

Haziran Psikoloji

Çocuk - Ergen

Sayı:1 Ekim 2024

Öfke

Problemi Sayfa 1-2

Psikolog Dalya Keskin

Okul Öncesi Dönemde

Akran İlişkileri Sayfa 3-4

Psikolog Dalya Keskin

Etkinlik:

"Ben Kimim?" Sayfa 5

Psikolog Dalya Keskin

Ergenlerde Akran

Zorbalığı Sayfa 6-7

Uzman Psikolojik Danışman

Ramazan Kadioğlu

Çocuğum Dövme

Yaptırmak İstiyor! Sayfa 8

Uzman Psikolojik Danışman

Timuçin Ata Şenses



ÖFKE PROBLEMİ

Psikolog Dalya Keskin



ÇOCUKLARDA ÖFKE NEDEN OLUR?

Öfke duygusu, çocukların yaşamlarının ilk yıllarındaki yani bebeklik döneminden itibaren başlar. Çocuklardaki öfke probleminde, çocuğa doğrudan yöneltilen ya da dolaylı bir şekilde dış dünyadan gelen sözlerin ve davranışların tetikleyici unsurlar olduğu söylenebilir. Çocukların deneyimlediği duygular, aslında tıpkı biz yetişkinlerde de olduğu gibi çocuğun bu sözleri ve davranışları nasıl yorumladıkları ve ne anlam çıkarttıklarıyla ilişkilidir. Çocuklarda yoğun öfkeye neden olabilecek en büyük tetikleyiciler arasında yer aldığı söylenebilen durumlar:

- Fiziksel bazı uyarılardan dolayı hissettikleri rahatsızlıklar
- Engellendiğini hissetme
- Verilen sözlerin tutulmaması
- İhanete uğramışlık hissi
- Anlaşıldığını hissetmeme
- Fiziksel şiddet
- Duygularını bastırmak zorunda kalma
- Travmatik deneyimler
- Yeteri kadar ilgi, sevgi ve şefkat görememe
- Haksızlığa uğrama hissi

ÇOCUKLARDA ÖFKE PROBLEMİ İLE BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI

1-) Çocuğun öfke duygusunu kendinde fark etmesini sağlayın: Örneğin: yüzün kızarması, her yerimizi ateş basıyor hissi, ellerin yumruk şeklinde sıkılması, dişlerin sıkılması vb. Bu "bedensel değişikliklerin" tanınması ve fark edilmesi öfke denetimi için oldukça önemlidir. Sonuç olarak tanımlayamadığımız duygumuzu ifade de edemeyiz öyle değil mi?

2-) Çocuğunuzun duygularını anladığınızı ona gösterin:

Örneğin: "Parkta daha fazla oynamak istiyordun ancak zamanımız olmadığı için eve dönmek zorunda kaldık ve bu durum seni çok öfkelen-dirdi." veya "Demek bana vurmak isteyecek kadar öfkeli hissediyorsun" gibi ifadelerle çocuğunuzun duygularını çocuğunuza yansıtarak anlaşıldığını hissetmesini sağlayabilirsiniz.

3-) Çocuğun öfke duygusunu sağlıklı dışa vurma şeklini yeniden yapılandırın:

Örneğin: "Bana vurmak isteyecek kadar öfkeli olmanı anlıyorum ama eller vurmak için değil. Bana vurmak yerine başka ne yapabilirsin?" veya "Çok öfkeli olduğunu görebiliyorum. Sakinleşmek için zamana ihtiyacın var gibi duruyor, dersen sonrasında konuşabiliriz." Çocuğun yıkıcı herhangi bir davranışına karşı ne olursa olsun yıkıcı tepkiler vermemeliyiz. Aksi takdirde çocuk sosyal öğrenmeyi bu şekilde sürdürür ve yıkıcı davranışları pekişmiş olur.



