

rehberlik hizmetleri

EKİM - KASIM 2019

içindekiler

**Psikolojik
Dayanıklılığı Yüksek
Çocuklar Yetiştirmek**

**'Bugün Okul Nasıldı?'
Sorusu Yerine
Sorabileceğiniz 25
Soru**

**Çocuklarda Kaygılar
ve Azaltma
Yöntemleri**



Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Çocuklar Yetiştirmek

Hayatımızda birçok zorlukla karşılaşabiliyoruz: gelişim dönemi zorlukları, aile içi problemler, fiziksel ve duygusal hastalıklar, akademik başarıya dair problemler, ilişki problemleri, sel/deprem/yanıklar gibi doğal afetler...

Tüm bu yaşam zorluklarında her bireyin problemleri algılama, problemi çözme ve baş etme becerileri birbirinden farklılaşıyor. Bazı bireyler zorlukları kolaylıkla atlatıp gündelik rutin yaşamına daha rahat dönüş sağlarken, bazıları için gündelik yaşama dönme zorlaşıyor.

Peki hayatımızdaki zorluklarla mücadelemizde bu farklılıklar neden kaynaklanıyor?

Tam da burada karşımıza "psikolojik dayanıklılık" kavramı çıkıyor.

Psikolojik dayanıklılık, insan yaşamının kalitesini belirleyen bir unsurdur. Psikolojik dayanıklılık; zor durumlar karşısında iyileşme için sorumluluk alabilme ve zor durumlardan sonra toparlanabilme becerisini ifade eder. Erken çocukluk yıllarında, çocukların kaliteli bakım alması, öğrenme fırsatlarına sahip olması, yeterli beslenmesi, bilişsel, sosyal ve duygusal becerilerinin olumlu yönde gelişmesinin psikolojik dayanıklılığa önemli katkısının olduğunu bilmekteyiz.

Her ebeveynin uzun vadeli amaçladığı şey de fiziksel ve duygusal açıdan sağlıklı bir birey yetiştirmektir. Psikolojik dayanıklılığı iyi olan birey de hayatının her alanında daha başarılı olmaktadır.



Doğuştan getirilen genetik özelliklerin de etkili olduğu psikolojik dayanıklılık, yaşam sürecinde geliştirilebilecek bir özelliktir.

çocuklarda psikolojik dayanıklılığı oluşturan temel faktörler

- Kendisini koşulsuz seven birine sahiptir.
- Kendi başına yaptığı şeyler çevresindekiler tarafından övülür.
- Ailesine daima güvenebilir.
- Umut doludur.
- Yeni şeyler denemek ister.
- Umudunu kaybetmez.
- Başardığı / elde ettiği şeyleri beğenir.
- Yaşama bir farklılık kattığını hisseder.
- Kendini sever.
- Mizah duygusuna sahiptir.
- Geleceğe yönelik planlara sahiptir.



Çocukların güvenle bağlanabilecekleri ve sağlıklı ilişki kurdukları ebeveynlere sahip olmalarının yanı sıra; yaşlarına uygun sorumluluk almasına, yaşlarına uygun belli zorlukları yaşamalarına, baş etmesine ve toparlanma sorumluluğunu almasına uygun koşullar oluşturulduğunda psikolojik dayanıklılıklarının arttığı yapılan çalışmalarda görülmüştür. Yani çocukların herhangi bir zorluk veya problemle karşılaşmadan psikolojik dayanıklılıklarının geliştirilmesi mümkün değildir.



Çocuk bir problem ile karşılaştığında; yaşına uygun zorluklarla baş etmesi için, çözümünde sorumluluk alması için ve iyileşme / toparlanma süreci için fırsatlar verilmeli. Yaşına uygun problemleri bile çocuk adına ebeveyn çözmemelidir.

