

Sayı: 4
MART-NİSAN 2021



psikoloji dünyası

Yetişkin - Aile - Çocuk - Ergen Danışmanlığı



Uzm. Klinik Psk.
Süleyman
HECEBİL

EN TANIDIK DUYGULARDAN BİRİ: KAYGI

Günlük yaşamın hemen her alanında kaygıyla karşı karşıya kalmamız mümkündür: işte, evde, yolda vb. bir çok yerde kaygılanmak için nedenler üretebiliriz. Üretebiliriz diyorum çünkü biz kaygıyı düşüncelerimizle davetiye çıkarırız.

Halk dilinde kaygı; endişe, evham ve vesvese olarak da adlandırılabilir. Aslında kaygı ve onun yerine kullanılan terimlere baktığımızda hepsinin "kötü bir şey olacakmış beklentisi içinde olmak" anlamını içerdiğini görebiliriz. Bu beklentinin teması yani konusu ne olursa olsun ortaya çıkacak duygu kaygıdır. Kaygı sorununu sağlıktan performansa kadar çok geniş bir spektrum içinde görebiliyoruz.

Kaygılı bir kişilik örüntüsünün oluşmasında etkili olan faktörleri şöyle sıralayabiliriz:

- **Bebek dünyaya terkedilme ve reddedilme endişesi** ile gelir. Bunun nedeni bebeğin tamamen çaresiz ve bağımlı olarak dünyaya gelmesidir. Güvenli ve konforlu anne karnından tehlikelerle dolu ve konforsuz bir ortama gelmek insan yavrusu için kaygı vericidir. Başını çevirme gücü bile olmayan bebeğin yaşayabilmesi için bir yetişkinin bakımına, korunmasına ve sevgisine ihtiyacı vardır. Annenin bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı olması, severek ve isteyerek bakım sorumluluğunu üstlenmesi durumunda söz konusu kaygı güvenli bir bağlanmaya dönüşür. Bu durumun tersi durumunda temel varoluş kaygısı ve bağlanma sorunlarının tohumları atılır.

- **Anal dönemde yaşananabilecek olumsuzluklar ve takılmalar** kaygılı kişilik örüntüsünün nedenlerinden bir tanesidir. Anal dönem tuvalet kontrolünün kazanıldığı dönemdir. Bu dönemde çocuk için tuvaletini tutup-bırakma eylemiyle meşguldür. Elbette tuvalet kontrolü nörolojik olgunlaşma sonrasında kazanılmaktadır. Ancak bu dönemde çocuğun maruz kalacağı olumsuz anne- baba tutumu (aşırı titizlik, erken tuvalet eğitimi gibi), uzun süren kronik kabızlık gibi olumsuzluklar kaygıya zemin oluşturabilir.

- **Kaygılı anne baba** çocuk için kaygının başlatıcısı ve kaynağı olabilir. Çocuğun özdeşim modelinin kaygılı olması onun da dünyaya ve olaylara kaygıyla bakması ve değerlendirmesine neden olabilir. Kaygılı ebeveyn çocuğa sürekli sakinmacı davranışı özendirir ve ögütler.

- **Mükemmeliyetçi anne baba tutumu** çocuk için kaygı verici bir tutumdur. Mükemmeliyetçi tutumun standartları belli değildir, bu durumda çocuğun anne babasından onay alması neredeyse olanaksızdır. Mükemmeliyetçi anne babaların çocuklarında yaygın kaygı bozukluğu görülebilir.

- **Performansa dayalı anne-baba-çocuk ilişkisi** çocuk için kaygı vericidir. Çocuğun performansı yüksek olduğunda anne-babanın ilgisi ve sevgisini alabilir. Performans yoksa ilgi ve sevgi yoktur. Bu aile tutumunda çocuğun başka çocuklarla sıkça kıyaslanması da söz konusu olabilir.

• **Belirsizlikler** her zaman kaygı vericidir. Ne olacağını kestiremediğimiz, geleceği öngöremediğimiz her durum kaygıya neden olabilir.

