

Ortaokul Dönemi

En Sık Karşılaşılan Sorunlar
Öğretmenlere Öneriler
Velilere Öneriler



2022

Ön ergenlik

Ön ergenlik 9-12 yaşları arasında görülen ergenliğe geçiş dönemidir. "Büluğ çağı" da denmektedir. Ön ergenlik dönemi kız çocuklarında 9-10, erkek çocuklarında ise 10-12 yaşlarında görülmeye başlamaktadır. Ön ergenliğin başlama yaşı coğrafi konuma göre değişiklik göstermektedir. Çocuğun fiziksel ve duygusal değişimleri hızlı geçirdiği dönemlerden biridir.

Bir çok anne baba kendi çocukluklarında böyle bir dönem yaşamadığı için ön ergenliği anlamakta zorluk çekmektedirler. Beslenme şekli (hormonlu besinler), fazla uyarıcı (medya) gibi nedenlerle son 10 yıldır böyle bir dönem ortaya çıkmıştır.

Henüz oyun yaşında olan çocuk, vücudunda ve ruh halindeki değişimleri anlamakta zorlanır ve kafası karışır. Bu durum çocukta sinir, vurdumduymazlık, inatlaşma, karamsarlık, durgunlaşma, dalgınlık, can sıkıntısı, önceden zevk aldığı şeylerden zevk alamama gibi değişken ruh halleri ve davranış değişiklikleri oluşturabilir. Çocukluk döneminden çıkmak ile kendi varlığını ortaya koymak arasında kalır. Kendini kabul ettirmek isteyen çocuk kendine "ben buradayım" deme yolları arar. Dünyayı ve hayatı sorgulamaya başlar. Kurallar onun için eskisi kadar önemli değildir. Çocuk için artık ailenin onayından çok yaşıtalarının onayı önemlidir. Arkadaşlarına karşı hoşgörülüyken ailesine karşı sinirlidir ve inatlaşma gibi davranışlar gösterebilir. Bunun nedeni; çocuğun gelecekteki sosyal hayatını oluşturacak arkadaşları tarafından kabul edilme ihtiyacıdır. Orta çocukluk dönemiyle başlayan kendi hemcinsleri ile oynama ve zaman geçirme isteği bu dönemde en yoğun halini alır. Grup sporları ve sosyal etkinliklere önem verir. Çocuk, değişen hormonları ile nasıl baş edeceğini bilmemekte, hızla değişen bedenine uyum sağlamaya çalışmaktadır. Vücut hatları belirginleşmeye başlayan ön ergenin, boy ve kilo artışında da değişim olur. Her iki cinsiyette de vücutta tüylenme görülür. Kız çocuklarda memeler oluşmaya başlar. Her şeyden çabuk etkilenirler. Çocuklardaki bu değişimler bilişsel becerilerine yansımakta ve çocukların okuldaki başarılarını da etkilemektedir.

10-14 Yaş Psiko-Motor Gelişim Özellikleri

Çocuklar bu dönemde çarpık bir gelişim eğrisine sahiptirler. Kemikler hızla büyür. Bu gelişim bazen kısa sürede tamamlanır, daha sonra duraksar. Büyük ve küçük kaslar boyut yönünden büyür. Özellikle uzuvların gelişimi görece daha hızlı olduğundan daha "sakar"

davranabilmektedirler. Ancak fiziksel gelişim tamamlandıkça ergenin kaslarla koordinasyon ve beceri düzeyi de artar. Çocuklar genelde bu yaşlarda çeşitli spor alanlarına yönelirler. Bu dönem bedensel yönden çocukların çok enerjik olduğu ve enerjilerini bir alana kanalize etmeleri gereken bir dönemdir. Bunlara ek olarak değişken kilo artışları da görülür. Bunun aksine çocuklar, boy uzaması ile birlikte daha zayıf da görünebilirler.

10-14 Yaş Bilişsel Gelişim Özellikleri

Bu dönem soyut işlemler dönemidir. Bu dönemde çocuklar tartışmaları sever, düşüncelerini ifade etmek isterler. Özellikle mantık üzerinde yoğunlaşırlar ve mantıksal sonuçlar çıkarmaya başlarlar. Olaylara çok yönlü bakabilmeyi öğrenirler. Öte yandan resim, müzik, şiir, dans gibi duygu ve düşüncelerin sembollerle aktarıldığı etkinliklere ilgileri artar. Ergenlik döneminde bilişsel gelişimin dikkat çeken bir başka özelliği de "Benmerkezcilik"tir. Düşünce çakışması olarak ortaya çıkar. "Ben her şeyle başa çıkabilirim, bana bir şey olmaz, yetişkinler beni anlamıyor." gibi ifadeleri kullanmalarının sebebi benmerkezci olmalarıdır. Diğer insanların da kendileri gibi ergenlerin davranış ve görüntüleri ile meşgul olduklarını düşünmektedirler. Yani ergenlerin bu dönemde kendilerini izlediklerine inandıkları "Hayali seyircileri" vardır. Bu doğrultuda ergenlerin, başkalarının da kendi davranış ve görünüşleri ile ilgili olduklarını düşünmeleri, ergenlik çağının benmerkezciliğini oluşturur. Aynı benmerkezcilik karşı cinse yöneltilen davranışlarda da görülür. Ayna karşısında iki saat saçını tarayan genç büyük bir olasılıkla kızlarda yaratacağı büyük tepkiyi hayal etmektedir. Duygularının çok özel olduğuna ve ölümsüzlüğüne olan inanç ergenlerin "Kişisel efsanesi" olarak nitelendirilebilir. Ergenlik benmerkezciliği iki aşamalı bir geçiş ile ortadan kalkar: Zihinsel düzeyde kendi düşünceleri ile başkalarının düşüncelerini ayırt ederek, duygusal düzeyde başkalarının duygularını kendi duyguları ile birleştirerek gerçekleştirir.

10-14 Yaş Psiko-Sosyal Gelişim Özellikleri

Bu dönemde çocukların kendilerini algılayışı değişmeye başlar. "Kimlik arayışı" içine girerler. Benliklerini yapılandıkları bu dönemde yeteneklerinin üstünde başarı ve sosyal beceri beklemek, onların kendilerine ilişkin olumsuz tutumlar geliştirmelerine ve yetersizlik duygusu yaşamalarına neden olur.

Kapasitesi ölçüsünde başarı bekleyip bunu önemsemek çocuklarda başarı ve yeterlilik duygusunun gelişimini sağlayacaktır. Aynı zamanda arkadaşlar onlar için çok önemli bir modeldir, bu nedenle akran etkileşimi sosyal yaşamlarının merkezi konumundadır. Karşı cinsle iletişimleri artar. Duygusal bir dönemdedir, özellikle fiziksel görünüşleri konusunda çok hassastırlar.

Aileye Öneriler

Anne ve babalar çocuklarına vücutlarındaki değişimlerin nedenlerinden bahsetmeli ve tüylenme sonucu oluşacak hijyen ihtiyacı hakkında bilgi vermelidirler. Bu bilgileri çocukla aynı cinsiyetteki ebeveynin vermesi gerekir. Bu konuları çocukları ile konuşamayan anne babalar, çocuklara bu yaş dönemindeki değişiklikleri anlatan, özellikle resimli kitaplar alabilirler.

Ön ergenlik dönemindeki çocuklar, kimliğini, kişiliğini oluştururken, anne baba ile çatışmaya girerek, otoriteye karşı gelme ve kendisini kanıtlama ihtiyacı duymaktadırlar. Anne ve babalar çocukları ile iletişimlerinde öncelikle onları dinlendiklerini hissettirmelidirler. inatlaşmadan kendi görüşlerini de paylaşarak durumu beraber değerlendirip, çatışmaları olumsuz hale getirmeden sonuçlandırmalıdır. Her iki taraf da kızgın ise tartışmayı sonra çözmek için birbirlerine zaman tanımalıdır.