Çocuğun kendi kaynaklarının farkında olması ve bu kaynakların sınırını bilmesi için kendi deneyimlerine ihtiyacı vardır. Bu deneyimlerinde *empatik olma, yardım alıp/verebilme, dürüst olma, çalışkan olma, sebatkar olma, yaratıcı olma, esnek olma* gibi becerilerini geliştirme fırsatı bulacak; gücü üzerinde olan ve kontrol edemeyeceği sorunları da kabul etmeyi öğrenecektir. Bu süreçte ihtiyacı olan en önemli şey, yapabildiği şeyler için ebeveynleri tarafından *yeterince desteklenmektir.*

Zehra KAHRAMAN
Uzman Psikolojik Danışman
Çift ve Aile Terapist

BUGÜN OKUL NASIL GEÇTİ ?

sorusu yerine sorabileceğiniz 25 soru

1. Bugün okulda olan en kötü / en iyi / en komik şey neydi?
2. Bugün seni kızdıran bir şey ya da biri oldu mu?
3. Bugün okulda endişeli ya da korktuğun anlar oldu mu?
4. Bugün kendinle en çok gurur duyduğun an hangisiydi?
5. Bugün uyması en zor kural senin için neydi?
6. Bugün en çok ne zaman sıkıldın / mutlu oldun?
7. Bugün duyduğun en ilginç kelime neydi?
8. Bugün birine yardım ettin mi?
9. Bugün birisi sana yardım etti mi?
10. Teneffüste en çok nerede / kiminle oynadın?
11. Sence sınıfınızdaki en komik / en sessiz kişi kim?
12. Öğretmenlerinden sadece bir tanesi bir uzaylı saldırısından kurtulsaydı bu kim olurdu?
13. Gününe 1'den 10'a kadar puan verecek olsan kaç verirsin? Neden?
14. Sınıf arkadaşlarından biri o gün için öğretmen olacak olsa kimi seçerdin? Neden?
15. Yarın sınıf öğretmeni sen olsaydın ne öğretirdin?
16. Okula uzaylılar gelip 3 çocuğu kendi gezegenlerine götürseydi kimleri almalarını isterdin?
17. Okulun en eğlenceli yeri neresi?
18. Bugün okulda öğrendiğin hangi konu hakkında daha fazla şey öğrenmek isterdin?
19. Okulla ilgili konuşmak istediğin bir konu var mı?
20. Yarın dört gözle beklediğin bir şeyler var mı?
21. Eğer seçme şansın olsaydı, sınıfta kimin yanında oturmak isterdin? (Kimin yanında oturmak istemezdin? Neden?)
22. Sence okulda neyi daha çok / daha az yapmalısın?
23. Bugüne dair unutmak istediğin bir şey var mı?
24. Henüz arkadaş olmadığın kiminle arkadaş olmak istiyorsun?
25. Bir öğretmenin tüm dersleri anlatacak olsaydı bu kim olsun isterdin?

