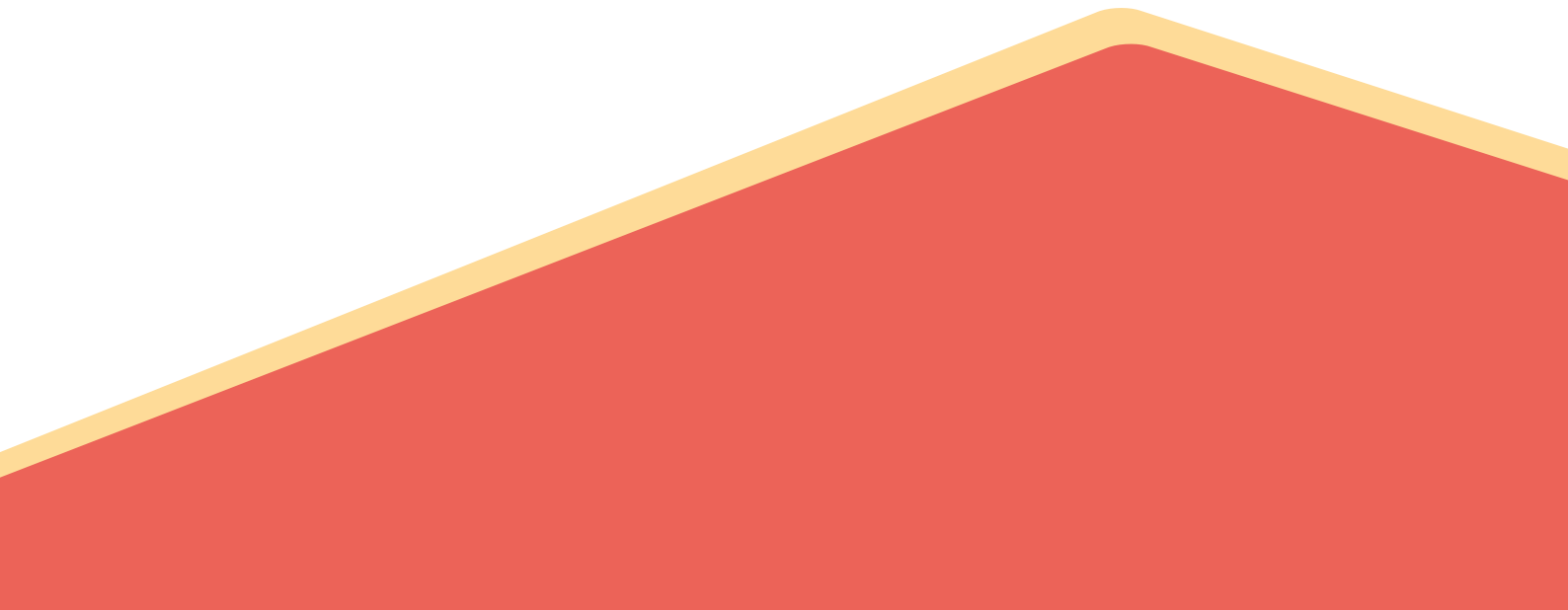


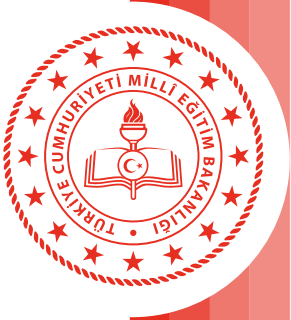
ORTAÖĞRETİM VELİ REHBERLİK KİTABI - I



ORTAÖĞRETİM VELİ REHBERLİK KİTABI - I







Genel Yayın Yönetmeni

Doç. Dr. Mustafa OTRAR
Halil İbrahim TOPÇU

Yayın Koordinatörü

Serpil ALTUNCU VAROL
Ömer SARICA

Editör

Mustafa KARAMAN
Dr. İbrahim DENİZ

Yazarlar

Prof. Dr. Özden Şükran ÜNERİ (Çocuk ve Ergen Psikiyatristi)

Doç. Dr. Çilem BİLGİNER (Çocuk ve Ergen Psikiyatristi)

Doç. Dr. Nilüfer KOÇTÜRK (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
ABD Öğretim Üyesi)

Dr. İbrahim DENİZ (Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen)

Serpil ALTUNCU VAROL (MEB ORGM Daire Başkanı)

Fatih PAÇA (MEB ORGM Daire Başkanı)

Dil Uzmanı

Kübra YALÇINER
Songül ÖZEL
Dr. Müslüm ENGİN

Görsel Tasarım

Hilal SAKİN
Nagihan ERGİYEN

ISBN: 978-975-11-8149-7

Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü ve Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanmıştır.
Gerçekleştirilen çalışmalara UNICEF Türkiye Temsilciliği katkıda bulunmuştur.



Millî Eğitim Bakanlığı
Atatürk Bulvarı No: 98 Bakanlıklar / ANKARA
Tel: 0312 4132680
0312 4132681
0312 4131838
www.meb.gov.tr



Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu - UNICEF
Turan Güneş Bulvarı No.106 Kat: 7 06550
Çankaya / ANKARA
Tel: +90 312 545 10 00
www.unicef.org.tr
@UNICEF Türkiye Temsilciliği 2024
Her hakkı saklıdır. Bu yayında yer alan ifadeler
UNICEF'in resmî görüşlerini temsil etmez.

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	6
GİRİŞ	7
1. BÖLÜM: Ergenlik Döneminde Değişim (Doç. Dr. Nilüfer KOÇTÜRK)	9
Fiziksel Değişiklikler	9
Zihinsel Değişiklikler	13
Ergenlik Döneminde Sosyal Duygusal Gelişim.....	14
2. BÖLÜM: Ruh Sağlığı (Doç. Dr. Çilem BİLGİNER)	21
Depresyon.....	21
İntihar Düşüncesi	23
Kaygı Bozuklukları.....	26
Obsesif Kompulsif Bozukluk (Takıntı Bozukluğu).....	28
Beden Dismorfik Bozukluk (Vücudunu Beğenmeme).....	29
Madde Kullanımı	32
Problemler Video Oyunu Oynama	32
Cinsel İstismar.....	33
3. BÖLÜM: Ergenlerin Gelişiminde Okullar (Dr. İbrahim DENİZ)	39
Gençlerin Akademik Gelişiminde Okullar	39
Gençlerin Sosyal Duygusal Gelişiminde Okullar.....	46
4. BÖLÜM: Tercihler, Sınırlar ve Bağımsızlık (Prof. Dr. Özden Şükran ÜNERİ)	50
5. BÖLÜM: Akran Zorbalığı ve Siber Zorbalık (Serpil ALTUNCU VAROL)	57
Akran Zorbalığı	57
Siber Zorbalık	59
6. BÖLÜM: Özel Eğitimde Aile Eğitimi (Fatih PAÇA)	62
Özel Eğitim İhtiyacı Olan Çocuklar.....	63
Özel Eğitim İhtiyacı Olan Çocuklar ve Aile.....	63
Aile Eğitimi	63
Aile Eğitiminde Ebeveynlerin Sorumlulukları.....	65
Aile Eğitiminin Programlanması.....	65
Özel Eğitimde Aile Eğitimi Programları.....	66
7. BÖLÜM: Sık Sorulan Sorular	68
Kaynaklar.....	74



ÖN SÖZ

Değerli Velilerimiz,

Ebeveynler olarak çocuklarınızın hayatlarında en önemli rehberleri ve destekçilerisiniz. Onların sağlıklı, mutlu ve başarılı bireyler olarak yetişmeleri için elinizden geleni yaptığınızın farkındayız. Çocuğunuzla geçirdiğiniz bu yaşam serüveninde değişimlerin yoğun olarak yaşandığı dönemlerden biri de ergenlik dönemidir.

Ebeveynler ve çocuklar arasındaki iletişim, iş birliği ve karşılıklı sevgi ergenlik döneminin zorluklarını aşmanın anahtarıdır. Ebeveynler olarak bu değişimleri sabırla ve anlayışla karşılamak, çocuklarınızın duygularını ifade etmelerine ve kendilerini keşfetmelerine yardımcı olmanız onların sağlıklı gelişimleri açısından oldukça önemlidir. Bu kitap, çocuklarınızın ergenlik döneminde yaşadığı değişimleri ve gelişimleri daha iyi anlamaya ve onlara en iyi şekilde destek olabilmenize yardımcı olmak için hazırlanmıştır.

Mevlâna'nın "Yola rehbersiz giden iki günlük yolu yüzlerce yıl gidecek." sözünde de vurguladığı gibi çocuğunuzun yaşamında rehbersiz yol alması, karşılaştığı engellerle mücadele etmesini zorlaştıracaktır. Sizler, bu değişim sürecinde onların en etkin rehberlerisiniz.

Çocuklarınız bu dönemde kendilerini var etme ve kimliklerini bulma arayışındadır. Bu arayış içerisinde bir yandan geleceklelerini planlarken diğer yandan başa çıkmaları gereken birçok gelişimsel görevle uğraşırlar. Sizler, çocuklarınızın farklı alanlarda deneyim kazanmalarına imkân sağlayarak, okuluyla iş birliği yaparak ve gerektiğinde onlar için profesyonel destek olarak gelişimlerine katkı sunabilirsiniz.

Unutmayın, ergenlik geçici bir dönemdir ve bu süreçte çocuğunuzla olan ilişkinizi güçlendirmek için yapabileceğiniz en önemli şey onu sevmek ve her ne olursa olsun koşulsuz kabul etmektir. Bu kitabın sizler için her daim yararlanacağınız bir baş ucu kitabı olmasını dileriz.

Saygılarımızla.

GİRİŞ

İnsanların ebeveyn olmakla ilgili motivasyonları tarih boyunca çeşitli farklılıklar göstermiştir. Soyu devam ettirme, sevme, sevilme isteği veya işlere yardımcı olacak insan gerekliliği gibi pek çok sosyal, psikolojik ve ekonomik etken kişinin çocuğunun olmasını istemesinde rol oynamıştır. Motivasyonu ne olursa olsun ebeveyn olmak, pek çok yaşamsal değişikliği de beraberinde getirir. Tarihsel sürece bakıldığında çocuklarla ebeveynleri arasındaki ilişkinin yapısının önemli değişimler gösterdiği söylenebilir.

20. yüzyıldan itibaren ebeveynlik, çoğu kez bebeğin anne karnına düşmesinden itibaren başlayan bir süreç olarak ele alınmıştır. Bu bakış açısına göre bebeğin kendi başına hayatta kalma şansı yoktur, bu nedenle ebeveynler bebeğin ihtiyaçlarını gidermeli ve ona yaşamayı öğretmelidir. Teknoloji çağı olarak da adlandırabileceğimiz 21. yüzyıl; ebeveynlerin yaşamlarına, daha önce var olmayan bazı zorlayıcı faktörlerin eklenmesine yol açmıştır. Bu yüzyılda teknolojide yaşanan ve yaşamı önemli ölçüde etkileyen, ebeveynlerin işini bazen kolaylaştırır da çoğu zaman zorlaştıran etkenler yaşamımıza girmiştir. Bu etkenler arasında internetin yaygınlaşması, akıllı telefonların ve yapay zekâ gibi kavramların günlük yaşamın bir parçası hâline gelmesi sayılabilir. Bu yüzyılda doğan çocukların değişen ihtiyaçlarına uyum sağlamak, günümüzde ebeveyn olmanın belki de en zorlayıcı tarafı olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca bu dönemin getirdiği önemli yeniliklerden bir tanesi de teknolojik değişimin hızı nedeniyle bu alanda ebeveynlerin öğretici rolünden çıkarak çocuklarından öğrenen rolüne girmiş olmalarıdır. Öte yandan ne kadar teknolojiye hâkim olursa olsun ergenler, hâlâ ebeveynlerinin desteğine ihtiyaç duyarlar. Örneğin ergenlerin çevrim içi güvenlikten dijital bilgilerin güvenilirliğini değerlendirmeye kadar dijital dünyada sorumlu bir şekilde nasıl gezebileceklerini öğrenmeye ihtiyaçları vardır. Bu bağlamda 21. yüzyıl ebeveynliği sadece gerçek hayatta değil dijital dünyada da ebeveynlerin çocuklarına örnek olduğu, sürekli öğrenmenin ve öğretmenin gerçekleştiği bir süreç olduğu söylenebilir. Kendi ebeveynleri “dijital ebeveynlik” diye bir ifadeyle karşılaşmamışken günümüz ebeveynlerinin ergenlerin ekran ve internet kullanımına dair net kurallar belirlemesi, onlara rehberlik etmesi ve onları sorumlu dijital vatandaşığa teşvik etmesi gerekmektedir. Bununla birlikte hem ebeveynlerin hem de ergenlerin teknolojiyi iletişim, öğrenme ve yaratıcılık için bir araç olarak kullanmaya, değişimleri takip etmeye ve gerçek hayatla dengelemeye ihtiyaçları vardır. Ebeveynler 21. yüzyıl ebeveynlik becerilerini geliştirerek ergenlik döneminin zorluklarını güvenle aşabilir, çocuklarıyla ilişkilerini güçlendirebilir, ergenlerin psikolojik olarak daha dayanıklı ve sorumlu bir birey olarak gelişmelerini destekleyebilirler.

Ebeveyn olmanın getirdiği zorluklarla baş etmenize ve ebeveynlik becerilerinizi geliştirmenize yardımcı olmak, çocuklarınıza rehberlik ederken onları daha iyi tanımanıza, anlamanıza ve onlarla yaşadığınız zorlukları daha kolay aşmanıza destek olmak amacıyla hazırlanan bu kitap, alan uzmanları tarafından bilimsel veriler ışığında güncel, kolay anlaşılır bir dil kullanılarak ve sizlerin sıkça sorduğu soruları da içine alacak şekilde tasarlanmıştır. Kitap Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) ve UNICEF’in iş birliğiyle hazırlanmıştır.

Sizlere ve gençlerimize yararlı olması dileğimizle...



1. BÖLÜM

ERGENLİK DÖNEMİNDE DEĞİŞİM

Doç. Dr. Nilüfer KOÇTÜRK



ERGENLİK DÖNEMİ VE DEĞİŞİMLER

Ergenlik, çocuğunuz için olduğu kadar ebeveyn olarak sizin için de bir değişim zamanıdır. Çocuğunuz bir çocuktan bir yetişkine dönüşmektedir. Ergenlik süreci boyunca gençler davranışları, görünüşleri, giyim tercihleri, hobileri gibi yönlerden çeşitli değişiklikler yapabilirler. Peki, biz ebeveynler olarak ergen çocuklarımıza ruhsal ve sosyal yönden başarılı bir yetişkin olabilmeleri için yeterli destek sunuyor muyuz? Onların bakımını sağlarken temel ihtiyaçlarına mı odaklanıyoruz yoksa kendilerini bulma yolculuklarında önlerini açan fırsatlar mı yaratıyoruz? Evet, ergenlerin hayata baktıkları gözlüklerle yetişkinlerin baktığı gözlükler birbirinden farklı olabilir. Bakış açımızdaki farklılık sadece gözlüklerimizde de değil gözlüklerimizle odaklandığımız alanlarda da olabilir. Bizler onların akademik başarılarına, beslenmelerine, sağlıklarına ve güvenliklerine odaklanırken onlar kendi kimliklerinin kabullenilmesine, arkadaşlarının kendilerini kabul edip etmediklerine, arkadaş gruplarında popüler olup olmadıklarına ve benzeri birçok farklı konuya odaklanabilmektedir. Kaldı ki ergenler kendi içlerinde dahi birçok farklı gruptan oluşmaktadır. Her biri birbirine benziyormuş gibi gözükse de yaşadıkları fiziksel, zihinsel ve duygusal değişimlerinin hızı birbirinden farklıdır. Bununla birlikte çocukluktan yetişkinliğe giden yol, düz bir yol değildir. Öte yandan, ergenler gün geçtikçe daha fazla yetişkin gibi olmazlar. Aksine yetişkin gibi davranmak ve çocuk gibi davranmak arasında gidip gelirler. Çocuğunuzun bir ergen bakış açısıyla anlayabilmeniz, sağlıklı gelişimi için ona gerekli olan fırsat ve desteği sunabilmeniz için de ergen gelişimi hakkında doğru ve tarafsız bilgiler elde etmeniz önemlidir. Bu bölümde ergenlik dönemini anlayabilmek için fiziksel, zihinsel ve sosyal duygusal değişikliklere ve bu süreçte bir ebeveyn olarak yapılması gerekenler konularına odaklanılmaktadır.

- » Günümüzde ergenliğin net bir tanımı olmamakla birlikte bir bireyin 10-24 yaş arasındaki gelişimsel süreci ergenlik dönemi olarak ifade edilmektedir.
- » Ergenlik döneminde çocuğunuz çeşitli fiziksel ve duygusal değişiklikler yaşar. Ergen gelişimine dair nelerin normal olduğu hakkında daha fazla bilgi edinmeniz, çocuğunuzun gelişiminin sağlıklı olup olmadığını anlamanız konusunda size fayda sağlayabilir.
- » Ergenlik dönemindeki hızlı beyin gelişimi, gençlerin başkalarıyla etkileşim kurma şeklini ve duygularını nasıl anlamlandırdıklarını ve ifade ettiklerini etkiler.
- » Çocuğunuzla kuracağınız etkili iletişim, ona iyi bir örnek olma ve sınır belirleme, bu dönemde karşılaşılabilecek sorunların önlenmesinde size yardımcı olabilir.



Fiziksel Değişiklikler

Ergenlik öncesi ve ergenlik yılları birçok değişiklikle doludur. Normal gelişim, biyolojik ve fiziksel değişiklikleri içerir. Bunlar:

- » Ana organların ve vücut sistemlerinin olgunlaşması
- » Vücut şeklinde değişiklik
- » Koltuk altı vb. vücut kıllarında artış
- » Sivilceye yol açabilecek yağlı saç veya cilt (yüz, omuz ve sırt cildindeki bezlerde daha fazla yağ üretimi)
- » Ruh hâlini ve uyku düzenini etkileyebilecek hormonal değişiklikler
- » Vücudun daha fazla kokmaya başlaması
- » Adet döneminin başlangıcı ve göğüslerde büyüme (İlk adet dönemi tipik olarak meme büyümesinin başlamasından en az iki yıl sonra meydana gelir.)
- » Genital büyüme
- » Ses tonunda değişiklik



Yukarıda belirtilen fiziksel değişikliklerin yoğun bir şekilde yaşandığı ergenlik dönemini şekillendiren çeşitli biyolojik, genetik ve çevresel faktörler vardır. Örneğin cinsiyet, sosyoekonomik durum, kültürel farklılık gibi faktörler ve bu faktörlerin birbiriyle etkileşimi ergenlerin yaşamlarını şekillendiren unsurlardır. Öte yandan yapılan birçok araştırma gençlerin ergenliğe giriş süreçlerinde önemli biyolojik farklılıklar olduğunu göstermiştir. Örneğin bir araştırmanın bulguları aile ilişkilerinin kalitesinin ve strese karşı biyolojik duyarlılığın ergenliğin başlama zamanını ve gelişim hızını etkileyebileceğini göstermiştir. Ergenliğin başlamasında ve gelişimin nasıl bir seyir izleyeceğinde kalıtımın rolü kadar beslenme ve sağlığın da önemli olduğu bilinmektedir. Öte yandan bazı araştırmalar ise kız ve erkek çocuklarının gelişim zamanlamasının ve hızının kaygı bozukluğu, depresyon gibi sorunlarla ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu araştırmalara göre ergenlik erken başlarsa gençlerde davranış bozukluklarının ve sağlık sorunlarının görülme riski artmaktadır.

