

Sayı: 1  
KASIM 2020



# psikoloji dünyası

Yetişkin - Aile - Çocuk - Ergen Danışmanlığı



Uzm. Klinik Psk.  
**Didem EVRE**

## UZAKTAN EĞİTİMİN ÇOCUK RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDE ETKİLERİ

İnsanın çevresine uyum sağlayabilmesi için yeni davranışlar edinerek eski davranışlarını değiştirmesi olarak tanımlanan “öğrenme” doğumla birlikte başlar ve yaşam boyu devam eder. Öğrenmenin gerçekleşmesinde, bireyin doğuştan gelen yetenekleri kadar,

doğduğu ve yetiştiği aile ortamı ve sosyalleşmesine de büyük katkı sağlayan okul hayatı büyük önem taşır. Neredeyse 2 yaşından itibaren başlayan eğitim öğretim süreci, bireyin hayatının önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Okul kurumunun temel amacı, öğrencilere okuma yazma öğretme, temel sayısal becerileri kazandırmanın yanı sıra onları bir üst eğitim kurumuna hazırlama ve aynı zamanda soyut düşünme becerileri kazandırmaktır. Ancak okul sadece derslere girilerek okuma yazmanın öğretildiği ve akademik bilginin edinildiği bir yer değil aynı zamanda sosyal ve duygusal becerilerin de geliştiği bir ortamdır. Ancak okul kurumu çatısı altında edinilen tüm bu kazanımlar küresel olarak tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 ile birlikte bir anda baştan yazıldı. Koronavirüs pandemisinin yarattığı izolasyon süreci ile yüz yüze eğitimin saltanatı devrilerek, eğitim dijital kaynaklar aracılığıyla evlere taşındı.

Okul, akademik kazanımların yanı sıra, arkadaşlık ve tüm sosyal ilişkiler, ev ortamından farklı bir yerde kendin olarak var olmak, farklı duygularla tanışmak ve olumsuzluklarla baş etmeyi öğrenmek, başarı ve başarısızlığı deneyimlemek, yeteneklerini keşfetmek, karar vermek, takım olmak, lider olmak gibi pek çok farklı beceriyi öğrenme ve deneyimleme fırsatı sağlar. Bu durum çocukların öğrenme, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerine büyük katkılar sağlarken, uzaktan eğitime geçişle birlikte bu bütünüyle hazır olma hali ne yazık ki ortadan kalktı. Sene ortasında beklenmedik şekilde hayatımıza giren uzaktan eğitim modeli, fiziki olarak okuldan uzak geçen zamanlar ve online eğitim sisteminin her eve yeterli şekilde ulaşamaması çocukların gerek sosyal beceri kazanma, gerek öğrenme, gerek çalışma alışkanlıkları gerek disiplin konusunda ciddi gerilemeler yaşamasına neden oldu. Belki de sadece arkadaşları ile bir arada olmanın motivasyonu ile okula giden ve bu sayede yeni bir şeyler öğrenen çocuklar bilgisayar ekranından öğrenmeye mahkum bırakıldılar.

Okuldan uzak kalan ve online eğitimle öğrenim hayatına adapte olmaya çalışan çocuklar her ne kadar senkron eğitimler aracılığıyla canlı derslere katılsa da bilgiyi uzaktan pasif bir şekilde aldığı için ilgi ve dikkatlerini uzun süre aktif tutmakta sorun yaşamaktadır. Öğretmenleri tarafından dinleyip dinlemediğinin kontrolü de tam olarak yapılamadığından bu durum eğitim dinamiğinden giderek uzaklaşmalarına yol açmaktadır. Aynı zamanda öğrenmenin sadece dersi dinleyerek olmadığı da aşikârdır. Bir konuyu en etkin biçimde öğrenmek aynı zamanda okuma ve araştırma ile gerçekleşmektedir. Aile ile başlayan okuma alışkanlığı, okul ile devam etmekte olup, okul ortamı okumanın geliştirildiği ve pekiştirildiği yerdir.