Anne ve babaların çocuklarına karşı tutumları, çocukların kişilikleri üzerinde belirleyici etkindir. Anne ve babalar, bu durumun bir gelişim dönemi özelliği olduğunu unutmamalıdır. Çocukların bu dönemde yaşadıklarının, sonraki yaşantılarında da etkili olacağı göz önünde bulundurulmalıdır. Ön ergenlik dönemindeki çocukların spor, sanat, müzik etkinliklerine yönlendirilmeleri, gelişimlerini olumlu etkileyecektir. Çocuğun arkadaşları ile zaman geçirmesine olanak sağlanmalıdır.

Anne babalar çocukları ile bu dönem hakkında konuşurken çocuklarının neler yaşadıklarını anlamak için şu ipucu sorularını kullanabilirler: "Sence ön ergenlik ne demek?", "Ön ergenlikle ilgili en çok merak ettiğin soru nedir?", "Bizim sana nasıl davranmamızı istersin?".

internet kullanımının bu dönemde artması nedeniyle ailelerin çocukları ile çatışma yaşamaları olağandır. Bu çatışmaları azaltmak, çocuğun internet kullanımını sağlıklı bir şekilde sınırlandırmak için "internet kullanım sözleşmesi" kullanılabilir.

ORTAOKUL DÖNEMİNDE
KARŞILAŞILAN
DAVRANIŞ
PROBLEMLERİ VE
ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

ÇOCUKLARDA UYUM VE DAVRANIŞ SORUNLARI

Bireyin içinde bulunduğu çevre ile dengeli ilişki kurabilmesi ve bu ilişkiyi sağlıklı bir şekilde sürdürebilme becerisine uyum denir. Çocuklar büyüme süreçleri boyunca çeşitli beceriler kazanırlar. Kazanılan her beceri ile birlikte birçok da sorunla karşılaşılırlar. Bu sorunlar karşısında anne baba ve yakın çevre uygun tutum ve davranışlar sergilediklerinde yaşanan sorun kolaylıkla halledilirken, uygun olmayan tutumlar karşısında yaşanan sıkıntılar kalıcı uyum ve davranış sorunlarına dönüşebilir.

Uyum Bozukluğu ile Normal Davranış Birbirinden Nasıl Ayrılır?

- Çocuğun gelişim dönemine bağlı olarak yaşadığı olağan sorunlarla, uyum bozukluğu olarak kabul edilen davranışlar arasında ayırım yapmak anne babalar için zor olmaktadır. Yaşanan sorunun gelişim döneminden mi kaynaklandığı, yoksa gerçek anlamda bir davranım bozukluğu mu olduğunu anlamak için şu noktalar göz önünde tutulmalıdır:
- Çocuğun gelişim dönemi: Davranış belli bir gelişim döneminde görülen geçici bir durum olabilir. Örn: 4-5 yaşına kadar olan gece işemeleri, 2-3 yaşlarında ortaya çıkan uyku bozuklukları, kısa süren konuşma düzensizlikleri kaygı duyulmasını gerektirmez.
- Belirtinin sıklığı: Çocuğun yaptığı davranışın ne kadar sıklıkta yapıldığı önemlidir. Ara sıra söz dinlememe, yaramazlık yapma, evde huysuz ve hırşın ama dışarıda uyumlu olan çocukların davranışları olağandır. Her söylenene zıt davranışlar gösteren, okulda ve çevrede sürüp giden davranışlar ruhsal açıdan incelenmelidir.
- Davranışın şiddeti: Davranışın yoğunluğu arttığında sorun sinyali verir.
- Davranışın sürekliliği: Süreklilik gösteren davranışlarla bir müddet olup kaybolan davranışlar aynı düzeyde tutulamaz. Örn: Kardeş kıskançlığı nedeniyle hırşın ve huysuz olan çocuğun davranışı normal olarak nitelendirilebilir. Ancak çeşitli nedenlerle sorunların sürmesi uyumsuzluk olarak nitelendirilir.



- Bir davranışın başka davranışlara eşlik etmesi: Örn: Sadece gece altını ıslatmak yeterli değildir bunun yanında kekemelik, korku, kaygı gibi durumlar da söz konusu ise bu durumda davranım bozukluğu olduğu söylenebilir.
- Sorunun dışa vurulmaması: Çocukların hepsi ruhsal sorunlarını dışa vurmaz. Dıştan belirti göstermeyen içten birçok sorun yaşayan çocuk bunları davranış sorunu yokmuş gibi gösterebilir ancak çocuğun her zaman uyumlu ve dengeli davranması beklenemez. Yaşadığı sorunlarla kendisinin başa çıkmaya çalışması ve yorulması sonucu belirtiler göstermeye başlar.
- Çocuğun geçmiş yaşantılarının incelenmesi: Çocuğun geçmişteki uyumunun ve olumlu özelliklerinin de incelenmesi gerekmektedir. Geçtiği gelişimsel dönemlerde sapmaları olan çocuklarda aile desteği ve aile tutumlarının olumlu ya da olumsuz olması nedeniyle geçici ya da kalıcı uyumsuzluk durumu oluşabilir.

Uyum ve Davranış Bozukluklarına Yol Açan Nedenler Nelerdir?

- ihmal: Çocuğun fiziksel, duygusal ve sosyal gereksinimlerinin zamanında ve yeterince karşılanmaması.
- Anne baba tutumları: Aşırı baskıcı, zorlayıcı, gevşek veya aşırı korumacı tutumlar.
- Şiddet: Fiziksel, duygusal ya da sözel olarak çocuğa zarar verme, aşağılama, uzun süreli ve aşırı cezalandırma.
- Ayrılık: Anne babadan uzun süreli ayrı kalma, sık bakıcı değişiklikleri.
- Boşanma
- Ölüm
- Günlük rutinde yaşanan büyük ve ani değişimler
- Kardeş doğumu
- Kaza, hastalık, afet gibi travmatik olaylar

Çocuklarda Görülen Uyum ve Davranış Bozuklukları Nelerdir?

Uyum ve davranış bozuklukları üç ana başlık altında listelenebilir. Bunlar;

- Alışkanlık bozuklukları: Parmak emme, tırnak yeme, alt ıslatma, dışkı kaçıрма, mastürbasyon, saç koparma.
- Davranış bozuklukları: Yalan söyleme, çalma, inatçılık, zarar verme.
- Duygusal bozukluklar: Korku, kaygı, çekingenlik, tik, kekemelik, uyku ve yeme bozuklukları.

Bu gibi durumlarla karşılaştığında:

- Çocuğun karşılaştığı sorunların hangi yaşta normal, kısa süreli ve geçici olduğunu tespit edilebilmesi için bilinçli ve bilgili olunmalı.
- Davranışın bilinçli yapıldığı düşünülmemeli
- Yaşanan sorun göz ardı edilmemeli
- Sorunu gidermek amacıyla çocuğu eleştirme, küçümseme gibi uygun olmayan tavırlar gösterilmemeli
- Sorunun kendiliğinden geçmesi beklenmemeli
- Uzman yardımı alınmalı. Çocuk gelişimi ve eğitimi konusunda çok okuyan bilinçli aileler bile bu tip sorunları fark etmekte güçlük çekmektedirler. Bu nedenle tüm anne-babaların kişilik gelişiminde çok önemli olan 0-6 yaş döneminde sıklıkla çocuklarının gelişimlerini kontrol ettirmek, anne-babanın farkına varamadığı bir sorun olup olmadığını öğrenmek ve ortaya çıkabilecek olası uyum ve davranış bozukluklarına karşı önlem almak için bir uzmana başvurularında yarar vardır.

ÇOCUKTA KÜFÜRLÜ VE ARGO KONUŞMA

Çocuklar çoğu zaman anlamını bilmeden, dikkat çekmek ve öfkesini göstermek için küfür edebilmektedir. Çocukların küfürlü konuşmalarına doğrudan biz neden olmasak da onları bu tür konuşmaya cesaretlendirmiş olabiliriz veya küfür ettiklerinde onların arzuladığı tepkileri veriyor olabiliriz.

Bir öğrenme davranışıyla, yetişkinlerin kızdıklarında küfür ettiklerini gören çocuk küfür alışkanlığı kazanabilir.