Kendi ergenlik döneminizde siz hangi kaygıları yaşamıştınız? Çocuğunuzda da benzer kaygıları gözlemliyor musunuz? Bu kaygılarınızı aşmanızda size yardımcı olan yolları çocuğunuzla paylaştınız mı?

Ergenlik, özellikle beyinde ve hormonal sistemlerde önemli biyolojik ve fizyolojik değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Bir bütün olarak vücut hızlıca büyür ve gelişir. Kızlarda göğüsler, her iki cinsiyette de cinsel organlar ve vücut kılları belirgin değişikliklere uğrar. Bu süreç normal seyrettiğinde dahi duygusal uyum önemlidir. Ergenlik süreci alışılanın dışındaysa özellikle fiziksel gelişimi geciken bir erkek çocukta veya gelişimi erken gerçekleşen bir kız çocukta ek duygusal stres yaşanabilir. Gençler bu dönemde beden algılarına çok ilgi gösterirler ve genç kızların beden algıları erkeklerin beden algılarından daha olumsuzdur. Bu nedenle ergenlik dönemine erken ya da geç giren gençlerin gelişimlerinin değerlendirilmesi, herhangi bir sağlık problemi olup olmadığının araştırılması ve gençlerin bu konularda rahatlatılmaları gerekmektedir. Nitekim araştırmalar da ergenlik döneminde yaşanan fiziksel değişikliklerin gençlerin stres düzeylerini artırdığını ve zihinsel sağlık sorunlarına karşı onları daha savunmasız bırakabildiğini göstermektedir. Hormon-davranış ilişkisi karmaşık olmakla birlikte stres, beslenme alışkanlıkları, spor yapma gibi faktörler hormonal salgı sistemini harekete geçirici etkide bulunabilmektedir. Bu nedenle beslenme, yaşam tarzı ve ruh sağlığı ile ilgili ergenlere rehberlik edilmesi; spor, sanat, sosyal aktiviteler ve topluma hizmet çalışmaları gibi faaliyetlerin ergenin yaşamındaki rolüne önem gösterilmesi gerekmektedir.

Ergenliğin ilk aşaması erinlik olarak ifade edilen dönemdir. Erinlik özellikle vücutta meydana gelen derin bedensel değişiklikleri ifade eder. Boyda ve ağırlıktaki en hızlı büyümeyi, tüylenmeyi, ses tonundaki değişimi vb. sağlayan hormonal değişimler erinlik döneminde yaşanmaktadır.

Çocuğunuzun ergenliğe ne zaman gireceğini tam olarak bilmenin bir yolu yoktur. Beyin gelişimi ve hormon değişiklikleri gibi erken dönemde meydana gelen değişiklikler gözle görülmez. Erinlik tek ve ani bir olay değildir. Bununla birlikte kızlar ve erkekler erinliği farklı şekillerde yaşarlar. Örneğin ergenliğin başında kızlar erkeklerle aynı boydadır ya da onlardan uzundur fakat ortaokul yıllarının sonunda birçok erkek ergen boy olarak kızlara yetişir ve birçoğu da kızları geçer. Erkekler genellikle 10 veya 11 yaşlarında büyüme ataklarına başlar, büyüme atağı yaklaşık 10 ila 16 yaşları arasında gerçekleşir ve 13-14 yaşlarında zirveye ulaşır. Yaklaşık 21 yaşında fiziksel olarak büyümeyi bitirirler. Kızlarda büyüme atağı ise yaklaşık 9,5 ile 13,5 yaşları arasında gerçekleşir ve tipik olarak 11 ile 12,5 yaşları arasında zirve yapar. Kızlar 17 veya 18 yaşına kadar biraz daha yavaş da olsa büyümeye devam ederler. Menstrüel (adet) dönemin başlangıcı olan menarş, genellikle ergenliğin ilk belirtilerini takiben yaklaşık iki yıl içinde başlar. Eğer ergenlik gecikirse boy uzaması önemli ölçüde yavaşlayabilir ancak gecikme bir hastalıktan kaynaklanmıyorsa ergenlik büyüme atağı daha geç gerçekleşir ve çocuk genetik olarak belirlenen boya ulaşana kadar büyümeyi yakalar.



Ergenlikte belirgin olabilecek fiziksel değişiklikler; yağlı cilt ve saç, sivilce ve vücut kokusudur

Çocuğunuzun organlarının birçoğunun boyutu ve kapasitesi değişecektir. Akciğer performansı artar, uzuvlar büyür, kemiklerin kalınlığı ve hacmi artar. Erkeklerde göğüs ve omuzlar genişler. Kızlarda kalça ve pelvis genişler. Ergenlikte kas gücü ve büyüklüğü artar. Çocuğunuzun el-göz koordinasyonu, top yakalama ve fırlatma gibi motor becerilerle birlikte zamanla gelişmeye devam eder. Baş, yüz ve eller gibi vücudun bazı kısımları diğer uzuvlardan ve gövdeden daha hızlı büyüyebilir. Bu, çocuğunuzun bir süre orantısız görünmesine neden olabilir. Çocuklar bu dönemde çok hızlı büyüdükleri için ağırlık merkezleri değişir ve beyinlerinin buna uyum sağlaması biraz zaman alabilir. Bu, çocuğunuzun dengesini etkileyebilir. Bir süre biraz daha fazla sakarlık veya zayıf koordinasyon görebilirsiniz ve bu süre zarfında çocuğunuzun yaralanma riski de artabilir. Bunun yanı sıra çocuğunuzun uyku düzeni değişir. Ergenlik dönemindeki çocuklar, ergenlik başlamadan hemen önce olduğundan daha fazla uykuya ihtiyaç duyar.

Hızla değişen bir vücuda alışmak, gençlerin yeni şekillerinden ve görünülerinden rahatsız olmalarına neden olabilir. Bu nedenle çocuğunuzun aynanın karşısına geçip saatlerce saçını düzeltmeye çalıştığını görebilirsiniz. Gençlerin bedensel gelişimlerinde asimetri vardır, dolayısıyla her organ ya da uzuv aynı hızda büyümmez. Bu nedenle bazen vücudun bir kısmı gelişirken diğer bir kısmı ona yetişemediğinde de fiziksel gariplikler yaşayabilir. Buna ek olarak geç gelişim, düşük benlik saygısına yol açabilir. Genel itibarıyla de erkek ergenlerin bedenlerine dair algıları (beden imajları) kız ergenlere kıyasla daha olumludur. Bunun nedenleri ise şu şekilde sıralanabilir:

- » **Toplumsal kurallar/normlar:** Toplumsal kurallar/normlar genellikle kadınlar için tipik olarak zayıflığı ve belirli fiziksel özellikleri vurgulamakta ve belirli bir vücut tipini idealize etmektedir. Bu durum, kızların bu standartlara uyma konusunda daha fazla baskı hissetmelerine ve beden yapılarından daha az memnun olmalarına yol açabilmektedir. Erkekler ise genellikle kaslı ve güçlü olmaya teşvik edilir. Bu anlamda toplumsal standartları karşılayan gençlerin çevrelerinden daha olumlu tepkiler aldıkları, bu nedenle de daha olumlu bir beden imajı algısına sahip oldukları söylenebilir.
- » **Medya etkisi:** Zayıf vücut tiplerinin televizyon programlarında veya sosyal medyada tasvir edilmesi, erkeklere kıyasla kızlar için daha yaygındır ve gerçekçi olmayan güzellik standartlarına yol açabilmektedir. Medyada erkeklerin daha atletik temsilleri olsa da bu standartlara ulaşma baskısı erkek ergenler arasında farklı algılanabilmektedir.
- » **Akran karşılaştırması:** Ergen kızlar, vücutlarını akranlarıyla daha sık ve eleştirel bir şekilde karşılaştırırlar. Eğer ergen bir kızınız varsa onun en yakın kız arkadaşından daha az veya daha çok kilo alıp almadığına dair bir konuşmasına şahit olmuş olmanız muhtemeldir.
- » **Beden memnuniyetsizliği:** Araştırmalar, kadınların erkeklere kıyasla toplumsal güzellik standartlarını içselleştirmeye ve beden memnuniyetsizliği yaşamaya daha yatkın olduğunu göstermektedir. Bunun bir sebebi ise erkeklerin ergenlikte vücutlarında kas yoğunluğu artarken kızların vücudunda kastan ziyade yağlanmanın artmasıdır. Bu sebeple erkekler, ergenlik ilerledikçe vücutlarından daha hoşnut olurlar.

Özetle; fiziksel olgunlaşma genellikle gençler zihinsel, sosyal ve duygusal olarak olgunlaşmadan önce gerçekleşir. Ergenlik döneminde hem erkek hem de kızlar bedenlerinin güzel görünüp görünmediğine ilişkin kaygılar yaşayabilirken toplumsal normlar, medyanın etkisi ve akran karşılaştırmaları gibi nedenlerle erkek ergenlerin bedenlerine ilişkin memnuniyetleri kızlardan genellikle daha fazladır.

Çocuğunuzun beden imajını olumlu veya olumsuz etkileyen kültürel özellikleriniz neler olabilir?

Bir ergenin fiziksel değişikliklere karşı sağlıklı tepkileri neler olabilir?

Gençlerin ergenlik döneminde kendilerine dair farkındalıklarının artması ve dış görünüşleri hakkında endişelenmeleri normaldir. Ancak şu durumlarda çocuğunuz için danışmanlık alabilirsiniz:

- » Özellikle 10-14 yaş arası olan erenlik döneminde korku, kafa karışıklığı veya içe kapanmanın varlığı
- » Dış görünüşle ilgili takıntıların ve endişelerinin olması
- » Aşırı diyet veya egzersiz yapma
- » Erken olgunlaşan gençlerin başa çıkmaya hazır olmayabilecekleri durumlara maruz kalması veya riskli davranışlar sergileme
- » Depresyon veya yeme bozukluğu yaşama
- » Alay edilmek veya dışlanmak gibi akran zorbalığına uğrama

Ergenlik Sürecindeki Fiziksel Değişiklikler İçin Ebeveynlere Öneriler

Ergenlik dönemindeki çocuğunuzun fiziksel gelişimine bağlı olabilecek sorunları fark etmesi ve gelişim sürecine uyum sağlayabilmesi için sizin desteğinize ihtiyacı vardır. Bu süreçte çocuğunuzun desteklemek için yapabileceğiniz ise şunlardır:

- » Biyolojik ve fiziksel değişiklikler hakkında çocuğunuzun yaşına uygun olarak onunla konuşmak ve fiziksel gelişimi ile ilgili endişelerini ciddiye almak önemlidir. Örneğin çocuğunuz kendisini akranlarından farklı hissedebilir veya “Bende bir sorun var.” şeklinde bir düşüncesi olabilir. Başkalarıyla kıyaslamadan, duygu ve düşüncelerini küçümsemeden çocuğunuzun dinleyebilir ve endişelerini giderebilirsiniz.
- » Fiziksel olgunluk, duygusal olgunluktan farklıdır. Çocuğunuzun vücudu fiziksel olarak olgunlaşmakta ancak beyin gelişimi, düşünme becerileri ve duygusal gelişimi kendi hızlarında gerçekleşmektedir. Dış görünüş olarak çocuğunuz bir yetişkin vücutuna sahip olabilir ancak çocuğunuz bir yetişkinin kendini kontrol etme ve düşünme becerilerini geliştirmemiş olabilir. Bazen çocuğunuz çok büyümüş gibi davranabilir ve diğer zamanlarda daha çocuksu ve size bağımlı görünebilir. Çocuğunuzun duygusal olgunluğunun, fiziksel gelişimini yakalaması zaman alabilir. Bu nedenle fiziksel görünümünden ziyade duygusal olgunluğuna göre çocuğunuza sorumluluk verebilirsiniz.
- » Ergenler, mideleri ve bağırsakları büyüdüğü için daha fazla enerjiye, proteine ve minerallere ihtiyaç duyarlar. Bol miktarda kalsiyum ve demir içeren yiyecekler çocuğunuzun kemik gelişimini ve kan dolaşımını desteklemek için gereklidir.
- » Koltuk altı ve kasık bölgesindeki ter bezleri ilk kez ergenlik döneminde gelişmeye başladığından vücut kokusunun artmasına neden olabilir. Ayrıca ergenler saçlarının daha fazla yağlandığını ve daha fazla yıkamaları gerektiğini fark edebilir. Ter kokusuna ve yağlı saçlarına dair çevrelerinden olumsuz tepkiler de alabilir. Bu nedenle çocuğunuzunuzu her gün duş almaya ve düzenli olarak çamaşırlarını değiştirmeye teşvik edebilirsiniz.
- » Çok erken gelişen kız çocukları veya çok geç gelişen erkek çocukları kendilerini akranlarından daha farklı hissettikleri için fiziksel etkinliklere katılmaya çekinebilirler. Çocuğunuza fiziksel özelliklerin tüm aktiviteler için önemli olmadığını hatırlatabilirsiniz. Sadece boy ve güç gerektiren sporları değil diğer ilgi alanlarında da kendini geliştirmesini teşvik edebilirsiniz.
- » Çocuğunuzun fiziksel gelişimine bağlı olarak iştahının artması ve daha fazla yiyeceğe ihtiyaç duyması muhtemeldir. Çocuğunuza sağlıklı beslenmenin önemini vurgulayarak ve evde sağlıklı yiyecek ve içecekler bulundurarak çocuğunuzun sağlıklı beslenmesini teşvik edebilirsiniz.



- » Ergenlerin uyku eksikliği veya uyku kalitelerinin düşük olması, derslere odaklanmalarında ve ders başarılarında büyük bir etkiye sahiptir. Bu nedenle çocuğunuzun düzenli uyku alışkanlığı edinmesini destekleyebilirsiniz.
- » Çocuğunuzun vücudunu başkalarıyla karşılaştırmaktan ve çocuğunuzun utandıracak yorumlardan kaçınmanız onun olumlu bir beden algısına sahip olmasına katkı sunacaktır. Bu sebeple fiziksel görünümüyle ilgili şakalardan kaçınabilir ve fiziksel farklılıklarını dile getirebilirsiniz.
- » Gençlerin fiziksel değişimleri farklı yaşlarda gerçekleşebilir. Ancak çocuğunuzun fiziksel gelişimi konusunda endişeleriniz varsa bir doktora muayene olmasını sağlayabilirsiniz.

Zihinsel Değişiklikler

Ergenlik döneminde beyinde de yapısal bir değişim yaşanır ve bu değişim genellikle 20'li yaşların ortalarına kadar devam eder. Beyindeki bu değişiklikler çocuğunuzun davranışını ve sosyal becerilerini etkiler. Örneğin beyin iki yarım küresini birbirine bağlayan bölgesi (korpus kallozum) ergenlikte kalınlaştığı için bu durum ergenlerin bilgiyi daha iyi işlemesine yardımcı olur. Beynin karar verme, akıl yürütme ve kendini kontrol etme ile ilgili merkezi olan ön bölge de çocukluk dönemine göre önemli şekilde gelişir. Ancak beyin duygularda önemli bir rol oynayan bölgesi olan amigdala, beyin ön bölgesinden daha önce gelişir. Bu durum da gençlerin ergenlik çağının başlarında olaylara çoğunlukla duygusal olarak tepki vermelerine, bu nedenle fazla düşünmeden hareket etmelerine ve riskli davranışlar sergilemelerine sebep olur. Ergenlik dönemi ilerledikçe beyin ön bölgesi geliştiği için gençler, yavaş yavaş daha az duygusal ve daha çok mantıklı kararlar verebilir.

Çocuğunuzun fiziksel gelişimini takip etmek için en son ne zaman bir sağlık kuruluşuna gittiniz? Herhangi bir hastalığı olmasa da belirli sağlık kuruluşlarında çocuğunuzun gelişiminin değerlendirilebileceğini biliyor musunuz?

Ergenlik dönemi, aynı zamanda gençlerin soyut düşünme becerilerinin de gelişmeye başladığı bir dönemdir. Bu gelişimsel dönemde çocuğunuz doğrudan göremediği veya dokunamadığı şeyler hakkında düşünmeye başlar. Küçükken yaptığı gibi sadece somut nesnelere ve eylemlere odaklanmak yerine artık daha büyük fikirleri kavrayabilir. Örneğin farklı bir zaman diliminde yaşamının nasıl bir şey olabileceğini hayal edebilir. Çocuğunuz daha esnek düşünmeye başlar. Farklı bakış açılarını değerlendirebilir, farklı olasılıkları hayal edebilir, sorunlara yaratıcı çözümler bulabilir ve kalıpların dışında düşünebilir. Ayrıca sorunları çözmek için mantık ve muhakeme kullanmada daha iyi hâle gelebilir. Durumları analiz edebilir, tahminlerde bulunabilir ve eylemlerinin sonuçlarını düşünebilir. İçinde yaşadığı kültür ve aldığı eğitim (matematik eğitimi, eleştirel düşünme) de çocuğunuzun zihinsel gelişimini etkiler. Çocuğunuz bir önceki gelişim dönemine göre daha soyut düşünebilir, seçenekleri değerlendirip muhakeme edebilir ve kendisini başkalarıyla karşılaştırabilir.

Ergen benmerkezliliği, ergenlik döneminin gelişimsel tipik özelliklerinden biridir. Ergen benmerkezliliği, ergenin kendi görüntüsü ve davranışları konusundaki farkındalığının artması, diğer bir deyişle odağının kendisi olmasıdır. Ergen benmerkezliliğinin iki önemli unsuru "kişisel masal" ve "hayali seyirci" kavramlarıdır. *Hayali seyirci*, ergenin kendisi gibi diğer insanların da onunla çok ilgilendiğine inanması ve ayrıca dikkat çekici davranışlarla ilgiyi çekmeye ve "sahnedeki başrol oyuncusu" gibi görünür olmaya çalışmasıdır. *Kişisel masal* kavramı ise ergenin duygularının, düşüncelerinin ve deneyimlerinin benzersiz, özel ve başkalarının deneyimlerinden etkilenmez olduğuna ilişkin inancını ifade eder. Kişisel masalı olan bir ergen; istisnai, farklı ve genellikle yenilmez olduğuna inanır. Bu açıdan, "Ben herkes gibi değilim.", "Beni kimse anlamıyor." sözlerini de sıklıkla bir ergenden duyabilirsiniz. Örneğin basketbol takımında oynayan hayali bir ergeni düşünelim. Bu ergen antrenmanda aşırı zorlayıcı bir hareket yaparken bileğini burksa da doktora gitmeyi reddedebilir. Çünkü ona göre kendisi yıkılmaz, güçlü ve diğerlerinden üstündür. Sakatlanma riskinin onun için geçerli olmadığına inanabilir, "Benim gibi bir oyuncu için bu küçük bir sakatlık, hemen iyileşirim." diye düşünebilir. Bu durum da onu riskli davranışlara yönlendirebilir. Nitekim araştırmalar da ergenlerin zihinsel gelişimlerinin bir yetişkin gibi olmaması sebebiyle araba kullanma, hız yapma vb. şekilde riskli davranışlara daha meyilli olduklarını göstermektedir.