Ancak uzaktan eğitim modeli, çocuğun bilgisayar başında daha çok vakit geçirmesine neden olmakta ve online dersler dışında bilgisayar başında geçirilen boş vakitlerde, kısa ve dikkat çekici içerikli hızlı akışı olan videolara maruz kalmak çocuğu okumaktan uzaklaştırdığı için okuma alışkanlıkları da sekteye uğramaktadır. Kitap okumaktan ve araştırma yapmaktan uzak kalan çocuğun okuma hızında da zamanla düşüş olacak ve bu durum düşünme hızında da düşüşe sebebiyet verecektir. Bu becerilerin yeterince kullanılmaması ya da işletilmemesi zihinsel açıdan çocuğu yavaş yavaş köreltecek ve öğrenmesini de yavaşlatacaktır. Okulsuz geçen zamanlarda azalan okuma ve okuyarak öğrenme alışkanlıklarını tekrar edindirmek ve okuma anlama hızını arttırmak amacıyla anne babalar çocuklarını kitap okumaya özendirmeli, okuduğu kitap hakkında ayrıntılı sorular sorarak onları düşündürmelidir. Bu sayede öğrenmenin yavaşlamasının önüne geçilecek, çocuklar fiziksel olarak okula döndüklerinde eski ders çalışma alışkanlıklarına daha kolay dönebileceklerdir. Aynı zamanda günümüz çocuklarının pek çoğu dikkatini tek bir yöne odaklamakta güçlük çekmektedirler. Bu sebeple ki okul ortamında yapılan dersler, çocuklara ders dinleme becerileri edindirmek ve öğrenmelerini kolaylaştırmak amacıyla işitsel, görsel hatta dokunsal olarak aktarılmaktadır. Ancak uzaktan eğitimde bu durum farklılaşmakta ve öğrencilerin derse uyumu ve odaklanması zorlaşmaktadır. Dikkat ve odaklanmakta güçlük yaşayan çocukları uzun bir süre ekran başında tutmak kolay değildir. Okul ortamında öğretmen yönlendirmesi ve motivasyonel tekniklerle ders dinleme alışkanlığı kazanan çocuk, online eğitimde kendisi ile baş başa olup kendi kendini denetlemesi gerekmektedir. Bu da ancak çocuğun öz disiplin sahibi olması ile mümkün olur. Öz disiplin, öğretmenin ona ne yapacağını söylemesine gerek kalmadan çocuğun kendini kontrol edebilmesi ve çalışma davranışı gösterebilme yeteneğidir. Dolayısıyla anne babaların okuldan uzak kaldığı bu dönemde çocuklarını online eğitimde ders dinlemeye ve ekran başında kalmaya teşvik etmelerinin yanı sıra, ödevlerini yapmaları için kontrol mekanizması olmak, dikkatini öğreneceği konuya odaklandırmak ve sürdürmeye teşvik etmek amacıyla motive etmek, çocuğun kendini harekete geçirmesini ve güdülenmesini sağlayacaktır. Bu durum çocuğun öz disiplin ve öz denetim gelişimine de katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak, okuldan fiziki olarak ayrı kalma durumunda eğer süreç iyi yönetilemezse çocuklarda öğrenme, çalışma ve disiplin sorunları ortaya çıkması kaçınılmazdır. Uzaktan eğitimde öğretmen, çocuklarla temas etmediği için müdahale edememekte ve bu nedenle anne babalara çok fazla görev düşmektedir. Çocuğun okula gitmediği zaman boyunca evde belli kurallar koyup, çocuk için güvenli sınırlar çizmesi, çalışmayı ve öğrenmeyi bir görev olarak değil, faydalı ve zevkli bir aktivite olarak yapmasını sağlamak, eğitimden uzaklaşmasını engelleyecek ve çocuk okula geri döndüğünde güçlük çekmeyecektir.





Uzm. Psk.  
**Nilay Tülin**  
**CANBAZLAR**

## AİLE İÇİ İLETİŞİM

### İletişim Nedir?

İletişim, kişiler arası ilişkilerde, sözlü ya da sözsüz (tonlama, vurgu, jest, mimik...) olarak, duygu, düşünce veya bilgi aktarımıdır. Sağlıklı iletişimin ilk gerekliliği, karşımızdaki kişiye saygı duymaktır. Bunun yanında, ne söyleneceği, nerede, nasıl ve ne zaman söyleneceği önemli olup, basit sade bir dil kullanılmalıdır.

### Aile İçi İletişim?

Aile içinde sağlıklı iletişim kurmak, bir çocuğun kişilik gelişimi için önemlidir. Bunun için, ilk adım çocuğunuzu etkin dinlemektir. Çocuğunuzu dinlerken, dikkatinizi tam olarak ona odakladığınızdan emin olun. Bunu ona göz kontağı kurarak, beden dilinizle de gösterin. Çocuğunuzu tanımanız önemli. Onun sevdiği ilgi alanlarını bilin. İlgilendiğinizi ona gösterin ve o alanlara siz de dahil olun.

Aile içinde, hoşgörü ve empatinin olması, birbirleri ile konuşulabilmesi ve her türlü duygu aktarımlarının kolaylıkla yapılabilmesi, çocukların "anlaşıldım" duygusunu yaşamasını sağlar. Bu duygu olumlu benlik gelişimini destekler. Aynı zamanda, anne ve babanın etkili bir otoriteye sahip olması gereklidir. Etkili otorite, net tutarlı ve dengeli kurallardır. Bu kuralların uygulanması da, çocuğun sınırlarını bilmesi ve güven duyması için gereklidir.

