

Sayı: 3
OCAK-ŞUBAT 2021



psikoloji dünyası

Yetişkin - Aile - Çocuk - Ergen Danışmanlığı



Uzm. Klinik Psk.
**Süleyman
HECEBİL**

BİR ERGENDEN ANNE BABASINA MEKTUP

Anneciğim, Babacığım,

Son zamanlarda bendeki değişiklikleri siz de görüyorsunuz. Hatta bu değişiklikler zaman zaman ilişkimizi de etkiliyor. İkiniz bir araya geldiğinizde bendeki bu farklılaşmayı konuştuğunuzu hatta

tahmin ediyorum.

Biliyorum, eskisi gibi pek konuşmuyorum sizinle. Odamda kalmayı tercih ediyorum. Çabuk öfkeleniyorum. Tam bir karmaşa içindeyim. Bir taraftan büyüdüğüme seviniyorum diğer yandan da hızlı büyüyor olmaktan korkuyorum. Aslında daha önceleri de büyümüştüm; boyum büyümüştü, kilom artmıştı, ellerim ayaklarım büyümüştü. Ama bu sefer çok farklı. Sanki ellerim, kollarım, bacaklarım benim değil. Sesimi hiç sormayın: berbat çıkıyor. Hele yüzümü görerseniz elmacık kemiklerim çıktı, yüzümün şekli şemali değişti. Kaşlarım çok kalınlaştı: iki kaşımın arasında boğaz köprüsü olacak diye çok kaygılıyım. Burnum kocaman bir de ortasında böyle bir kemer çıktı. Sivilcelerimi hiç sormayın; her yerden pörtlüyorlar. Ben bu hıza yetişemiyorum. Bacaklarım, belim kalınlaştı. Kollarımda, bacaklarımda ve vücudumun her yerinde tüyler çıkıyor. Kollarımı, bacaklarımı vücudumu eskisi gibi kontrol edemiyorum; henüz alışamadım ben bu yeni bedenime.

Üzgünüm, artık benim için ilk sırada arkadaşlarım var. Birbirimizle sırlarımızı paylaşıyoruz. Sır tutmayan arkadaşımızı hemen dışlıyoruz. Bir de anne babasının sözünü fazla tutan arkadaşlarımıza ezik gözüyle bakıyoruz. Arkadaşlarım çooooook önemli. Biliyor musunuz bizim konuşacak çok şey var arkadaşlarımızla. Gün boyu okulda konuşuyoruz ama yetmiyor. Eve gelince hemen birbirimizi aramak istiyoruz. Eve gelene kadar konuşacağımız o kadar çok şey birikiyor ki. Ha bu arada ne kadar çok arkadaşın varsa o kadar iyi. Arkadaşlar arasında popüler olmak çok önemli: Bunun için onların isteklerine tekliflerine mümkünse hayır dememek gerekiyor, kurallara karşı çıkmak filan da popüler yapıyor insanı. Arkadaşlarımızla bazen sizlerden de söz ediyoruz; yasaklarınızdan kurallarınızdan yakınıyoruz. Ama inanın en çok komikliklerinizden ve sizlere olan sevgimizden söz ediyoruz.

Dinlediğimiz müzik sizin dinlediklerinize benzemiyor. Genelde sert ve isyankar müzikleri seviyoruz. Artık düşünce olarak değil duygu olarak da sizden farklı olduğumu hissediyorum.

Benim artık gitgide yükselen cinsel değerlerim var. Bundan hem hoşlanıyorum hem de bunun suçluluğunu yaşıyorum. Bu konuda merak ettiğim şeyler var tabi ama bunu sizlerle konuşamam.

Kendi bedenime olan ilgim de artıyor. Dakikalarca aynada kendimi seyredebiliyorum. Ama çoğu zaman kendimi iri ve kaba buluyorum. Keşke vücudumda beğenmediğim yerlerimi tamamen gizleyebilseydim.

Gün görmemiş kaygılarım ve korkularım var benim. Kendime kim olmalıyım? Nasıl biri olmalıyım? Kime benzemeliyim? sorularını soruyorum. Öte yandan da size tıpa tıp benzemekten korkuyorum. Yo! sizi beğenmediğim için değil, kendim gibi olmaya çalıştığım için. Bazen size karşı gelerek sizinle tartışarak, bazen sizin beğendiklerinizi beğenmeyerek, saç stilimi değiştirerek sizinle olan farkımı ortaya koymaya çalışıyorum.