Ergenlik Sürecindeki Zihinsel Değişiklikler İçin Ebeveynlere Öneriler

Çocuğunuzun gelişen zihinsel süreçlerini desteklemek ve günlük hayatta karşılaştığı sorunlar hakkında düşünmesine yardımcı olmak için yapabilecekleriniz şunlardır:

- » Çocuğunuzun yeni şeyler denemesi ve kendi başına bir şeyler çözmesi de beyin gelişimine katkıda bulunur. Bir ebeveyn olarak çocuğunuzun merakını teşvik ederek, onun fikirlerini dinleyerek ve öğrenme ortamları sağlayarak ona destek olabilirsiniz.
- » Çocuğunuzun karar verme becerisini güçlendirmek için onu destekleyebilirsiniz. Örneğin akran baskısı gibi zorlayıcı durumlar hakkında çocuğunuzla konuşabilirsiniz. Bu ve benzeri durumlarla nasıl başa çıkacağını, arkadaşlarına nasıl "hayır" diyebileceğini pratik yapmasını sağlayabilirsiniz. Ayrıca verilen bir görevi veya sorumluluğu nasıl küçük adımlara bölebileceğine, öncelikli olanların neler olduğunu fark etmesine, olası kararlarının artı ve eksilerini değerlendirmesine yardımcı olabilirsiniz.
- » Çocuğunuzun kararlarını "saçma" veya "imkânsız" olarak değerlendirmekten kaçınabilir, aldığı kararları çocuğunuzun bakış açısından anlamaya çalışabilirsiniz. Çocuğunuzdan belirttiği fikre nasıl vardığını, bu görüşün veya kararın alternatifinin ne olabileceğini düşünmesini isteyebilirsiniz.
- » Çocuğunuzun düşüncelerini ifade etme çabasını size karşı yapılan bir meydan okuma olarak değil normal gelişimsel bir süreç olarak değerlendirebilirsiniz. Fikirlerini başkalarına nasıl uygun bir şekilde ifade etmeleri gerektiği konusunda da onu azarlamadan, normal bir ses tonuyla, kelimelerinizi dikkatli bir şekilde seçerek ve "ben dili"yle belirtebilir ve nasıl ifade etmesi gerektiği konusunda ona örnek sunabilirsiniz. Örneğin "Çocuğum, düşüncelerimizi veya duygularımızı söylerken 'ben dili'ni kullanmamız, başkalarıyla daha sağlıklı iletişim kurmamızı sağlar. Örneğin 'Ben ... hissediyorum.', 'Ben ... şeklinde düşünüyorum.' gibi cümlelerle karşımızdakine ne hissettiğimizi ve düşündüğümüzü net bir şekilde ifade edebiliriz. Sen de bu yöntemi kullanarak duygularını, düşüncelerini daha etkili bir şekilde ifade edebilirsin. Sen/Siz şöylesiniz, böylesiniz diyerek düşüncelerini ifade edersen de 'Sen dilini' kullanmış olursun. 'Sen dili' karşımızdakine suçlayıcı bir iletişim tarzıdır. Düşüncelerinde, duygularında haklı olsan da 'Sen dili' kullandığında karşındaki kişi savunmaya geçtiği için seni anlamaz ve iletişimin sekteye uğrar. Birbirimizi suçlamak veya kendimizi savunmak yerine 'Ben dilini' kullanarak daha iyi anlaşılabilir ve sorunlarımıza birlikte çözüm bulabiliriz." diyebilirsiniz.

Ergenlik Döneminde Sosyal Duygusal Gelişim

Ergenlerin sosyal duygusal gelişimleri, fiziksel gelişimleri kadar hızlı ilerlemez. Diğer bir deyişle duygusal gelişimleri her zaman fiziksel büyümelerine ayak uyduramaz ve **fiziksel olarak yetişkin gibi görünseler de duygusal yönden bir yetişkin gibi değildirler**. Bu nedenle çocuğunuzun fiziksel gelişimine bakarak sosyal duygusal gelişimine uygun olmayan sorumlulukların verilmesi doğru olmayacaktır.



Ergenlik; bir yandan farklı olmaya çabalarırken akranlarla tıpa tıp aynı kıyafetlerin giyildiği, benzeri davranışların sergilendiği bir dönemdir.

Sosyal duygusal gelişim yönünden ergenlik döneminde çocuğunuzun “kimlik kazanmak” olarak ifade edilen bir gelişim görevini yerine getirmesi beklenmektedir. Çocuğunuz farklı rolleri, değerleri ve inançları keşfederek bir kimlik duygusu oluşturmaya çalışır. Kimlik; kültürel kimlik, dinî kimlik vb. birçok parçadan oluşan kendini tanımlamadır. Kimlik çocuğunuzun kendi karakteri ve özellikleri, becerileri ve yetenekleri ile güçlü ve zayıf yönleri hakkında ne düşündüğü, kendinden ne beklediği, kendinin bir birey olarak ne kadar değerli olduğunu düşündüğü, kendini olduğu gibi kabul edip etmediği, başkalarıyla karşılaştırdığında kendini nasıl gördüğü, hayattan ne istediği gibi birçok faktörü kapsar.

Çocuğunuz ergenlik döneminde bir dizi kimlik statüsü veya aşaması ile karakterize edilen bir kimlik oluşum sürecinden geçmektedir. Kimlik geliştirirken statüsü/aşaması; dağınık kimlik, ipotekli kimlik, moratoryum kimlik ya da başarılı kimlik biçiminde olabilir. Bu statüler/aşamalar, kimlik gelişimi sürecindeki farklılıkları ve zorlukları açıklamak için kullanılır. Dört kimlik statüsü/aşaması aşağıda detaylı olarak sunulmuştur:

- » **Dağınık kimlik:** Çocuğunuz kimlik dağınıklığı statüsünde ise henüz bir kimliğe bağlanmamıştır ve net bir yön veya amaç duygusundan yoksundur. Değerlerini, inançlarını ve gelecek hedeflerini keşfetme konusunda ilgisiz veya kafası karışık görünebilir. Akademik veya kariyer hedeflerine bağlılık eksikliği, kısıtlı kişilerarası ilişkiler ve genel bir amaçsızlık hissi yaşayabilir.
- » **İpotekli kimlik (Erken bağlanmış kimlik):** Çocuğunuz ipotekli kimlik statüsünde ise alternatif seçenekleri araştırmadan veya dikkate almadan zamanından önce bir kimliğe bağlanmış olabilir. Çocuğunuz ebeveynleri, akranları veya kültürel normlar gibi başkaları tarafından öngörülen inançları, değerleri veya rolleri sorgulamadan benimsemiş olabilir. İpotekli bir kimliğe örnek olarak ebeveynleri doktor olduğu ve kendilerinden hep onların izinden gitmelerini bekledikleri için tıp alanında kariyer yapmaya karar veren bir ergen verilebilir. İpotekli kimlik aşamasındaki bu ergen kendi ilgi alanlarını, değerlerini ve güçlü yönlerini tam olarak keşfetmeden kim olduğu ile tam olarak örtüşmeyen bir seçim yapabilir. Kendisinden emin ve öz güvenli görünse de bağımsız hareket etme, özgün olma ve kendini keşfetme konularında zorlanabilir. Sonrasında da doyumsuzluk yaşayabilir veya gerçek kimliğiyle uyumlu olmayan bir kariyere hapsolmuş hissine kapılabilir.
- » **Kimlik moratoryumu (Kararsız kimlik):** Çocuğunuz kimlik kararsızlığı statüsünde ise farklı rolleri, değerleri ve inançları aktif olarak keşfeder ancak henüz kimliğini kesinleştirmemiştir ve kendisini gelecekteki yolu hakkında belirsiz hisseder. Kimlik oluşumu sürecinde kendi kendine düşünme, deneme ve toplumsal beklentileri sorgulama gibi faaliyetlerde bulunabilir. Bu kimlik moratoryumu döneminde farklı ilgi alanlarını ve olasılıkları araştırır. Kendisine en çok neyin hitap ettiğini görmek için drama kulübü, münazara takımı gibi çeşitli kulüplere ve ders dışı etkinliklere katılabilir. Ayrıca ilgilerini keşfetmek için farklı konularda seçmeli dersler alabilir. Bu deneyimler sayesinde kendisi ve değerleri hakkında daha fazla şey öğrenmenin yanı sıra dünyada nasıl bir etki yaratmak istediğini de öğrenir.
- » **Kimlik başarısı:** Çocuğunuz bu kimlik statüsünde ise kimlik oluşumu sürecini başarıyla atlattığı ve değerleri, inançları ve gelecek hedeflerini kesinleştirmiştir. Kendisini keşfetme ve kültürel kimlik, dinî kimlik vb. kendisine dair çeşitli yönlerini bütünleştirmiştir. Böylece tutarlı bir kimlik algısına ve nerede olmak istediğine dair hayatında net bir görüşe sahiptir.

Çocuğunuzun ailesi ve akranlarıyla olan ilişkileri ani değişimlere uğrayabilir. Hem aile hem de arkadaşlarla güçlü ilişkiler, sağlıklı sosyal duygusal gelişim için önem taşır.

Ebeveynler, bir gencin kariyer seçimleri, değerleri ve ahlaki değerleri gibi uzun vadeli kararlarını etkileme eğiliminde iken arkadaşların görünüş, kıyafet ve ilgi alanları (spor, müzik vb.) gibi kısa vadeli seçimleri etkileme olasılığı daha yüksektir.



Çocuğunuz yaşamı boyunca yukarıda belirtilen dört statü arasında gidip gelebilir ancak genellikle gençlik döneminde bu kimlik statülerinden birine yerleşir. Kimlik oluşturma sürecinde çocuğunuz başkalarının onu nasıl gördüğünü ve kendisini nasıl görmek istediğini düşünür. Birbirinden farklı görünüşleri, yeni ilgi alanlarını, kişilikleri ve rolleri dener. Mesela bir süre aşırı öz güvenli, okulun popüler ve sosyal öğrencisi gibi davranan bir genç bir süre sonra içine kapanık, kimseyi umursamayan bir kişi gibi davranmaya başlayabilir. Bu denemeler çocuğunuzun kendisini bulması ve nereye ait olduğunu belirlemesi için bir öğrenme sürecidir. Bu bağlamda da çocuğunuz duruma ve yanında kim olduğuna göre farklı davranabilir. Örneğin “Saçlarımı boyarsam, farklı bir kıyafet giyersem veya farklı bir akran grubuyla görüşürsem insanlar bana nasıl tepki verir?”i öğrenmek isteyebilir. Görünüşünü değiştirmesi veya yeni ilgi alanları peşinde koşması, çocuğunuz için neyin işe yaradığını görmesi için farklı kimlik provalarıdır. Bu denemeler, çabalar ergenlik döneminin getirdiği normal bir süreçtir. Böylece çocuğunuz kendi kimliğine uygun değerlerini oluşturur. Ayrıca kendi eylemlerinden, kararlarından ve sonuçlarından sorumlu olduğunu, nasıl karar vereceğini öğrenir. Sizin sözleriniz ve eylemleriniz de çocuğunuzun “doğru” ve “yanlış” duygusunu şekillendirir. Çocuğunuz henüz kendi kimliğini ve bağımsızlık duygusunu oluşturamıyorsa kendisini asi veya zor davranışlarla göstermeyi deneyebilir.

Sizce çocuğunuz hangi kimlik statüsünde? Kendi gelişiminizi göz önüne aldığınızda kimlik başarısını ergenlik döneminde mi yoksa yetişkinlik sürecinde mi tamamladınız? Çocuğunuzun kimlik gelişimini desteklemek için neler yapmaktasınız?

Ergenlik dönemindeki çocuğunuzun ebeveynleri ve akranları ile etkileşim biçiminde değişikliklerin olması olasıdır. Bununla birlikte çocuğunuz sizden ve diğer aile üyelerinden bağımsız olma ihtiyacını hissetmeye başlayabilir. Diğer çoğu ergen gibi aile ile ilgili konulara ilgilerini kaybedebilir. Evdeyken yalnız kalmak isteyebilir ve müzik ile kendilerini ifade edebilir. Arkadaşlık, çocuğunuz için daha fazla önem kazanır ve akran grubu birincil sosyal odağı olarak ailenizin yerini almaya başlar. Akran grupları genellikle kıyafet, görünüm, tutumlar, ilgi alanları gibi özelliklerdeki farklılıklar nedeniyle kurulur. Başlangıçta akran grupları genellikle aynı cinsiyettendir. Akran grupları çocuğunuzun geçici seçimlerine onay verdiklerinden ve stresli durumlarında ona psikososyal destek sağladıklarından çocuğunuz için önem taşır. Çocuğunuz kendisini bir akran grubundan yoksun olarak algırsa da yoğun bir şekilde farklı olma ve yabancılaşma duyguları geliştirebilir. Öte yandan olumsuz akran gruplarının varlığı da antisosyal davranışlarla sonuçlanabilir.

Ergenlik döneminde sosyal duygusal değişiklikler ergenden ergene ve zaman içinde büyük farklılıklar gösterir. Çocuğunuz,

- » Görünüşüne ve arkadaşlarına daha fazla odaklanabilir.
- » Yaşamının bazı yönlerinde bağımsızlık arayışında olabilir.
- » Yeni sorumluluklar üstlenebilir ve kendi kararını vermek için kendisini daha güçlü hissedebilir.
- » Ailesi dışındaki kişilerle ilişkilerine daha fazla önem vermeye başlayabilir.
- » Ani ve nedensiz gözyaşı dökülebilir, öfke ve üzüntü patlamaları yaşayabilir.

Çocuğunuzun kimlik krizini başarılı bir şekilde çözmesi ve sağlıklı bir kimlik oluşturması, onun hedeflerine ulaşması ve yetişkinlikte de psikolojik ve sosyal yönden sağlıklı bir birey olabilmesi için önemlidir. Ancak unutulmaması gereken nokta her gencin sosyal duygusal gelişiminin birbirinden farklı olduğudur. Çocuğunuzun genetik yapısı, beyin gelişimi, sosyal çevresiyle etkileşimi, okulun ve ailenin beklentileri ile medya ve kültürün etkileri onun gelişimini şekillendirmektedir. Ayrıca farklı zamanlarda güçlü ve yoğun duygular sergileyebilir. Ergenliğin ilerleyen yıllarında (özellikle 16 yaş ve sonrası) zaman zaman olgun görünebilir ancak olgun davranmadığı zamanlar da olacaktır. Çocuğunuzun beyni hâlâ duyguları yetişkin gibi anlamayı (beden dilini okuma vb.), duyguları kontrol ve ifade etmeyi öğrenme sürecindedir. Da-



hası, çocuğunuz davranışlarının ve sözlerinin başkaları üzerindeki etkilerini anlamakta zorlanıyor olabilir. Çocuğunuz daha soyut düşünmeye ve farklı bakış açılarını sorgulamaya başladığı için farklı yorumlarda/çıkarımlarda bulunabilir. Örneğin sizin tuttuğunuz takıma veya sizin hayat görüşünüze dair beklenmedik, olumsuz bir yorumda bulunabilir. Bu noktada çocuğunuzun amacının sizi yargılamak veya sizi üzmemek olmadığını bilmeniz önemlidir. Çocuğunuzun yaşı büyüdükçe, diğer insanların duygularını anlama ve kendi duygularını kontrol etme konusunda becerileri gelişecektir.

Ahlaki gelişim yönünden ergenlik döneminde görülen temel değişimler şunlardır:

- » Kuralların ve sınırların test edilmesi artar.
- » Soyut düşünme kapasitesi gelişir.
- » Rol modellerin seçimi de dâhil olmak üzere idealler gelişir.
- » Ahlak kuralları sorgulanır.
- » Ahlaki muhakemeye; sosyal, kültürel ve aile geleneklerine; kişisel saygınlığa ve öz saygıya ilgi artar.



Ergenlik Sürecindeki Sosyal Duygusal Gelişim İçin Ebeveynlere Öneriler

Sosyal duygusal gelişim, çocuğunuzun ilişkilerini, duygularını ve davranışlarını şekillendiren karmaşık ve çok yönlü bir süreçtir. Bir ebeveyn olarak ergenlik dönemindeki çocuğunuza destek sunmanız hem onun sosyal duygusal gelişimi hem de aile ilişkilerinin ve dinamiklerinin sağlıklı işleyişi için önemlidir. Bu bağlamda aşağıdaki fikirlerden yararlanabilirsiniz:

- » Çocuğunuzla açık ve destekleyici iletişimi sürdürerek onun sosyal duygusal gelişimini destekleyebilirsiniz. Çocuğunuz saygı, empati ve çatışmayı çözümlen olumlu yollarını ilişkileri gözlemleyerek öğrenecektir. Çocuğunuz akranlarının ve aile üyelerinin duygularını tanıyarak sosyal olarak daha bilinçli hâle gelecek ve empati geliştirecektir. Özellikle çocuğunuz farklı şekillerde davrandığında veya beklenmedik yorumlarda bulunduğu nasıl hissettiğinizi çocuğunuza söyleyebilirsiniz. Örneğin “Az önce benim dünya görüşümle ilgili ... dedin. Söylediklerine biraz şaşırımdı. Bu sonuca nasıl vardın? veya “...Bu fikrinin artı ve eksileri neler?” gibi sorularla onu düşünmeye sevk edebilirsiniz. Çocuğunuzun söylediklerini kişiselleştirmeden ve eleştirmeden sorunları ve fikirleri tartışabilirsiniz.
- » Çocuğunuzla iletişiminizi geliştirmek için öncelikle onunla nasıl bir iletişim tarzına sahip olduğunuzu düşünebilirsiniz. Eğer onu suçlamıyor ve etkin bir şekilde dinliyorsanız doğru bir tutum sergiliyorsunuz demektir. Ancak onunla iletişimde sessiz kalıyor ve çatışmadan kaçınıyorsanız ya da onu dinlemeyerek, sert ve suçlayıcı olarak daha baskın bir tutum sergiliyorsanız iletişim tarzınızı değiştirebilirsiniz. İletişimde nasıl, nerede ve ne zaman konuşacağınızı planlamak ve ne söyleyeceğinizi bilmek önemlidir. Öte yandan duygularınız hakkında açık ve net olmanız da önemlidir. Çocuğunuzun söylediklerini kendi cümlelerinizle özetleyerek ona ifade edebilirsiniz. Bunu yapmak, aranızdaki iletişimin tek yönlü değil iki yönlü olmasına yardımcı olur ve çocuğunuzun kendini değerli hissetmesini sağlar. Çocuğunuzun söylediklerini dikkatlice dinlemek ve onun güçlü yönlerine vurgu yapmak işe yarayabilir. Varsaymak ve eleştirmek yerine sorular sorabilir ve endişelerinizi paylaşabilirsiniz. Çatışmadan kaçınmaktan ziyade çatışmaları yapıcı bir şekilde çözebilirsiniz. Böyle zamanlarda sakın bir şekilde, hayal kırıklıklarınızı ve endişelerinizi onu suçlamadan “ben dili” ile ifade edebilirsiniz. Sinirlendiğinizi hissettiğiniz bir anda sakınleşmek, düşünmek ve duygularınızı kontrol etmek için ortamdan uzaklaşabilir ve çatışmayı daha sakın hissettiğiniz bir anda ele alabilirsiniz. Bununla birlikte çocuğunuza değer verdiğinizi ve bunu çözmek için elinizden geleni yapacağınızı söyleyebilirsiniz. Kendinizi çocuğunuza eleştirel bir yorum yaparken fark ettiğinizde de ondan özür dileyebilir ve çocuğunuza saygı duyduğunuzu gösterebilirsiniz.



- » Çocuğunuz ergenlik döneminde fiziksel, duygusal, bilişsel ya da sosyal olarak birçok değişim geçirir. Bu değişimlere uyum sağlayabilmek için de ebeveynleri olarak sizlere ihtiyaç duyar. Bu nedenle onunla ergenlik dönemi hakkında konuşmaktan kaçınmamanız önemlidir. Çocuğunuzun düşüncelerini, duygularını ve endişelerini yargılamadan ifade etmesini teşvik etmeniz, soruları ve görüşleri için fırsatlar sağlamanız çocuğunuzla olan bağınızı güçlendirmenize yardımcı olabilir. Ancak unutulmaması gereken nokta, çocuğunuz bu konuyla ilgilenmiyorsa ve konuşmak istemiyorsa fazla bilgi paylaşmamaktır. Bunun yanı sıra ergenlikle ilgili bilgileri doğru bir şekilde nereden ve nasıl öğrenebileceğini öğrenmesi konusunda da ona rehberlik edebilirsiniz. Gençler bu dönemde sağlıklı bilgi kaynaklarına ulaşamamaları durumunda yanlış bilgiler edinebilir ve gerçekçi olmayan korkular geliştirebilirler.



