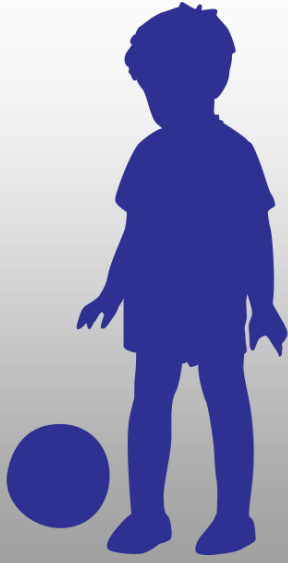


Rehberlik Hizmetleri



İÇİNDEKİLER



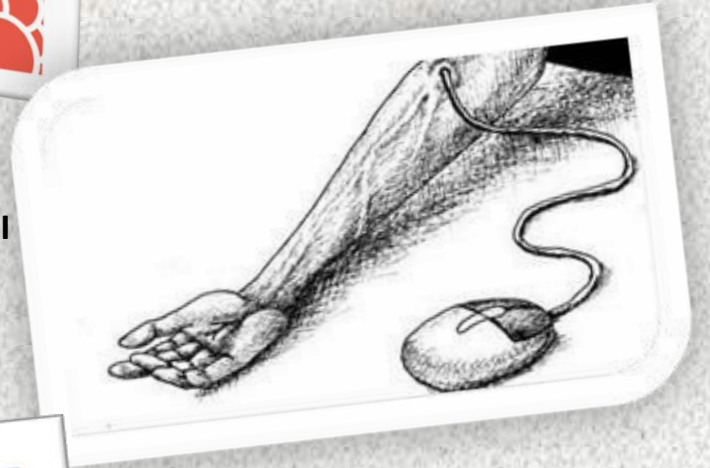
KARNE DÖNEMİNDE AİLELERE ÖNERİLER

DEĞİŞEN EBEVEYN ROLLERİ



SINAV KAYGISI

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ



KARNE DÖNEMİNDE AİLELERE ÖNERİLER

Aylar süren okul koşturmacanız sona ermek üzere. Bir yanda özlenen tatil bir yanda da 'Bakalım neler olmuş bu yıl?' sorunuzun cevabını alacağınız karneler. İster istemez herkesin içinde bir heyecan. Peki bu karne heyecanında nelere dikkat etmek gerekir?

Elbette ki notların ayrı bir kıymeti var, eğitim sistemimizi düşününce bunu inkar etmemiz mümkün değil. Ancak şunu da aklımızın köşesinden çıkarmamamız lazım: Çocuklar notlardan ibaret değil. Yetenekleri, ilgileri, kişilik özellikleri, çevresi ve hatta ailesiyle çocuk bir bütündür. Bunlarla birlikte karneyi değerlendirirken çocuğun motivasyonu, yıl boyunca gösterdiği çabası, okula ve arkadaşlarına uyumu da önemlidir. Karneyi değerlendirmeden önce bütün bu faktörleri göz önünde bulundurmamız gerekir.

Eğer süreç boyunca çocuğunuzla birlikte iseniz (Bu noktanın altını çizmekte fayda var: Burada fiziksel olarak aynı evde yaşamayı kastetmiyoruz. Kastettiğimiz çocuğunuzun sınavlarından, ödevlerinden, öğretmenin geri bildirimlerinden, genel anlamda okula uyumundan haberdar olmanız.) zaten bir sürpriz yaşamayacaksınız. Şimdi hazır olduğunuzu düşünüyorsanız karne üzerine nasıl konuşabileceğinize geçelim.

Karneyi çocuğunuzla birlikte inceleyin. Tüm notları ve öğretmen görüşlerini birlikte okuyun. Değerlendirmeye olumlu sonuçlardan başlayın: "... dersin geçen döneme göre yükselmiş." gibi. Değerlendirme yaparken çocuğunuza şu soruları sorabilir, fikir alışverişi yapabilirsiniz:

- Sen karneyi nasıl görüyorsun?
- Öğretmenin verdiği not / yaptığı yorumla ilgili ne düşünüyorsun?
- Bu yıl en çok hangi dersi sevdin?
- En çok hangi derste zorlandın?
- Karnende seni en çok üzen / sevindiren not hangisi?
- Sence senin ders çalışmanı engelleyen kişiler / durumlar var mı?
- Başarını birlikte nasıl arttırabiliriz? Bu konuda sana nasıl yardımcı olabilirim?