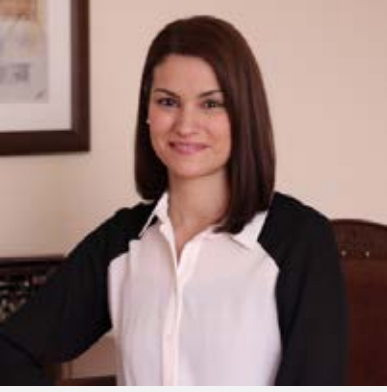
Gitgide büyüyen gizli bir bahçem var benim. Size anlatamadığım yaşantılarımı, duygularımı ve düşüncelerimi saklıyorum bu bahçede. Hayallerimle baş başa kalıyorum burada. Kusura bakmayın, kurduğum hayallerde sizlere pek fazla yer vermiyorum. Bazen sizi bu gizli bahçeme davet etmeyi düşünüyorum ama aşırı meraklı ve kaygılı halinizi görünce vazgeçiyorum.

Bizi korkutan, sindiren kaygılandırıran sizinle aramızı bozan sınavdan söz etmemek olmaz tabii ki. TEOG, bizim için hayatın soğuk yüzü. Güle oynaya gittiğimiz okulumuzu bir anda anlamsızlaştıran, bize şefkat ve sevgiyle bakan öğretmenlerimizin bize bakışını değiştiren sınav. Bu sınavın ne kadar önemli olduğunu biliyorum. İmkansız gerçekleştirmeye çalıştığımızı biliyorsunuz değil mi? Robert Koleji kazanmak için hiç hata yapmamak gerekiyormuş, ancak bu da yetmiyor tüm notlarımın 100 olması gerekiyormuş. Galatasaray Lisesi için 1 yanlış yapmak bile bazen yeterli olmuyormuş. Elimden geleni yapmaya çalıştığımı bilmenizi isterim.

Anneciğim Babacığim, sizin desteğinize ve varlığınıza her zamankinden daha fazla ihtiyacım var. Sanki yanımda hiç yokmuşsunuz gibi kendimi özgür ve her an yanımdaymışsınız gibi güven içinde olmak istiyorum.

Sizi her zamanki gibi çok seviyorum. Hoşça kalın.





Uzm. Klinik Psk.
Didem EVRE

ÇOCUKLARDA MAHREMİYET EĞİTİMİ

Çocuklarda Cinsel İstismar

Çocuk istismarı ve ihmali; bir yetişkin tarafından çocuğa yöneltilen, uygunsuz ya da hasar verici olarak ve çocuğun gelişimini engelleyen ya da kısıtlayan eylemlerin tümüdür. Bu eylemlerin sonucu olarak çocuğun fiziksel, ruhsal, cinsel ya da sosyal açıdan zarar görmesi, sağlık ve güvenliğinin tehlikeye girmesi söz konusudur.

Son yıllarda maalesef ki ülkemizde cinsel suçlar artmakta ve çocuk cinsel istismarı da ilk sıralarda yerini almaktadır. Cinsel istismar çocuğun bir yetişkinin cinsel gereksinim ve isteklerini karşılamak için zorlayarak, ikna ederek ya da çocuk farkında olmadan araç olarak kullanılması ya da başkasının bu amaçla çocuğu kullanmasına izin verilmesidir ve maalesef ki saptanması çok daha zordur. Çünkü tabu olarak görülen cinsellik konusunda yaşanan tüm deneyimlerden utanan çocuk bunları sır olarak saklayabilmektedir. Cinsel istismara maruz kalan çocukların ortak özellikleri yoktur, her çocuk aslında bu tehlikeye aynı oranda maruz kalmaktadır. Ancak beden mahremiyetini edinmiş, ailesinden sır saklamayan – ailesi ile güven odaklı ilişkisi olan, temel güvenlik kurallarını bilen ve paranoyaklaştırılmamış yalnızca bilinçlendirilmiş çocukların cinsel istismara uğrama olasılığı daha düşüktür.

Çocuğumuzu İstismardan Nasıl Koruyabiliriz?