4-) Baş edemediğiniz noktada uzman desteği alın: Çocuklarda öfke problemlerine yönelik çeşitli müdahale yöntemleri bulunmaktadır. Bunlardan en etkilileri çocuğun yaşına göre değişmekle birlikte Oyun Terapisi yöntemi ve Bilişsel Davranışçı Terapi yöntemi olduğu söylenebilir. Eğer çocuğunuzun öfke problemi baş edemeyeceğiniz bir hal aldıysa ve bu süreci yönetmekte zorlanıyorsanız bir psikolog / uzman desteği almanız önerilir.





OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE AKRAN İLİŞKİLERİ

Psk.Dalya Keskin

Okul öncesi dönem, kişiliğin ve birçok becerinin temellerinin atılmaya başlandığı, dönemlerden biridir. Bu dönemde çocuklar çeşitli gelişim alanlarında beceriler kazanırlar; bu beceri türlerinden biri de sosyal becerilerdir. Akran grupları, çocukların sosyal etkileşim içinde bulundukları en kapsamlı gruplardan biridir. Okul öncesi eğitimin yaygınlaşması ile küçük çocuklar ilk düzenli akran ilişkilerini okullarda deneyimlemektedirler.

“Okul Öncesi Dönemde Arkadaşlık Görünümü: 5-6 Yaş Çocuklarının Görüşleri (2024)” araştırmasının sonuçlarına bakıldığında, küçük çocukların büyük çoğunluğu en sevdiği/sevmediği arkadaşının olduğunu söylemiştir. Dolayısıyla okul öncesi dönemi çocuklarının, akran grubundaki çocuklarla ilgili sevdikleri, sevmedikleri, yakın hissettikleri ve hissetmedikleri gibi olumlu ve olumsuz sınıflandırmalar yapabildikleri gözlemlenmiştir. Bu çalışmanın bulgularında da çocukların oyun oynama, oyunlarla ilgili çok sayıda seçenek belirtme, ortak ilgiler, kişilik özellikleri, eğlence, dış görünüş, paylaşma/yardım etme, hediye alma yanıtları ile alandaki araştırmaların tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

ARKADAŞ SEÇİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

1-) CİNSİYET

Okul öncesi dönemde akran ilişkilerini inceleyen bu araştırma, okul öncesi dönem çocuklarının en sevdiği veya en sevmediği arkadaşlarını genellikle hem cinslerinden seçtiklerini gözlemlemiştir.

2-) OYUN

Okul öncesi dönemde "oyun" çocukların arkadaş seçimi konusunda belirleyici etkiye sahiptir. Çocuklar genel anlamda, ortak zevklere sahip, benzer oyunlardan hoşlanan akranlarıyla arkadaşlık ilişkisi kurmayı tercih etmektedir. Bu çalışmanın bulgularında da çocukların oyun oynama, oyunlarla ilgili çok sayıda seçenek belirtme, ortak ilgiler, kişilik özellikleri, eğlence, dış görünüş, paylaşma/yardım etme, hediye alma yanıtları ile alan yazınla tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

3-) ÇATIŞMA VE DAVRANIŞ MODELİ

Okul öncesi dönem çocuklarının yaşanan tartışmaların, arkadaşlık tercihi- ne yönelik cevaplarda olduğu gibi, saldırganlık vb. sosyal olmayan davranışlar doğrultusunda yaşanabildiği görülmektedir. En sevdikleri arkadaşlarıyla tartışan çocuklar genel olarak olumsuz duygular hissederken, sevmediği arkadaşıyla tartışan çocuklar çoğunlukla bir şey hissetmediğini ifade etmiştir. Genel olarak bakıldığında küçük çocuklar, oyun sürecinde uyum sağladıkları, sosyal becerilere sahip akranlarını sevme, saldırganlık gibi olumsuz davranış örnekleri gösteren çocukları sevmeme eğiliminde oldukları söylenebilir.