Karnede düşük notları görürseniz öfkenize yenilmeyin. Cezalandırmak ya da ödülün mahrum bırakmak bu durumu değiştirmeyecektir. Ayrıca sert tepkiler vermek, sizin tarafınızdan 'başarısız' olarak etiketlenmek çocuğunuzun özgüveninin düşmesine neden olabilir. Unutmayın, karnedeki düşük notlar sadece sizi

değil çocuğunuzu da üzen ve utandıran bir durumdur. Tüm sorumluluğu çocuğa yıkmadan önce performansını düşüren faktörlerin üzerine birlikte düşünebilirsiniz; çocuğunuzun öğretmeniyle, arkadaşlarıyla ya da sizinle yaşadığı bir problem bile akademik olarak geri çekilmesine sebep olabilir. Eğer ki elinden geleni yaptığına inanıyorsanız, düşük notuna rağmen gösterdiği çaba için vereceğiniz manevi değeri yüksek bir ödül onu motive edecektir. Yüksek notlara sahip bir karne getiren çocuğa da 'Benim oğlum /kızım dünyanın en akıllısı.' gibi abartılı söylemler yerine 'Bir öğrenci olarak üzerine düşen görevleri çok iyi yerine getirdin, bu da bizi çok mutlu etti, seni tebrik ediyorum.' ifadelerini kullanabilirsiniz.

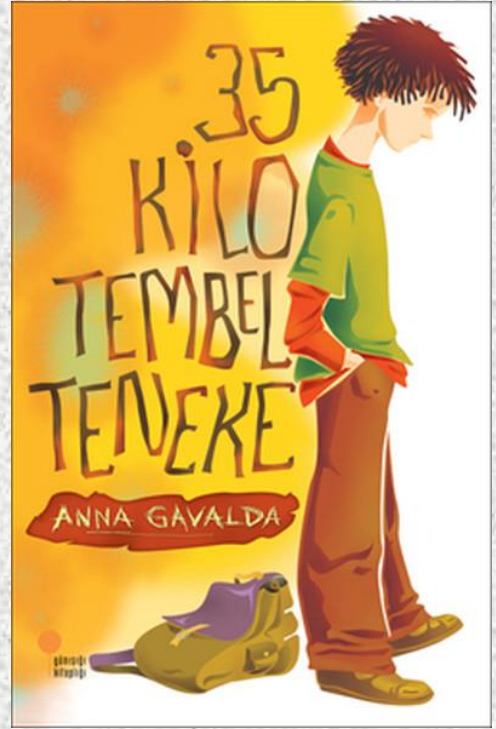
Çocuğunuzun karnesi nasıl olursa olsun başkalarıyla karşılaştırmaktan kaçınin. Karşılaştırma yapmak belki sizi yatıştırırken, çocuğunuzda öfke ve yetersizlik duygularını kamçılar.

Bir hatırlatma: Sevginizin notlardan bağımsız olduğunu hissettirin. Notların ebeveyn-çocuk ilişkinizi yıpratmasına izin vermeyin.

Efsane KARAKOÇ
Uzm. Klinik Psikolog

Bir kitap önerisi:

35 Kilo Tembel Teneke



DEĞİŞEN EBEVEYN ROLLERİ

İnsan yaşamında, doğumdan önce başlayan ve hayatın sonuna kadar etkisini sürdüren bir kurum olarak **aile**; sağlıklı, başarılı, üretken ve mutlu bir geleceğin yaratılabilmesi için çocukların sağlıklı olarak gelişmeleri büyük önem taşımaktadır.

Yerine getirdiği fonksiyonların önemi nedeniyle toplumsal yapının merkezi unsurları arasında değerlendirilen aile, buğün geçmişte eşine çok az rastlanılır risklerle karşı karşıyadır. Boşanmaların, tek ebeveynli ailelerin, nikâhsız birlikteliklerin, eşcinsel evliliklerin, evlilik dışı doğan çocukların sayısının artması; evlilik ve çocuk sahibi olmanın reddedilmesi veya mümkün olduğunca geciktirilmesi, toplumsal sistemin önemli bir ögesi olan aileyi fonksiyonlarını yerine getirme noktasında sıkıntıya sokmaktadır.

Değişen Ebeveyn Rollerini.....

Erkek ve kadının toplum içinde değişen rolleri nedeniyle anne ve babalık görevlerini de kesin sınırlarla ayırmak artık mümkün olmamaktadır. Babaların da artık çocukların bakım ve eğitime aktif olarak katılmaları zorunluluğu ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla babalar gerekli donanıma sahip olmasalar da çocukların bakım ve eğitimlerine katılmak durumundadırlar.

Söz konusu durum babaların da anneler kadar çocuk bakımı ve eğitiminde bilgi ve beceri kazanmasını gerektirmektedir. Kadının anneliği ev dışındaki işiyle birlikte yürütmesinin sosyal olarak kabul edilebilir hale gelmesi, geçmişten temellenen babalık modeli yerine günün değerlerinden kaynaklanan bir babalık rolünü de oluşturmuştur.

Anne-Çocuk...