- » Gençlerin ergenlik döneminde daha bağımsız hareket etme ve kendi fikirlerini ortaya koyma davranışları gelişimsel olarak normal ve sağlıklıdır. Ebeveynleriyle zaman geçirmek ergenlere çocuk olduklarını hatırlatabilir ve bu nedenle çocuğunuzun size karşı somurtkan ve mesafeli oldukları dönemler olabilir. Ancak çocuğunuz özerklik isterken aynı zamanda sizin rehberliğinize de ihtiyaç duyar. Bağımsızlıkla ilgili çatışmaların genellikle ergenliğin ilerleyen yıllarında azalacağı bilgisini aklınızda tutmanız önemlidir. Ayrıca tüm ergenler yaşlarına ve gelişimlerine uygun sınırlara ihtiyaç duyar. Açık, adil ve tutarlı sınırlar belirlemeniz, çocuğunuzun sizin beklentilerinizi anlamasına ve sosyal ve duygusal zorlukları güvenli bir şekilde aşmasına yardımcı olabilir. Ergenlerin, durumları akılcı ve yetişkin gibi tartışan bir ebeveyne kızma olasılığı daha düşüktür. Bunun yanı sıra çocuğunuz daha fazla sorumluluk gösterdiği durumlarda da kuralları esnetebilir ve sorumluluk davranışlarını pekiştirebilirsiniz.
- » Ergenlik dönemi duyguları ve davranışları kontrol edememek için bir neden değildir. Nasıl hissederse hissetsin, çocuğunuzun başkalarına karşı nazik davranması gerektiğini anlaması gerekir. Çocuğunuza kendini kontrol etmesi gerektiğini hatırlatabilir, duygu ve davranışlarını kontrol edebilmesi için ona yöntemler önerebilirsiniz. Problem çözme, duyguları anlama ve kontrol etme gibi beceriler değişim ve stresli durumlarla başa çıkma konusunda çocuğunuza yardımcı olabilecek araçlardır. Günlük tutmak, fiziksel aktiviteler yapmak, zevk aldıkları hobilerle uğraşmak gibi etkinlikler gençlerin streslerini kontrol etmelerine ve duygularını düzenlemelerine yardımcı olur. Bu nedenle çocuğunuzun bu etkinlikleri yapmaya teşvik edebilirsiniz. Çocuğunuzun duygu ve davranışlarını kontrol edebilmesi için öncelikle çocuğunuza kendi duygularını nasıl izleyeceğini öğretebilirsiniz. Ona bir engelle karşılaştığında ya da hayal kırıklığı yaşadığında tepki vermeden önce sakinleşme becerilerini kullanmasını önerebilirsiniz. Örneğin zihninden 10'a kadar saymasının işe yarayabileceğini ifade edebilirsiniz.
- » Ebeveynler çocukları için güçlü rol modellerdir. Sağlıklı davranışlarla çocuğunuza örnek olarak onun sosyal duygusal gelişimini olumlu yönde etkileyebilirsiniz. Özellikle arkadaşlarınız, eşiniz ve meslektaşlarınızla etkili iletişim kurarak, yaptığınız görüşmelerde ona saygı göstererek, stresi veya zor duygularınızı yapıcı bir şekilde yöneterek ve kendinize öz bakım uygulayarak çocuğunuza rol model olabilirsiniz. Kendinize iyi bakmadığınızda, yorgun olduğunuzda ve tükendiğinizde çocuğunuzun desteklemeniz çok daha zordur. Bu bağlamda da stresi azaltmak için iş ve aile arasında bir denge kurmanız, düzenli olarak ailece kaliteli vakit geçirmeniz yararlı olabilir.
- » Sözleriniz ve eylemlerinizle çocuğunuzun benlik saygısını güçlendirebilirsiniz. Çocuğunuzun yaptıkları hakkında iyi hissettiğinizde bunu ona söyleyebilir ve övgü konusunda cömert olabilirsiniz. Çocuğunuzun kendine ve dav-



ranışlarına dair ne düşündüğü onun nasıl hissedeceğini belirleyebildiği için çocuğunuza kendisine dair olumlu ifadeler kullanmasını önerebilir ve adil bir şekilde kendisini değerlendirmede bunu ona ifade edebilirsiniz. Onu başkalarıyla kıyaslamamak, onda utanç oluşturabilecek eleştirilerden kaçınmak da önemli bir diğer noktadır.

- » Çocuğunuzun arkadaş ilişkilerinde ona destek olmak için iyi bir arkadaş olmanın ne anlama geldiği hakkında onunla konuşabilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzun arkadaşlarını tanıyabilir ve onları evinizde ağırlayabilirsiniz. Buna ek olarak çocuğunuzun sosyal etkinliklerine gidebilir ve ona önemli olduğunu hissettirebilirsiniz. Bu aynı zamanda çocuğunuzun sosyal çevresiyle iletişim hâlinde kalmanıza yardımcı olabilir.
- » Ergenlik dönemi bir geçiş ve belirsizlik dönemidir ve bu dönemde yaşanabilecek zorlukların üstesinden gelmek için onun psikolojik dayanıklılığını güçlendirmek yararlıdır. Çocuğunuzun problem çözme becerilerini kullanmasını, olumlu bir benlik algısı oluşturmasını teşvik ederek ve zor zamanlarında ona destek olarak psikolojik dayanıklılığını geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz. Benlik algısı için çocuğunuzun güçlü yönlerini ve yeteneklerini belirlemesine ve bu güçlü yönleri kullanmasını sağlayan etkinlikleri seçmesine yardımcı olabilirsiniz. Örneğin çocuğunuzun spor veya sanat gibi ilgi alanlarını sürdürmeye teşvik edebilirsiniz. Öte yandan çocuğunuzun fiziksel görünüm, ilişkiler ve başarı yönünden kendisini akranlarıyla karşılaştırıyor olabilir. Bu durum da düşük benlik saygısına yol açabilir.
- » Çocuğunuzun mükemmel olmadığını ve kaçınılmaz olarak bazı hatalar yapacağını kabul etmek önemlidir. Çocuğunuza gerektiğinde yardım etmek için her zaman orada olduğunuzu hatırlatabilirsiniz. Çocuğunuzun sağlık durumuyla ilgili endişeleriniz varsa yardım istemekten çekinmemelisiniz. Bu, yalnızca çocuğunuzun iyi oluşu için değil tüm ailenizin iyi oluşu için de yararlı olacaktır.





2. BÖLÜM

RUH SAĞLIĞI

Doç. Dr. Çilem BİLGİNER



RUH SAĞLIĞI

Bu bölümde gençlerin karşı karşıya kalabileceği çeşitli ruh sağlığı sorunlarından bahsedilmiştir. Bazen çocuklarınızın sorunlarıyla başa çıkmakta zorlanabilirsiniz. Böyle zamanlarda okullardaki psikolojik danışmanlardan/rehber öğretmenlerden, psikologlardan ya da psikiyatristlerden destek almaktan çekinmeyiniz.



Gençler, ebeveynleri ile açıkça konuşmasalar da depresyon, kaygı, öz güven eksikliği, beden algısı bozukluğu, kendine zarar verme ve diğer ruhsal sağlık sorunlarıyla mücadele ederler. Yaşantının büyük oranda değişime uğradığı gençlik döneminde belli oranda stres gelişimsel olarak normaldir. Ancak ebeveynler daha ciddi sorunların belirtilerine karşı her zaman dikkatli olmalı ve çocuklarının erken dönemde etkin bir tedavi almalarına yardımcı olmalıdır.

Bu bölümde “Gençlik döneminde sık karşılaşılan ruhsal zorlukların erken uyarı işaretleri nelerdir?” ve “Ruhsal zorluklar ile karşılaştıklarında ebeveyn olarak neler yapmalı ve ne yapmamalı?” sorularına yanıt aranacaktır.

Son olarak bir gencin ruhsal zorluk yaşadığına dair genel işaretlerin neler olduğu ve ebeveynler için ruhsal zorluğun şiddetine yönelik değerlendirmenin nasıl yapılabileceği aktarılmıştır.

Depresyon

Gençlerin ortalama %20'sinin yetişkinlikten önce depresyon yaşayacağı tahmin edilmektedir. Bir ebeveyn olarak çocuğunuzun tipik ergenlik ruh hâlleri veya depresyonla uğraşıp uğraşmadığını nasıl anlarsınız?

Depresyonun erken uyarı işaretleri nelerdir?

- » Daha önce keyif alınan etkinliklere ilgisini yitirmesi (Kendini yalnız hissettiğini söyleyebilir.)
- » Mutsuz görünmesi (Üzgün, ağlamaklı, karamsar veya asabi görünüm; kendisini “boş” veya “hissiz” hissettiğini söyleyebilir.)
- » Öfke patlamaları veya sinir krizi geçirmesi (Karakterine aykırı patlamaları)
- » Önemli oranda kilo kaybetmesi veya alması
- » Giyim tarzlarında ciddi değişiklikler olması
- » Hijyen konusunda ciddi değişiklikler olması
- » Tükenmişlik duygusu yaşaması (“Hayat yaşamaya değer değil.”, “Bunu artık yapamam.”, “Ben başarısızım.” gibi söylemler)
- » Normalden daha fazla veya daha az uyuması (Uykusuzluk, uykudan sonra kendini dinlenmiş hissetmemek, fazla uyumak veya günün çoğunu yatakta geçirmek.)
- » Düşünme sürecinin yavaşlaması (Karar vermekte zorluk çekme, unutkanlık)
- » Kararsızlık veya konsantre olmada zorluk çekmesi (Akademik performansta beklenmedik değişiklikler olabilir.)
- » Göz teması kurmayı veya aileyle iletişim kurmayı bırakması
- » Ölüm veya intihar üzerine düşünmesi
- » Vücudunda kesikler, yanıklar, morluklar görülmesi
- » Nedeni belirsiz veya açıklanamayan fiziksel rahatsızlıklar yaşaması



Gençlerin duygusal iniş çıkışlar yaşaması normaldir. Üzücü duyguları birkaç gün sürebilir. Üzgün olduklarında bazen uyumakta, yemek yemekte, odaklanmakta veya motive olmakta güçlük çekebilirler. Ancak depresyon üzüntü veya huy-suzluktan daha fazlasıdır. Üzüntü gibi belirli duygular veya aşırı yorgun ve çoğu zaman sinirli olma gibi davranışlar iki haftadan daha uzun süredir devam ediyorsa bu depresyon olabilir. Ayrıca bu duygu ve davranış değişikliklerinin gencin okul çalışmalarını, ilişkilerini, fiziksel sağlığını, eğlencesini veya günlük aktivitelerini ne kadar etkilediği de önemlidir. Depresyon tedavi edilmediği takdirde uzun vadede ciddi sonuçlara yol açabilir.

Depresyon işaretleri ile karşılaştığında ebeveynler ne yapmalı?

Çocuğunuz için erken dönemde yardım aramanın yapabileceğiniz en iyi ve doğru şey olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü gençlik depresyonu intihar ile yakından ilişkilidir. Yardım aramak aynı zamanda çocuğunuza onu önemseyişinizi gösterir. Çocuğunuzla konuşmak ve bir sağlık profesyoneliyle birlikte görmek, çocuğunuzun yalnız olmadığı mesajını verir. Ayrıca çoğu genç kendi başına yardım aramayacaktır. Dolayısıyla çocuğunuzun profesyonel destek almak için yardımınıza ihtiyacı vardır. Çocuğunuzla konuşmayı denediyseniz ancak çocuğunuz yardımı reddettiyse veya bir sorun olmadığını söylediye başlangıçta ona sizin yardım sağlamanız gerekebilir.

Günlük aile yaşamınızda depresyondaki çocuğunuza yardımcı olmak için yapabileceğiniz önemli şeyler vardır:

- » İyi ve kötü günlerin olacağını kabul edip kötü günlerde her şeyi bir kenara bırakıp sadece çocuğunuzun yanında olabilirsiniz.
- » Çocuğunuzun sağlıklı yiyecek ve içecek seçimleri yapmaya teşvik edebilirsiniz.
- » Aile olarak yemek öğünlerinde birlikte olmaya özen gösterebilirsiniz.
- » Aile rutininizde çocuğunuzun hoşlandığı ve rahatlatıcı bulunduğu şeylere zaman ayırabilirsiniz.
- » Çocuğunuzun düzenli fiziksel aktivite yapmaya teşvik edebilirsiniz.
 - Başlangıç olarak her gün 10 dakika yürüyüş yapmak kadar basit olabilir.
 - Başlangıçta bunu çocuğunuzla yapmanız gerekebilir çünkü depresyon çocuğunuzun motivasyonunu olumsuz etkileyebilir.
- » Çocuğunuzun yeterince uyumaya teşvik edebilirsiniz.
 - Gençlerin en az 8 saat uykuya ihtiyacı vardır.
 - Çocuğunuz uyumakta zorluk çekiyorsa ne kadar yorgun olursa olsun gün içinde kestirmesine izin vermemeye çalışabilirsiniz.
 - Çocuğunuzun yatmadan önce rahatlatıcı aktivitelere zaman ayırmasına yardımcı olabilirsiniz.
 - Çocuğunuzun yatmadan önceki bir saat içinde ekran başında kalmaması konusunda teşvik edebilirsiniz.
- » Çocuğunuzun bağımlılık yapan maddelerden uzak durduğundan emin olmanız iyi olur.
- » Çocuğunuza, yaşına ve olgunluğuna uygun bir şekilde, sevginizi göstermeniz onun ruh hâlini olumlu etkiler.
 - Çocuğunuza onu sevdiğinizi söylemeyi ve göstermeyi unutmayın.
- » Bazen bir şeyleri yüksek sesle söylemekten yazmak daha kolaydır. Çocuğunuz duyguları hakkında konuşmakta zorluk çekiyorsa duygularını bir kâğıda elle yazmaya ya da elektronik cihazları kullanmaya teşvik edebilirsiniz.
- » Çocuğunuz sizinle konuşmak istemiyorsa konuşabileceği, güvendiğiniz diğer kişileri önerebilirsiniz.
- » Çocuğunuzun sevdiği ve güvendiği insanlarla zaman geçirmesi için onu teşvik edebilirsiniz.
- » Çocuğunuzun işlerin kötüye gittiğini düşünmesi durumunda bunu size veya başka bir yetişkine bildirmesi konusunda teşvik edebilirsiniz.



İntihar Düşüncesi

Her yıl birçok genç çeşitli nedenlerle intihar ederek yaşamına son vermektedir. İntihar, 10 ila 24 yaş arası gençler arasında ikinci sıradaki ölüm nedenidir. İntihar sonucu ölen 10 gençten 9'unun tanı konmuş ya da konmamış olsun, depresyon gibi ruhsal sağlık sorunlarıyla mücadele ettiği bilinmektedir. Bazen intihar girişiminde bulunan gençlerin altta yatan ruh sağlığı sorunları yoktur. Ancak yine de kendi hayatlarına son vermeyi düşündüklerinin sinyallerini verebilirler.

İntihar düşüncesinin erken uyarı işaretleri nelerdir?

- » İntihar hakkında konuşması (Örneğin "Kendimi öldüreceğim.", "Keşke ölseydim.", "Ölmek istiyorum.", "Artık umurumda değil.", "Keşke doğmasaydım.", "Hiçbir şey önemli değil.", "Vazgeçmek istiyorum.", "Burada olmasaydım daha iyi olurdu.", "Benim için daha fazla endişelenmene gerek kalmayacak.", "Ben olmasam herkes daha iyi olurdu.", "Bazen keşke sadece uyuyabilsem ve hiç uyanmasam diyorum.", "Cenazeme kaç kişi gelir acaba?" gibi sözler söylemesi)
- » Yüz yüze veya çevrim içi ortamlarda (Örneğin bloglarda veya sosyal medyada) umutsuz veya çaresiz hissetmekten bahsetmesi
- » Ölüm hakkında çok fazla konuşması ya da bu konuda şiir, şarkı, hikâye yazması
- » Sanki onları bir daha göremeyecekmiş gibi insanlarla vedalaşmak veya sebepsiz yere kendi eşyalarını dağıtması

"İntihara teşebbüs eden birçok genç intihar girişiminden önce bunu planlar. Örneğin intihar etmek için planladığı yerlere gider, intihar notları yazar ya da intihar için kullanacağı araçları temin eder. Bu nedenle ebeveynlerin bu konularda dikkatli olmaları ve çocuklarını gözlemlmeleri çok önemlidir."

- » Duygusal ve davranışsal açıdan keskin değişiklikler intihar için kesin uyarı işaretleri değildir ancak her zaman risk oluşturur. Bazı yaşamsal zorluklar da intihar için riski artırır:
 - Sevdiği birinin ölmesi, ebeveynlerinin boşanması ya da hapse girmesi
 - Zorbaliğa maruz kalması (yüz yüze çevrim içi)
 - Çeşitli nedenlerle ayrımcılığa uğraması, reddedilmesi ya da düşmanca davranışlara maruz kalması
 - Etiketleme ya da damgalanma korkusuyla yardım aramaması
 - Şiddete tanık ya da şiddet mağduru olması
 - Kendine zarar vermesi
 - Arkadaş grubundan ya da okulundan birilerinin intihar etmesi
 - Ayrılık, sosyal bağlantılarda değişiklik, akademik hayal kırıklığı, önemli bir sağlık sorunu gibi olaylar yaşaması



İntihar düşüncesi işaretleri ile karşılaştığında ebeveynler ne yapmalı?

- » Sakin kalın, tetikte olun ve çocuğunuzla konuşmaya başlamadan önce duygularınızı düzenleyin.
- » Çocuğunuzun size gelmesini beklemeyin. “Üzgün görünüyorsun. Bu konuda konuşmak isterim. Çünkü seni seviyorum, başına geleni ve gelebilecek olanı umursuyorum.” diyerek başlayabilirsiniz.
- » Çocuğunuzun intiharı düşündüğünden endişeleniyorsanız bunu doğrudan ona sormanız en doğrusudur. Böylece çocuğunuza intihar hakkında konuşma şansı vermiş, ayrıca çocuğunuzun yalnızlık hissini azalmasına yardımcı olmuş olursunuz.
- » Bazı gençler herhangi bir belirti göstermez ve herhangi bir uyarı olmaksızın intihar girişiminde bulunabilirler. Çok deneyimli ruh sağlığı uzmanları bile bir kişinin intihar düşüncesi taşıdığını her zaman bilemez. Ancak intihara meyil konusunda hassasiyetle sorulan sorular söz konusu olduğunda kişinin intiharı tamamen inkâr etmesi oldukça nadirdir.

Çocuğunuza intihara ilişkin sorabileceğiniz bazı sorular şunlardır:

- Artık burada olmamayı, hayatını sonlandırmayı düşündüğün oldu mu?
- Bunu nasıl yapacağını hiç düşündün mü?
- Ne zaman yapacağını düşündün mü?

Çocuğunuz yukarıdaki sorulardan herhangi birine “evet” diyorsa derhâl yardım almalısınız.