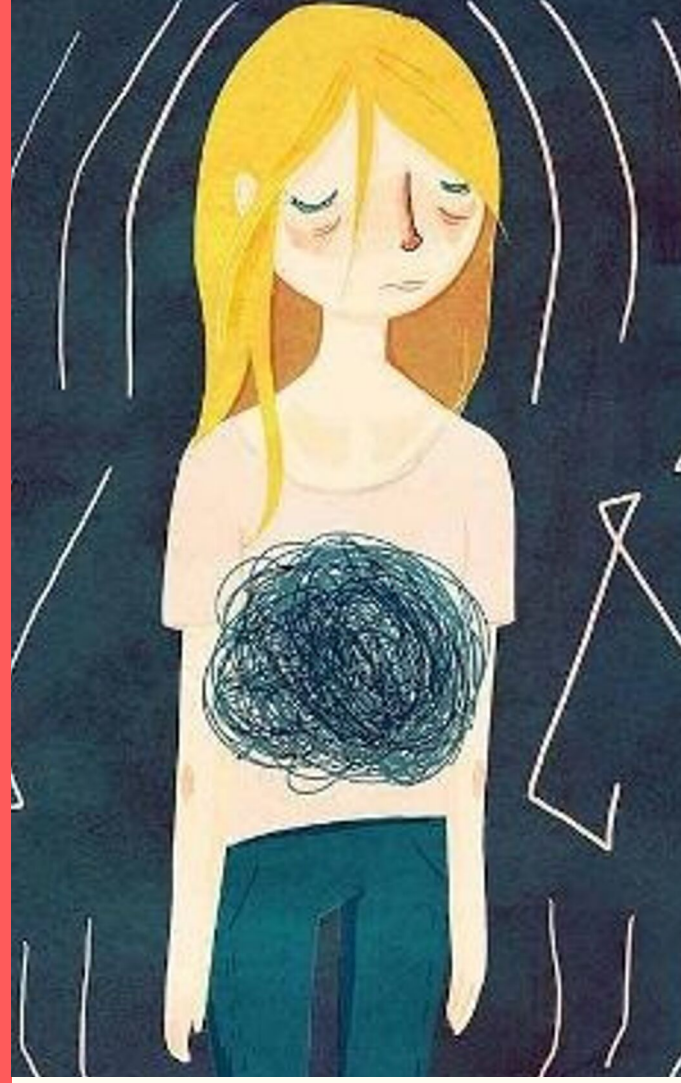


Çocuklarda Kaygılar ve Azaltma Yöntemleri

Çocukluk yılları gelişimin ve değişimin çok hızlı olduğu yıllardır. Bu süreçte birey onun hayatını şekillendiren ve etkileyen bir sürü olay ve durumla karşılaşır. Bu olay ve durumlara çeşitli anlamlar yükler. Bu gelişim süreci içinde çevre koşullarına göre kaygı düzeyi de şekillenmeye başlar.

Korku kaygı ve endişe sözcükleri sıklıkla birbirinin yerine geçecek şekilde kullanılır.

Korku; belirli bir nesne birey ya da olay odaklı çevresel tehdide verilen bir tepkidir. Kaygı ise, gerçekte tanımlanabilir olmayan bir kaynağa verilen genelleşmiş korku içeren bir tepkidir. Geçmişte gerçekleşme ihtimali var olmuş veya gelecekte gerçekleşebilecek olan bir tehdit algısı denilebilir.



"Çocuk veya ergen kontrol edemeyeceği bazı olaylar karşısında duygusal açıdan alt üst olmuş hissedebilir. Çocuk karşılaştığı bir problem için çözüm üretmezse düşünce sistemi esnekliğini yitirebilir."





çocuklarda kaygının başlıca nedenleri

Biyolojik nedenler: Genetik yatkınlık önemli bir unsurdur. Aile bireylerinden herhangi birinde var olan kaygı bozukluğu çocuklarda az yada çok görülebilir. Fizyolojik tepkilere örnek olarak artmış kalp atım hızı, terleme, hızlı solunum, bayılacak gibi hissetme, baş dönmesi, ağız kuruluğu, sindirim faaliyetlerinde azalma, iştah azalması, kekeleme, yüz kızarması verilebilir.

Sosyal nedenler: Çocuğun ailesi, arkadaşları ve hayatında olan diğer insanlarla etkileşimini içerir. Bu insanlar onun kaygısında bir çok şekilde pay sahibi olabilir ve etkileri o olgunlaştıkça değişiklik gösterir. Çocuk veya ergen eğer onları tehdit olarak algılıyorsa; anne- baba ,erkek ve kız kardeşler ,oyun arkadaşları onun için sabit birer kaygı kaynağı olabilir. Bu kişiler tarafından yapılan basit bir şaka duyarlılığı yüksek bir çocuk tarafından kendisine zarar verici bir davranış olarak adlandırılabilir ve o kişi bir kaygı unsuru haline gelebilir.

Psikolojik nedenler: Rahatsızlık verici deneyimlerden kaynaklanır. Bir çocuğun 3 tekerlekli bisikletten aşağı yuvarlandığında olanlar buna örnek oluşturabilir. Birçok çocuk için bu hayal kırıklığıdır ama çabuk unutulur. Yüksek düzeyde gergin bir sinir sistemine sahip bir çocuk için böyle bir kaza 3 tekerlekli bir bisikletin korkutucu nesnelere dönüşmesine yol açabilir. Kaygılı çocuklar aşırı uyanıklık (tehlike veya tehdit olasılığına karşı yükselmiş duyarlılık durumu) yaşar hale gelir.