Anne çocuk etkileşimi, çocuğun gelişiminde yaşamsal önem taşıyan, uzun süreli bir etkileşim biçimidir. Annenin, çocuğun kişilik özellikleri, akademik başarısı, davranışları ve empati becerisi üzerindeki etkileri bilinmektedir. Burada annenin başta eşinin desteği olmak üzere toplumca destek ve yardıma ihtiyacı vardır.

Hayatın ilk yılında bebeğin psiko-sosyal görevi, güvenmeyi öğrenmektir. Bebek ile annesi arasındaki ilişkiden doğan güven duygusu, insanın ileride kuracağı kişiler arası ilişkilerin temelini oluşturur. Sağlıklı anne çocuk ilişkisinin oluşumunda annenin ruh sağlığı büyük önem taşımaktadır. Mutsuz bir evlilik, annenin eşinden yeterli ilgi görememesi, ailenin ekonomik sıkıntıları, babanın, çocuğun doğumunu isteksiz bir şekilde karşılaması, annenin gerginliğini artıran, dolayısıyla anne çocuk ilişkisini zedeleyen etmenlerdir.

Günümüzde kadınlar, gerek ekonomik zorunluluklardan dolayı aile bütçesine katkıda bulunmak amacıyla, gerekse yaşam standartlarını yükseltmek, meslek sevgisi, toplumda prestij kazanmak, çevre edinmek, yeni İnsanlar tanımak ve eşinin yanında konumunu yükseltmek gibi bir dizi psikolojik nedenlerle çalışma hayatında yerlerini almışlardır. Kadının çalışması beraberinde bazı sıkıntılar da getirmektedir. Özellikle kadının evli ve çocuk sahibi olduğu hallerde bu durum daha da zorlaşmaktadır. Bu zorlukların başında; annenin olmadığı saatlerde çocuğun bakımı, işinden yorgun ve gergin gelen annenin çocuğuna yeterince zaman ayıramaması

ve onunla sağlıklı bir iletişim kuramaması gelmektedir

Babanın Çocuğun Hayatındaki Yeri..

Anne ve babanın çocuğun eğitiminde üstlendiği rollerde de farklılıklar vardır. Babanın disiplini sağlayan, geleceği planlayan, ailenin dışındaki dünya ile etkileşimde bulunan bir birey olarak, annenin ise ailenin bir bütün olmasını sağlayan, kişiler arası ilişkileri düzenleyen bir birey olarak çocuğa model oluşturmaktadır.

Çocuğun kişilik gelişiminde, babanın çocuğuna karşı tutum ve davranışları, çocuğun kişiliğini geliştiren etkenlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Babası otoriter olan ve az ilgilenen çocuklarda utangaçlık, çekinme gibi kişilik özelliklerine daha sık rastlanmaktadır.

Çocuğun zihinsel gelişiminde baba, çocuğuna uyarıcı bir çevre sağlaması nedeniyle önemli bir etkiye sahiptir. Çünkü babalar annelere oranla çocuklarını daha bağımsız davranmaya ve çevreyi keşfetmesine cesaretlendiren bir tutum göstermektedir. Bu da çocuğun zekâsını olumlu yönde etkilemektedir.

İnsanlar kadına ve erkeğe ilişkin rolleri betimlemeleri istendiğinde, kadınlar ve erkekler için farklı tanımlama yaparlar. Örneğin, geleneksel babalık rolünde baba, evin geçimini sağlar, çocuğuna disiplin uygular ve nadiren çocuğuyla oyun oynar. Bu babalar için çocuk bakımı, parasal destek sağlamak ve disiplin uygulamakla sınırlıdır. Ailelerini ekonomik olarak destekledikleri için sorumluluklarını yerine getirdiklerini düşünürler.

Günümüzde birçok etken baba rolünün değişimine sebep olmuştur:

- Politik, sosyal ve ekonomik alandaki değişimlerin kadın-erkek rollerini etkilemesi,
- Çalışan anne sayısının artması,
- Kadının tam gün dışarıda çalışması,
- Boşanmış ya da dul erkeğin tek başlarına çocuklarının bakım ve eğitim sorumluluğunu üstlenmeleri,
- Geleneksel aile yapısının çekirdek aileye dönüşmesi
- Çekirdek aile içindeki bireylere düşen rol ve sorumlulukların değişmesi olarak görülmektedir.

Babalık rolünü sadece çocuğunun ekonomik ihtiyaçlarını karşılamak ve onu disipline etmek olarak algılamayan, aynı zamanda çocuğuyla yakından ilgilenme, onun bakımına katılma sorumluluğu olan baba çocuğunun hayatına daha çok katılmakta ve gelişimini olumlu etkilemektedir.