Kaygılı kişilerin bazı özellikleri:

- Her an kötü bir şey olacakmış gibi bir beklenti içinde olmak.
- Genellikle olumsuz sonuca odaklanmak.
- Zihinlerinde senaryosunu kendilerinin yazdığı, yönetmenliğini kendilerinin yaptığı ve başrolünü kendilerinin oynadığı konusu kaygı konulu bir filmi kendilerine izletme ve bunun gerçek olduğuna inanmak.
- Dış dünyayı ve olayları tehlikeli ve zarar verecek biçimde anlamlandırmak ve yorumlamak.
- Olasılık hesaplamasında hata yapmak: Yüzde bir olasılığı yüzde doksan dokuzdan daha büyükmüş gibi yorumlamak.
- En felaketlisinden düşünmek, en kötüsünü düşünmek.
- Ya hep ya hiç tutumunu benimsemek.
- Çevrenin kendisi hakkındaki görüşü ile ilgilenmek ve çok önemsemek.
- Yaşama dair ilkeleri abartarak hemen her şeyin nasıl olması gerektiğini açıklayan çok maddeden oluşan kişisel anayasaya sahip olmak.

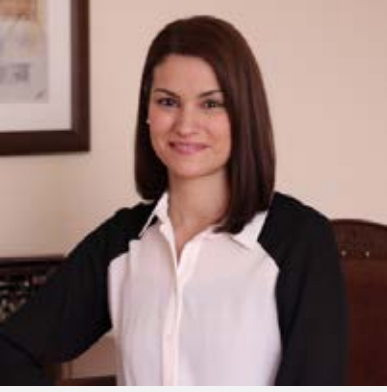
Kaygının bazı temel belirtileri:

- Huzursuzluk.
- Dikkati odaklayamamak.
- Ellerde titreme.
- Bunaltı, mutsuzluk.
- İlişkilerde zorluk.
- Çarpıntı.
- Gerginlik.

Kaygının çözümü:

- Gevşemeyi öğrenme, meditasyon yapma.
- Nefes tekniğini öğrenme ve kullanma.
- Kaygılı düşüncelerle başetmeyi öğrenme.
- Bakış açısını değiştirme.
- Geçmiş ve gelecek arasında savrulmaktan uzaklaşıp ana odaklanmayı öğrenme.
- Uzman desteği alma.





Uzm. Klinik Psk.
Didem EVRE

ÇOCUKLA İLETİŞİMDE KRİZ YÖNETİMİ VE SINIRLARI BELİRLEME

Aile içi ilişkileri düzenleyen temel yapı taşlarından biri, aile üyelerinin birbirleriyle olan iletişimidir. Aile içi iletişimimizin nasıl olacağını belirleyen iki etmen vardır. Bu etmenler; başka kişilerle ilişki kurma biçimlerimiz ve yakın-uzak çevremizle olan ilişkilerimizdir. Aile bireylerinin birbirlerine karşı davranışları da, diğer kişilerle olan

ilişkilerini büyük ölçüde etkiler. Buradan hareketle aile içinde başlayan, çevreyle sağlıklı bir iletişim kurmamızı sağlayan bazı sınırlar olması gerekir. Bu yazıda çocukların neden sınırlara ihtiyaç duydukları, sınırların nasıl belirlenmesi gerektiği ve olumlu-olumsuz disiplin yöntemlerinden bahsedilmektedir.

Çocuklar yaşadıkları ortamın kurallarını anlamayı isterler. Kendilerinden ne beklenildiğini, kontrolün kimde olduğunu, ne kadar ileri gidebileceklerini ve fazla ileri gittiklerinde ne olacağını bilmek isterler. Aslında özet olarak öğrenmek ve keşfetmek isterler. Bu yüzden de sürekli denerler. Dış dünyaya açıldıklarında çatışmalar, reddedilmeler ve olumsuz tepkilerle karşılaşır. Bunlarla başarılı bir şekilde mücadele edebilmek için sınırları bilmeleri gerekir. Ev içinde anne ve babayı deneyerek başlayan sınırları öğrenme süreci, daha sonra çevreye yansır. Anne ve babayı denemeye başlayan çocuklar, onlardan net mesajlar yanında kararlı bir duruş ve bunun davranışlarla desteklenmesini beklerler. Bu net mesajları alan çocukların anne ve babadan aldığı gizli mesaj ise "Bize güvenebilirsin." mesajıdır.