Çocuklarda dikkat çekme arzusu çok fazladır. Özellikle olumlu davranışlarıyla yeteri kadar ilgi çekmeyip, takdir edilmeyen çocuk, ilgi çekmek için olumsuz davranışlara yönelebilir. Varlığını ancak bu tür davranışlarla ortaya koyacağına inanırsa, küfür gibi olumsuz davranışları tekrarlar. Ebeveynleri iyi ve olumlu davranışları sıradan, doğal şeyler gibi karşılamayıp, çocuğa gereken takdir ve ilgiyi göstermeleri çok önemlidir.

0 cm 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

TOPPOINT
Schreibwaren
BU88

Çocuklarda Küfürün Nedenlerini şöyle sıralayabiliriz:

- Dikkat çekme
- Yetişkinleri şok etme, şaşırtma, rahatsız etmenin verdiği eğlenceli zevk
- Ağızdan kaçırma. Bu aşırı engellenme, kızgınlık, fiziksel bir gerginlik durumunda doğal bir tepkidir
- Bir savunma davranışı veya isyan ederek bağımsızlığını ortaya koyma
- Bazı çocuklarda yetişkin olmanın, olgunlaşmanın bir sembolü olarak
- Akranları tarafından onaylanma amacıyla
- Bir tür çocuksu seksüel zevk olarak

Küfürlü konuşmayı önlemek için ebeveynlerin yapması gerekenler:

- Öncelikle çocuğunuza iyi örnek olmalısınız. Siz kontrollü olabilirsiniz çocuk sizi taklit ederek öfkesini uygun yollarla kontrol altına alabilmeyi öğrenir.
- Çocuğunuzun size olan kızgınlık ve kırgınlığını rahatça ifade edebilmesine izin verin. Duygularını rahatça ifade edebilen çocuk daha az küfürlü söz kullanacaktır.
- Küfürlü kelimeleri bir kâğıda yazın, onları tanımlayarak çocuğunuzla tartışın.
- Çocuk küfürlü konuştuğunda abartılı kızgınlık veya şaşkınlık gibi tepkiler vermeyin. Dikkati başka noktaya dağıtın.
- Küfürlü veya argo kelime kullanan çocuğa "seni anlamıyorum", "kullandığın kelimenin anlamı nedir?" gibi sorular sorun ve sessiz kalın.
- Tiyatro, spor, çeşitli hobiler gibi etkinlikleri arttırın. Yaratıcı faaliyetler çocuğun kötü alışkanlıklar edinmesini azaltır.
- Kötü söz söyleyen çocuktan, 5 dakika bu kelimeyi tekrarlamasını isteyerek hafif bir ceza uygulayabilirsiniz.
- Kesinlikle dövme, bağırıp çağırma, tehdit etme gibi bir cezalandırmaya gitmeyin.
- Uygun olmayan sözcüklerin yerine, kabul edilebilir sözcükleri kullanması için çocuğu bilgilendirin. Olumlu sözcükler kullandığında takdir edin, överek teşvik edin.
- Kişisel olarak küfretmenin onlardaki tesirini sizinle paylaşmaları konusunda çocuklarınızı yüreklendirin.
- Davranış üzerine odaklanmak yerine bunun ardındaki inanca yönelin. Bu davranışın altında büyük olasılıkla dikkat çekmek, güç sahibi olmak, incinmiş duygularıyla baş etmek ve yenilgi durumunda yardım almak gibi duygular yatmaktadır. Ebeveyn olarak sorumluluğunuz bunların farkındalığına varabilmenizdir.

ZORBALIK

Zorbalık, çocuğun bir veya daha fazla çocuk tarafından düzenli ya da aralıklı olarak negatif aktivasyonlara maruz kalması ya da ruhsal sıkıntıya yol açan, kötü niyetle gerçekleştirilen, olumsuz ve yineleyici fiziksel ve/veya sözel eylem olarak tanımlanmaktadır. Okul zorbalığını ise, bir çocuğa bir veya daha fazla öğrenci tarafından kasıtlı olarak sürekli saldırgan davranışların uygulanması ve çocuğun bunlara karşı sürekli olarak korumasız durumda olması şeklinde ifade edebiliriz. Zorbalık, öğrencilerin güvenli ve korkusuz bir çevrede öğrenim görmelerini engelleyen ve okul çevresini negatif yönde etkileyen dünya çapında bir olaydır.

Zorbalığı yapan ve zorbalığa maruz kalan çocuklarda zorbalığın olumsuz etkilerini bir ömür boyu görmek mümkündür.

Zorbalık genellikle okullarda sosyal dışlama, fiziksel, duygusal ve sözel zorbalık olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel ve sözel zorbalık gözle görülebilir olduğundan doğrudan zorbalık, sosyal dışlama ise gözle görülür olmadığından dolayı zorbalık içerisinde yer almaktadır. Zorbalığı yapan tek bir birey olabileceği gibi gruplar tarafından da yapılabilir. Sosyal medya imkânlarının artması sözel ve duygusal zorbalık türlerinin artmasına ve çeşitlenmesine de katkıda bulunmaktadır.

0 cm 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

TOPPOINT
Schreibwaren
BU88

1. Fiziksel (itme, tokat atma, tehlikeli aletle saldırma, saçını kulağını çekme, bedene kaba şaka, silah veya bıçakla saldırma ya da korkutma amaçlı kullanılan her türlü fiziksel şiddet),

2. Sözel (alay etme, ad takma, laf atma, küfür etme, sözel incitici notlar bırakma),

3. Duygusal (gruptan dışlama, küçük düşürme, ayrımcılık yapma, eşyaya zarar verme, kasıtlı olarak arkadaşça davranmama),

4. Cinsel (cinsellik içeren sözler, sarkıntılık ve elle rahatsız etme).

Bu konuyla ilgili olarak okulda çocukları; zorbalar, mağdurlar ve zorba/mağdurlar olarak üç kategoriye ayırmak mümkündür.

0 cm 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

TOPPOINT
Schreibwaren
BU88

Akran Zorbalığı Yapan Çocuklar

Etraflarında devamlı güçlü görünmeye çalışan, saldırgan davranışlarda bulunan, kasıtlı zarar veren, benlik saygı düzeyleri yüksek ve anksiyete seviyeleri düşük olan çocuklardır. Bu çocukların sıcak aile ilişkilerinin olmadığı, çocukların problem çözümünde fiziksel cezalandırmaların uygulandığı ailelerden geldiği görülmektedir.

Mağdurlar ise anksiyete seviyeleri yüksek, korku içinde yaşayan, benlik saygı düzeyi yeterince gelişmemiş, dışa dönük girişken yapıda olup güvensizlikten yakınan ve gruptan dışlanan çocuklardır. Bu çocukların aileleri çocuğuna karşı fazla koruyucudurlar.

Zorba Mağdurları

Zaman zaman diğer akranlarına zorbalık yapan bazen de başkalarının zorbalığına maruz kalan çocuklardır.

Okulda yaşanan zorbalıklar ve bunların sonuçlarına ilişkin çalışmalar son yılların üzerinde en çok araştırma yapılan sosyal konularıdır. Bu ilginin nedenleri, yukarıda söz edildiği gibi, zorbalığın kişisel ve sosyal bir sorun olması, gizli kalabilmesi ve sonuçlarının çocuklar üzerinde uzun süreli etkili olmasındandır. Okulların bulunduğu bölge ve okula giden çocukların sosyoekonomik düzeyleri zorbalığın şeklini etkilemektedir.

Öğrencilerin bedensel zorbalık türleri içerisinde en sık "itme" zorbalığına maruz kaldığı görülmektedir.

Bunu sosyoekonomik düzeyi düşük olan okulda "bedene kaba şaka", yüksek ve orta olan okulda "saç-kulak çekme" izlemektedir. "Tehlikeli aletle saldırma" davranışı sosyoekonomik düzeyi düşük olan okullarda diğer okullara göre daha yüksek bulunmuştur.