*Zehra KAHRAMAN
Uzm. Psikolojik Danışman
Çift ve Aile Terapisti*



SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınavın öğrenciye yaşattığı kaygının ilk adımı, gireceği sınava birçok anlam yüklemesi ile başlar: Bu sınavda başarılı olamayacağım. Bu sınavda başarısız olmak benim başarısız birisi olduğumu gösterir. Bu sınavda başarısız olursam anne-babamın hakkını ödeyemem. Bu sınavda başarısız olmak aptal olduğumu gösterir. Bu sınavı kaybedersem hayatım mahvolur. Bu sınavda başarısız olursam herkesin benim hakkımdaki düşüncesi değişir vb. işlevsel olmayan birçok otomatik düşünce gelir. Bu düşünceler kaygının endişe boyutunu dile getiren cümlelerdir. Endişe performansa yönelik süreçtir ve sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentilerle ortaya çıkar. Ayrıca, öğrencinin aşağıda belirtilen fizyolojik şikâyetleri; Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi, Midem bulanıyor, Elim ayağıma dolanıyor, Bütün öğrendiklerimi unuttum, Gözlerim kararıyor, terliyorum, başım dönüyor, Nefes alamıyorum, Ellerim titriyor, uyuşuyor vb. şikâyetler ile ortaya çıkan, sınav kaygısının yoğun duygulanım boyutudur. Endişe ve yoğun duygulanım, aşırı derecede ve öğrencinin kendi başına başa çıkamayacağı bir durum hâlini aldığı anda, öğrenilen bilgilerin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanmasına engel olur. Bu yaşanan performans veya SINAV KAYGISI dır.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Zihinsel belirtiler, daha çok sınav kaygısını tetikleyen düşüncelerden oluşmaktadır. Bu düşünceler “yapamayacağım, başaramayacağım,

arkadaşlarıma ve öğretmenlerime rezil olacağım, vb.” gibi felaket ve her şeyin sonu gibi bilişsel çarpıtmalar nedeniyle, panik olma, ders çalışmada dikkatini toplayamama, uzun süreli konsantrasyon sağlayamama, uykusuzluk, unutkanlık, bilgileri organize etmede zorluk, konuları hatırlamada zorluk, sabırsızlık yaşanır. Fizyolojik Belirtileri Uykusuzluk, çarpıntı, kabus görme, korku, terleme, mide bulantısı, kusma, ağız kuruluğu, terleme ya da titreme, ateş basması, baş ağrısı ya da dönmesi, yüz kızarması, göğüste sıkışma, nefes alıp vermenin hızlanması, sürekli idrara çıkma ihtiyacı duyma, ellerin terlemesi...

Duygusal Belirtiler, gerginlik, sinirlilik, öfke, karamsarlık, üzüntü, korku (bildiklerini unutma korkusu), endişe (sürenin yetmeyeceğine ve olumsuz düşüncelerden kaynaklı), panik, kendine güvenin azalması, mutsuzluk, isteksizlik, boş verme.... Bu belirtiler sadece Üniversite sınavı gibi uzun süreli hazırlık sürecinden geçilerek girilen sınavlara hazırlanırken görülen belirtiler değil; tüm sınavlar için sınav günü yaklaştıkça, sınav günü ve sınav anında da genelde yoğunlaşarak hissedilen duygulardır.

Öğrenciler sınav öncesi sınava bir türlü başlayamadıklarını, okurken soruları anlamada güçlük çektiklerini; ancak sınavın sonlarına doğru bu duyguların azaldığını sıklıkla ifade ederler. Sonuçta hemen hemen hepimiz sınavlardan önce ve sınav sırasında gerginlik ve heyecan hissedebiliriz. Bu aslında motive edici ve çalışmak için güdüleyici olabilir. Ancak kaygı düzeyi yoğunlaştığı zaman yukarıdaki belirtiler görülür ve bu belirtilerde olumsuz sonuçlar yaratabilir. Bu

yüksek kaygı dikkatin bölünmesine yol açar ve başarısız olunacağı inancını tetikler. Sınav başarısının düşmesinde endişenin etkisinin yoğun duygulanıma oranla daha fazla olduğu bilinmektedir. Endişenin yol açtığı olumsuz düşünceler, öğrencinin sınava odaklanmasını sağlayan zihinsel enerjinin hedefinden uzaklaşarak, dağılmasına yol açabilir ve öğrencinin performansı var olan potansiyelinin çok altında kalır.

SINAV KAYGISININ ÖĞRENME ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Kaygı Başarı için olumlu mu değil mi? Kaygı Hiç mi Olmamalı? Hangi Noktadan Sonra Esaret Başlıyor?

Öğrenme, kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve süregelen yaşamdan doyum alması için gerekli tüm bilgi, eylem ve becerilerin kazanılması sürecidir. Bu süreçte yaşamdan haz duyulabilmesi, hedef ve beklentilerin belirlenmesi ve kişinin yaşam enerjisini artırması için bir parça kaygı taşınması gereklidir. Bu nedenle kaygıyı hayatımızdan tamamen çıkartmak yerine, onunla mücadele ederek kontrol altında tutmak, onun varlığından faydalanmak gerçekçi bir çözüm olacaktır.