Kazanımlar:

- 1-Benlik algısı güçlendirilir
- 2-Öz farkındalık kazanır
- 3-Öz saygısı pekişir
- 4-Kendisiyle ilgili sevdiği şeyleri tanımlayabilir ve ifade edebilir

Materyaller:

- 1-Renkli karton veya büyük bir kağıt
- 2-Renkli Kalem
- 3-Yapıştırıcı
- 4-Makas
- 5-Çocuğa ait bireysel bir fotoğraf (isteğe bağlı)

Nasıl Yapılır?:

1-Çocuğunuzla birlikte, çocuğunuzun seçtiği kendi fotoğrafını kartonun ortasına yapıştırın (kendisini çizmesini ve dilediği gibi boyamasını da isteyebilirsiniz).

2-Yapıştırdığınız fotoğrafın etrafına, çocuğunuzun hobilerini, güçlü yönlerini, en sevdiği rengi, hayvanı, yemeği veya hayalleri gibi unsurları yazmalarına yardımcı olun ve resimlemelerini isteyin.

3-Çocuklar, dergilerden veya hazır çıkartmalardan kendi kimliklerini yansıtan görselleri seçebilir ve bunları çizimlerine yapıştırabilirler. Örneğin: bir spor dalını temsil eden bir resim, bir kitap resmi, sevdikleri bir nesne veya hayvan gibi.

4-Daha sonra, çizdikleri şeyler hakkında bir konuşma başlatın ve bu şeylerin onlara ne ifade ettiklerini ve onlar için neden önemli olduğunu konuşun.

5-Etkinlik sonunda hazırladığınız kartonu çocuğunuzun duvarına veya dolabına birlikte asabilirsiniz.



ERGENLERDE AKRAN ZORBALIĞI

Uzman Psikolojik Danışman
Ramazan Kadioğlu

Akran Zorbalığı Nedir?

Ergen yaş grubu içinde de sıkça görülen akran zorbalığında, bir davranışın zorbalık olduğunu kanısına varırken güçlü olanın görece daha zayıf olana karşı uygulamış olduğu zorbalık davranışının kasti ve sürekli olduğu sık sık görülmektedir. Ergen yaş grubunda özellikle okulda görülen akran zorbalığı neticesinde görece daha güçsüz olan tarafın geri çekilip çaresizlik, ezilmişlik gibi çeşitli duyguları yaşarken zorbalık yapan tarafın ise güç, statü gibi kazanımlar elde ettiği için bu davranışları sürdürme eğilimi içinde olduğunu görülebilmektedir. Akran zorbalığı, fiziksel olarak itme, çekme, vurma gibi davranışlar olabileceği gibi alay etme, dalga geçme, lakap takma veya dışlama gibi davranışlarla da gerçekleşebilir.

Akran Zorbalığının Nedenleri?

Akran zorbalığının hem zorbalığı yapan kişi hem de zorbalığa uğrayan kişinin sahip oldukları özellikler nedeniyle çok çeşitli nedenleri olduğunu görebiliyoruz. Bu nedenlerden birkaç tanesi şu şekildedir:

1-Zorbalık yapan kişinin öz yaşam öyküsünde zorbalığa uğramış olması veya bu duruma tanıklık etmiş olması

2-Zorbalık yapan kişinin duygu düzenleme becerilerinin yeterince gelişmemiş olması

3-Kişinin ilk çocukluk dönemlerinde anne ve baba (bakım veren) ile kurmuş oldukları ilişkilerin zedeleyici

4-Zorbalık yapan kişilerin özellikle sosyal medya gibi kaynaklardan yanlış rol modelleri örnek almaları

5-İçinde bulunulan grubun normlarına uymak ve grup tarafından kabul görmek adına bu tür davranışlara otomatik eğilim gösterme



Akran Zorbalığının Etkileri

Akran zorbalığına uğrayan kişilerde fiziksel, duygusal ve davranışsal bazı değişimler görülebilmektedir. Yapılan birçok araştırma akran zorbalığına maruz kalan ergenin depresyon, kaygı, korku, güvensizlik, yalnızlık ve üzüntü gibi yıkıcı duyguları çok derin ve uzun süreli şekilde hissettiklerini göstermektedir. Duygusal tepkilerin yanında uyku ve yeme düzensizlikleri, okula gitmeme, okuldan kaçma, dikkat eksikliği, sosyal gruplara dâhil olamama, içe kapanma gibi davranışsal tepkilerin de ortaya çıktığı görülebilmektedir.