Tüm bu süreç gerçekleşirken sınırları neye göre koymalıyız? Sınırları, çocukların gelişimine göre belirlemek önemlidir. Yaşına göre aşırı kısıtlayıcı sınırlar koymak, onların öğrenme ve sorumluluk almalarını engeller. Çocuğun yaşına göre çok geniş sınırlar koymak ise çocukların öğrenmelerine ve sorumluluk almalarına engel olurken, bir yandan da yetersiz kontrol sınırların aşırı düzeyde denenmesine yol açabilir. Tutarsız sınırlar ise yukarıda bahsettiğimiz tüm olumsuz sonuçları doğurur.

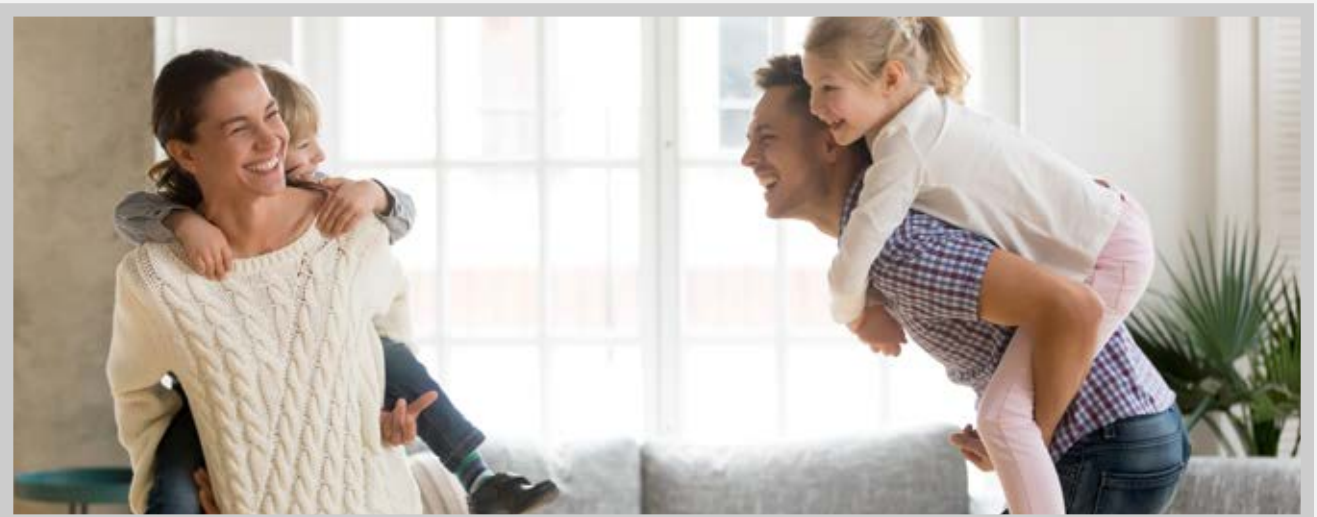
Peki, ne yapmalıyız? Dengeli sınırlar koymalıyız. Yani herkesin kazancına olacak sınırlar. Hem çocuğunuz yapması gerekeni kendi yaş düzeyine göre yapacak ve sorumluluklarını alabilecek hem de bunları yerine getirmede anne babanın nasıl bir tutum sergileyeceğini bilecektir. Böylece deneme, isyan ve güç savaşı yaşanması engellenecektir.