İletişim kurarken; emir vermek, gözdağı vermek, devamlı ahlak dersi vermek, eleştirmek, suçlamak, umursamaz olmak, önümüze çıkan engellerdir. Bu şekilde bir iletişimin sonunda çocuk korkabilir, suçluluk hissedebilir, tepkisel olabilir, öfkeli ve size karşı düşmanca olabilir, yetersizlik ve değersizlik duygularını hissedip sevilmediğini düşünebilir.

Sağlıklı bir iletişim için sen dili yerine ben dilini kullanmak gereklidir. Yargılayıcı, suçlayıcı, üstünlük bildiren sen dili tutumu karşısında çocuk, iç dünyasını kapatıp, savunmacı olacaktır. Bu tutum, davranıştan çok kişiliğe yöneliktir. Örneğin; 'Çok kabasın her zaman sözümü kesiyorsun.' yerine 'ben konuşurken sözüm kesildiği zaman, dikkatim dağılıyor. Böyle olunca da gergin oluyorum.' Ben dilinde, duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur. Çocuğunuzla ilişkinizde hep hata görüp düzeltmesini söyleyen değil, olumluyu da gören bunun geri bildirimini de verebilen, güvenen ve ona karşı dürüst davranan olun. Sağlıklı iletişim kurulan çocuk, mutlu, isteklerini açıkça ifade edebilen, paylaştan, sosyal, özgüveni yüksek, pozitif ve başarılı olur.





Uzm. Klinik Psk.  
**Süleyman  
HECEBİL**

## EŞLER ARASI İLİŞKİ SORUNLARI

Tolstoy, Anna Karenina romanında “Mutlu ailelerin hepsi birbirine benzer, mutsuz ailelerin her biri kendi tarzında mutsuzdur” der. Evlilik insanların anlaşılacak ve önemsenmek için bir araya geldikleri, birbirlerini var edebildikleri sürece ve o ilişkide, kendi varoluşlarını yaşatabildikleri sürece keyifli ve mutlu olarak sürdürülebilir bir kurumdur. Aynı zamanda insanın yarına kalmak için de ortaya koyduğu bir kurum. Dolayısıyla evliliğin en temelinde anlaşılacak, önemsenmek,

birine ait olmak, sevgi ihtiyacı, kabul görme ihtiyacı, başkası tarafından merak edilme, sevilme, önemsenme gibi ihtiyaçların karşılanması vardır.

Kadın ve erkek, evliliğin başlangıcında davetliler ve tanıklar huzurunda hem dilek beyanında bulunurlar hem de evlilik kütüğü denen evrağa imza atarlar. Aslında gönüllerinde bir sözleşmeye daha imza atarlar; Psikolojik Sözleşmeye. Psikolojik sözleşme yazıya ve söze dökülmemiş, sadece ihlal edildiğinde fark edilen maddelerdir. Evlilikte psikolojik sözleşmenin içeriği genellikle şu maddelerden oluşur:

- Sen benden başkasına bakmayacaksın, ben de senden başkasına bakmayacağım.
- Ben senin için öncelikli olacağım, sen de benim için öncelikli olacaksın.
- Ben sana yalan söylemeyeceğim sen de bana yalan söylemeyeceksin.

Bu maddelerden herhangi biri ihlal edilmesi durumunda evlilikte sorunlar, yakınmalar ve tartışmalar başlar.

Her evliliğin bir dengesi vardır. Evlilik sistemine dahil olan veya sistemden çıkan her şey bu dengenin bozulmasına neden olur: Çocuğun dünyaya gelmesi, aileden birinin vefat etmesi, ebeveynlerden birinin hasta olması, yalan ve aldatmanın ortaya çıkması vb... değişiklikler evliliğin ve ailenin dengesini bozar.

Yalan ve aldatma, eşler arası ilişkiyi temelden sarsar ve çözümü zordur. İlişki bir biçimde devam etse bile, ilişkiyi olumsuz etkilemeye devam eder ve ara ara nükseder. Aldatma durumunda aldatılan kişinin (kadın ise kadınlığı erkek ise erkekliği) itibarı zedelenir. Bir insan için bu duygu ile baş etmek oldukça zordur. Aldatılan taraf aldatılma nedenlerini kendinde arar ve kendini suçlar. Aldatılma sonrasında aldatılan tarafa hakim olan duygu hayal kırıklığı, öfke ve suçluluktur.