Akran Zorbalığı Nasıl Önlenebilir?

Akran zorbalığının önlenmesi için hem ailelere hem de psikolojik danışmanlara ve psikologlara önemli görevler düşmektedir. Akran zorbalığının önlenmek amacıyla özellikle aile içi ilişkilerin ve iletişimin güçlendirilmesi gerekmektedir. Zorbalığa uğrayan ergenler için ise psikolojik ve sosyal destek hizmetlerinin okulların psikolojik danışma ve rehberlik servisleri tarafından sağlanması oldukça önemlidir. Okullarda öğrencilere erken yaşlardan başlamak üzere zorbalık hakkında bilgilendirici çalışmaların yapılması ve zorbalığa uğradıklarında bunlarla nasıl başa çıkabilecekleri öğretilmelidir. Bunun yanında zorbalıktan kaçınmak ve duygu düzenleme becerilerinin gelişmesi için ergenlere farkındalık çalışmaları okul rehberlik servisleri tarafından uygulanması oldukça önemlidir.

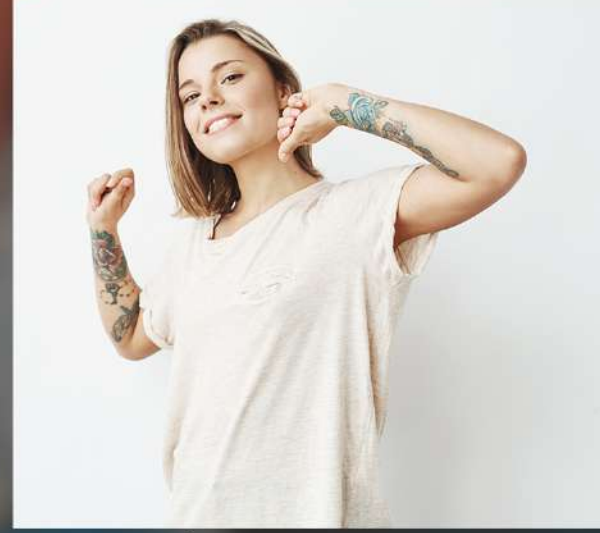
Ergenlerin kendilerini zorbalıktan korumayı öğrenmelerinin yanında ailelerin de sürecin içinde olması gerekmektedir. Ailelere okullarda konu hakkında bilgilendirici, farkındalık yaratan seminerlerin ve eğitimlerin verilmesi bu konudaki önemli gereksinimlerden birisidir. Bunların yanı sıra tüm bu önleyici çalışmalara rağmen akran zorbalığı devam edebilir ve zorbalığa uğrayan ergenlerde bunun birçok duygusal ve psikolojik etkileri ortaya çıkabilir. Bu noktada da alanında uzman psikolojik danışmanlar ve psikologlar ile iletişime geçilerek bireysel terapi hizmetlerinden faydalanmak oldukça önemlidir. Bireysel terapi sürecinde hem zorbalığı yapan hem de zorbalığı maruz kalan ergenler kendileri ile ilgili öz yaşantıları, duyguları, düşünce yapılarını ve davranış kalıplarını işleyerek işlevsiz olanlardan kurtulup yerine daha sağlıklı yapıları koyabilirler.



Beden Sanatı Nedir? "Çocuğum Dövme Yaptırmak İstiyor!"

Uzman Psikolojik Danışman
Timuçin Ata Şenses

Beden sanatı, kişinin bedenini bir ifade aracı olarak kullanarak çeşitli görsel veya fiziksel değişiklikler yapmasıdır. Bu sanat türü, bireyin kimliğini, duygularını veya düşüncelerini bedenine yansıtarak dış dünyaya gösterme biçimi olarak kabul edilir. Beden sanatı dövme, piercing, vücut boyama ve boynuz implantı gibi vücut modifikasyonlarını kapsar.



Ergenler Beden Sanatına Neden bu kadar ilgi duyuyor?