Eğer çocuğun zihni sürekli olarak alarm durumunda ise rahatlama zorluk yaşamaktadır. Muhtemelen vaktinin çoğunu gerçekliği çarpıtmasına neden olan bir sıkıntı ile geçiriyordur.

çeşitli yaş dönemlerindeki çocukların yaşadığı tipik kaygı durumları

3 - 5 yaş: Bakım verenden ayrılma, yabancı kaygısı, yüksek sesler, hayvanlar, karanlık

6 - 7 yaş: Alışılmadık yüksek ve beklenmedik sesler, hayaletler ,cadılar, diğer olağanüstü varlıklar, ebeveynlerden ayrılmak ve kaybolmak, gece yalnız kalmak, okula gitmek, okuldaki belirli kişilerden fiziksel zarar görmek veya onlar tarafından reddedilmek

7 - 8 yaş: Genel olarak karanlık ve karanlık yerler, tv-film ve kitapların akla getirdiği gerçek hayat felaketleri, beğenilmemek, okula geç kalmak veya okuldaki –ailedeki etkinliklerden dışlanmak



8 - 9 yaş: Aşağılanma, okulda veya oyunda başarısızlık, yalanının veya kabahatinin yakalanması, tasarlanarak yada rastgele gerçekleştirilen bir fiziksel saldırının kurbanı olmak, ebeveynlerin kavga etmesi, ayrılması veya zarar görmesi

9 - 11 yaş: Başarısızlık , hasta olmak, belirli hayvanlar, yükseklik ve kontrol kaybı hissi, kötü niyetli kişiler



ailelere öneriler

- Çocukla etkili iletişimde bulunmak, her şeyin yolunda olduğunu söylemektense açık ve net bir diyalogla kaygının nedenleri ve çözüm olabilecek davranışlar hakkında konuşmak çocuğu rahatlatan bir yöntem olabilir.
- Zaman zaman yapılacak nefes egzersizleri sayesinde bu yararlı yöntemi kaygı anlarında çocuğa kullanabileceği bilincini oluşturmak önemlidir.
- Korku ve kaygıların doğası hakkında konuşulabilir. Bu durumlarda bedenin gösterdiği reaksiyonlar, zihnin çarpıtmaları ve rahatlama yöntemleri hakkında çocuk bilgilendirilirse kaygıda azalma olacaktır.
- Çocuğun kaçınma davranışlarını desteklememek gerekir. Korumacı bir yaklaşımla kaygı kaynağından çocuğu her defasında uzaklaştırmaya çalışmak bu davranışların pekişmesine sebep olur. Kademeli olarak çocuğun rahatsızlık verici durumla yüzleştirilmesi, nasıl başa çıkabileceğini öğrenmesi ama bu esnada mutlaka destek olunması önemlidir.
- Kaygılı çocuklar belirli bir problem üzerinde çok fazla düşünmekte enerjisini sürekli bu olumsuz durumla baş etmeye çalışmakla harcamaktadır. Çocuğun kendini sakinleştirmek için kullandığı yöntemleri tespit etmek ve bu konuda yardımcı olmak ona ortam ve materyal sağlamak gerekir. Hayal güçlerini artırıcı, enerjilerini boşaltmaya yardımcı film, etkinlik, oyun, drama, müzik, dans, spor gibi faaliyetlere yönlendirilmeleri kaygının sağaltımı açısından önemlidir.

Nermin AYDIN
Psikolojik Danışman

Kaynakça: Çocuklarda Aşırı kaygı ve Kaygı Azaltma Yöntemleri /John S.Dacey/Martha D.Mack/Lisa B.Fiore

Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi



<http://umraniyeram.meb.k12.tr>

Adres: Yamanevler Mah. Alemdağ Cad. No: 163 Ümraniye

Telefon: 02165081137

Belgegeçer: 02165081132