- » Çocuğunuz intihardan bahsediyorsa yanında kalın veya başka birinin onunla kalmasını sağlayın. Çocuğunuzun yalnız bırakmayın.
- » Çocuğunuzun intihar girişiminde kullanabileceği her türlü nesneyi ortadan kaldırın. Çünkü kriz anı çok hızlı bir şekilde tırmanabilir. Çocuğunuzun yanlış zamanda bu nesnelere ulaşamayacağından emin olmak çok önemlidir.
- » Çocuğunuza onu önemseyişinizi ve yardım etmek istediğinizi söyleyin. İntihar düşüncesi olan gençler genellikle çeşitli ipuçları verirler. Bu ipuçlarını fark ettiğinizde ona bir profesyonelden yardım alacağınızı söyleyin. Bir profesyonelden yardım alacağınızı ona belirtin. İntihara meyilli gençler sanki hiçbir umutları kalmamış ve hayatta kalmak için tüm seçenekleri tükenmiş gibi hissedebilirler. Çocuğunuza, doğru profesyonel yardımla her şeyin değişeceği ve daha iyi olacağı konusunda güvence vermeniz ona yardımcı olacaktır.

İntihar düşüncesi işaretleri ile karşılaştığında ebeveynler ne yapmamalı?

- » “Ergenlik draması” olarak gördüğünüz şeyleri göz ardı etmeyin. Çocuğunuz ölüm ve intihar hakkında konuşurken veya yazarken asla abarttığını veya oyun oynadığını düşünmeyin.
- » Çocuğunuz intihardan bahsettiğinde ona tepeden bakan, suçlayıcı veya yargılayıcı sözler söylemek yararlı değildir. Bu, çocuğunuzla aranızdaki iletişimi kesebilir ve çocuğunuzun yardım almak istemesini engelleyebilir. Kaçınılması gereken bazı yararsız ifadeler şunlardır:
 - Yaşamak için her şeye sahipsin.
 - İşler daha kötü olabilirdi.
 - Bunu söylemen çok saçma.
 - Harika bir hayatın var, neden onu bitiresin ki?
 - Senden daha kötü durumda olan insanlar var.
 - Hepimiz bazen kendimizi kötü hissederiz.
 - Duyduklarıma inanamıyorum!
 - Bunu kastetmiyorsun.
 - İyi bir uykudan sonra kendini daha iyi hissedersin.
 - Daha iyi hissetmeni sağlamak için ne yapabilirim?



Kendine Zarar Verme Davranışı (KZVD)

Bazı gençler, kendilerine zarar verme yoluyla duyguları kontrol etmeye veya durdurmaya ya da bu yolla kendilerini iyileştirmeye çalışabilir. Bazıları ise “hiçlik ya da boşluk hissetmek” yerine “bir şeyler hissedebilmek” için kendilerine zarar verirler. Bazen de kendine zarar verme davranışı umutsuzluk duygularını ifade etme ya da bir çeşit kendini cezalandırma biçimidir. Gençler, yaşantılarındaki başka şeyler üzerinde kontrol sahibi olmadıklarını hissettiklerinde kendine zarar verme yolu ile vücutlarının kontrolünü ele almayı tercih edebilirler.

Gençlerin kendine zarar verme yolları

- » Kendini kesmek, çizmek gibi kendine fiziksel zarar vermek
- » İyileşmeyi engellemek için kabuk koparmak
- » Kendini yakmak, ısırarak veya yaralamak
- » Vücudunun bazı kısımlarını sert bir şeye çarpmak, vurmak
- » Dijital ortamda kendine zarar verme veya kendine siber zorbalıkta bulunmak (Sosyal medya sitelerinde kendileri için alternatif çevrim içi kimlikler oluşturmak ve kendileri hakkında acımasız yorumlar yazmak.)

Kendine zarar verme davranışının erken uyarı işaretleri nelerdir?

- » KZVD'nin en yaygın şekli derinin kesilmesidir. Dolayısıyla çocuğunuzun ellerinde, bileklerinde, karnında, bacaklarında veya vücudunun diğer bölgelerinde kesikler veya yara izleri görebilirsiniz.
- » Çocuklar derin yaralar açabilir veya tek bir noktada düzinelerce küçük kesikler yapabilir. Ancak şunu unutmamak gerekir ki çocuklar genellikle yaralarını bol miktarda takı takarak veya uzun kollu giysiler giyerek (Sıcak havalarda bile) gizlerler, bu nedenle yara izleri ve kesikler görülmeyebilir veya hemen belli olmayabilir.
- » Çocuğunuzun vücudunda açıklanamayan morluklar, kesikler, yanıklar veya ısırık izleri görebilirsiniz.
- » Giysilerde kan lekeleri veya odalarında kan bulunan kâğıt mendiller bulabilirsiniz.
- » Çocuğunuz yüzme gibi bacakların, kolların veya gövdenin görülebileceği aktivitelerden kaçınabilir.
- » Çocuğunuz yara bandı ve antiseptiği daha sık kullanıyor gibi görünebilir.
- » Dikkat edilmesi gereken diğer ince işaretler arasında depresyon belirtileri (Aşırı umutsuzluk veya değersizlik duyguları, uyku bozuklukları ve düşük enerji seviyeleri, zevk alınan aktivitelere karşı ilgi, istek kaybı gibi) yer alabilir. Bunun nedeni, depresyonu olan çocukların KZVD riskinin daha yüksek olmasıdır.

Kendine zarar verme davranışının işaretleri ile karşılaştığında ebeveynler ne yapmalı?

Çocuğunuzun kendine zarar verdiğini öğrenirseniz korkmanız, suçluluk duymanız, şok olmanız, paniğe kapılmanız ve hatta öfkelenmeniz doğaldır.

- » **Çocuğunuzun kendine zarar verdiğini fark ederseniz,**
 - Sakin kalarak, saygılı ve güven verici davranarak, yargılamadan veya olumsuz tepki göstermeden konuşmak ve aktif olarak dinlemek en iyisidir.
Şu şekilde giriş yapabilirsiniz:
 - “Çok üzgün olduğumu görebiliyorum, işlerin bu kadar geliştiğini fark etmemiştim. Bu konuyu benimle konuşabilirsin. Sana kızmayacağım. Birlikte bu sorunu çözebiliriz.”
 - “Kolundaki yara izlerini fark ettim. Umarım bunu söylememde sakınca yoktur. Sana çok fazla soru sormayacağım ama hazır olduğunda sana yardım etmek istiyorum. Kendine zarar verdiği zamanları bana anlatabilirsin.”
 - Çocuğunuzun acil tıbbi müdahaleye ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız ambulans çağırın, 112'yi arayın veya çocuğunuzu acil servise götürün.



» Çocuğunuzu eylem sırasında bulduysanız,

- Çocuğunuzun adını sakın ve sessizce söyleyin.
- Çocuğunuzdan size nerede olduğunu söylemesini veya çevresinde olup bitenlere odaklanmasını isteyebilirsiniz. Böylece çocuğunuzun şimdiki “an”a çekmiş olursunuz.
- Çocuğunuza yardım etmek istediğinizi belirtebilirsiniz.
- “Bu kesikleri iyileştirmene yardım etmek isterim.” veya “Bu kesiklerin çabuk iyileşmesine yardımcı olmak için biraz antiseptik alalım.” gibi bir şey söyleyebilirsiniz. Bu yaklaşım, çocuğunuza vücudunun önemli ve bakıma değer olduğunu gösterir.
- Herhangi bir kesik veya yaralanma durumunda ilk yardım işlemini telaşsız ve sakin bir şekilde sağlamaya çalışın.
- Ciddi görünen herhangi bir şey için tıbbi yardım almanız uygun olacaktır.

» Eylemin tekrarlanmaması için,

- Zor duygular ile başa çıkmak için KZVD’yi başka şeyler ile değiştirebilirsiniz.
Örneğin,
- Olası kesi yerlerini kırmızı mürekkeple boyatmak, çizdirmek veya karalatmak
- Bir buz küpünü eriyene kadar elinde tutturmak
- Olumsuz duygularını yazdırıp ardından kağıdı yırttırmak
- Bileklerine lastik bant taktırıp hafifçe bileklerine vurdurmak
- Müzik dinletmek
- Baharatlı bir şeyler yedirmek
- Yastığa yumruk attırmak veya çığlık attırmak
- Banyo yaptırmak veya duş aldırarak
- Egzersiz yaptırmak
- En sevdiği komik filmi izletmek

» Kendine zarar veren birçok gencin öz güveni düşüktür. Bunu geliştirmek için ne yapılabilir?

- Onlara iyi yaptıkları şeyleri hatırlatmak
- Birlikte gitar çalmak veya el işi yapmak gibi yeni şeyler öğrenmek
- Çocuğunuzla gurur duymanızı sağlayan her şeyin bir listesini yazmak ve ona vermek (Bu sırada akademik başarıları veya sportif yetenekleri gibi şeylerden ziyade kişilikleriyle ilgili şeylere odaklanmaya çalışmanız daha uygun olacaktır.)

» Ne yapmamalı?

- Öfke veya tehditle tepki vermekten kaçının.
- Çocuğunuzun bunu sadece ilgi çekmek için yaptığını söylemekten kaçınınız. Çünkü kendine zarar vermenin çoğu dikkat çekmekle ilgili değildir.

Kaygı Bozuklukları

Kaygı, ortada herhangi bir somut tehlike yokken kişinin yaşayabileceği huzursuzluk duygusu olarak tanımlanabilir. Bu duygu yaşamın doğal bir parçasıdır. Kaygı bozuklukları ise kontrol edilmesi çok zor olan endişe hâlidir.

Kaygı bozukluklarının birkaç türü vardır:

Sosyal kaygı bozukluğu veya sosyal fobi: Sosyal durumlardan veya toplum içinde yargılanmaktan veya utanmaktan duyulan yoğun korkudur.

Yaygın anksiyete bozukluğu: Birçok günlük durum hakkında aşırı endişe duymaktır.



Özgül fobi: Özel durumlara veya nesnelere (Örneğin köpeklere veya yüksekliğe) karşı duyulan yoğun korkulardır.

Panik bozukluk: Tekrarlayan ve beklenmedik panik ataklardır.

Panik atak: Çoğu insanın korkmadığı bir durumda yoğun bir korku veya panik hissidir.

Agorafobi: İşler ters gittiğinde kaçmanın veya yardım almanın zor olabileceği durumlarda veya yerlerde bulunma korkusudur. Evden ayrılmaktan korkmayı da içerebilir.

Ayrılma kaygısı bozukluğu: Evden ya da sevilen birinden ayrılmakla ilgili aşırı bir korkudur.

Seçici konuşmazlık: Belirli yerlerde, belirli insanlarla veya belirli sosyal aktiviteler sırasında konuşamamadır.

Kaygı bozukluklarının erken uyarı işaretleri nelerdir?

Davranışsal pek çok değişiklik kaygı bozuklukları ile ilişkili olabilir. Ancak kesin bir bozukluğun işareti değildir. Dikkatli olunması gereken davranışsal değişiklikler:

- » Uyku ve yeme alışkanlıklarında gözle görülür değişiklikler
- » İzolasyon, akran gruplarında değişiklik
- » Okul başarısında düşme
- » Okula gitme konusunda alışılmadık bir isteksizlik
- » Artan sinirlilik, huysuzluk ve hassasiyet
- » Temelsiz veya mantıksız görünen korkuları, endişeleri veya olumsuz beklentileri dile getirme
- » Eskiden zevk aldıkları aktivitelerden kaçınma (Spor, arkadaşlarla takılmak, okul etkinliklerine gitmek.)
- » Birisi onunla konuşurken odaklanamıyor veya herhangi bir şeye odaklanamıyor gibi görünme
- » Alkol ve uyuşturucu kullanma

Bedensel belirtiler,

- Çarpıntı, nefes darlığı, hızlı kalp, göğüs ağrısı
- Baş dönmesi
- Bulantı, karın ağrısı, kusma
- Kronik baş ağrıları
- Açıklanamayan kilo kaybı veya kilo alımı
- İşitme sorunları, ses duyarlılığı
- Görme sorunları, ışığa duyarlılık
- Cilt tahrişleri, egzama, kurdeşen, döküntü
- Eklem ve kas ağrısı, vücut ağrıları

Kaygı bozukluklarının işaretleri ile karşılaştığında ebeveynler ne yapmalı?

Çocuğunuzun kaygı bozukluğu olduğunu düşünüyorsanız en kısa sürede profesyonel yardım almanız en doğrusudur. Kaygı bozukluğunun kendi kendine ortadan kalkması pek mümkün değildir ancak çoğu kaygı bozukluğu psikolojik tedaviyle iyileşir.

Bir psikolojik danışman/rehber öğretmen veya çocuk ve ergen ruh sağlığı konusunda eğitim almış bir uzman, çocuğunuzun sorunları çözmesine ve endişeli duyguları anlayıp yönetmesine yardımcı olabilir.

Kaygı bozukluğu olan gençleri evde desteklemek için ne yapılabilir?

- » Çocuğunuza onu sevdiğinizi ve ihtiyaç duyduğu anda sizinle konuşabileceğini söyleyebilirsiniz.
- » Çocuğunuza kendisini nasıl desteklemenizi istediğini sorabilirsiniz. Bu, çocuğunuzun bağımsızlığına saygı duyduğunuzu gösterirken aynı zamanda ona kontrol duygusu da verebilir.



- » Çocuğunuzun duygularını sıcaklık ve şefkatle kabul etmeye çalışın. Bu, çocuğunuzun kendine şefkat geliştirmesine yardımcı olabilir. Ayrıca çocuğunuzun zor zamanlarında veya sonrasında “kendine dönmesine” yardımcı olabilir.
- » Çocuğunuza korkularıyla yüzleşebileceğine ve zor durumlarla başa çıkabileceğine güvendiğinizi söylemek ona güven verecektir.
- » Çocuğunuzla problem çözme alıştırmaları yapabilirsiniz. Bu, çocuğunuzun sorunlar üzerinde çalışma ve kendi başına çözüm bulma becerilerini geliştirmesine yardımcı olabilir.
- » Çocuğunuza ve sağlık uzmanına, tedavinin bir parçası olarak üzerinde çalıştıkları stratejileri sormanızda yarar var. Çocuğunuzun bu stratejileri evde uygulamasına yardımcı olabilirsiniz.
- » Çocuğunuz için önemli bir rol modelsiniz. Yetişkin stresi veya yetişkin kaygısı yaşıyorsanız, yardım arayarak çocuğunuza da harika bir örnek oluşturabilirsiniz.
- » Çocuğunuzun endişe duyduğu şeyler için küçük hedefler koymaya nazikçe teşvik edebilirsiniz. Yüzleşmeye hazır hissetmediği durumlara zorlamaktan kaçınmanız iyi olacaktır. Örneğin çocuğunuz başkalarının önünde performans sergileme konusunda endişeli olabilir. İlk adım olarak çocuğunuzun repliklerini ailenin önünde uygulamasını önerebilirsiniz.
- » Çocuğunuzla vakit geçirerek, sevdiği insanlar ile vakit geçirmesini, düzenli ve sağlıklı beslenmesini, yeterli fiziksel egzersiz yapmasını ve kafein, alkol gibi maddelerden uzak durmasını sağlayarak kaygı düzeyini yönetmesine yardımcı olabilir ve güvenlik hislerini arttırabilirsiniz.
- » Çocuğunuzun aşağıdaki stratejileri kullanmaya teşvik edebilirsiniz:
 - Kendi kendine olumlu konuşma (Örneğin “Bunu halledebilirim. Daha önce de buna benzer durumlarla karşılaştım.”)
 - Kendine şefkat (Örneğin “Bunu diğer insanlardan farklı yaparsam sorun olmaz. Bu yöntem işime yarıyor.”)
 - Girişkenlik (Örneğin “Bu projeye ilgili yardıma ihtiyacım var, yardım isteyebilirim.”)



Obsesif Kompulsif Bozukluk (Takıntı Bozukluğu)

Takıntı, gencin istemediği ama düşünmekten kendini alamadığı düşünceler, görüntüler ya da dürtülerdir. (Örneğin kirli kullara dokunup hastalanmaktan korkmak, işler belirli bir düzende yapılmadığında [örneğin kitaplar doğru şekilde sıralanmadığında] korkunç bir şey olacağını düşünmek). Bir çocuk bu düşüncelere sahip olduğunda aynı zamanda çok endişe duyar veya korkmuş hissedebilir.

Kompulsiyon ise gencin tekrar tekrar yapması gerektiğini hissettiği davranışlardır (Örneğin tekrar tekrar elleri yıkamak, dua etmek, istifleme, yani hiçbir şeyi atamamak, saymak veya dokunmak). Bazen gençler kompulsiyonu takıntılı bir düşünceyi durdurmak için yapabilirler. Bazen de neden böyle hissettiklerini ve davrandıklarını bilemeyebilirler.

Takıntı ve kompulsiyonlar gençlerin rahatlamasını ve hayattan zevk almasını engelliyorsa bu durum obsesif kompulsif bozukluk (OKB) olabilir.



Obsesif kompulsif bozukluğun erken uyarı işaretleri nelerdir?

- » Okulda yaşanan sorunlar (Örneğin dikkati sürdürmekte veya ödev yapmakta zorluk)
- » Günlük rutinlerin bozulması (Örneğin kompulsiyonları yerine getirmedikçe okula gitmekte veya uykuya dalmakta zorluk)
- » Stresli hissetmekten veya uykusuzluktan kaynaklanan fiziksel sorunlar
- » Sosyal sorunlar (Örneğin arkadaşlarıyla olduğundan daha çok kendi takıntı ve kompulsiyonlarına zaman harcamak veya diğer insanların davranışlarına verdikleri tepkiler nedeniyle sosyal durumlardan kaçınmak)
- » Olumsuz duygular (Örneğin arkadaşlarından ve ailelerinden farklı olduklarına veya davranışlarını kontrol edemeyeceği ve bunun sonucunda yapmak istemediği şeyleri yapacağına dair endişeler)

Obsesif kompulsif bozukluk işaretleri ile karşılaştığında ebeveynler ne yapmalı?

Obsesif kompulsif bozukluk, kendi kendine kaybolmayan bir zihinsel sağlık sorunudur. OKB'li çocuğunuz için profesyonel tedavi almak son derece önemlidir. Çünkü ilerleyen yaşlarda başka ruhsal sağlık sorunları yaşamaya devam edebilirler.

Beden Dismorfik Bozukluk (Vücudunu Beğenmeme)

Beden Dismorfik Bozukluk (BDB) ciddi bir ruh sağlığı sorunudur. BDB'li kişiler genellikle vücutlarının belli bir bölgesinin kusurlu, çirkin veya yeterince iyi olmadığını düşünerek görünümünden endişelenir ve bu kısmı değiştirmeye veya gizlemeye çalışarak çok zaman harcarlar. Bu meşguliyet onların günlük ve sosyal aktivitelerini bozabilir. Örneğin görünüşleriyle ilgili endişeleri nedeniyle okulu, işi, arkadaşlarıyla yapılan etkinlikleri kaçırabilirler. Görünümleri hakkında sürekli endişelenmek anksiyeteye veya depresyona yol açabilir.

Beden dismorfik bozukluğun erken uyarı işaretleri nelerdir?

- » Görünüşleri hakkında olumsuz şeyler söyleme
- » Aynadaki görünüşlerini sürekli kontrol etme
- » Görünümleri konusunda sürekli güvence arama
- » İnternette kozmetik veya cerrahi işlemler hakkında bilgi arama
- » Dışarı çıkmaktan, başkalarıyla zaman geçirmekten veya fotoğraflarının çekilmesinden kaçınma
- » Okula gitmeyi reddetme
- » Kas geliştirmek veya zayıflamak için aşırı egzersiz yapma
- » Kendi zarar verme
- » Endişe duydukları vücut kısımlarını gizleme, gizlemek için şapka, fular veya bol giysiler kullanma
- » Algılanan kusurları gizlemek için abartılı makyaj yapma
- » Saçlarını aşırı derecede tarama, şekillendirme, yolma veya düzeltme
- » "Soluk" olduğuna inandığı cildini koyulaştırmak veya sivilcelerin daha az fark edilmesini sağlamak için aşırı bronzlaşmak
- » "Kusur" olarak gördükleri şeylerin diğer insanlar tarafından fark edilmediğini kabul etmekte zorlanma
- » "Kusurları" düzeltmek veya iyileştirmek için estetik işlemler yaptırmak isteme, bu gerçekleşmediğinde de aşırı derecede huzursuz hissetme
- » Görünüşleriyle meşgul oldukları için odaklanmakta zorluk çekme
- » Görünüşleriyle ilgili aşırı mutsuzluk nedeniyle kaygı veya depresyon geliştirme
- » İntihar üzerine düşünme

Beden dismorfik bozukluk işaretleri ile karşılaştığında ebeveynler ne yapmalı?