Normal düzeydeki bir kaygı kişiye; istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından motive edici olur.

Hiç kaygı yaşamadığımız durumlarda ise, yapılacak olan işi elden geldiğince iyi yapmak için içimizde bir istek oluşmadığından sonuç genellikle

olumsuz olmaktadır. Ancak yaşanan kaygı çok yoğun ise, kişinin enerjisini verimli bir biçimde kullanması, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesi engellenir. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve beklenen performansa erişemez.

KAYGIYI ARTIRAN DURUMLAR NELERDİR?

Yaşam Şekli ile İlgili Nedenler

Fizyolojik ihtiyaçların karşılanamaması sonucu oluşabilecek uykusuzluk, yanlış beslenme, yeterince dinlenememe gibi durumlar dikkatin yoğunlaşmasını engellediğinden, hata yapma olasılığını artırır ve öncelik verilmesi gereken sorumlulukların ihmal edilmesine yol açabilir,

Bilgi İhtiyacı

Doğru sınav stratejilerini ve verimli çalışma metotlarını bilmeme, ön bilgi eksiklikleri, kaygı azaltma tekniklerinin ne zaman ve nasıl kullanılacağına (çalışırken, sınavdan önce, sınav sırasında) bilinmemesi durumu.

Çalışma Tarzı

Yetersiz ve etkisiz çalışma, tutarsız ve ilgisiz konulara çalışma, dikkatin yoğunlaşmadığı bir ortamda çalışma, çalışmaya zamanında başlayamamaktan dolayı yeterince hazır olmama düşüncesi ya da yeterince zaman ayrılrsa bile zamanın verimli kullanılmamasından dolayı konuların eksik kalması, tekrar yapma fırsatının olmaması gibi nedenlerle sürekli sınav kaygısı yaşama ve hazır olmadığını hissetme.

Psikolojik Faktörler

- Akılcı ve gerçekçi olmayan olumsuz düşünce ve inançlar (Bu sınav son şansım,

kazanamazsam hayatım biter, annem babam beni öldürür, başkaları ne düşünür, anne-babamı utandıracağım).

- Performans ile ilgili olumsuz özeleştirimler (Herkes benden daha zeki, ne yaparsam yapayım kazanamayacağım).

- Gerçekçi olmayan talepler (Potansiyelinin çok üstünde beklentiye girmek, bu başarıyı elde edemediği takdirde).

- Gerçekleşebilecek sonuçlara ilişkin olumsuz tahminler (Bu sınavı kaybedersem hayatımdaki her şeyin sonu olur, bir daha hiçbir şey düzelmez).

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Gerçekte sağlamlılığın korunması ve aşama yapılması için belirli düzeyde, aşırı olmayan, kaygıya ihtiyaç vardır.

Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır.

Bir çok öğrenci sınavlarla birlikte kişiliğinin ve varlığının değerlendirildiğini düşünür.

Kaygı, beyinde öğrenmek için gerekli olan protein zincirlerinin kurulmasını engeller. Daha açık bir ifadeyle kaygı zihinsel faaliyeti açan en önemli faktörlerdendir. İnsanın kaygıdan kurtulabilmesi için öncelikle vücudunu gevşetmeyi öğrenmesi gerekir. Vücudu gevşetmenin **üç yolu vardır**.

A) Doğru nefes alma

B) Fizik egzersizi

C) Düşünce biçimini düzenleme

A) Doğru nefes (Diyafram) almak: Doğru nefes vücudu rahatlatır, gevşemeyi sağlar. Vücutta daha fazla oksijen yakılmasından dolayı, öğrenme sırasında beyinde meydana gelen protein bağlarının kurulmasını sağlar. Doğru nefes alma nasıl olmalı: Doğru nefes almada akciğerin tamamı oksijen ile dolar. Sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Günde 40-50 defa doğru nefes alma egzersizi yapmak kaygıyı düşürür.

