ortaya çıkan öğrenme sorunudur.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Günümüzde teknoloji kullanımı neredeyse kaçınılmaz bir gerekliliktir. Özellikle Mart 2019' da ülkemizde ve tüm dünya da görülen ölümcül bir virüs olan coronavirüs, hepimizi evlere kapatmış eğitim, sağlık dahil olmak üzere birçok kurum olumsuz etkilenmiştir. Evlere kapandığımız bu süreçte eğitim de dahil olmak üzere birçok kurum çalışmalarını uzaktan, online olarak devam etme kararı almıştır. Bu da teknolojiyi kullanmayı tamamiyle zorunlu kılmıştır. Ülkemizde teknoloji başta çocuklar ve gençler olmak üzere nüfusun büyük çoğunluğunu etkisi altına almıştır. Bu gelişmenin çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı üzerine etkilerini belirlemek ve bu konuda gerekli önlemleri almak kaçınılmaz bir zorunluluktur.



Teknolojiyi kullanmak ama nasıl?

- Olumlu kullanma
- Kötüye kullanma
- Bağımlılık

Olumlu Kullanma

İnternet ve teknoloji çocuklara özellikle bilgi edinme ve eğitimde büyük yararlar sağlamaktadır. Çocuklar, okullarda, projeler için bilgi toplamakta, başka bir okuldaki veya ülkedeki uzmanlara yazılarını gönderip fikirlerini almakta ve değişik okullardaki öğrenciler ile birlikte proje yürütebilmektedir. Çocuklar, e-posta aracılığıyla kendilerine yeni arkadaşlar edinmekte ve değişik ülkelerden kişileri tanımaktalar. Ayrıca uzmanlarla yazışarak, ilgilendikleri konuda bilgi edinebilmektedir. İnternet ve teknoloji, çocukları yaratıcılığa da özendirir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinen çocuklar, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedirler. İnternet ve teknoloji, çocukları yaratıcılığa da özendirir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinen çocuklar, kendileri de bir şey üretmek istemektedirler. İnternet ve teknoloji, çocukların küresel bir dünyada yaşadıkları gerçeğini vurgular. Çocuklar başka ülkeler hakkında çok çabuk ve geniş bir şekilde bilgi edindikleri gibi dünyanın hemen her tarafından arkadaş da edinebilirler.

Öte yandan öğretmenler ve öğrenciler uzaktan dersler yaparak okuldaki öğretmenlerinden derslerini öğrenebilirler. Özellikle içerisinde bulunduğumuz pandemi döneminde teknolojinin birçok faydasını görmüş bulunmaktayız. Eğitimler uzaktan verilmiş öğrencilerin öğretmenlerinden ders alabilmeleri teknoloji sayesinde olmuştur. Öte yandan öğrenciler teknoloji sayesinde çeşitli videolar izleyebilir, farklı problem çözme yolları geliştirebilirler. Ayrıca Öğretmenler uzaktan eğitimlere katılıp alanında uzman kişiler tarafından verilen eğitimlere katılabilir, bilgi ve becerilerini arttırabilirler. Yine teknoloji sayesinde birçok hobi edinebilir ve kendilerini bu alanlarda geliştirebilirler.



Kötüye Kullanma

Çocukların teknolojiyi denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanması gündelik yaşamlarında sıkıntılara ve sorumluluklarını aksatmasına sebep olabilir. Kullanımın uzun süreli olması, Uygunsuz içeriklere maruz kalması, fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi olarak ifade edilir.

Kötüye kullanım aşağıdaki gelişim düzeylerini olumsuz etkiler:

Fiziksel Gelişim

Çocuklar ve ergenler daha fazla televizyon seyredebilmek, daha fazla internete girebilmek, daha fazla dijital oyun oynayabilmek ya da arkadaşlarıyla mesajlaşabilmek için daha az uyumaktadırlar. Bu durum da uyku düzeninde bozukluğa neden olmaktadır. Uyku düzeni bozulduğunda ve ihtiyaç duyulan 6-8 saat arası uyku alınmadığında kişinin, saldırganlık seviyesi ve dürtüsel davranışları, dikkat eksikliği artar ve böylece öğrenme süreci olumsuz etkilenir.