- » Çocuğunuzun yukarıda listelenen belirtilerden herhangi birine sahip olduğunu düşünüyorsanız ve çocuğunuzun BDB olabileceğinden endişeleniyorsanız, erken yardım almanız önemlidir. Erken değerlendirme ve tanı çocuğunuza BDB'den kurtulma şansı verir.



- » Çocuğunuzla konuşarak ve onu doktora görünmeye ikna ederek başlayabilirsiniz. BDB hakkında konuşmak zor bir konu olabilir. Çocuğunuzla görünüşü hakkında konuşurken hassas ve ilgili olmak bunun yanında yargılayıcı olmamak önemlidir. Çocuğunuzun görünümündeki “kusurların” görünür olup olmadığı konusunda onunla tartışmaktan kaçınmak en iyisidir. Onun sağlığına ve mutluluğuna odaklanmaya çalışın.
- » Sağlıklı bir vücut imajı çocuğunuzun BDB gelişmesini önlemeye yardımcı olabilir. Bunun için çocuğunuzla sosyal medyada özendirilen fiziksel özellikler hakkında konuşup ona olumlu bir rol model olarak çocuğunuzun sağlıklı bir beden imajı geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz.
- » Çocuğunuz görünüşünü kontrol etmek için ayna başında çok zaman harcıyorsa BDB tedavisi süresince aynaları kapatmaya, saklamaya veya ayna kullanımına bir süre sınırı koymaya ve bu sınırı kademeli olarak azaltmaya teşvik edebilirsiniz.
- » Sosyal medya içerikleri BDB'ye yol açabilir veya var olan BDB'yi daha da kötüleştirebilir. Çocuğunuz ile internette gördüğü içerik türü hakkında konuşup ona zarar verebilecek içerikleri kapatmasını teklif edebilirsiniz.

Yeme Bozuklukları

Yeme bozuklukları fiziksel sağlığı da etkileyen ciddi bir zihinsel sağlık sorunudur. En yaygın görülen yeme bozuklukları aşağıdaki gibidir:

Anoreksiya nervroza: Kişinin kilo alma korkusu yaşamayı, yediği yiyecek miktarını kısıtlaması ve bozuk bir beden algısına sahip olmasıdır.

Bulimia nervosa: Kişinin çok fazla miktarda yiyecek yemesi ve sonra bu yiyeceklerden kurtulmak için kusması ya da müshil, idrar söktürücü veya lavman kullanarak yediklerini çıkarmasıdır.

Kaçıngan kısıtlayıcı gıda alımı bozukluğu (ARFID): Kişinin yalnızca bir miktar veya seçilmiş yiyecekler yemesi ve ihtiyaç duyduğu tüm besin maddelerini alamamasıdır.

Tikinircasına yeme bozukluğu: Kişinin çok fazla miktarda yemek yemesi ve yeme konusunda sıkıntı hissetmesi, ancak yiyeceklerden kurtulmaya çalışmamasıdır.

Ortoreksiya: Sağlıklı beslenme takıntısıdır. Ortoreksiyalı kişiler katı diyetler uygulayabilir, besin gruplarını tamamen kesebilir ve hastalıklar veya gıdaların saflığı konusunda endişe duyabilirler. Vegan, glütensiz, süt içermeyen veya tamamen organik diyetlere sıkı sıkıya bağlı kalmak gibi yiyecek gruplarını ortadan kaldırarak yedikleri yiyecek türünü kısıtlayabilirler. Ortoreksiyalı bazı kişiler yiyecekleri hazırlamak, sınıflandırmak, tartmak veya üzerinde düşünmek için saatler harcaabilirler.

Yeme bozuklukları Beden Dismorfik Bozukluktan (BDB) farklıdır. Yeme bozukluğu olan kişiler, belirli vücut kısımlarından ziyade vücut ağırlıkları veya şekilleriyle çok ilgilenirler. Yeme bozukluğu olan kişilerin aynı zamanda sağlıksız beslenme alışkanlıkları veya çok fazla egzersiz yapma davranışları vardır. BDB'de odak noktası vücudun belli bir kısmıdır.

Yeme bozukluklarının erken uyarı işaretleri nelerdir?

- » Başkalarına yemek yapma ama yememe
- » Porsiyon boyutlarını azaltma veya oldukça sınırlı yeme ve diyet yapma
- » Et, süt ürünleri gibi ana gıda gruplarını veya abur cuburu ortadan kaldırma
- » Nispeten kısa bir süre içinde çok miktarda yemek yeme
- » Yemeğin renginden, kokusundan, dokusundan veya tadından şikayetçi olma
- » Özellikle yemek zamanlarında endişeli, kızgın veya asabi görünme
- » Yemek konusunda “kontrolden çıkmış” hissetme
- » Yiyeceklerle ilgili olarak utanç, suçluluk ve kendinden nefret etme duygusu yaşama
- » Sosyal aktivitelerden, özellikle de yemekle ilgili olanlardan kaçınma
- » Yemek hakkında çok konuşma ama yemekle ilgilenmeme



- » Kendi yemeğini hazırlama
- » Yemek için ritüeller oluşturma (Her gün aynı saatte yemek isteme veya her öğünde aynı tabağı kullanma, tek başına yeme, masadan erken kalkma, yemekten önce/sonra tartılma gibi)
- » Yemeklerden hemen sonra banyoya veya tuvalete gitme
- » Farklı diyetler deneme
- » Kusma veya müshil, idrar söktürücü kullanma
- » Çok fazla egzersiz yapma, uzun yürüyüşlere veya koşulara çıkma, yatak odasında tek başına egzersiz yapma, kas geliştirmek isteme
- » Bol giysiler giyme
- » Adet düzensizliği veya adet kaybı
- » Sürekli yorgunluk veya enerji eksikliği yaşama
- » Hızlı kilo verme veya alma
- » Sıcak havalarda bile her zaman üşüme şikâyeti ya da sıcak basması veya terleme
- » Baygınlık veya baş dönmesi
- » Çok kuru deri
- » Reflü, şişkinlik, mide bulantısı veya tokluk hissi
- » Kabızlık
- » Yüzde, kollarda veya gövdede büyüyen yumuşak tüyler
- » Saçta incelme, dökülme
- » Şişmiş yanaklar, hasarlı dişler, diş etleri ya da parmak eklemleri veya ellerdeki yaralar (Kendini kusturma işaretleri olabilir.)

Yeme bozukluklarının işaretleri ile karşılaştığında ebeveynler ne yapmalı?

- » Yukarıdaki işaretlerden herhangi birini fark ederseniz, mümkün olan en kısa sürede çocuğunuzla konuşmanız ve bir sağlık uzmanından yardım almanız gerekir.
- » Çocuğunuzla yiyecek, kilo ve beden imajı hakkında konuşurken hassas, ilgili ve yargılayıcı olmamak önemlidir.
- » Onlar için endişelendiğinizi nazikçe ifade ederek konuya yaklaşmaya çalışın. Gözlemledikleriniz konusunda doğrudan ve net olmanızda fayda var. Daha sonra çocuğunuza algıları ve deneyimleri hakkında sorular sorabilirsiniz. Onu dikkatle dinlemeye çalışın.
- » Siz kaygılı olabilirsiniz, çocuğunuz da konuşma sırasında sinirlenip bir sorun olmadığını söyleyebilir. Bu gerçekleşse bile sakin olmaya çalışın ve çocuğunuzun kilosu ve görünümüyle değil sağlığı ve mutluluğuyla ilgilendiğiniz mesajını vermeye çalışın.
- » Yeme bozukluğu tedavisi inişli çıkışlı uzun bir yoldur. Bu yolda tekrarlar olabileceğini akılda tutun. Tedavi süresince çocuğunuzun yemek programına uymaya ve başa çıkma becerilerini geliştirmeye devam etmesi için teşvik edebilirsiniz.

Yeme bozukluğuna erken müdahale, sorunlu yemenin daha ciddi bir yeme bozukluğuna dönüşmesini engelleyebilir ve çocuğunuzun çok uzun bir iyileşme sürecinden kurtarabilir. Öte yandan erken dönemde çocuğunuzun bir sağlık uzmanına gitmesini sağlamak ilerleyen zamanda yapılacak başvurudan çok daha kolay olabilir.

Ne yapmamalı?

Kendi vücudunuz, kilonuz veya yiyecek seçimleriniz ile ilgili endişelerinizi düzenli olarak dile getirmekten kaçınmanız iyi olacaktır. (Örneğin "İki kilo aldığıma inanmıyorum. Berbat görünüyorum!") Ayrıca çocuklarınızın kilosu veya vücudu hakkında yorum yapmaktan kaçınmaya çalışın. Bunun bozukluğun başlaması ve tekrarlaması için risk oluşturabileceğini unutmayın.



Madde Kullanımı

Çocuğunuzun madde kullanıp kullanmadığı ya da deneyip denemediğini anlamak her zaman kolay değildir. Madde kullanımına özgü fiziksel veya duygusal belirtiler yoktur.

Madde kullanımının erken uyarı işaretleri nelerdir?

- » Okul performansında düşüş
- » Zayıf hafıza ve odaklanmakta zorlanma
- » Ruh hâli değişimleri ve düzensiz davranışlar
- » Okul dışı faaliyetlerde azalma (Spor gibi)
- » Fiziksel görünümün ve bakımın bozulması
- » Sürekli yorgunluk
- » Kırmızı gözler
- » Yeme düzeninin değişmesi
- » Birdenbire yeni bir arkadaş grubu edinme
- » Aile ilişkisinden çekilme
- » Paranın veya değerli eşyaların kaybolması

Madde kullanımının erken işaretleri aynı zamanda ergenlik döneminin olağan özelliklerine de benzerlikler göstermektedir. Bu nedenle bu belirtilere bakarak hemen çocuğunuzun madde kullandığı sonucuna ulaşmamak gerekir.

Madde kullanımının işaretleri ile karşılaştığında ebeveynler ne yapmalı?

- » Çocuklarınızla uyuşturucular hakkında açık ve tehdit edici olmayan bir şekilde konuşmak, hayatlarındaki bu zorlu dönemde onlara yardımcı olacak en iyi yaklaşımdır.
- » Alkol ve uyuşturucu gibi bağımlılık yapan diğer maddeler hakkındaki bilgilerinizi artırmanız onu anlamanızda yardımcı olacaktır. Bildiklerinizi çocuğunuzla konuşabilirsiniz. Gençlerin çoğu gerçeklerden habersizdir. Konu hakkındaki inançları arkadaşlarından duyduklarına dayanır.
- » Çocuğunuzun uyuşturucu kullandığından şüpheleniyorsanız,
 - Panik olmayın, çocuğunuz ile kaygılarınızı paylaşabilirsiniz.
 - Bu konuşma için kızgın veya üzgün olmadığınız, dikkatinizin dağınık olmadığı bir zaman seçmeniz fayda var.
 - Yargılayıcı veya emir verici olmamaya özen göstermeye çalışın. Diğer yaklaşımlar genci iletişime kapatacaktır.
 - Endişeleriniz konusunda dürüst olun ve çocuğunuzun ne aldığı ve uyuşturucu kullanmasının özel nedenleri olup olmadığı konusunda konuşmaya teşvik etmeye çalışın.
 - Açık uçlu sorular kullanmanız yararlı olacaktır. Örneğin onlara uyuşturucuyu neden kullandığını sorabilir ama aynı zamanda kötü olarak değerlendirdiği yanlarını da sorabilirsiniz. Herhangi bir risk görüp görmediklerini ve bunların nasıl ele alınabileceğini sorabilirsiniz.
 - Çocuğunuzun söylediklerini onun sözünü kesmeden dinlemeye özen gösterin. Bunu bir kavga hâline değil karşılıklı tartışma hâline getirmeye çalışın.

Problemler Video Oyunu Oynama

Gençlerin stres, endişe, üzüntü, can sıkıntısı veya öfke gibi zor duygularla başa çıkmak için video oyunu kullanımı başladığında problemler video oyunu oynama ortamına çıkar. Sağlıklı video oyunu oynama gençlerin keyif almasına yardımcı olabilirken problemler oyun oynama stresi, kaygı ve ruhsal sağlık sorunlarını daha da kötüleştirebilir.



Problemlili video oyun oynamanın erken uyarı işaretleri ne olabilir?

- » Arkadaşlardan ve aileden geri çekilmek
- » Günlük aktiviteleri ihmal etmek
- » Okulda daha kötü performans sergilemek
- » Sıklıkla yorgun hissetmek veya yeterince kaliteli uyuyamamak
- » Ne kadar oyun oynadıklarını saklamak veya bu konuda yalan söylemek
- » Oyun hakkında çok konuşmak ve düşünmek
- » Oyunu durdurmanın veya sınırlamanın zor olduğunu hissetmek
- » “Oyuncu öfkeli” yaşamak. Video oyunu sırasında veya oyuna ara verilmesi istenildiğinde öfkeli veya saldırgan davranışlar göstermek.

Problemlili video oyun oynamanın işaretleri ile karşılaştığında ebeveynler ne yapmalı?

- » Çocuğunuz sizinle video oyunları hakkında konuşmaya açıksa oyun oynamanın daha sağlıklı yollarını bulması için birlikte problem çözme sürecine girebilirsiniz.
- » Video oyunu oynamalarını yönetmeye yardımcı olmak için çocuğunuz ile ekran başında kalma stratejileri üzerinde konuşabilirsiniz.
- » Video oyunlarına ilişkin net sınırlar üzerinde anlaşmanızda fayda var. Sınırların aşılması durumunda sonuç (Örneğin 24 saat boyunca kablosuz bağlantının olmaması) üzerinde de anlaşma sağlamaya çalışmanız iyi olacaktır.
- » Video oyunlarına harcanan süre ile aile zamanı, ev ödevleri, fiziksel aktiviteler, ders dışı aktiviteler, ilgi alanları, hobiler ve ev işlerini dengelemek için haftalık bir program yapması için çocuğunuza yardımcı olabilirsiniz.
- » Aile olarak dijital ortamda özgür olmak için düzenli zamanlar planlamanız iyi olacaktır. Örneğin herkes ayda bir veya günün belirli saatleri arasında ekran kullanmaktan kaçınabilir.
- » Bir uzman ile yapılan görüşmeler, çocuğunuzun video oyunu sorunlarına veya bağımlılığına neyin yol açtığını (Örneğin stres, karşılanmayan ihtiyaçlar, dürtüsellik veya ruhsal sağlık durumu) belirlemenize yardımcı olabilir. Uzman daha sonra çocuğunuzla birlikte farklı stratejiler üzerinde çalışarak onun bu sorunları ve oyun oynama sürecini sağlıklı bir şekilde yönetmesine yardımcı olabilir.

Cinsel İstismar

Cinsel istismar, çocuğa yönelik gerçekleştirilen her türlü cinsel davranıştır. Cinsel istismar travmatik bir deneyimdir. İstismara uğrayan herkesin fiziksel, psikolojik ve sosyal mutluluğu için yardıma ve desteğe ihtiyacı vardır.

Gençlerde cinsel istismarın belirtileri neler olabilir?

- » İçte kapanma ya da sürekli korkmuş görünme
- » Bariz bir sebep olmadan ağlama
- » Fiziksel bir nedeni olmayan baş ağrısı veya mide ağrısı
- » Kaygıya veya sıkıntıya neden olan düşünceler, anılar veya kâbus görme
- » Daha önce keyif aldığı etkinlik veya etkinliklerden kaçınma ya da “Bugün müziğe gitmek zorunda mıyım?” gibi sorular sorma
- » Bir arkadaşının evi ya da spor grubu gibi belirli insanlardan veya yerlerden kaçınma
- » Az ya da çok yeme
- » Uyku sorunları
- » Yürüme veya oturma zorluğu



- » Kalça veya uyluk gibi vücudunun yumuşak kısımlarında morluklar
- » Cinsel yolla bulaşan enfeksiyon belirtileri
- » Adet döneminde gecikme
- » Okul ve sosyal yaşamdaki değişiklikler
- » Konsantrasyonda ve okul başarısında düşüş
- » Arkadaş gruplarını değiştirme
- » Davranışsal değişiklikler
- » Farklı giyinme, bilinmeyen bir kaynaktan kıyafet, ayakkabı, çanta, mücevher veya elektronik eşyalar gelmesi
- » Risk alma, alkol ve uyuşturucu kullanma, başkalarına veya kendine zarar verme
- » Saldırganlık veya görünürde bir neden yokken öfkeli görünme
- » İntiharla ilgili düşüncelerini dile getirme
- » Belirli bir kişiden veya yerden bahsedildiğinde sinirlenme veya üzüntü duyma
- » Öz güvende düşme
- » Kendi başına normalden daha fazla zaman harcama
- » Çevrim içi ortamda çok fazla zaman harcama
- » Çevrim içi iletişim konusunda gizli davranma
- » Kimlik karmaşası

Cinsel istismarın olası işaretleriyle karşılaştığında ebeveynler ne yapmalı?

Ergenlik çağındaki çocuğunuz cinsel istismara maruz kalırsa öncelikle bunun, çocuğunuzun hatası olmadığını bilmeniz ve bunu çocuğunuza ifade etmeniz gerekir.

Unutmayın!

Cinsel istismarı gerçekleştiren kişi, bu eyleminden tek başına ve tamamen sorumludur.

Cinsel istismar, bunu öğrenen ilk kişi tarafından ivedilikle yetkililere bildirilmesi zorunlu olan ciddi bir suçtur.

- » Çocuğunuzun davranışındaki her türlü değişikliği dikkate alın (Yukarıdaki listeden herhangi bir belirtiyi dikkate alın.)
- » Ergenlik çağındaki bir çocuğu konuşmaya cesaretlendirmek için “Bir şeyle mücadele ettiğini görebiliyorum.”, “Seni endişelendiren şeyin ne olduğunu merak ediyorum.” diyebilirsiniz. Çocuğunuz sizinle konuşmak yerine güvendiği başka bir yetişkinle konuşmayı da tercih edebilir. Bunun için çocuğunuza “Konuşabileceğin başka biri var mı?” diye sorabilirsiniz.
- » Çocuğunuz hazır olduğunda her şeyi dinlemek ve konuşmak için orada olduğunuzu ona bildirebilirsiniz. Hiçbir şey çocuğunuzun sizinle konuşamayacağı kadar kötü değildir.
- » Çocuğunuz size kendisinin veya tanıdığı birinin istismara uğradığını söylerse öfke, şok veya endişe hissetmeniz doğaldır. Ancak bir süreliğine duygularınızı bir kenara bırakıp çocuğunuzun kendini güvende hissetmesine ve olanları size anlatabilmesine yardımcı olmanız yerinde olacaktır.
- » Sabırlı olun ve sakin kalmaya çalışın. Yavaş, derin nefes almayı deneyin.
- » Çocuğunuzun endişelerini ve duygularını onun sözünü kesmeden, dikkatle, aktif bir şekilde dinlemeye çalışın.
- » Sizinle konuyu paylaştıktan sonra atılması gereken adımlar hakkında doğru bilgiyi çocuğunuz ile paylaşmanız onun bilinçli kararlar almasına yardımcı olacaktır.
- » Bir gencin cinsel saldırıyı polise bildirip bildirmemesi zor bir karar olabilir. Çocuğunuzun bildirimde bulunmak için sizin desteğinize ihtiyacı olacaktır. Cinsel saldırıyı polise bildirme konusunda herhangi bir süre sınırı yoktur ancak erken bildirimde bulunmak en iyisidir.