Ergenlik dönemi bireylerin, çocukluktan yetişkinliğe geçtiği fizyolojik ve psikolojik değişimlerin diğer dönemlere göre daha hızlı ve karmaşık olduğu bir dönemdir. Ergenlik dönemindeki bireyleri, tam bir çocuk ya da yetişkin olarak konumlandırmak zor olabilir. Bunun en önemli sebeplerinden biri öncelikli olarak fiziksel değişimlerin daha sonra psikolojik değişimlerin gerçekleşmesidir. Yani kişi fiziksel olarak bir yetişkine daha çok benzemesine karşın davranışları hala zaman zaman çocuk olduğunu bize göstermektedir. Ergen birey çocuk olmadığına bilincinde olmasına karşın bu durum onun da kendisini konumlandırmasını zorlaştırmaktadır. Hayatı eskisine göre daha dışa dönük, karmaşık sosyal ilişkileri içeren, romantik eğilimleri ve kariyer hedeflerinin gündeme geldiği bir hayata dönüşmüştür. Bu değişim sebepli kriz dönemi ergenlerin kendilerini ifade etmek için yeterli becerilere sahip olmayan ergenleri oldukça zorlayabilir. Bu tarz durumlarda kendini ifade etme araçlarından biri olarak görülen ve yüz yıllardır insanlık tarihinde var olan beden sanatı ergenlerin ilgisini çekmektedir.

Ergen Yaşta Beden Sanatına Karşı Aile Nasıl Bir Tutum Sergilemeli?

Ergenlik dönemi bir üst paragrafta da bahsettiğimiz gibi, bireylerin psikolojik süreçlerinin daha geç geliştiği bir dönemdir. Birey fiziksel olarak bir yetişkin gibi görünmeye başlamasına karşın karar alma ve mantıklı düşünme gibi bilişsel fonksiyonlarının gelişimi 22 yaşına kadar devam etmektedir. Bu sebeple beden sanatı gibi hayatının büyük bir kısmında onunla birlikte gelecek olan dövme, piercing ya da modifikasyonların onun kararına bırakılması çok uygun görülmemektedir. Bu uygulamanın ileride kariyerini, sosyal ilişkilerini ve romantik ilişkilerini etkileyebileceği konusunda onu bilgilendirmek ve tercihini hukuken ve psikolojik olarak kendi sorumluluğunu alabileceği yaşlara bırakması için ikna etmek en doğru yöntemlerden biridir.



Haziran Psikoloji

Çocuk - Ergen

Haziran Psikoloji Çocuk Ergen Bülteninin ilk sayısı olan bu sayı, merkezimizdeki emek ve hedef birlikteliğinin bir sonucudur. Bir süredir planlarımız arasında yer alan bültenin, çalıştığımız diğer kurumların da talebiyle ve ısrarıyla üretim sürecini hızlandırmaya karar verdik. Yıl boyu devam ettirmeyi düşündüğümüz, aylık olarak tasarladığımız bu bültende; sık karşımıza çıkan olgularla ilgili bilimsel görüşleri kendi tecrübelerimizle harmanlayıp sizlere sunmaya çalıştık. İlk sayımızı sunmaktan sevinç duyduğumuzu ve her konuda olduğu gibi bu konuda da geri bildirimleri önemseyeceğimizi belirtmek isteriz. Bültenin başta ebeveynler olmak üzere, alanda çalışan uzmanlar ve eğitimcilere güvenilir ve bilimsel bir alt yapıyla oluşturulmuş çeşitli konularda bir uzman görüşü kaynağı olduğu düşünüyoruz. İçeriklerin hazırlanmasında, tasarımda ve paylaşımda emeği geçen tüm arkadaşlarımıza teşekkür ederiz.

Uzman Psikolojik Danışman
Timuçin Ata Şenses



+90 (541) 236 92 00



Bostanlı Mah. 2019. Sokak, Emlak Evleri No.2 Daire 4
Karşıyaka/İZMİR



kurumsal@haziranpsikoloji.com