Sözel Zorbalık Türleri içerisinde "Ad Takma", En Fazla Görülen Zorbalık Türüdür. En Seyrek ise "Tehdit Etme" Türü Görülmektedir.

Duygusal zorbalık türleri içerisinde sosyoekonomik düzeyi yüksek olan okulda "eşyaya zarar verme", sosyoekonomik düzeyi orta olan okulda "küçük düşürme" ve sosyoekonomik düzeyi düşük okulda "ayrımcılık yapma" en sık, her üç okulda da "gruptan dışlama" en seyrek görülen zorbalık türleri olarak tespit edilmiştir.

Cinsel zorbalık türleri içerisinde her üç okulda "elle rahatsızlık verme" en sık maruz kalınan davranıştır. Cinsellik içeren söz söyleme sosyoekonomik düzeyi düşük olan okulda yüksek bulunmuştur.

Sosyoekonomik düzeyi düşük olan okulda okuyan öğrencilerin zorbalık ve depresyon düzeyi, yüksek ve orta olan okullara göre anlamlı düzeyde yüksek iken, benlik saygı düzeyi anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Zorbalığa maruz kalanlarda benlik saygısının olumsuz yönde etkilendiği, depresyon ile benlik saygı düzeyi arasında negatif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani depresyon düzeyi arttıkça benlik saygı düzeyinin azaldığı görülmüştür.

0 cm 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

TOPPOINT
Schreibwaren
BUBB

Diğer ülkelerde yapılan araştırmalarda genel olarak erkeklerin kızlara göre daha fazla zorba davranışlara maruz kaldıkları bildirilmiştir. İngiltere ve Türkiye'de yapılan çalışmalarda, zorba davranışlara maruz kalma oranının kız ve erkek öğrencilerde eşit olmasına karşın, zorba erkeklerin oranının zorba kızların yaklaşık iki katı olduğu bulunmuştur. Yapılan diğer çalışmalarda erkek öğrencilerin kızlardan daha fazla fiziksel zorbalığa, kız öğrencilerin ise erkeklerden daha fazla sözel zorbalığa maruz kaldıkları bulunmuştur

Akran zorbalığı, hem zorba hem de kurban öğrencilerin sosyal, psikolojik, okul ve bedensel sağlık gelişimlerini olumsuz olarak etkilemektedir. Bu etki okul yılları ile sınırlı kalmayıp yetişkinlik döneminde de devam etmektedir. Bireysel gelişim sorunları kişinin toplumda saygın bir yer edinememesi, şiddete ve zararlı madde bağımlılığına yatkınlık, kendine ve çevresine zarar verme gibi istenmeyen sonuçlar olarak karşımıza çıkabilmektedir.

OKULLARDA AKRAN ZORBALIĞI

Akran zorbalığı Dünya ve Türkiye mediasında son zamanlarda oldukça gündemde olan konudur. Haber kanallarında ya da gazetelerde haftada en az bir gün okul şiddeti ve akran zorbalığı ile ilgili haberler yayınlanmaktadır. Bu haberler, bıçaklı saldırıdan ateşli silah yaralanmalarına kadar geniş bir yelpazede olabilmektedir.

Genç erişkinlik dönemi; tutum ve davranışların, psikolojik uyumun ve sosyal ilişkilerin değişken olduğu bir dönemdir. Bu dönemde kişi ailesinden ve arkadaş çevresinden, özellikle negatif sosyal ilişkilerden kolay bir şekilde etkilenir. Zorbaliğa maruz kalmak kişilerin sağlığını ve okul hayatını sadece geçici bir dönem için etkilemez. Bu tür davranışlara maruz kalan öğrencilerin devamsızlıklarının arttığını, başarılarının düştüğünü, benlik saygılarının olumsuz olarak etkilendiğini hatta çocukluk yıllarında yaşanan bu zorbaca davranışların etkisinin bazen yetişkinlikte bile devam ettiğini ortaya koyan çalışmalar vardır. Bu durum çocukların kendilerini toplumdan dışlanmış hissetmesine, ileriki yaşlarda sosyal yeteneklerinin zayıflamasına ve ruhsal sağlık problemlerin gelişmesine neden olur.

OKULLARDA AKRAN ZORBALIĞI

Akran zorbalığı Dünya ve Türkiye mediasında son zamanlarda oldukça gündemde olan konudur. Haber kanallarında ya da gazetelerde haftada en az bir gün okul şiddeti ve akran zorbalığı ile ilgili haberler yayınlanmaktadır. Bu haberler, bıçaklı saldırıdan ateşli silah yaralanmalarına kadar geniş bir yelpazede olabilmektedir.

Genç erişkinlik dönemi; tutum ve davranışların, psikolojik uyumun ve sosyal ilişkilerin değişken olduğu bir dönemdir. Bu dönemde kişi ailesinden ve arkadaş çevresinden, özellikle negatif sosyal ilişkilerden kolay bir şekilde etkilenir. Zorbaliğa maruz kalmak kişilerin sağlığını ve okul hayatını sadece geçici bir dönem için etkilemez. Bu tür davranışlara maruz kalan öğrencilerin devamsızlıklarının arttığını, başarılarının düştüğünü, benlik saygılarının olumsuz olarak etkilendiğini hatta çocukluk yıllarında yaşanan bu zorbaca davranışların etkisinin bazen yetişkinlikte bile devam ettiğini ortaya koyan çalışmalar vardır. Bu durum çocukların kendilerini toplumdan dışlanmış hissetmesine, ileriki yaşlarda sosyal yeteneklerinin zayıflamasına ve ruhsal sağlık problemlerin gelişmesine neden olur.

Veliye Öneriler:

- Çocuğunuzla sakince konuşun, bunu yapma sebepleri ve yaptığı davranışın başkalarında yaratacağı olumsuz duygular üzerinde durun.
- Bu davranışını onaylamadığınızı kesin ve net bir biçimde belirtin.
- Varsa bu tür davranışlara model olan ailenin diğer üyelerini uyarın.
- Kurallara uyduğunda, sorumlu davranışlar sergilediğinde, olumlu davranışlar gerçekteştirdiğinde takdir edin, bunları pekiştirin, ödüllendirin.
- Okulla mutlaka işbirliği yapın. Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını düşünüyorsanız neler yapabilirsiniz?
- Çocuğunuzla açık iletişim kurun. Durumu tartışmak yerine konuşmasına, duygularını paylaşmasına izin verin ve dinleyin.
- Zorbalığın nerede ve nasıl meydana geldiğini öğrenin
- Olumlu stratejiler geliştirmesinde yardımcı olun (Benimle uğraşma deyip sakın bir şekilde uzak- laşmak, akran istismarina veya rahatsız edilme eylemlerine maruz bırakacak ortamlardan kaçınmak, yeni arkadaşlar edinmek vb.).
- 'Sen de aynısını ona yap' cümlesinin fayda sağlamaktan çok zarar getireceğini unutmayın.
- Olayla ilgili olarak kendi duygularınızı mümkün olduğunca kontrol edin. Hemen aşırı tepki göstermeyin.
- Çocuğunuzu asla suçlamayın.
- Bu durumu kendisinin çözmeye gerektiğini ya da yardımcı olamayadığınızı söylemeyin.
- Eğer çocuğunuz bunu kimseye anlatmamanızı isterse, bunun zorbalık davranışı sergileyen kişiyi korumak anlamına geleceğini anlatın.

SALDIRGAN VE ÖFKELİ ÇOCUKLAR

Saldırganlık, bireyin düşünce ve davranışlarını dıştaki dirençmelere karşı zorla karşısındaki kişiye benimsetme çabasıdır.

Saldırganlık küçük çocuklarda bir tepki biçimidir. Genellikle istekleri engellenen, ket vurulan çocuklarda öfke tepkisi gelişir. Bu tepkiler, ağlama, tepinme, altını ıslatma, vurarak saldırma olarak farklılıklar gösterebilir. Saldırganlık normal bir tepkidir, fakat sürekli ve aşırı saldırgan davranışlar sergileyen çocuklar çevreyle uyumlu ilişkiler kurmakta zorlanırlar, geçimsizdirler.