### Sağlıklı ve Sağlıksız Aileler Arasındaki Farklar:

- Sağlıklı ailelerde pozitif geri bildirim döngüsü hakimken sağlıksız ailelerde negatif geri bildirim döngüsü söz konusudur.
- Sağlıklı aile üyeleri birbirlerine sevgi ve saygı ile davranarak birbirlerine değer verdiklerini hissettirirler.
- Sağlıklı aileler birlikte zaman geçirmekte başarılıdırlar. Hem süre olarak hem de kalite olarak güzel zamanlar geçirirler.
- Ailede ya da aile üyelerinin birinin bir sorunu olduğunda, bu sorunlar rahatlatıcı mesajlar, mizah ve iletişim yoluyla çözülmeye çalışılır.
- Sağlıklı ailede roller açık sınırlar belirgindir. Aile dışarıdan gelecek müdahalelere (örneğin, kayıinvalidelerin suflörlüğüne vb...) kapalıdır. Sağlıklı ailede eşler kendi aileleri ile vedalaşabilmiş ve birey olabilmışlerdir.
- Sağlıklı ailelerde eşler birbirlerinin öz değerine zarar vermez ve partnerinin gelişimini önemser.

Evlilik, özen gösterilmesi gereken bir sistemdir. İlgisizlik ve özensizlik sorunların kaynağını oluşturur. Bazı ailelerde çocuk dünyaya geldikten sonra eşlerden biri ya da her ikisi de anne-babalık rollerine sarılıyorlar. Oysa eşlerin en önemli rolü karı-koca olma / eş olma rolüdür. İyi eş olamayan çiftler iyi ebeveynlik yapamazlar. Evliliği besleyen iki kaynak vardır: Biri cinsel yaşam diğeri etkileşim yani muhabbettir. Bu kaynaklara sahip olmayan evliliğin sorunsuz ve uzun ömürlü olması neredeyse olanaksızdır. Çocuk evliliği güçlendiren, anne-babayı bir arada tutan ya da aralarındaki sorunlara iyi gelen bir faktör değildir. Hatta yolunda gitmeyen evlilikler çocuğun dünyaya gelmesiyle birlikte daha da sıkıntılı hale gelebilir. Çünkü çocuklar evliliklerin yapıştırıcısı değildir.

Aile olmak demek, eş olmak demek eski deyimle hemhâl olmak demektir.





Çok satan kitaplar yazan alanlarında öncü uzmanlar, şimdi de çocuk yetiştirmedeki en büyük zorluğu araştırıyorlar: DİSİPLİN.

Çocuklarınızdan biri kahvaltı tabağını duvara fırlattığında, bir diğeri küçük kardeşini tehdit ettiğinde ya da bir ay içinde üçüncü kez disipline verildiğinde ne yapıyorsunuz? Soğukkanlılığınızı koruyup ona bilinçli bir şekilde yaklaşabiliyor musunuz, yoksa saçınızı başınızı yolacak kadar küplere mi biniyorsunuz? İşte Dramsız Disiplin böyle anlarda yaşanan öfke nöbetleri, gerginlikler ve gözyaşlarıyla baş etmek için etkili ve sevecen bir yol sağlıyor, hem de kavgasız gürültüsüz!

Disiplin kelimesinin esas tanımını yapan (öğretmektir, bağırarak ya da azarlamak değil) Dr. Siegel ve Dr. Bryson'ın, sorunları herkesin kazançlı çıkacağı bir şekilde çözmekten ve ceza döngüsünü sonlandırmaktan bahsettiği bu akıl sağlığını koruma rehberinde şunları keşfedeceksiniz:

- Ebeveynlerin kendi disiplin felsefelerini düzenlemelerini sağlayacak öneriler
- Çocukların beyin gelişimine dair gerçekler
- Bütün yaş grupları için ideal ve yapıcı disiplin yöntemleri
- Bir çocuk ne kadar kötü bir davranışta bulunmuş olursa olsun açık ve tutarlı sınırlar koyarken onunla sakin ve sevecen bir şekilde bağlantı kurmanın yolları
- En iyi ebeveynlerin bile yaptığı yirmi disiplin hatası ve bunlardan kaçınma teknikleri

Yazarların önerilerinin hayata geçirildiği yaşanmış hikâyeler ve eğlenceli görsellerle tamamlanan Dramsız Disiplin, çocuğunuzun gelişen beynini nasıl güçlendireceğinizi, çatışmaları nasıl huzurla çözeceğinizi ve ailedeki herkese nasıl mutluluk, güç ve direnç vereceğinizi gösteriyor.

**\*Tanıtım Bülteninden**



## psikoloji dünyası

Caddebostan Mah. Bağdat Cad. Çetintaş Apt. No: 265/3-4 Kadıköy / İstanbul

**Tel:** 0216 456 18 18

**www.psikolojidunyasi.com.tr - bilgi@psikolojidunyasi.com.tr**

 psikolojidunyasi1

 psikoloji1

 psikolojidunyasi

 psikolojidunyasi

ÜSTÜN  
DÖKMEN  
Akademi

Psikoloji Dünyası  
"Üstün Dökmen Akademi" nin  
bir markasıdır.