B) Düzenli fizik egzersizi ve yararları:

– Kas gevşemesi

– Zihinsel gevşeme

– Yapılan işte etkinliğin artması

– Enerjide artış

– Endişelerde azalma

– Daha iyi sağlık

– Duygusal rahatlık

– Kendine güven artışı

Günde 10-20 dakika düzenli egzersiz yapmanın sınavlara hazırlanan gence sağlayacağı yararlarından birincisi kaygıyı azaltması, ikincisi öğrenmede etkinliğin artması. Gerginliğin damarlarda daralmaya neden olduğu için hücrelere giden kan miktarında azalma olur. Sınav stresini yaşayan gencin durumu budur. Bu da hücrelerin yetersiz beslenmesi demektir. Bu durumda vücutta salgılanan bazı maddeler öğrenmeyi zorlaştırır ve hücrelerin kapasitelerini tam manasıyla kullanamamasına neden olur. Fizik egzersizi öğrenmeyi kolaylaştırır. Fiziksel egzersizden sonraki rahatlama sırasında

salgılanan serotonin adındaki madde öğrenmek için gerekli olan zihinsel ortamın doğmasına neden olur. Bir fizik egzersizi programı tamamlandığı zaman yorgunluk hissedilmemeli. Zıplayarak yapılan yorucu hareketlerden kaçınılması. Sağa sola eğilme. Öne eğilerek eli yere değdirme, dizleri bükerek yere eğilip hareketler yapın.

C) Düşünce biçimini düzenlemek ve Kaygıyı azaltmak için pratik öneriler:

Sınav için işlevsel düşünün. Sınavdan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı düşünün. Kendinize güvenin.

“Mahvolurum” “hapı yutarım” gibi düşüncelerin problemi çözmeye yararı olmadığını unutmayın.

Sınav bilgilerin ölçülmesidir kişiliğinizin değil.

Yapamayacağım, başaramayacağım şeklindeki düşüncelerden kurtulun. Bu düşünceler sınavı baştan kaybetmenize neden olur.

Daha önceki başarısızlıkların sebeplerini araştırın.

Onları telafi etmeye çalışın. Başka bir deyişle, aynı sebeplerin yeni bir başarısızlığa yol açmasına izin vermeyin.

Nefes alırken içinizden 1,2,3,4'e (dört sn) kadar sayarak ciğerlerinizin tamamını doldurun.(Bu arada sağ elinizin aşağı doğru, sol elinizin de yukarı doğru kalktığını hissedin.) Sonra 1,2 (iki sn) sayacak kadar durun. Ve sonra da 1,2,3,4,5,6'ya (altı sn) kadar sayarak nefesinizi boşaltın. İki (1,2) saniye durun ve yine nefes alma egzersizine devam edin.

5 – 10 kez nefes aldıktan sonra bir – iki dakika dinlenin.

Soluk alırken içinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğu güvenli bir yer hayal edin ve bu durumun kan gibi vücudunuzun her köşesine ulaştığını düşünün.

Soluk verirken ise stresin ve onu oluşturan etkenlerin soluğunuzla birlikte vücudunuzdan dışarı atıldığını düşünün. Sınav stresine yakalanmamak için zamanınızı planlayın, amaçlı çalışın. Sorunun zorluk derecesine bakarak moralinizi bozmayın, zor sorularda takılıp kalmayın. Zamanınız kaldığında bırakmış olduğunuz zor sorulara geri dönersiniz. Sınav esnasında yanınızda bulunması gerekli sınav malzemelerini, sınav öncesinde evinizde iken mutlaka kontrol edin.

Yalçın YILMAZ
Uzm. Klinik Psikolog



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji Bağımlılığı nedir?

Teknoloji bağımlılığı kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

Teknoloji bağımlılığını nasıl ayırt edebilirsiniz?

Eğer çocuğunuz,

- * Bilgisayar başında yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcıyor,
- * Çevresindekilere ekran karşısında geçirdiği zaman hakkında yalan söylüyor,
- * Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet ediyor,
- * İnsanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih ediyor,
- * İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün veriyor, Bilgisayarından uzak kaldığı zaman gergin oluyor, Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalıyorsa teknoloji bağımlısı olabilir.

Gerek duyulduğunda çocuğunuz için mutlaka bir uzmana (çocuk ve ergen psikiyatrina) başvurunuz.

Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar nelerdir?

Fiziksel şikâyetler

- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk
- Halsizlik

Sosyal alanda görülen şikâyetler

- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Uyku bozuklukları
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma
- İnternet arkadaşları dışında izolasyon

Ebeveyn Olarak Ne yapmalı?

- * Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- * Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- * Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
- * Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- * Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
- * Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzun engellemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.

Ne yapmamalı?

- * Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocuklar için ödül olarak kullanmayın.
- * Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.
- * Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.
- * TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.

Bağımlılığı kontrol altına alma yöntemleri nelerdir?

- Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
- Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.
- Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.
- Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.

Teknoloji Bağımlılığı Türleri

Genel bir terim olan teknoloji bağımlılığı detaylandırıldığında aşağıdaki başlıklar öne çıkmaktadır:

- İnternet bağımlılığı
- Oyun bağımlılığı
- Sosyalleşme bağımlılığı
- Online alışveriş bağımlılığı
- Sosyal medya bağımlılığı
- Akıllı telefon bağımlılığı
- Tablet bağımlılığı

Teknoloji Bağımlılığından Kurtulmak İçin Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler

- Anne babalar veya bakım verenler, birer rol model oldukları için çocuklarını ve çevrelerini bu bağımlılıktan korumak adına teknolojik cihaz kullanım sıklıklarına ve içeriğine dikkat etmek zorundadır.
- Çocuk ile birlikte geçirmek yerine internet başında harcanan her bir saniye hem çocuğun psikolojik gelişiminde hem de bağımlılık geliştirme ihtimalinde ciddi yer tutmaktadır. Bu sebeple önce yetişkinler kendi internet bağımlılıklarından kurtulmalı sonra çocuklara iyi birer örnek olabilmelidir.