Saldırgan çocuklar, belirlenen kurallara uymazlar, agresif davranışlar sergilerler, arkadaşlarına vurur, eşyalarına zarar verirler. Arkadaşları ile sürekli alay eder, çeşitli lakaplar takar ve bu davranışlarından dolayı sürekli ceza alırlar. Fakat aldıkları cezalar onları bu davranışları sergilemekten vazgeçirmez, kısa süreli çözüm sağlar. Ceza sonunda yeniden aynı davranışları tekrar ederler. Okulda, sınıfta sürekli problem çıkartır, öğretmenlerinden sürekli uyarı alırlar. Uyarılar karşısında, öğretmenlerine ve büyüklere karşı gelme eğilimleri sergilerler.

Saldırganlık, çocukluk çağında başlayıp, ergenliğe dek devam eden bir problemdir. Özellikle erkek çocuklarının, kız çocuklarına göre daha saldırgan davranışlar sergiledikleri bilinmektedir. Evde, okulda, sokakta sergiledikleri bu saldırgan davranışların yanı sıra, tırnak yeme, saç koparma, çevresindeki bireylere vurma, eline geçen her şeyi atma kırma gibi alışkanlıkları da vardır.

Saldırganlığın Sebepleri Nelerdir ?

Saldırgan davranışlar sergileyen çocukların çoğu anne ve babasının dayak ile cezalandırdığı çocuklardır. Anne babaların yanlış tutumları, ebeveyn-çocuk arasındaki iletişimsizlikler, çocukların yaşlarına uygun olmayan ceza yöntemleri de çocukların saldırgan davranışlar sergilemelerine sebep olmaktadır. Çocukların saldırgan davranışları kimi zaman anne-babaları tarafından pekiştirilir. Çocuklar yaptıkları davranışlarla ilgi çekmeyi başardıklarını fark ettiklerinde bunu tekrarlama eğilimi gösterirler.

Ebeveyn tarafından denetlenmeden izlenen, yaşa uygun olmayan saldırganlık içerikli diziler, çizgi film ve çeşitli programlar da çocuklardaki saldırganlığı arttırmaktadır. Ekran karşısında sessiz durduğu için saatlerce oturmasına izin verilen çocuklar, dizi ve filmlerden öğrendikleri sözleri ve davranışları yaşlıları ile oynarken sergilemeye çalışırlar. Bu da çoğu zaman uyumsuz çocuklar yetişmesine sebep olmaktadır.

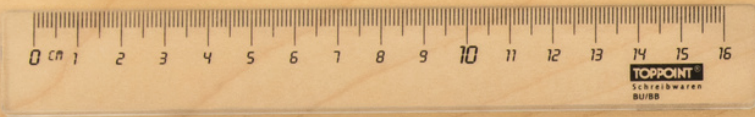
Saldırganlığın bir diğer sebebi ise sevgi yoksunluğudur. Beklediği ilgiyi, sevgiyi ve şefkati göremeyen çocuklar, sergiledikleri olumsuz davranışlarla dikkat çekmeye, 'ben burdayım' mesajı vermeye çalışırlar. Çoğu zaman da başarılı olurlar. Onlar için aldıkları ikazlar, işittikleri sözler dikkat çektiklerinin bir göstergesidir.



Bir çocuğun saldırgan davranışlar sergilediğinin ilk fark edilişi, yürümeyi öğrenmesi ile başlar. Okul dönemi ile birlikte, yaşlıları ile kurduğu ilişkilerde sergilediği uyumsuz davranışlar sergilemesi, okul başarısızlıkları saldırgan tutumlarının işaretleri niteliğini taşır. Yaşın ilerlemesi ile birlikte yaşanan problemlerde çeşitlilik gösterir. Ergenlik dönemine erişen çocuklarda saldırgan davranışlar yerini farklı alışkanlıklara bırakır. Suç işleme eğilimleri bulunur, sürekli kavga çıkartır, ebeveyn-ergen ilişkileri iletişim açısından tarafları zorlayıcıdır.

Aileye ve Öğretmenlere Öneriler

- Saldırganlık dayakla çözümlenecek bir problem değildir. Dayak çoğu zaman çocuklara yapılan kötü davranışın cezasının ödendiği hissini verir. Yaptığı davranışın cezasını ödemediğini düşünen çocuk aynı davranışı yeniden sergileyecektir. Aynı zamanda ebeveyn-çocuk ilişkisini zedeleyicidir. Yapılan davranışın yanlış olduğu sakın bir dille ifade edilmeye çalışılmalıdır.
- Erkek çocukları çoğu zaman babayı rol model almaktadır. Bu sebepten dolayı babanın aile içinde sergilediği davranışlar, çocuk için oldukça önem taşımaktadır. Anne-baba kendilerinin taklit edileceğinin farkında olmalı, ilişkilerinde uyumlu davranışlar sergilemelidir.
- Saldırgan davranışlar, her an cezalandırılmamalı ama göz ardı da edilmemelidir. Çocuğun sergilediği saldırgan davranışlar ile istediklerini elde etmesine izin verilmemelidir.
- Çocuğun sergilediği davranışları karşısında, 'ben dili' kullanılmalı ("Bu davranışından dolayı üzuldüm." gibi), suçlayıcı, yargılayıcı bir tutumla ve yüksek sesle tepki vererek çocukla çatışmaya girilmemelidir.
- Çocuk ile iletişim kurmak için doğru zaman seçilmeli, sınırlı ve gergin anlarda konuşulmamalıdır.



- Çocuklar çoğunlukla içlerindeki enerjiyi boşaltamadıkları için de saldırgan davranışlar sergileyebilirler. Park, bahçe gibi alanlarda çocuğun yaşlarıyla oynamasına izin verilmeli, çeşitli aktivitelere katılmaları ve sosyalleşmesi sağlanmalıdır.
- Saldırgan davranışlarını içeren olay bittiği zaman çocuğun davranışını unutulmalıdır. Çünkü çocuğun geçmiş saldırganlıklarını hatırlatmak ona saldırgan olmayı unutturmaz. Sadece tekrar nasıl saldırgan olabileceğini hatırlatır.
- Dizi ve filmlerdeki şiddet içerikli sahneler çocukları etkilemekte, saldırgan modellerle karşı karşıya getirilmemelidir. Çocuklarının ekran karşısında sessiz kaldığını, yaramazlık yapmadığını gören anne-babalar çocuklarının tv karşısında zaman geçirmesine izin vermekte, izlediklerini denetlememektedir. Çocukların ekran başında geçirdikleri saatlere sınır konulmalı, izledikleri çizgi film, dizi ve filmler takip edilmeli, gerekli durumlarda izlemesine izin verilmemelidir.
- Çocuklara verilecek sorumluluklar, 'başarı' duygusunun kazanılmasına yardımcı olacaktır.
- Yaptıkları olumlu davranışların fark edildiği hissettirilmelidir.
- Ödüllendirilerek pekiştirilmeli, devamı için teşvik edici davranılmalıdır.



Saldırgan çocukların neden saldırgan davranışlar sergilediklerinin tespit edilmesi, terapi süreci için önem taşımaktadır. Öncelikle bu tür davranışlara sebebiyet veren durumlar açığa çıkarılmalıdır. Çocuk anne babayı mı örnek alıyor? Sevgi ya da ilgisiz kaldığı için ilgi mi çekmeye çalışıyor? Ebeveyn-çocuk ilişkileri incelenmeli, ardından çocuğun saldırgan davrandığı esnada anne-baba tutumunun nasıl olduğu gözlemlenmelidir. Çocuğun saldırgan davranışlarına dayak ile karşılık vermek çözüm yaratmayacaktır. Sergilenen saldırgan davranışlar esnasında çocuğun dikkat çektiğini hissetmesi ise, davranışları tekrarlamasına yol açacaktır.