Cinsel saldırının ardından çocuklar sıklıkla kendilerini güçsüz ve değersiz hissederler. Çocuğunuzun kontrol, özgürlük ve güvenlik duygusunu geri kazanmasına yardımcı olmak için neler yapabilirsiniz?

- » Çocuğunuzun okula veya işe gitmek gibi günlük rutinini sürdürmeniz iyi olur.
- » Çocuğunuzun ders dışı etkinliklere ayak uydurmaya ve arkadaşlarıyla dışarı çıkmaya teşvik edebilirsiniz.
- » Ev rutininizi sürdürmeniz iyi olur. Beklenmeyen ziyaretler ve sohbetlerden çocuğunuzun korumaya çalışmanız iyi olacaktır.
- » Çocuğunuzun gerektiğinde profesyonel destek almaya teşvik edin. Profesyonel destek birçok çocuk ve genç için iyileşmenin önemli bir parçası olabilir.
- » Çocuğunuzun cinsel saldırıya uğradığında kendinize de iyi bakmanız gerektiğini, sizin de ruhsal ihtiyaçlarınız olabileceğini unutmayın. Çocuğunuzun destekleyecek güce sahip olmanız için kendi sağlığınıza dikkat etmeniz önemlidir.
- » Bilgiyi kiminle paylaşabileceğiniz konusunda önceden çocuğunuzla anlaşmak koşuluyla arkadaşlarınızla veya ailenizle olayı konuşmak sizlere iyi gelebilir.
- » Yaşananları paylaşırsanız insanların çocuğunuzun mahremiyetine saygı duymasını istediğinizi açıkça belirtebilirsiniz.
- » Tanıdığınız insanlarla bu konuyu konuşamayacağınızı düşünüyorsanız cinsel saldırı konusunda uzmanlaşmış biriyle konuşmayı deneyebilirsiniz.



SONUÇ OLARAK

Ergenlik döneminde duygusal ve davranışsal olarak belli miktarda değişiklik normaldir. Ancak gencin kişilik özellikleri veya davranışlarında çok sert veya uzun süreli bir değişiklik, profesyonel yardıma ihtiyaç duyulan gerçek bir soruna işaret edebilir.

Aşağıdaki listeden yalnızca bir semptomun bulunması, çocuğunuzun tam anlamıyla bir kriz yaşadığı anlamına gelmediğini unutmayın. Gençlerin yaşadığı hormonal değişiklikler de dâhil birçok biyolojik değişiklik çocuğunuzun ruh hâlini, okul performansını ve daha fazlasını etkileyebilir. Ancak bu işaretlerden bir veya daha fazlasını sürekli olarak görüyorsanız, ergenlik çağındaki çocuğunuzla ruh sağlığı hakkında bir konuşma başlatmanın zamanı gelmiştir.

Gençlerin internette ne yaptığını ne izlediklerini veya paylaştıklarını, kiminle konuştuklarını ve mesaj attıklarını, zorbalığa mı yoksa tacize mi maruz kaldıklarını bilmelisiniz. Çünkü çocuğunuzun zorluk yaşadığına dair işaretler sosyal medyada görülebilir.



Bir ergenin zorluk yaşayabileceğine dair işaretler nelerdir?

- » Uyku düzenindeki değişiklikler (Normalden daha fazla veya daha az uyumak, sık uyanmak.)
- » Konuşmada değişiklik
- » Tutarlılıkta değişiklik
- » Kısa yanıt vererek veya bağırarak sinirlilik sergileme
- » Sosyal alışkanlıklarda değişim
- » Sizinle veya akranlarıyla etkileşimlerinde değişiklikler
- » Daha önce hiç tanışmadığınız yepyeni bir arkadaş grubu edinme
- » Arkadaşlardan, aileden ve topluluktan her zamankinden daha fazla uzaklaşma
- » En yakın arkadaşlarıyla olan planlarını çok az açıklama yaparak veya hiç açıklama yapmadan iptal etme
- » Görünümünde, kişisel bakımında, ruh hâlinde veya notlarında olumsuz değişiklikler
- » Depresyon hâli
- » Ağlamayla birlikte aşırı üzüntü
- » Faaliyetlere ilgi kaybı
- » Enerji kaybı
- » Kilo veya iştahta değişiklikler
- » Saklamaya çalıştığı veya tam ve inandırıcı bir şekilde açıklayamadığı kesikler, yanıklar, morluklar vb. gibi kendine zarar verme belirtileri
- » Değersizlik duyguları
- » Ölüm düşünceleri
- » Değerli eşyalarını dağıtma
- » Konsantrasyon zorluğu
- » Kaygı (Aşırı endişe veya sinirlilik, kontrol edilemeyen korkular, insanlardan kaçınma, asabılık, kalp atış hızının artması)
- » Panik ataklar
- » Farklı veya daha yoğun görünen akademik zorluklar (Örneğin en sevdiği dersin sınavında başarısızlık veya bir zamanlar daha önce severek yaptığı görevleri yapmayı reddetmek, ödevleri yapmayı reddetmek.)
- » Alkol, uyuşturucu veya diğer madde kullanımına dair belirtiler

Çocuğunuzla nasıl sohbet başlatabilirsiniz?

- » Öncelikle yargılanmadan arınmış bir yer seçin ve sizinle her şeyi paylaşabileceği konusunda onaylayıcı olabilirsiniz.
- » Konuşmaktan çok dinleyici olun. Kendi korkularınızı yöneterek derin bir anlayış içinde dinlemeye çalışın.
- » Çocuğunuzun savunma durumuna sokmaktan kaçınmanızda fayda var. Somut ifadeler ile soru sormak genellikle en iyisidir. “Son birkaç haftadır gerçekten tuhaf davranıyorsun.” demek yerine şu ifadelerle başlayabilirsiniz: “Son zamanlarda akşam yemeğine gelmekten hoşlanmadığını fark ettim, diğer zamanlarda da aç görünmüyorsun. Çok sevdiğin kurabiyelerimi bile yemedin. Bir şeyler, sevdiğin şeylerden keyif almanı zorlaştırıyor.”
- » Biraz sessizliği kabul etmeniz iyi olacaktır.
- » Çocuğunuz ilk başta ne diyeceğini bilemeyebilir, özellikle de nasıl hissettiğini saklamaya veya kendi başına yönetmeye çalışıyorsa sessizlik olabilir. Ayrıca ruhsal sorunlar yaşayan gençler utanç ve korku duygusuna kapılabilir. Bu da güvendikleri birine bile açılmasını zorlaştırabilir.
- » Çocuğunuz hakkında endişeli olsanız bile düşüncelerini bekleyebileceğinizi açıklayabilirsiniz. Kendi başlarına size geri dönmezlerse birkaç gün sonra konuşmayı yeniden başlatmayı deneyebilirsiniz.



- » Ruh sağlığı konusundaki damgalamanın hâlâ mevcut olduğunu unutmayın. Aslında pek çok kişi, başkalarının kendileri hakkında ne düşüneceğinden korktukları için ruh sağlığı tedavisine başvurmuyor. Çocuğunuzu tedavi konusunda teşvik edebilirsiniz.

Zorlukları değerlendirme ve müdahalede trafik ışıkları metodu

Yeşil Işık

- » Sorunlar çocuğunuz için yönetilebilir görünür. Bir veya iki zorluk belirtisi vardır. (Bu sayfanın üst kısmındaki zorluk belirtilerine bakın.)
- » Zorluklar yaşamın yalnızca bir alanını etkilemiştir.
- » Belirtiler bir hafta içinde düzelir.
- » Potansiyel bir çözüm yöntemi var gibi görünür.

Örnek: Yakın bir arkadaşının bir arkadaşının şu anda onunla konuşmadığını paylaşmak ya da yaklaşmakta olan zor bir sınav hakkında kaygı ile bahsetmek.

Ne yapmalı? Çocuğunuzla iletişimi açık tutun ve görünüşünde veya davranışında meydana gelen değişikliklere dikkat edin.

Sarı Işık

- » Sorunlar çocuğunuz için yönetilebilir veya yönetilemez gibi görünebilir ancak sizin için endişeye yol açabilir.
- » İki'den fazla zorluk belirtisi vardır. (Bu sayfanın üst kısmındaki zorluk belirtilerine bakın.)
- » Zorluklar, yaşamın birden fazla alanını etkilemiştir.
- » Belirtiler iki hafta içinde çözülmemiştir.

Örnek: Çocuğunuzun, en sevdiği arkadaşı ile küstüğünden beri okul ödevlerini tamamlayamadığını, derslerine odaklanamadığını ve uyuyamadığını paylaşması.

Ne yapmalı? Çocuğunuzla endişeleriniz hakkında konuşun ve ek desteğe ihtiyacınız varsa bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

Kırmızı Işık

- » Sorunlar çocuğunuza yönetilebilir veya yönetilemez gibi görünebilir ancak yine de sizi güvenlik konusunda endişelendirmektedir.
- » Tipik olarak üçten fazla zorluk göstergesi veya bir veya daha fazla çok ciddi gösterge mevcuttur. Bir veya ikiden fazla zorluk belirtisi veya göstergesi yok. (Bu sayfanın üst kısmındaki zorluk belirtilerine bakın.)
- » Tipik olarak yaşamın ikiden fazla alanının etkilendiği görülmektedir.

Örnek: İntihardan bahsetmek, başka birine zarar vermek, istismar mağduru olmak (duygusal, cinsel veya fiziksel istismar gibi), kendini kesmek, uzun süredir depresyonda olduğundan bahsetmek.

Ne yapmalı? Güvenlik endişeleriniz varsa hemen acil servise veya değerlendirme için bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.





3. BÖLÜM

ERGENLERİN GELİŞİMİNDE OKULLAR

Dr. İbrahim DENİZ



Ergenlik dönemindeki önemli konulardan biri de kuşkusuz okul ve gencin okulla ilişkileridir. Her ne kadar okul deyince aklımıza çoğunlukla ders başarısı gelse de okul aslında bundan çok daha fazlasıdır. Gençler zamanlarının önemli bir kısmını okulda geçirirler. Arkadaşlarıyla sohbet eder, dertleşir, şakalaşır ya da onlarla oynarlar. Bunun yanı sıra kendilerini iyi hissetmek için bir yere ait olduklarını, birileri için değerli olduklarını, sevildiklerini ya da bir işi başarıyla tamamlayabildiklerini bilmeye ihtiyaç duyarlar. İşte okullar, gençlerin bu ihtiyaçlarını karşılamaları için onlara güvenli ve kontrollü bir ortam sağlar. Örneğin bir öğrenci spor karşılaşmasında okulunu iyi temsil edip tören esnasında okul müdürü tarafından ismi anıldığında bu öğrencinin kazanımı bir madalyadan çok daha fazlasıdır. Bu gencin kendine olan güveni artar, kendini sevmeye layık biri olarak görür, iyi şeyler başarabileceğine ve iyi şeyleri hak ettiğine ilişkin inancı artar ve bazen bu duygular o kadar güçlüdür ki kişi yaşamının sonuna kadar bu anıyı ve anıya ait duyguları içinde taşır. Bu bağlamda baktığımızda okulun yalnızca gençlerin meslek kazanmak amacıyla bir şeyler öğrenmek için gittikleri sıradan binalar olmadığını, öğretmenlerden öğrencilere, yöneticilerden yardımcı personele kadar herkesin bazen sevindiği, bazen üzüldüğü, bazen hayal kurduğu, bazen de hayal kırıklığı yaşadığı duygularla dolu yaşam alanları olduğunu söyleyebiliriz.

“İnsanlar söylediklerinizi ya da yaptıklarınızı unuttur, ancak onlara hissettirdiklerinizi asla unutmazlar.”

Adam Fawer

Sizin eğitim hayatınız boyunca okulda kendinizi çok özel ve değerli hissettiğiniz bir anınız oldu mu? Bu anınızı gözünüzde canlandırabilir misiniz? Bu anınızda hatırladığınız kişiler kimler? En çok hoşunuza giden şey neydi?

Gençlerin Akademik Gelişimlerinde Okullar

Her ne kadar okulların tek işlevinin derslerde başarı olmadığını, okulların gençler için önemli bir yaşam alanı olduğunu söylesek de okulda başarı kavramına biraz değinmemiz gerekir. Bunun en önemli nedeni, gençlerle ebeveynler arasında gerilime ve çatışmaya neden olan önemli konulardan birinin çocuğun derslerde gösterdiği başarı olmasıdır. Gençler derslerinde başarılı olduklarında ebeveynler genellikle çocuklarıyla pek sorun yaşamazlar. Ders başarıları yüksek olduğunda genellikle oyun oynamak için sizlerden daha kolay izin alabilir, eve daha geç saatlerde gelebilir ya da çok istedikleri bir ayakkabıyı sizlere aldirmayı daha kolay başarabilirler. Ancak derslerde başarı düşmeye başladığında bu durum ebeveynlerde çoğunlukla öfke ve endişe yaratır. Ebeveynler genellikle ilk olarak en iyi bildiği yöntemle sorunu çözmeye çalışır. Onunla konuşur, onu uyarır ve derslerinin kötü gitmesi durumunda gelecekte ne gibi sorunlarla karşılaşabileceklerini anlatırlar. Ancak bu yöntemler işe yaramazsa genellikle istemeden de olsa daha sert önlemlere başvururlar. Onu sertçe uyarır, tehdit eder ya da bazen de ceza verirler. Bu önlemler bazen sorunun çözülmesini sağlar, bazen ise işe yaramadıkları gibi çocuklarınızla daha sık ve şiddetli tartışmalara yol açarak sorunun daha da derinleşmesine neden olurlar. Bu da başlarda yalnızca ders başarısızlığı olan sorunun zamanla sizlerle çocuklarınız arasında daha önemli ilişki sorunlarına dönüşmesi anlamına gelir. Yardım aramak için ruh sağlığı uzmanına giden birçok ebeveyn den çocuğuyla ilgili en önemli şikâyetlerinden birinin çocuğun derslerine gereken önemi vermediğini duymak sıra dışı bir durum değildir.

Okul yıllarında derslerinizde başarılı olduğunuzda ebeveynlerinizin ya da öğretmenlerinizin size karşı davranışları nasıl olurdu? Derslerinizde başarınız düştüğünde çevrenizdekilerin size karşı davranışları değişir miydi? Bu size kendinizi nasıl hissettirirdi? Aldığınız kötü notlardan en çok hayal kırıklığına uğrayan kim olurdu?



Akademik Başarıya Etki Eden Etmenler

Akademik başarı ya da ders başarısı konusu genellikle görünenden biraz daha karmaşık bir konudur. Akademik başarı; eğitimsel amaçlı etkinliklere katılmak, katıldığı bu etkinliklerden keyif almak, kazandırılmak istenen bilgi ve becerileri kazanmak ve nihayetinde eğitsel amaçlara ulaşmak olarak tanımlanabilir. Ebeveynler genellikle gencin derslerde başarılı ya da başarısız olmasını onun ne kadar çalıştığına bağlarlar. Oysaki sıkı çalışmak başarı için önemli olsa da tek başına yeterli değildir. Çocuğun zekâsından sağlıklı bir eğitim ortamına sahip olup olmamasına, sizlerin çocuğu ne ölçüde desteklediğinden toplumun eğitime verdiği öneme kadar pek çok etken başarıyı etkiler. Bu nedenle öncelikli olarak akademik başarı konusundan bahsedip akademik başarıya etki eden etmenleri tanımamız gerekir. Böylelikle çocuklarınızın başarı ya da başarısızlıklarına ilişkin daha gerçekçi düşüncelere sahip olup bu konu ile ilgili duygularınızı da daha sağlıklı bir şekilde düzenleyebilirsiniz.

1. Zekâ

İnsanın düşünme, akıl yürütme, nesnel gerçekleri algılama, kavrama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tümü olarak tanımlayabileceğimiz zekâ, psikolojide belki de en uzun süredir araştırılan kavramların başında gelir. Çocuğun zekâsı, ders başarısını etkileyen önemli etkenlerden biridir. Zekâsı yüksek olan çocuklar genellikle konuları daha hızlı öğrenirler, derslerde daha önceden öğrendikleri ile daha sonra öğrendikleri arasında hızlı bir şekilde bağ kurarlar, hafızaları daha güçlüdür ve öğrenmeleri genellikle daha kalıcıdır. Zekânın en fazla ne kadar gelişebileceğine ilişkin sınırlar doğuştan bellidir. Ancak çocuğun bu sınırlara ulaşip ulaşamayacağı yaşadıklarına bağlıdır. İyi koşullarda, sağlıklı bir aile ortamında, sağlıklı beslenen ve uygun toplumsal koşullarda yaşayan çocuklar zekâ ile ilgili doğuştan getirdikleri potansiyellerini daha iyi kullanabilirler. Ancak olumsuz koşullarda yaşayan çocuklar bu potansiyellerini tam olarak kullanamayabilirler. Örneğin zor şartlar içinde doğmuş, en temel güvenlik, beslenme ve barınma ihtiyaçlarını bile karşılamakta zorlanan bir aileye sahip çocuğun potansiyeli ne olursa olsun bu potansiyelini kullanabilmesi, bu tarz sorunlarla boğuşmayan bir ailede dünyaya gelmiş bir çocuğa göre daha zordur.

2. Motivasyon

Motivasyonu, kişinin bir işe başlamasını ve o işi sürdürmesini sağlayan içsel enerji olarak tanımlayabiliriz. Her türlü davranışın arkasında bir ya da birden fazla motivasyon kaynağı vardır. Bu kaynaklar bazen para kazanmak, daha iyi bir araba ya da daha geniş bir ev almak gibi maddi isteklerdir. Bazen ise anlamlı bir iş yapmak, başkalarına yardım etmek, sevilen biri olmak, sevdiklerine yardım etmek ya da sözü geçen biri olmak gibi manevi isteklerdir. Maddi ya da manevi olsun herhangi bir davranışı başlatmak ve o davranışı sürdürmek için bir şeylerin insanları harekete geçirmesi gerekir. Akademik başarı konusunda da durum farklı değildir. Gençlerin ders çalışması, dersleri tekrar etmesi ve sınavlara hazırlanması için bazı şeylerin onları motive etmesi gerekir. Onları ders çalışmaya yönlendiren motivasyonların en önemlilerinin ilgiler, amaçlar, sonucun önemi ve derslerle ilgili görevleri başarıp başaramayacağına yönelik inançlar (akademik öz yeterlik) olduğunu söyleyebiliriz.