Anne babalar çocuklarına sınırları öğretirken olumlu ya da olumsuz disiplin şekillerinden faydalanırlar. Olumsuz disiplin şekilleri fiziksel disiplin, çocuğu sözle hor görmek ve çocuktan sevgiyi esirgemektir. Olumsuz disiplin yöntemlerinin çocuklarda zayıf vicdan ve ahlak gelişimine yol açtığı bilinmektedir. Nitekim fiziksel disiplin uygulanan çocuklarda anne ve babaya karşı öfke ve güvensizlik gelişir, suçluluk hissiyatı ise düşük öz benlik algısı ile sonuçlanır. Çocuğu korkutma, onu tehdit etme, onu küçümseme ve alay etme, ona bağırma ya da beddua etme gibi sözel olumsuz disiplin yöntemleri de güvensizlik hissiyatını artırır.

Çocuktan sevgiyi esirgeyerek terbiye etmeye çalışmak, "Yaramazlık edersen bir daha seni sevmem." gibi mesajlar vermek ise çocuğun sürekli olarak kabul görmek için çırpınmasına ya da isyan etmesine sebebiyet verecektir. Tüm bunların yanı sıra, olumlu disiplin yöntemleri ise çocuğun anne, babasına ve kendisine olan güvenini artırır ve çocuğun hayattan zevk almasını sağlar. Olumlu disiplin yöntemleri temelde doğru davranışların öğrenilmesi ve pekiştirilmesi ile yanlış davranışların değiştirilmesi ilkesine dayanır. Olumlu disiplin yöntemlerinin en başında çocuğa mümkün olduğunca sevgi göstermek vardır. Halk arasındaki yaygın kanının aksine, çocuğun sevgi görmesi şımarmasına değil pozitif bir benlik algısının gelişimine yol açar. Kurallar ise anlaşılabilirliği için net ve basit olmalıdır. Kuralları uygulamada anne ve baba çocuğa model olmalıdır. Çocukların iyi davranışları sözel olarak ödüllendirilmeli, hoşça gitmeyen davranışları ise tehlikeli olmadığı sürece görmezden gelinmelidir. Çocuklar direkt olarak eleştirilmemeli, bunun yerine neyi yanlış yaptığı belirlenmeli ve davranışı eleştirilmelidir. En önemlisi de her zaman yetişkin kararlarını çocuklara empoze etmek yerine, onlara fırsatlar tanınıp kendilerinin seçim yapmasına müsaade edilmelidir. Burada asıl hedef, çocuğa seçenekleri olduğunu göstermektir. Bu, ona kendi istediği şeyi seçerek olaylar üzerinde kontrolünün olduğu hissini uyandırır. Bu noktada, koyulan her kuralın açıklamasının yapılmasına özen gösterilmelidir. Aksi takdirde çocuğun, anlamadığı bir şeye ayak uydurmaya çalışmasını beklemek yanlış olur. Ayrıca, çocuğa seçme şansı ve karar verme hakkı tanınmalıdır. Bazı küçük tartışmaları onun kazanmasına izin vermek de etkili bir diğer yöntemdir.

Unutulmamalıdır ki, olumlu davranışları öğrenebilmek için çocukların olumlu davranışları görmeleri gerekir. Anne babaların çocukları için iyi birer model olması önemlidir. Çocuklar anne babaların davranışlarını gözlemleyerek, model alarak öğrenirler. Okul öncesi dönem çocuğunun öğrenme stili, örnek alma ve taklit etme becerisine dayanır. Çünkü çocuklar söylenenlerden çok, yapılanları öğrenme eğilimindedirler.