Saldırgan Çocuklarla İletişim Esnasında Ben Dili Kullanmak

Saldırgan davranışlar sergileyen çocuklara karşı kullanılan dil genellikle "sen dili"dir. Suçlayıcı, yargılayıcı öğeler içerir ve sergilenen davranışı değil daha çok çocuğu eleştirir. Genellikle emir verme, yargılama ve öğüt verme gibi iletişim engellerini içerir. Örneğin:

- Konuşma artık!
- Yapmamalısın!
- Dersine çalışmazsan...
- Yaramazlık yapıyorsun!
- Bebek gibisin!
- Dikkat çekmek istiyorsun!
- Daha iyi öğrenmelisin.

Ebeveyn çocuk ilişkilerinde, çocuğun davranışı yanlış bulunduğu zaman, davranışı reddetmek yerine, davranışın hissettirdiklerinin çocuğa söylenmesi "ben dili" ile gerçekleşir.

- Yorgun olduğum zaman canım oyun oynamak istemiyorum.
- Kavga ettiğinde üzülüyorum.
- Akşam yemeğini zamanında yetiştiremeyeceğim diye endişeleniyorum.

Çocuklarla kurulan iletişimde ben dili kullanmak, onların sergiledikleri davranışlar karşısında oldukça faydalıdır. Çocuğun anne babasının kabul etmediği davranışını değiştirmesinde, ben dili çok daha etkilidir ve daha sağlıklıdır. Çocuğu direnmeye ya da isyan etmeye yönlendirmez.

Örneğin dışarı çıkmak için direnen bir çocuğa:

"Hayir, hemen odana git, sokağa çıkamazsın" demek yerine; "Hava karardığı için sokağa çıkmam beni endişelendiriyor. Bu yüzden gitmeni istemiyorum ama yarın erken saatte arkadaşlarıyla birlikte olmana izin verebilirim." demek daha doğru olacaktır. Örnekteki ilk cümlede "sen dili" kullanıldığı için, var olan emir verici iletiler çocukta bir direnme ya da isyana yol sebebiyet verecektir.



Terapi Süreci

Saldırgan çocuklarla baş etmek çoğu zaman güçtür. Aile içinde anne babaya, okulda ise öğretmenlerine karşı gelen çocuklar genellikle kimsenin sözünü dinlememektedir. Çocukluk dönemi itibariyle böyle bir gelişim gösteren çocuk, ergenlik döneminde daha farklı suçluluk eğilimlerine girecektir. Bu sebepten dolayı erken teşhis ve tedavi önemlidir. Saldırgan davranışlar sergileyen çocuklarla çalışan psikologlar, saldırgan davranışların giderilmesi, kontrol altına alınması sürecinde bireysel terapi ve grup terapisi ve oyun terapisi yöntemleri kullanmaktadır.



ÇOCUK VE ERGENLERDE HIRSIZLIK- ÇALMA

Çalma olayı, 5 yaşına kadar bir sorun oluşturmaz. Her çocuk nesnelere sahip olmanın anlamını ve başkalarına ait olan şeyleri alamayacağını öğrenmelidir. Bunu öğretmenin en iyi yolu, çocuğun kendisine ait eşyaları almasını sağlamak ve yeterince büyüyünce kendisine harçlık vermektir. Çocukta gerçek çalmadan söz edebilmek için, çocuğun en azından 7-8 yaşını geçmiş olması gerekir. Hırsızlığa karşı eğilim her vakit kusurlu bir eğitim sonucu çocuklara aşılacaktır. Ne var ki, bu çocuklarda da çalma temel hastalık, temel durum değil, problemin dışı vurulmuş bir belirtisidir.

Nedenleri:

Yinelenen çalmaların en önemli nedeni, çocuğun doyumsuzluğunda aranmalıdır. Doyumsuzluk, çok çeşitli durumlarda ortaya çıkabilir. Kısa süreli ya da uzun süreli olabilir. Yeni bir kardeşin doğumuyla pabucunun dama atıldığını sanan çocuk, kısa süre için annenin çantasından para aşırabilir. Bu davranış, kendisini yüzüstü bırakan anneye karşı bir öç almadır. Sevilmeyi ya da ana-babasının sevgisini yitirdiğini sanan çocuk, çeşitli yollardan bu sevgiyi geri getirmeye çalışır. Olumsuz biçimde de olsa ilgisini üstüne çekmeye uğraşır.

Çocuk hırsızlıklarının diğer bir çağı da yeni bir heyecan verici tecrübeler yaşam ya da çevresini atlatarak bir üstünlük ya da hakimiyet duygusu elde etmek için işlenir. Çocuk ve gençlerde bu isteklerin doyurulması doğal ruhsal bir ihtiyaçtır ve davranışlarının birçoğu bu ihtiyaçları doyurmak istikametine yöneltilmiştir. Bu istekler, organize edilmiş faydalı bir takım eğitsel faaliyetlerle, beğenilir kanallara akıtılmadığı takdirde çocuk bunu komşusunun bahçesinden, meyve, pastacı dükkanından çörek, tatmine kalkışır. Bu türden hırsızlıklar genel olarak grup halinde işlenir, çalınan eşya ile herhangi bir ihtiyacı kapatmak söz konusu değildir. Çocuk ve gençlerin hırsızlıklarının bir kısmının da ana-baba baskısına karşı sembolik bir isyan hareketi diye tanımlamak mümkündür.

Aileye Öneriler

Çocuklara bazı isteklerini kontrol etmeyi öğretmek, bu konuda onlara ciddi bir biçimde yardım etmek, toplumsal değerler olarak mülkiyet kavramını ve başkalarının ve başkalarının mülkiyet haklarında saygı oluşturmak, onlara verilmesi gereken eğitsel bilgilerin başında gelmelidir. Bundan başka, çocuklara 7-8 yaşlarından itibaren, düzenli olarak harçlık verilmesi, eğitimsel planda önem taşır. Harçlık yaşa, ekonomik olanaklara ve koşullara göre değişir. Bunun yanı sıra, anne-babalar, başkalarının haklarına saygılı bireyler olarak, çocuklarına iyi örnekler sunmalıdırlar. Anne-babalar sağlıklı örnek olmadıkları sürece bu doğrultuda alınacak önlemlerin yararı yoktur. Anne-babanın kişilik yapıları, tutum ve davranışları da önemlidir. Anne ve babanın davranışları, dengeli ve tutarlı olmalı, katı bir otorite üzerine kurulmamalıdır. Tedavide ana ilke, benliği güçlendirmeye, benliği zayıflatan iç çatışmaları açığa çıkarmaya dayanır. Böylelikle anti-sosyal davranışlar, yerini toplumca kabul edilmiş uyumlu davranış biçimlerine bırakır.



Öğretmenlere Öneriler

- Çocuğun çalma davranışının altında yatan nedenlerin olabileceğine yönelik çocuğun gözlemlenmesi ve takibinin yapılması
- Olumlu davranışlar geliştiren çalışmalar, olumlu yönlerinin ortaya çıkartan çalışmalar
- Arkadaşlarının yanın da utandırılmaması olayın yalnız kalındığı bir yer ve ortamda görüşülmesi
- Okul rehberlik servisi ile işbirliği içinde çalışmalar yürütülmesi
- Ailenin olay ve süreç hakkında bilgilendirilmesi
- Çocuğa yaklaşım konusunda aileye bilgilendirme
- Olayın ilk görüşme dışında gündeme getirilmemesi, normal davranılması önemlidir.

SINAV KAYGISI

Henüz ortaokul sıralarında olan öğrenciler, lise sıralarında gelecekte nelerle karşılaşacağından korkan ergenler, bir üniversiteye girmek adına dershanelere koşuşturan genç yetişkinler ve aileleri. Hepsinde aynı telaş, aynı kaygı. "İstedğim liseyi/üniversiteyi kazanabilecek miyim?", "Oğlum/kızım iyi bir meslek sahibi olabilecek mi?"

Sınav maratonu zorlu bir süreç. Erken yaşlardan itibaren öğrencilerin adeta birbirlerine rekabet okuyarak hazırlandıkları, gece gündüz ders çalıştıkları, öğrenciler kadar ailelerinde başta dershane ücreti olmak üzere birçok fedakarlıklarda bulunarak bu maratona dâhil oldukları bir dönem.