- Çocuğunuza tanıdığı kişilerden zarar gelir. Bu yüzden “yabancılarla konuşma” demek tacizi önlemek için baş koşul değildir. Bunun yerine bazı basit ancak çok etkili cinsel eğitimlerle pek çok olumsuz durumu engelleyebilirsiniz.
- Çocuğunuzun, tanıdığınız herhangi birini (akrabanız, yakın arkadaşınız dahil) öpmesi, ona sarılması için zorlamayın. Bırakın bu konularda içinden gelen kişiye içinden geldiği gibi tepki versin.
- Çocuklarımıza ‘İç Çamaşırı Kuralı’ni öğretebilirsiniz. ‘İç Çamaşırı Kuralı’ çok basittir; başkaları çocukların iç çamaşırına ve içinde kalan kısımlarına dokunmamalıdır. Kural, aynı zamanda çocuklara, vücutlarının kendilerine ait olduğunu, iyi ve kötü sırların, iyi ve kötü temas türlerinin olduğunu anlatmaya yardımcı olur. http://www.onnetouchepasici.org/default_tr.asp
- Çocuğunuza basit cinsel eğitimler verin; “Sen özel ve önemlisin. Bedenin sana aittir. Bedeninde çok özel olan yerler var. Buralar senin özel yerlerin. Eğer birisi buralara dokunmak isterse ona ‘HAYIR’ deme hakkına sahipsin. Bu tanıdığın, sevdiğin bir yetişkin olsa da ben sana ‘HAYIR’ deme iznini veriyorum.
- Çocuğunuza vücudunun sınırlarını anlatın: “Bu beden senin, eğer birinin seni kucaklamasını istemiyorsan bunu söyle, bunu söylemek senin hakkın, seni rahatsız eden en ufak bir fiziksel dokunmayı sonlandır. Duygularına kulak ver. İnsanlar sana dokunduklarında sen bundan

hoşlanmıyorsan duygularına güven. Eğer biri seni rahatsız ederse bunu hemen gelip bana söylemeni istiyorum. Sana söz veriyorum, söylediğin her şeye inanacağım. Eğer biri, doğru olmayan bir biçimde sana dokunursa bu senin hatan değil. O yetişkin sana ne yaparsa yapsın senin hatan değil.”

- Çocuğunuzla aranızda iyi bir iletişim kurun; yaşadığı şeyleri size anlatması için onu cesaretlendirin ve başından geçen olumsuz/ kötü bir deneyimi anlattığında büyük-negatif tepkiler vermeyin.
- Unutmayın! Bir çocuk fiziksel temas olmadan da tacize uğrayabilir.
- Onlara inandığınızı öğretin. Çocuğunuza inanın, yardım istiyorsa bunu geri çevirmeyin. Çocuklar bu konularda yalan söylemezler.
- Sır saklamamasını öğretin. Çocuklarınıza BAZI sırların hiçbir zaman saklanmaması gerektiğini söyleyin. Onlara istemeseler dahi bunların açıklanması gerektiğini anlatın.
- Tüm çocukların “sevgi” ve “kabul edilme” ihtiyaçları yoğundur. Bu duyguları ebeveynleri tarafından doyurulmazsa kabul görmek ve sevilme için başkasının ondan istediğini yapabilir. Dolayısıyla çocuğunuza ne kadar karşılıksız sevgi verirseniz ve onu ne kadar koşulsuz severseniz, başkalarına karşı o kadar az yakınlaşma ihtiyacı duyacaktır.





Uzm. Psk.
Nilay Tülin
CANBAZLAR

ERTELEME DAVRANIŞI

Erteleme davranışını, kişinin tamamlanması gereken bir görevinden kaçması, o işi yapmamak için bahaneler bulması ve o işi ilerleyen tarihlerde yapmak üzere bırakması olarak tanımlayabiliriz. Bu davranış, hayatımızın her döneminde karşılaştığımız bir problem olabilir. Çünkü önce kendimizin sonra ailemizin, dostlarımızın, hobilerimizin, hayallerimizin zamana ihtiyacı vardır. Zamanımızı dengelemek konusunda bazen zorlanabiliriz. Yapılması beklenen ancak ertelenen her davranışın bir sorun oluşturduğunu söyleyemeyiz. Sorun olan, giderek artan

düzeyde oluşu ve duygusal stres yaratmasıdır. Bu sorun kişinin tek bir alanında ya da tüm yaşamında yaygın görülebilir.

Ertelenen davranışın, erteleyen kişi için mutlaka ikna edici bir mazeretinin olduğunu da söyleyebiliriz. Bu davranışın ortaya çıkmasındaki en büyük problem çalışmaya başlayamamaktır. Yapılması gereken iş yokmuş gibi davranılır ve başka işlerle oyalanılır. Böylece yapılması gereken iş birikir ve daha karmaşık bir hal alır. Sık tekrarlanması da erteleme davranışını alışkanlık haline getirir. Bu davranışın sonucu olarak pişmanlık, suçluluk ve öfke duygularını hissedebiliriz.