Anne-babalar, çocukla iletişimlerinde kriz yönetiminde, çocuktaki öfke nöbetine neden olan davranışların geçici bir durum olduğunu bilerek sabırlı davranmalı ve çocuğu katı bir düzene zorlamadan, soğukkanlı davranarak çocukla gereksiz çekişmelere girmemelidir. Öfke nöbeti sırasında telaşa kapılmamak, kendi kurallarınızı ve önceden belirlemiş olduğunuz sınırları korumak en doğrusudur. Öfkeyi dindirmek için çocuğun her istediğini yapmaktan kaçınılmalı, özellikle öfke nöbetinin ardından bitişini hızlandırmak için ödüllendirmemeli ve çocuğun öfkeli davranışları anne-babanın öfkesine yol açmamalıdır. Çocuğun ana problemi, sakinleşmemektir. Anne, baba da sinirlenirse çocuğun öfkesi hem beslenir, hem de anne-baba yanlış model olmuş olur. Öfke anında çocuklar, sakin, anlayışlı ve kendilerini anlayacak yetişkinlere gereksinim duyarlar. Onun bu duygusunu anlayarak, kabul eden bir yaklaşımla ama kararlı bir ses tonu ile konuşmak en doğrusudur. Aile içi doğru iletişim kurulması, krizlerin yönetiminde, öfke kontrolünün sağlanmasında ve sınırların belirlenmesinde çok önemlidir.





Uzm. Psk.
Nilay Tülin
CANBAZLAR

ÇOCUĞUN TEMEL İHTİYACI OYUN

Oyun oynamak, çocuklar için keyifli bir vakit geçirme zamanının yanında, çocukların psiko-sosyal, motor, bilişsel, duygusal gelişimlerine de katkı sağlar. Oyun, sadece boş zaman geçirilen, eğlenceli basit bir aktivite olarak görülebilir. Ancak oyun, çocuk gelişimi için çok önemli temel bir ihtiyaçtır. İlkokul öncesi daha çok sembolik oyunlar, serbest oyunlar varken, ilkokul döneminden itibaren kurallı oyunlar başlar. Bir çocuğun aile ilişkileri, arkadaşlarıyla ilişkisi, kendisiyle ilgili algısı, duyguları hakkında serbest bir oyununu izleyerek çokça bilgi alabiliriz.

Çocuklar, ilkokul döneminden itibaren sosyal oyunlara çok daha rahat adapte olabilirler.

Okul döneminde; top oyunları, sek sek, sessiz sinema, maketler, yap-boz oyunları, bloklar, kutu oyunları, kart oyunları, resim hobi oyunları, role girilen oyunlar oynayabilirler. Koşma, atlama, tırmanma gibi oyunları da tercih edebilirler. Bu oyunlar enerji boşalmasını, vücudun koordinasyon ve dengeli bir biçimde çalışmasını da destekler.

Çocuk birçok duyguyu oyun yoluyla tanıma fırsatı bulur. Ve duyguları öğrendikçe ifade edebilmeyi, kontrol edebilmeyi de öğrenir. Oyun yoluyla kaygılarını, korkularını, öfkelerini, olumsuz duygularını dışa vurma imkanına sahip olan çocuğun, duygusal gelişimi de desteklenmiş olur. Çocuklar, birçok sosyal beceriyi de oyun yoluyla öğrenebilir. İnsanlarla iletişim kurabilme becerisi, empati kurabilme, problem çözme becerisi, toplumsal değerler ve kurallar konusunda bilgi sahibi olur. Kavram bilgisi, dikkatini yoğunlaştırma ve odak konusunda da oyunlar destekleyici olabilir. Bilişsel gelişimi de bu yönde desteklenmiş olur.

Ve bilgisayar oyunları. Bilgisayar oyunları, çocuğun hiçbir zaman arkadaşlarıyla sosyal temas edebildikleri gerçek bir oyunun yerini almayacaktır. Ancak sosyal alanın olmadığı durumlarda çocuğun ihtiyacı da bu şekilde karşılanmaktadır. Bilgisayar oyunlarının çocuğunun yaş düzeyine uygunluğunu mutlaka kontrol edin. Yaşına uygun bir bilgisayar oyunu, çocuğun duygularını ortaya çıkarmasını sağlayarak çocuk için sağaltıcı olabilir. Burada en önemli nokta oynadığı oyununun yaş düzeyine uygunluğu ve oyun oynama süresinde bir sınırlandırmanın mutlaka olması gerektiğidir.