Teknolojiye bağımlı yaşayan kişilerde zamandan kazanmak için şekerli gıdalar ve “fast food” tüketimi çok fazladır. Bu durum dengesiz ve sağlıksız beslenmeye ve kişinin aşırı kilo almasına neden olur. Ayrıca şeker vücutta bağımlılık oluşturan bir maddedir ve vücuda ihtiyaçtan fazla enerji verir. Bu enerji atılmadığında dürtüsellik arttırır. Hareketsiz bir yaşama itebilir. Hem sağlık için zararlı hem de zihinsel ve psikolojik açıdan da zararları vardır. Var olan enerji spor ile faydalı bir şekilde atılmazsa kişi kesin kalamayabilir, dikkatini yoğunlaştırılamayabilir.

Psikolojik Gelişim

Psikolojik gelişimde; bireyin kendini ilgileri, yetenekleri ve kabiliyetleri doğrultusunda tanıması, artılarının eksilerinin farkında olması, eksik yönlerini geliştirmesi ve kendisiyle barışık olması beklenir. Teknolojinin amaçsız ve sınırsız kullanımıyla birey kendine psikolojik gelişim için gerekli olan soruları soramayabilir, bu zamanı bulamayabilir ve bu ihtiyacı hissetmeyebilir. Bunlar olmadan da duygularını yönetebilmesi, iradesini güçlendirip kendine söz geçirebilmesi, bir hedefe odaklanıp peşinden gidebilmesi çok zor olur hatta hiç mümkün olmaz.

Sosyal – Duygusal Gelişim

Bireyin yakın çevresiyle düzenli ve derinlikli, uzak çevresiyle de seviyeli ve mesafeli bir ilişki kurması, sağlıklı sosyal gelişim için önemli bir kriterdir. Birey, çevresiyle ilişkisinde duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını kırmadan ve kırılmadan ifade edebilmelidir. Sağlıklı sosyal becerilere sahip olmak isteyen bir kişi toplumun içerisinde yer alarak, toplumun kültürünü, gelenek ve göreneklerini, toplumun kabullerini ve retlerini bilerek ilişkilerini şekillendirmelidir. Teknolojinin kötüye kullanımında sosyal gelişim için gerekli, düzenli ve derinlikli ilişki ihtiyacı giderilememektedir. Bu durum da sosyal gelişimi olumsuz etkilemektedir. Çocuklarda özellikle; teknoloji bağımlılığı, çocukların iç dünyasının ve hayal gücünün körelmesine neden olabilmektedir. Bu durum çocukların büyüme süreçlerinin yavaşlamasına sebep olmaktadır. Tam olarak ne istediğini bilmeyen ama “ısrarla bir şeyler isteyen” çocukların doyumsuz istekleri ölçsüzce beslendiğinde, yaşamlarının ilerleyen yıllarında, ne istediğini bilmeyen tatminsiz yetişkinlere dönüşürler ve o yetişkinler, her şeyi elde etseler de içlerinde giderilemeyen bir boşluk hissiyle, yani duygusal açlıkla yaşamlarını sürdürürler.



Zihinsel Gelişim

Zihinsel gelişimin sağlıklı olabilmesi için bilgiyi sevmek, doğru ve faydalı bilgi kaynaklarına yönelmek, okumak, görmek, düşünmek, bilgi kanallarını doğru kullanmak, zihni temiz tutmaktır. Teknoloji kullanımı, kişinin zihinsel kapasitesini boşa kullanacak şekilde gereksiz bilgiyle doldurmasına sebep oluyor ve bilgi o kapasitenin içerisinde kendine yer bulamıyorsa, yanlış ve zararlı bilgiler kişinin hayat kalitesini olumsuz etkiliyorsa veya zihin seyretilip unutulmuş eğlence görüntüleriyle dolmuş ve bilgi sevgisi kaybedilmiş ise teknolojinin kötüye kullanımı söz konusudur.