Nazan AKAGÜNDÜZ
Psikolojik Danışman



etmiştir. Bunlar; kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim ve yaşam amacıdır (Sarı, Çakır,2016).

Kendini kabul: Kendini kabul etmek, eksik ya da geliştirilmesi gereken yanlarının farkında olarak kendine onay vermek anlamını taşır. Özsaygı ve özgüveni içerir. Kendini kabul eden birey yaşama sevincini de içinde taşır.

Diğerleriyle olumlu ilişkiler: İnsan sosyal bir varlık olduğu için diğerleriyle ilişki halinde olması kaçınılmaz bir gerçektir. Doyumlu ilişkiler kuran birey aynı zamanda ruh sağlığı yerinde olan bireydir. Bu bağlamdan bakıldığında çevremizle ve meslektaşlarımızla kurduğumuz olumlu ilişkiler psikolojik iyi oluş halini de pekiştirecektir.

Otonomi: Psikolojik iyi oluşta bana göre en önemli boyutlardan biri iç denetime sahip olmaktır. İnsanın kendi kararlarını verme becerisine sahip olması, yaptığı işi ya da eylemi başkaları için değil kendi için yapmış olduğunun idrakinde davranması kendini iyi hissetme yolunda önemli bir adımdır. Okullarda taltif beklentisi, onaylanma ya da reddedilme kaygısı nedeni ile hem öğrencilere hem de kendimize fayda sağlayacak çalışmalardan uzak durulması kişinin kendi öz denetimi olmadığının da göstergesidir. Özerk bir öğretmen yaptığı işi başkaları için değil kendisi için yapar.

Çevresel hâkimiyet: Diğerleri ile olumlu ilişkiler kurarken çevreden bağımsız olmak düşünülemez. Psikolojik iyi oluşa sahip öğretmen günlük olaylardaki stresi yönetebilen kişidir.

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Psikolojik iyi oluş, günlük hazlar ile günlük sancılar arasında yaşamımızı sürdürürken varoluşumuza anlam katma becerisine sahip olmaktır. Psikolojik iyi oluş her zaman mutlu olma, pozitif düşünme ve iyi hissetme gibi kavramlardan farklılık gösterir. Mutlu olmaya çalışmaktan öte bireyin, kişisel performansını gerçekleştirme gayreti içinde olmasıdır.

Daha açık bir anlatımla psikolojik iyi oluş, bireyin kendini olumlu olarak algılamasını ve kendisini gerçekçi olarak tanıyarak güçlü yanları ve sınırlıklarının farkında olması ve bununla birlikte kendinden memnun olmasını, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini ve yaşamını anlamlı bulmasını kapsamaktadır (Sarı, Çakır,2016).

Bu konuda araştırma yapan Carl Ryff, psikolojik iyi olma halini altı boyutta ifade



Çevresinin farkındadır ve bunları yönetme becerisine sahiptir.

Bireysel gelişim: Gelişime açık olmak, yenilikleri takip etmek, yeniliklere hayatında yer açmak, öğrenme hevesini kaybetmemek, alanı ile gelişmeleri takip etmek, alanı dışında da ilgi duyduğu konuları araştırmak, okumak, yeni deneyimler keşfetmek çabası içinde olan bireyler daha doyumlu hayat sürerler. Bu açıdan bakıldığında öğretmenlik mesleğinde bireysel gelişime açık olmak çok önemlidir. Henry Ford'un da ifade ettiği gibi *"İnsan öğrenmeyi bıraktığı gün yaşlanır."*

Yaşam amacı: *"Psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması, sadece çorbayla beslenmek gibidir. Hayatta kalırsınız ancak kendinizi tam olarak beslenmiş hissetmezsiniz."* Dr. Rick Hanson- İnsanı hareket geçiren ihtiyaçlarıdır. Maslow prensibine göre fizyolojik ve güvenlik ihtiyacından sonra ait olma ve sevgi ihtiyacı gelir. Kişiler bu ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra itibar kazanma amacı ile eylemlerde bulunurlar. Son olarak kendini gerçekleştirme ihtiyacı ile anlamlı bir hayat yaşamak için kendilerine amaçlar edinirler. Ancak hayatın anlamı öyle kolay bulunmaz. Doğru soru belki *hayatımın anlamı ne* olmalıdır. Sizi yaşama bağlayan her şey sizi harekete de geçirecektir. Bana göre ise *"Hayat, ona yüklediklerinle anlamını bulur"* Bir öğretmen için ise yaşam amacını bulmak hiç de zor değildir.