ÖNERİLER

Oyun, çocukla sağlıklı bağ kurabilmeniz için çok önemli bir araçtır.

Çocuğunuzla oyun oynarken gerçekten ne kadar zihnen onunla olduğunuzu, dikkat ve konsantrasyonunuzun ne ölçüde oyunda olduğuna dikkat etmelisiniz.

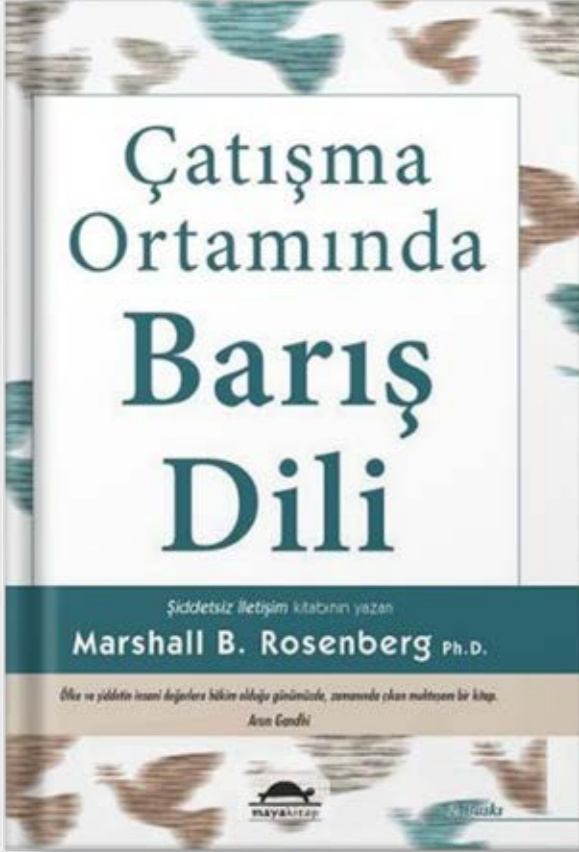
Oyunu ciddiye alın. Oyun çocuk için özeldir. Oynarken, oyun birdenbire kesilmemeli önceden haber verilmelidir.

Çocuk bazen oyun oynarken sizi çok yönlendirebilir. Buna saygı duyun belki de ihtiyacı budur.

Oyun içindeyken öfke, şiddet içeren duygular çıkabilir. Bu duyguları (birine zarar vermediği sürece) asla engellemeyin, orada duygunun ortaya çıkışı iyileştiricidir. Yastık, hacıyatmaz gibi nesnelere duyguyu oraya yönlendirerek yararlanabilirsiniz.

Çocuğunuzu tanımak istiyorsanız, sevdiği oyunlara , sevdiği oyun karakterlerine bakın ve mutlaka ilgilendiği şeylerle ilgili bilgi sahibi olmaya çalışın. Böylece sizin tarafınızdan önemsendiğini ve sevildiğini hissedecektir.





Bir Sonraki Sözüünüz Dünyanızı Değiştirebilir.

Psikolog Dr. Marshall B. Rosenberg, bize günlük dilimizde de ifadesini bulacak içsel bir barış bilinci geliştirmenin yollarını gösteriyor. Barış Dili ilişkilerimizi ve yaşamımızın gidişatını daha iyiye doğru derinden değiştirecek içgörü, uygulanabilir beceriler ve güçlü araçlar sunuyor.

Barış Dili ilham veren hikayelerin yanında kırk yıl boyunca yer yüzünün en şiddetli köşelerinde arabuluculuk çalışmalarının deney ve tecrübeleri dolu. Kitapta; çatışma çözümleri, iş kültürünün, otoriter yapıların ve düşman resimlerinin dönüştürülmesi, şükran, kabul ve tahammül etme hakkında kapsamlı bölümler bulacaksınız.

Öfke ve şiddetin dilimize hâkim olduğu günümüzde, tam zamanında çıkan muhteşem bir kitap.
-Arun Gandhi-

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.