BAĞIMLILIK

Sosyal Medya Bağımlılığı;

- Boş zamanlarda ilk akla gelen seçenekse,
- Gerçek hayatın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatın ve sorumlulukların aksamasına sebep oluyorsa,
- Gerçek arkadaşlıkların yerine sanal arkadaşlıklar ve takipçiler aldıysa,
- Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluştuyorsa,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı oluyorsa sosyal medya bağımlılığından söz edilebilir.

Oyun Bağımlılığı;

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriliyorsa,
- Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamak tercih ediliyorsa,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeler gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsenmeye başlandıysa,
- Aileden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşanmaya başlandıysa,

Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu akademik başarının düşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi durumunda oyun bağımlılığından söz edilebilir.

Cep Telefonu, Tablet ve Bilgisayar Bağımlılığı;

İnternetin denetimsiz, sınırsız, amaçsız, uzun süreli ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanılması, fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkiler.



BAĞIMLILIK NASIL ETKİLER?

Çocuk kendi oluşturduğu sanal dünya içinde kaybolur ve sosyal yaşamdan kopar. Dışarıda ya da okulda arkadaşlarıyla etkileşim içinde olmak yerine eve kapanabilir. İnternet kullanım süresi arttıkça saldırganlık, genel sağlık durumunda bozulma (göz yorgunluğu, sırt-boyun ağrıları, uykusuzluk, yorgunluk, hareketsiz kalma vb.) ve depresif belirtiler görülme oranı artmaktadır. Kişiler arası duyarlılıklar azalır. Özgüvende düşüş olabilir. Sürekli uykusuz ve yorgun görünmeler başlar. Çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması durumu yaşanır. Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme görülür. Sosyal gelişimde belirgin ölçüde gerileme yaşanır. İnternetteki arkadaşlıkları fiziksel arkadaşlıklara tercih etme başlar. Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama durumları yaşanabilir.



BAĞIMLILIKTAN KURTULMAK İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirlemek ve bu kurallara öncelikli olarak ailelerin uymasına özen göstermek ve model olmak,
- Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olmak,
- Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermemek ve televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan çocuğunuzla birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemek,
- Bilgisayarda oyunun yerini spor, hobi ve benzeri etkinliklerle doldurmak,
- Çocuklarına internette vakit geçirme konusunda katı kısıtlamalar ve cezalar vermek yerine onlarla karşılıklı konuşmak ve ikna yolunu seçmek, **yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltması konusunda destek olmak,**
- Çocuğunuzun ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmamak, ekran başında geçireceği günlük süre için
- mutlaka bir zaman sınırlaması getirmek,
- Sosyal ağlarda tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söylemek ve kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol etmek,
- Çocuğunuza internet ve sosyal ağlarda profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlamaları hakkında konuşmak ve özel bilgi, telefon, T.C. kimlik numara ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını öğütlemek,
- Gerçek hayattaki başarının daha değerli olduğunu fark etmesini sağlamak,
- Teknolojinin yararları ve zararları hakkında çocuğunuzla konuşmak,
- Güçlü ve pozitif aile bağları geliştirmek, çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olmak,
- Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgiye sahip olmak,
- Çocuğunuzun teknolojik ağıtta kullandığı yazılımlar veya seyrettikleriyle ilgili paylaşım içinde olmak,
- Çocuğunuzun internet ve bilgisayar kullanımı için “ev içi denetleme” sistemlerini oluşturmak,
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmemek,
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmamak,
- Gerekirse psikolojik danışmandan uzman desteği almaktır.