Her gün biraz daha yaklaşan sınav zamanı ailelerde ve öğrencilerde kaygıyı arttırıyor. Öğrencilerin eğitim-öğretim hayatı boyunca biriktirdikleri tüm bu birikimi, üç saatlik sınav süresince etkin kullanıp kullanamayacakları, eğer bildiklerini yapamazlarsa sonuç ile baş edip edemeyecekleri ve yoğun çevre baskısı... Tüm bunlar öğrencilerde sınav kaygılarına sebep oluyor.



TOPPOINT
Schreibwaren
GMBH

Sınav kaygısı taşıyan gençler genellikle:

- Sınavda başarısız olacağım, herkes benim bir aptal olacağımı düşünecek!
- Çalıştığım halde kendimi yeterli görmüyorum.
- Zamanım kalmadı. Hiçbir şey bilmiyorum!
- Sınav günü her şeyi birbirine karıştıracakmışım gibi geliyor.
- Eğer bu sınavı kazanamazsam ailemin yüzüne nasıl bakarım!
- Keşke çalışmak için daha fazla zamanım olsa...
- Hiçbir şey yapamayacağım, rezil olacağım!
- Ailemi hayal kırıklığına uğratacağım.
- Kendimi yetersiz ve eksik görüyorum.
- Sınav gününü düşünmek beni hasta ediyor. Gibi düşüncelere sahiptir.



Sınav kaygısının zihinsel belirtileri dediğimiz bu inanç ve düşüncelerle birlikte gençlerde:

- Sınavda okuduğunu anlayamama,
- Aşırı uyanıklık hali,
- Dikkat toplamada güçlük,
- Kendini aşırı gözleme,
- Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe,
- Unutkanlık, öğrendiklerini aktaramama,
- Bilgileri anlamakta güçlük çekme,
- Soruları cevaplarırken anahtar kelimeleri hatırlamakta güçlük
- Gerginlik, karamsarlık, sinirlilik,
- Sürenin yetemeyeceğini düşünme, panik,
- Güvensizlik, çaresizlik, heyecan,
- Ders çalışmaktan kaçınma,
- Düzensiz kalp atışları, baş dönmesi, mide bulantısı, karın ağrısı hissi,
- Yorgunluk, bayılma, panik gibi durumlar sıkça görülür.

Sınav Kaygısının Nedenleri:

Sınav kaygılarının en temel sebebi beklentilerdir. Ailenin, öğretmenlerin ve çevrenin beklentisi... Bu durum girilecek üç saatlik sınava bambaşka duygular yüklemektedir. Oysa sınav, kişinin değerlendirilmesi değildir. Sınava giren bütün bireylerin eğitim-öğretim hayatı boyunca edindikleri bilgi birikiminin değerlendirilmesidir. Sınavdan düşük not almak, kişinin başarısız, işe yaramayan biri olduğunu göstermemekle birlikte, o kişinin gerekli bilgiyi biriktiremediğini, yüksek puan alabilmesi için yeterli olmadığını ifade eder.

Küçük yaştan itibaren yaşlıları ile kıyaslanan, başarısızlıklarının abartıldığı, başarılarının ise küçük görüldüğü bir ortamda yetişen çocukların sınav kaygısı geliştirmeleri ihtimali oldukça fazladır.

Sınava yeterince hazırlanamamış olmak, hazırlanmaya çok geç başlamak ve etkin çalışmamak sınavlara hazırlık esnasında kaygı oluşturan sebeplerden bir tanesidir. Etkin çalışma yöntemlerini bilmeyen, sınava hazırlık süresini iyi değerlendiremeyen öğrencilerde gün geçtikçe artan kaygı, en sonunda ders çalışmaktan kaçmakla sonuçlanır. "Ne de olsa başaramayacağım!" duygusu ile motivasyonunu yitiren öğrenci, kaygılarına yenik düşerek, bu maratona tamamlamadan pes edebilir.



Öğrencilerin ders çalışmaya isteksizlik duymalarının, sınav kaygıları taşımalarının bir diğer sebebi ise, verimli ders çalışma yöntemlerini bilmemektir. Kendisine uygun çalışma planı hazırlayamayan öğrenci her gün öğrendiği yeni konular karşısında kendisini çaresiz hissetmekte, tüm bunları aklında tutamayacağından, sınav günü unutacağından endişe etmektedir.

Yeterince çalışamamanın yanı sıra, tüm konuların tekrarlarının yapıldığı, her birine dair bilgi sahibi olduğu ve gerçekten etkin çalışma-verimli ders çalışma yöntemlerinin bulunduğu durumlarda da öğrencilerde sınav kaygısı gözlemlenir. Bu kaygıya sebep olan ise henüz gerçekleşmemiş durumlar için, kötü senaryolar üretmek, gerçekçi olmayan olumsuz düşüncelere kapılmak, yanlış inançlara sahip olmaktır.

Sınav kaygısının ortaya çıkması bir çok nedene bağlıdır. Bireyin kendisine, ailesine ve yakın çevresine dair olan duygu ve düşünceleri sınav kaygılarının ortaya çıkış noktasıdır. Sınav kaygısına neden olan tüm bu belirtilerin temelinde, kişide hayatının bütününe yayılmış öğrenilmiş çaresizlik duygusu, kendine güvensizlik, çaresizlik ve korku hisleri, bahsedilemeyen anksiyete de var olabilir. Bu durum ise bir uzmandan psikolojik destek alınmasını gerektirir.



Sınav Kaygısı ile Baş Etmenin Yolları:

- Sınava planlı hazırlanın.
- Olumlu düşünün.
- Ailenizin ve kendinizin sınava yüklediğiniz anlamı gözden geçirin.
- Kendi öğrenme modellerinizi tanıyarak, size en uygun çalışma yöntemlerini seçin.
- Unutmayın ki sınav kaygısı düşüncelerinizle de ilgilidir. Kendinizi zihinsel olarak sınava hazırlayın.
- "Neden başarılı olamıyorum?" düşüncenizi "Daha iyi sonuçlar almak için ne yapmalıyım?" olarak değiştirin.
- "Sınavdan asla iyi bir sonuç alamayacağım!" yerine "Ben bu sınavı kazanabilirim. Başarabilirim." diye düşünebilirsiniz.
- Son anda bilgi yığılması ile kendinizi yormak yerine, önceden planlı bir şekilde hazırlanın. Sınavdan önce program yapmak, etkin ders çalışma yöntemlerini bilmek ve bu yöntemleri doğru şekilde kullanmak sınav kaygısı ile baş edebilmenin en temel yollarından bir tanesidir.



- Düzenli egzersiz yapın. Yapılacak fiziksel egzersizler, vücudun gevşemesine, yaşanan yoğun kaygının giderilmesine, rahatlama yardımcı olacaktır.
- İyi ve doğru beslenmek sınava hazırlık aşamasında önem taşımaktadır. Ders çalışırken sıkça tüketilen çay, kahve gibi ürünler kaygıyı yoğunlaştıracığından bu ürünleri tüketmek yerine meyve suyu, bitkisel çayları tercih edin.
- Uykuza özen gösterin. Düzensiz uyku mantık yürütme, öğrenme, dikkat ve konsantrasyon güçlüğüne sebep olacaktır. Genç yetişkinler için 6-7 saatlik uyku yeterli olacaktır.
- Sınavdan önce ilaç kullanmayın.
- Sınav kaygınızla bahsetmekte güçlük çekiyor, bir türlü korkularınızı yenemiyor, ders çalışmaya konsantre olmakta zorlanıyor ve nasıl bir teknikle hazırlanmanız gerektiğini bilmiyorsanız uzmanlarımızdan yardım alabilirsiniz.

Unutmayın ki...

Her duygu gibi, kaygı da kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve yaşamdan doyum alabilmesi için gereklidir.

Önemli olan kaygıyı tamamen ortadan kaldırmanız değil, yaşadığınız kaygıyı belli bir düzeyde tutarak kendi yararınız için kullanabilmenizdir.