Peki neden erteleriz? Yapamama korkusu, kaygı, yetersizlik duygusu, motivasyon eksikliği, yapılacak şeyin kişiye sıkıcı gelmesi, başka şeylerin daha ilgi çekici olması, zamanın iyi planlanmamış olması, nasıl yapacağını bilmemesi, belirlenen hedefin çok yüksek oluşu, işin kişi tarafından pek çok kez denenmiş ama yapılamamış olması, kişinin çeşitli (yemek, uyku, dinlenme vb.) fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmamış olması, kişinin bu iş için zahmete değeyeceğine inanmaması, kişinin dikkatini dağıtan başka sorunlarının olması vb. gibi sayabiliriz. Ancak herkese göre sebepleri değişebilir.

Erteleme alışkanlığı olan kişilerin olumsuz düşünce kalıplarını bulup, değiştirmeye ihtiyaçları vardır. Örneğin; Kişinin, "Ya bu işi mükemmel yaparım ya da yapmam" gibi düşüncesi olabilir. Burada, 'mükemmeliyetçilik' ve 'ya hep ya hiç' düşünce kalıbı vardır. Ve bu da yanlış bir inanç kalıbıdır. Öncelikle bu olumsuz düşünceleri fark etmek, değiştirmeye çalışmak ve yerine olumlu düşünce geliştirmek gereklidir. Bu düşünce yerine "Elimden geldiği kadarını deneyebilirim." düşüncesini koyabiliriz.

Erteleme davranışının olmaması için aşağıdaki adımları uygulayabiliriz;

1. Yazarlar esinlenmek için akıllarına geleni boş bir kâğıda yazarak başlarlar. Başlamak için basit düşünmeliyiz.
2. Öncelikle yapılması gerekenleri net bir şekilde tanımlamalıyız.
3. Yapılmak istenen şeyleri hayalimizde canlandırıp, olduğunu hayal etmeliyiz. Bu motivasyonumuzu artırır.

4. Sonra yapılacakları önemli-önemsiz diye sıraya dizmeliyiz.
5. Yapılacak işin, bazen en kolay kısımdan başlamak, yapılabilirliği gösterir, motive eder. Bazen de ilk olarak en zor kısımdan başlamak motive edici olabilir. Bu kişiye bağlıdır.
6. Bu işleri, tek tek ele alıp bölünebildiği kadar küçük parçalara bölebiliriz.
7. Bu küçük işleri sırasıyla günlük, haftalık, aylık bir takvime yerleştirebiliriz ve yapılacak her şeyin başlama ve bitirme saatini, belirtmeliyiz.
8. Hiç vakit kaybetmeden hemen ilk işe başlamalıyız.
9. Gün sonunda veya hafta sonunda plana göre yapılacakları mutlaka kontrol etmeliyiz ve varsa yapılmayan işlerin niye yapılmadığını düşünüp çözümler üretmeliyiz.
10. Yapılması gerekenler bitince, kendimize küçük ödüller verebiliriz.





Şiddetsiz İletişim-Bir Yaşam Dili Kitap Açıklaması

Yaşamın tüm alanlarında güçlü ve tatmin edici ilişkilerin tadını çıkarmak için... Çoğumuz, doğduğumuz günden itibaren, insanlarla olan iletişimimizde doğru/yanlış çerçevesi içinde rekabet etmek, yargılamak, talepte ve teşhiste bulunmak üzere eğitiliriz. Bize öğretilen düşünme ve konuşma şekli, en iyimser haliyle bile iletişimi aksatır, hem kendi içimizde hem de başkalarına karşı yanlış anlaşılmalara ve hayal kırıklıkları yaratır. Şiddetsiz İletişim, kendimizi ifade etme ve başkalarını dinleme biçimimizi yeni bir çerçeveye oturtmamıza ve ilişkilerimizde derinlerdeki ihtiyaçları duyabilmemize rehberlik eder.

Sözlerimiz, alışkanlık haline gelmiş ve otomatik tepkiler olmaktan çıkıp ne istediğimizin farkında olma temeline dayalı bilinçli cevaplara dönüşür. Şiddetsiz İletişim/Bir Yaşam Dili'nde M. B. Rosenberg, anlattığı hikâyelerle, paylaştığı deneyimlerle karmaşık iletişim sorunlarını, öfke ve şiddete götüren düşünce kalıplarını anlamayı, anlaşmazlıkları barışçıl görüşmelere dönüştürebilmeyi, kendimizi tam ifade edebilmeyi, korku, utanç veya suçluluk duygusu yerine empatiyle ilişkilerimize farkındalık ve derinlik kazandırmayı öğreneceğimiz uygulanabilir pratik yollar...

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.