Yukarıda saydığımız psikolojik iyi oluşu destekleyen faktörler günlük yaşamda karşılaştığımız sorunların üstesinden gelme becerisi sağlayarak özümüzdeki iyi olma haline

ulaşmamızı da sağlar. Nasıl koca bir dağ güneşli, bulutlu, fırtınalı ya da karlı havada orada kalıyor ve onu zorlayan hava şartından sonra bile aynı hali ile duruyorsa, insanlar da yaşam içindeki durumlar karşısında aynı şekilde olayları gerçekçi biçimde değerlendirerek varoluşunun tadını çıkarabilir.

Sevgilerimle

Dilek Söylemez

Psikolojik Danışman

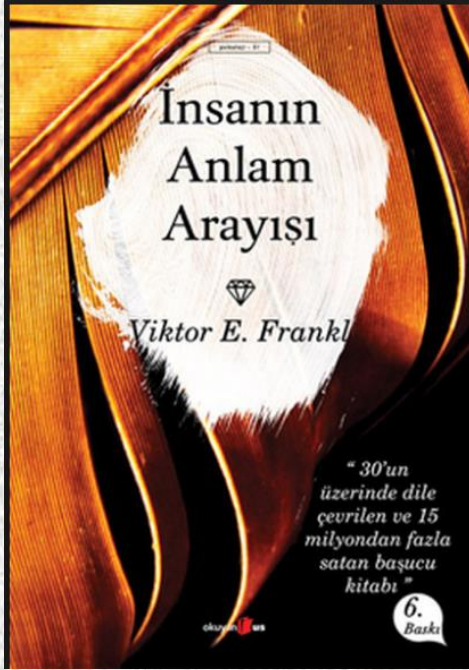
www.dileksoylemez.com

Kaynak :

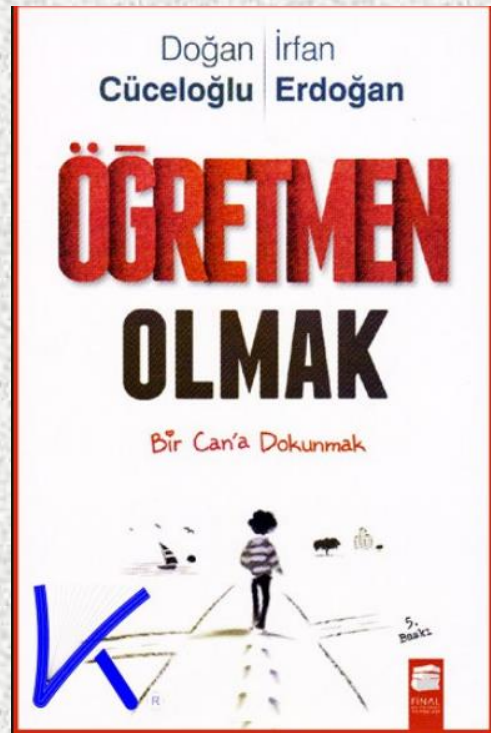
Doğan,T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1)

Sarı,T.,Çakır,S.G. (2016) Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25)

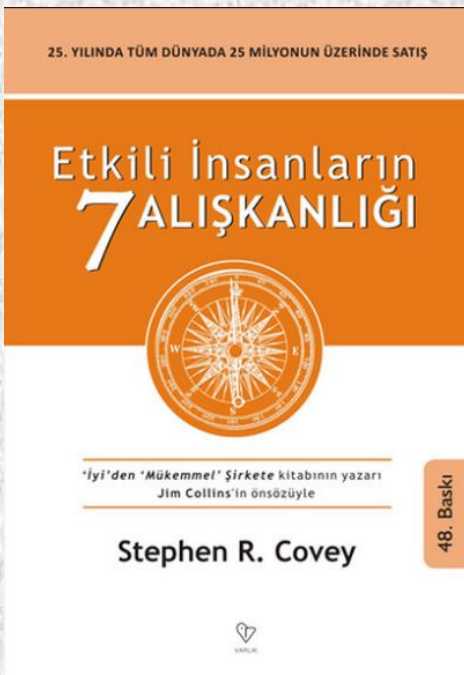
İnsanın Anlam Arayışı - Viktor Emil Frankl



Öğretmen Olmak Bir Can'a Dokunmak - Prof. Dr. İrfan Erdoğan, Doğan Cüceloğlu



Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı - Stephen R. Covey





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

Adres:

Yamanevler Mah. Alemdağ Cad. No:163 Ümraniye

Telefon

02165081137

Belgegeçer

02165081132