Öğretmen ve Velilere Öneriler

- Olumlu mesajlar verin: Araştırmalar, ebeveynlerin çocukları kendi kendilerine olumlu şekilde konuşmasını teşvik ettiğinde, rahatlama teknikleri sunduğunda ve çocuklara kaygının doğal bir duygu olduğunu anlattığında sınav stresinin azaldığını gösteriyor.
- İletişime her zaman açık olun: Ebeveynlerin ayrıca çocuklarının öğretmenleriyle de açık iletişim sürdürmeleri gerekir. Çocuklar anne babalarına yansıtmadıkları kaygılarını öğretmenleriyle paylaşabilir ya da tam tersi olabilir.
- Beklentilerinizi çok yüksekte tutmayın: Bunun yerine ebeveynler sınavlardaki başarının çocuklarının genel performanslarının sadece bir kısmını gösterdiğini anlamalıdır. Hiçbir sınav, bir öğrencinin bildiği veya yapabileceğinin mükemmel bir yansıması değildir.
- Anne babaların ergen çocukları ile ilişkilerinde kaygı düzeylerini yönetmeleri gerekir. Kaygılarını çocuklarına fark etmeden iletip stresin artmasına istemeden katkıda bulunabilirler. Kaygı bulaşabilir. Anne baba, kendi olumsuz duygu ve düşünceleri aktarmak yerine onlara destek olarak çocuklarına yararlı olabilirler.
- Sınav stresi yaşandığı dönemlerde, ergen çocuğunuzun beslenmesini takip edebilirsiniz; vitamin, mineral alımına dikkat etmeli sırf seviyor diye abur cubur, pizza ve kebab önüne koymayın! Besin ruh sağlığına etki eder bunu unutmayın!
- Çocuğun kendi ilgi alanı ve yapabileceklerine odaklanıp tercihlerini kendisinin oluşturması ve bulmasında onun yanında olun, sadece kendi beğeni ve ilgi alanlarınıza yönelmeleri konusunda onlara baskı yapmayın. Dershane ve okul rehberliği gibi uzman desteğinin gerekli olduğunu gözlemlerseniz, gerekli desteği alabilmeleri konusunda onlara destek olup, eşlik edin.
- Gergin olduklarını ve çalışmakta zorlandıklarını gözlemediğinizde eğlence ve dinlenmeye de yeteri kadar zaman ayırmaları konusunda onları yöreklendirin!

ERGENLİK DÖNEMİNDE YEME BOZUKLUKLARI

Ergenlik dönemi çocukluktan erişkinliğe geçişi sağlayan gelişimsel bir dönem olup fiziksel, psikolojik, hormonal ve sosyal birçok değişiklik olacaktır. Bu dönemde büyüme ve gelişme hızla artmakta besin ve enerji ihtiyacı yükselmektedir. Ergenlik dönemi fiziksel görünümün önem kazandığı ve vücutla ilgili duyguların değişiklik gösterdiği bir periyottur. Son yıllarda yapılan çalışmalarda, aile içi iletişimin ve sosyal koşulların, bilişsel, biyolojik ve psikolojik yatkınlığın, yeme bozukluğunu etkilediği ortaya çıkmıştır. Aile, davranışsal olarak rol modeldir yani ergenin beslenme tutumları, vücut ağırlıkları ve gıda tüketimi konusunda önemli bir yeri vardır. Genellikle çocuğun görüntüsüne aşırı önem veren ve kilo kontrolü konusunda özellikle eleştirel ifadelerde bulunan ailelerin çocuklarında kaygı düzeyinin yüksek olduğu ve sık diyet veya bulumik davranışların ortaya çıktığı gözlenmiştir. Sosyal medya, aile ve arkadaş çevresi de bu gelişimsel dönemin üzerinde baskı yaratmaktadır. Arkadaş gruplarının da diyet konusunda baskı veya görünüşe dayalı ayrımcılık yapması ergenlerin beden imajını oldukça etkilemektedir.



Anoreksiya Nervozu: Zayıf bir bedene sahip olma isteği ve şişmanlık konusunda aşırı korkunun danışanı kilo vermek amacıyla çeşitli davranışlara (kusma, aşırı egzersiz gibi) yönelten yeme bozukluğudur.

Bulimiya Nervozu: Beden ağırlığını kontrol etmeyi amaçlayan davranış biçimlerini kapsayan bir tablodur. Danışanların kontrol edemediği aşırı yeme ataklarından sonra kilo almayı engellemek için (kusma, aşırı egzersiz veya lavman gibi) bazı yöntemlerin kullanılmasıdır.

Tıkanırmasına Yeme Bozukluğu: Kişinin belirli bir zaman içinde (2 saatte bir gibi) ve aynı koşullarda birçok kişinin yiyebileceğinden çok fazla miktarda yiyeceği kısa bir süre içerisinde tüketmesidir. Bu birden gelen atakların etkisini giderebilmek için, kendini kusmaya zorlaması, idrar söktürücü ilaçlar kullanması veya aşırı egzersiz ile metabolizmayı hızlandırması gibi önlemlerin alınmasıdır.



Yeme bozukluğu olan ergenlerin ailelerinde daha fazla çatışma ve öfke, daha az yakınlık, daha az uyum sağlama ve destek görülmektedir. Anoreksiya olan kişilerde daha yapışık aile ilişkileri ve ebeveyn ilişkilerinde daha az özerklik, aile üyelerinden yüksek beklentiler görülmektedir. Beslenme güçlüğü ve sindirimle ilgili problem yaşadıkları, yeme konusunda daha seçici/zor beğenir oldukları söylenebilir.

Bulimiya Nervoza da ise annelerin çocukları üzerinde daha fazla sözel kontrol kullandığı söylenebilir. Ebeveynler çocukların kilosundan bağımsız olarak, çocukların yiyeceğe ulaşmasını kısıtlamakta ve yeme davranışlarını kontrol etmektedir.

Ergenlerin yeme bozukluğu yaşamalarının temelinde genellikle ebeveynlerin yeme tutumları üzerinde kurdukları olumsuz kontrol etme ihtiyaçları vardır. Yiyeceklerin yasak besin haline gelmesi çocukların bu besine sevgisini daha da artırır. Bu kontrol hali ileriki yaşlarda besin kontrolüne aşırı bir önem verildiği algısı yaratarak anoreksiya için risk faktörü oluşturur. Aynı zamanda çocuğun mizaç özellikleriyle birleşerek yeme kontrolünde yetersizliklere ve tıkanırcasına yeme ve bulimiya için risk olabilir.



Aileye Öneriler

- Ebeveynlerin ergen üzerindeki eleştirel yorumlarını azaltması gerekmektedir.
- Denetim davranışlarının bir kenara bırakılması gerekiyor çünkü bu davranış çocukların baskı altında hissetmesine ve bu davranışların artmasına neden olmaktadır.
- Ergenlerin yeme bozukluğu göstermesinin temelinde dış dünyadaki şeyleri kontrol altında tutmakta yaşadıkları güçlük olabilir. Bu nedenle bedenlerini kendi kontrolleri altında tutmaları, dış dünyaya nazaran daha kolay bir hale gelir. Bu noktada ebeveynlerin suçlamalarda ve aşırı müdahalelerde bulunmaması da önemlidir.
- Ebeveynler olarak ergenleri "Kilo al!" diye baskıda tutmaktan kaçının çünkü unutmayın ki kilo almaktan çok korkuyorlar.
- Son olarak da, eğer ergenlerde bu tür yeme ile ilgili problemler görmeye başladıysanız destek almayı unutmayın. Bu gibi durumlarda her zaman erken adım atmak çok önemli.

**GÜMÜŞHANE REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**ADRES: İNÖNÜ MAHALLESİ AYDIN
DOĞAN KÜME EVLER NO: 32/3
MERKEZ / GÜMÜŞHANE**

Telefon : 0 (456) 213 43 47

Faks : 0 (456) 213 25 73

E-posta : 254496@meb.k12.tr



@gumushaneram



gumushaneram

İŞİMİZ GÜCÜMÜZ İNSAN