İlgi; bir kimsenin bir etkinliğe, kişiye ya da nesneye karşı uzun süre devam eden bağlanma isteğidir. Herhangi bir konuya ilgisi olan kişi o konu ile ilgili araştırma yapmakta ve bilgilerini ya da becerilerini geliştirmek için çaba harcamakta zorlanmaz. Hatta bazen kişinin o konuyla ilgilenmesinin önüne engeller çıksa bile vazgeçmez ve bu engelleri aşmaya çalışır. Örneğin çok istediği bir enstrümanı almak için yeterli parası olmayan bir genç harçlıklarını biriktirip ya da yarı zamanlı bir işe girip para kazanarak o enstrümanı almak için uğraşabilir. Herkesin daha çok ilgi duyduğu ya da daha az ilgilendiği konular ya da uğraşlar vardır. Mesela bazılarınız hayvanlara daha fazla ilgi gösterirken bazılarınız ise makinelere daha fazla ilgi gösterirsiniz. Benzer şekilde herhangi bir spora saatlerini harcayacak kadar ilgili olan bir genç çevresindeki

Akademik başarıyı etkileyen etmenler

- » Zekâ
- » Motivasyon
- » İlgi
 - Amaçlar
 - Duygular
 - Akademik öz yeterlik
- » Kişilik
- » Ebeveyn katılımı
- » Diğer etkenler





ağaçların isimlerini bilemeyecek kadar doğaya karşı ilgisiz olabilir. Gençler ilgilerini çeken konuları daha çabuk öğrenirler ve ilgilerini çeken derslerde genellikle daha başarılı olurlar. Örneğin biyolojiye ilgisi yüksek olan ancak matematik konuları ilgisini çekmeyen bir gencin biyoloji notları muhtemelen matematik notlarından daha yüksek olacaktır.

Sizin ergenlik döneminizde en çok ilginizi çeken uğraşlar, dersler ya da konular nelerdi? Bu ilginize çok uzun süre zaman ayırdığınız oluyor muydu? İlginizi çeken konuyla uğraşırken duygularınız nasıldı? Bu ilginiz şu anki hayatınızın da bir parçası mı? En son ne zaman ilgi duyduğunuz bu konuya zaman ayırdınız?



Amaçlar, gençleri ders çalışmaya yönlendiren bir diğer önemli kaynaktır. Herhangi bir davranışı devam ettirebilmeniz için anlamlı bir amacınızın olması gerekir. Buna karşın anlamlı bir amacı olmayan davranışları sürdürmek oldukça zordur. Aynı şey gençler için de geçerlidir. Gençler sıklıkla “Bunu neden öğreniyoruz?, Bu ne işimize yarayacak?” gibi sorular sorarlar. Bu sorular, derslerin zaman ve emek harcamaya değip değmeyeceğini anlamak için gençlerin sordukları sorulardır. Bu sorulara tatmin edici bir yanıt alabilen gençler daha iyi öğrenirlerken tatmin edici bir cevap alamayan gençler ise ders çalışmaya başlamakta ya da ders çalışmaya devam etmekte zorlanırlar.

Duygular, gençlerin öğrenme motivasyonlarını etkileyen bir başka önemli etkidir. Öğrencilerin ders çalışırken, okula ya da sınıfa girerken, herhangi bir dersle ilgili bir görevi tamamlarken, sınavlara hazırlanırken, sınav esnasında ya da sınav sonuçları açıklandığında yaşadıkları duygular buna örnek olarak verilebilir. Her ne kadar öğrenme, ağırlıklı olarak bilişsel bir uğraş gibi görünse de yaşamın hemen her alanında olduğu gibi eğitimde de duyguların önemli bir rolü vardır. Ders çalışırken ya da sınav sonuçları açıklandığında çocukların yaşadıkları duygular, daha sonra dersleri ne kadar ya da nasıl çalışacaklarını etkiler. Başarılı, kendiyle gurur duyan, kendini akıllı, becerikli ya da yetenekli hisseden çocukların motivasyonları artar. Aynı şekilde okula ya da sınıfa keyifle giren, okulundaki bir arkadaşı ile buluşmak için can atan, okulunu ve öğretmenlerini seven bir gencin derslere yönelik motivasyonu ile zorbalığa uğrayan, sınavlarda başarısız olmaktan çok korkan ya da okulunda yakın arkadaşlar edinememiş bir gencin derslere yönelik motivasyonu birbirinden farklı olacaktır. Öte yandan motivasyon da gencin sıkı çalışmasını sağlar, sıkı çalışan genç daha başarılı olur ve olumlu duyguları artar, olumlu duygular da gencin motivasyonunu artırır. Özetle motivasyon ve duygular karşılıklı olarak birbirini besler.

Sizin okul hayatınızla ilgili aklınızda kalan, sizde iz bırakan başarısızlıklarınız oldu mu? Neler hissetmişiniz? Bu duygularla başa çıkabildiniz mi? Bu duygularla başa çıkmanıza yardımcı olanlar oldu mu? Onların hangi davranışları bu duyguların üstesinden gelmenizi kolaylaştırdı?



Akademik öz yeterlik, gençlerin kişisel özelliklerinin derslerde başarılı olmaları için yeterli olup olmadığına ilişkin inançlarıdır. Çocuklar ilkokula başladıkları andan itibaren “Ben neleri başarabiliyorum, neleri başaramıyorum?” sorusuna yanıt ararlar. Bu soruya verdikleri yanıtlara göre de hangi derste ne kadar başarılı olabileceklerine ilişkin bir algı geliştirirler. Bazı çocukların bu algıları daha olumludur. Bu çocuklar “Zekâm, aklım, yeteneklerim ve diğer özelliklerim derslerde başarılı olmak için yeterli.” şeklinde olumlu bir inancı içselleştirirler. Bazıları ise “Ne yaparsam yapayım bu konuları öğrenemem.” gibi bir inanca sahip olurlar. Çocuklukta gelişmeye başlayan ve deneyimler sonucunda gittikçe daha kalıcı hâle gelen bu yapıya akademik öz yeterlik denir. Akademik öz yeterliği yüksek olan gençler derslerle ilgili daha yüksek hedefler belirlerler, bu hedeflere ulaşmak için daha çok çalışırlar ve bir zorlukla karşılaştıklarında vazgeçmek yerine karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmek için uğraşırlar. Buna karşı akademik öz yeterliği düşük olan gençlerin bir şeyleri başarabileceklerine ilişkin inançları daha zayıftır, bir engelle karşılaştıklarında çabuk vazgeçerler ve derslerle ilgili yeni bir görev aldıklarında genellikle strese girip kaygı yaşarlar. Peki, neden bazı gençlerin akademik öz yeterlikleri



daha olumluysen bazılarının daha olumsuzdur? Bu soruyu yanıtlayabilmek için insanlarda öz yeterlik duygusunun nasıl geliştiğini bilmemiz gerekir. Gençlerin akademik öz yeterlikleri şu kaynaklardan beslenir:

Şimdiki ve geçmişteki başarılar ya da başarısızlıklar: Geçmişteki ve mevcut başarıları daha yüksek olan öğrencilerin akademik öz yeterlikleri daha yüksektir.

Diğer öğrencilerin başarıları ya da başarısızlıkları: Öğrenciler kendi başarılarını diğer öğrencilerin başarıları ile kıyaslarlar. Kendilerini diğer öğrencilerden daha başarılı gören öğrencilerin akademik öz yeterlikleri daha yüksektir.

Başkalarının değerlendirmeleri: Ebeveynlerin, öğretmenlerin, geniş ailedeki kişilerin (amcalar, halalar, dedeler vb.), arkadaşların hatta komşuların çocuğun başarısı ile ilgili değerlendirmeleri onun akademik öz yeterliğini etkiler. Ebeveynlerinden, öğretmenlerinden ya da arkadaşlarından başarıları ile ilgili olumlu sözler duyanların akademik öz yeterlik duyguları daha olumludur. Buna karşı çevresi tarafından sürekli eleştirilen, küçümsenen ya da dalga geçilen çocukların derslerinde başarılı olabileceklerine ilişkin inançları azalır.

Fizyolojik ve duygusal duyumlar: Gencin herhangi bir işi yaparken hissettiği duygular ve bedensel deneyimleri onun öz yeterlik algısını etkiler. Örneğin bir öğrenci sınavlara girdiğinde sık sık kalp çarpıntısı oluyor, avuçları terliyor ya da elleri heyecandan titriyorsa, bu yaşadıklarını “Ben bu işin üstesinden gelemeyeceğim.” diye yorumlayabilir. Bu yorumlama da öğrencinin akademik öz yeterliğinin azalmasına neden olabilir. Bunun aksine derslerle ilişkili bir etkinlik sırasında (ders çalışırken ya da sınav esnasında) olumsuz duygular yaşamayan, bedensel ve zihinsel olarak da kendini rahat hisseden öğrencilerin akademik öz yeterlikleri daha yüksek olma eğilimi gösterir.

Burada beynin çalışma ilkelerinin bir tanesinden ve bunun hem ebeveynle genç arasındaki ilişkiye hem de gencin akademik başarısına nasıl zarar verebileceğinden biraz bahsetmemiz gerekir. İnsan beyni “zaten olması gerektiği gibi olan” şeylere pek dikkat etmez. Ancak “tuhaf, olağan dışı ya da yanlış olan” şeylere hemen dikkat kesilir. Örneğin trafikte ilerlerken sizinle benzer hızda ve aynı yönde ilerleyen araçlara pek dikkat etmezsiniz. Ancak tehlikeli şekilde hızlı giden ya da ters yönde ilerleyen bir araç hemen dikkatinizi çeker. Beynin yolunda giden şeylere dikkat etmeyip yolunda gitmeyen şeylere dikkat etme şeklindeki bu özelliği bazen ebeveynlerin çocuklarının başarılarına daha az, başarısızlıklarına ise daha fazla odaklanmalarına neden olur. Örneğin karnesinde bir dersi hariç tüm notları iyi olan bir öğrenci düşünelim. Bu karneye bakan ebeveynler genellikle iyi notlara hızlıca bir göz gezdirdikten sonra notu düşük olan derse odaklanırlar ve bununla ilgili bir konuşma yaparlar. Elbette ki böyle bir konuşma yapmak ebeveynlerin hakkıdır ve gencin daha başarılı olması için eksiklerini görmesi önemlidir. Ancak beynin bu “farklıya odaklanma” özelliği kontrol edilmezse ebeveynler çocuklarını gereğinden fazla eleştirebilir ve hak ettiklerinden daha az takdir edebilirler. Bu da gençlerin derslere yönelik motivasyonlarını azaltabilir. “Derslerim mükemmel olmadığı sürece ne kadar başarılı olduğumun bir anlamı yok.” düşüncesini içselleştiren genç, yapabileceklerini de yapmaktan vazgeçebilir. Bunun yanı sıra bu tutum gençlerde sıklıkla ebeveynlerinin yalnızca eksikleri gördüğü ve kendilerini sürekli eleştirildikleri duygusuna neden olabilir. Bu da onların yalnızca derslere yönelik motivasyonlarına değil ebeveynleri ile ilişkilerine de zarar verir.

Çocuğunuzdan “Beni sürekli eleştiriyorsun, iyi yönlerimi hiç görmüyorsun.” sözlerini hiç duydunuz mu? Bunu ne sıklıkta duyuyorsunuz? Sizce haklı mı? Siz bunları ebeveynlerinize hiç söylediniz mi? Onlara bunu söylediğinizde size ne derlerdi?





3. Kişilik

Kişilik, bir kişinin yaşama uyumunu sağlamak için sahip olduğu zihinsel, duygusal ve davranışsal kalıplardır. Kişiliğin mizaç olarak tanımlanan özellikleri önemli ölçüde doğuştan getirilir ve büyük ölçüde sabit kalma eğilimi gösterirler. Yani bir çocuğun doğduğu anda ne kadar öfkeli, arkadaş canlısı ya da çalışkan olacağı bir miktar bellidir. Ancak bu özelliklerin nasıl gelişeceği, onun hayatta nelerle karşılaştığı ve neler yaşadığına bağlı olarak değişebilir. Örneğin kaygılı olmaya eğilimi olmayan bir çocuk üst üste yaşadığı travmalardan sonra kaygı yaşamaya başlayabilir. Ya da şiddet eğilimi olan bir çocuk uygun aile ve çevre koşullarının etkisi ile daha sakin ve uyumlu biri olarak yaşamına devam edebilir.

İnsanların kişilikleri genel olarak beş farklı boyutta bir birinden farklılık gösterir. Bunlar; dışadönüklük, uyumluluk, duygusal denge, sorumluluk ve gelişime açıklıktır.

Dışa dönüklük, sosyal olarak diğerleri ile bir arada bulunma, onlarla konuşma ve sosyal etkinliklere katılma anlamına gelir. Dışa dönük insanlar hayat dolu, heyecanlı, neşeli, konuşkan ve girişken olma eğilimi gösterirler. İçe dönük insanlar ise başkalarına karşı daha mesafeli davranırlar, daha az konuşurlar ve kendileri ile ilgili özel bilgileri daha az ve daha zor paylaşırlar.

Uyumluluk, kişinin diğer insanlara karşı genel tutumu ile ilişkilidir. Uyumlu insanlar başkalarına karşı genellikle daha ılımlı, sevecen, barışçıl ve dayanışmacıdırlar. Bu kişiler genellikle toplum tarafından daha fazla kabul edilir ve sevilirler. Bunun aksine uyumsuz insanlar genellikle başkalarına karşı üstünlük taslama, başkalarıyla yarışma ya da başkalarıyla çatışma eğilimleri gösterirler.

Duygusal denge, kişinin olaylar karşısında gösterdiği duygusal tepkilerin makul olup olmaması ile ilişkilidir. Kimi insanlar duygusal olarak daha dengelidirler. Olumlu ya da olumsuz duygularını daha makul sınırlar içinde yaşarlar. Kimi insanların ise duygusal dünyaları daha kırılıgandır, kötü bir olay karşısında daha çabuk üzülüp endişelenebilir ya da mutlu olduklarında bunu daha abartılı bir şekilde yaşayabilirler.

Sorumluluk, duygusu yüksek kişiler daha öngörülebilir insanlardır. Üstlendikleri işi özenli, düzenli ve son ana bırakmadan tamamlarlar. Sorumluluk duygusu düşük olan kişilerin ise yaptıkları işe genellikle kaos hâkimdir, işlerini son ana bırakırlar ve yaptıkları işleri genellikle özensiz yaparlar.

Deneyime açık olma ise kişinin yeni deneyimlere açık olması ile ilgilidir. Deneyime açık olan insanlar yeni yiyecekler tatmaya, yeni yerlere gitmeye ya da yeni insanlar tanımaya daha yatkındırlar. Bu kişiler yeni şeylerle karşılaştıklarında bundan heyecan duyar ve mutlu olurlar. Deneyime açık olmayan insanlar ise yeniliklerden ya da belirsizliklerden hoşlanmaz, yaşamlarını alıştıkları şekilde devam ettirme eğilimi gösterirler. Bu kişiler aynı zamanda yeni şeylerle karşılaştıklarında daha çok stres, kaygı ve huzursuzluk hissederler.

İnsanların birbirlerine benzeyen ya da birbirinden farklı özellikleri vardır. Bu özelliklerden ya da kişilik yapılarından birinin diğerinden üstün ya da iyi olduğunu söylemek mümkün değildir. Yine de belirli kişilik özelliklerinin akademik başarıyla ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Yapılan çeşitli araştırmalar sorumluluk duygusu yüksek, daha dışa dönük, duygusal olarak dengeli ve yeni şeyler denemeye eğilimi olan kişilerin ders başarısının diğerlerine oranla daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Siz kendi kişiliğinizi nasıl tanımlarsınız? Mesela sizce daha çok dışa dönük bir insan mısınız yoksa içe dönük mü? Yeni şeyler denemekten ne ölçüde hoşlanırsınız? Aldığınız bir görevi tamalarken ne kadar özen gösterirsiniz?





4. Ebeveyn Katılımı

Birçok ebeveyn çocuklar büyüdüğü ve lise çağına geldiği için okulla birlikte yapabileceği şeylerin azaldığına inanır. Ancak bu doğru değildir. Çocuklarınız lise çağında olsa bile okulla birlikte yapabileceğiniz birçok şey vardır. Günümüzde eğitim gittikçe karmaşıklaşmakta ve zorlaşmaktadır. Sosyal medya platformları ve çevrim içi oyunlar nedeniyle gençler daha önce hiç olmadığı kadar uyarıcıya ve çevresel etkiye maruz kalmaktalar. Bu da maalesef yetişkinlerin gençler üzerindeki etkilerinin azalmasına neden olmaktadır. Bu nedenle ebeveynlerle öğretmenlerin iş birliği yapmasının her zamankinden daha önemli olduğunu söyleyebiliriz. Bu konuda yapılan araştırmalar da ebeveynleri okul ile iş birliği yapan öğrencilerin okula daha düzenli devam ettiklerini, bu gençlerin okulu erken bırakma oranlarının daha düşük olduğunu, davranışlarının daha olumlu olduğunu ve aynı zamanda ders başarılarının da daha yüksek olduğunu açık bir şekilde göstermektedir.

Çocuklarınızın eğitim hayatına aşağıdaki şekillerde katılabilirsiniz:

Okulla iletişim kurmak, gencin eğitimini desteklemenin bir yoludur. Öğretmenlerle zaman zaman bir araya gelerek gencin gelişimi ile ilgili bilgi alışverişinde bulunmak önemlidir. Bunu yaptığınızda okulun çocuklarınızdan tam olarak ne beklediğini ve çocuğunuza nasıl destek olabileceğinizi öğrenebilirsiniz. Bunun yanı sıra öğretmenlerin de çocuklarınızı daha iyi tanıyabilmeleri ve anlayabilmeleri için sizlerle iletişim kurmaya ihtiyaçları vardır. Bu anlamda ebeveynlerle öğretmenler arasındaki etkili iletişimin hem ebeveynler hem de öğretmenler için gerekli ve yararlı olduğunu söyleyebiliriz.

Gençlerin derslerine yardım etmek, onların eğitimini desteklemenin bir başka yoludur. Özellikle çocuklar küçükken onların derslerine yardım etmek nispeten kolaydır. Ancak yaşlarının ve sınıf düzeylerinin artması onların derslerine artık yardım edemeyeceğiniz anlamına gelmez. Gençlerin derslerini daha iyi anlamalarına yardımcı olamasanız bile onların doğru bilgi kaynaklarına ulaşmasına rehberlik edebilir, okul ve derslerle ilgili onunla konuşabilir ya da zorlandığında onu cesaretlendirebilirsiniz.

Okulun etkinliklerine gönüllü olarak destek vermek de çocuklarınızın eğitimini desteklemek için yapabileceğiniz şeylerden biridir. Elbette okulların işlerini yürütmek için kendi kaynakları vardır ve eğitim öğretim süreçleri bu kaynaklar aracılığıyla devam etmektedir. Yine de kendi yeterlikleriniz doğrultusunda okul etkinliklerine destek vermeniz eğitimi güçlendirir. Örneğin okulda düzenlenen meslek tanıtım günlerine katılarak kendi mesleğinizi tanıtabilir ya da kendi uzmanlık alanınıza giren bir konu hakkında öğrencilere ya da öğretmenlere seminer verebilirsiniz. Bu tarz destekler okuldaki eğitimin kalitesini artıracak gibi çocuklarınızın okulla daha güçlü bir bağ kurmalarına da yardımcı olur.

Okulun karar verme süreçlerine katılmak da ebeveynler olarak yapabileceğiniz bir başka katkıdır. Ülkemizde ebeveynlerin okul kararlarına katılımı okul aile birlikleri aracılığıyla gerçekleşir ve okul aile birliğinde görevli ebeveynler okulda kurulan birçok komisyonda ve birimde görev alırlar. Bu da sizlere alınacak kararlarla ilgili düşüncelerinizi belirtme ve bu kararlara katılma şansı verir.



Diğer kurum ve kuruluşlarla iş birliği yaparak da çocuğunuzun eğitim hayatına katkı sunabilirsiniz. Farklı konularda hizmet veren birçok farklı kurum ve kuruluş vardır. Belediyeler, çeşitli sivil toplum kuruluşları ve mesleki topluluklar bunlara örnek olarak verilebilir. Sizler okulun ve öğrencilerin ihtiyaçlarına göre bu kurum ve kuruluşlarla iş birliği yapabilir, böylelikle eğitim öğretimin güçlendirilmesine katkıda bulunabilirsiniz. Örneğin bir ebeveyn okulda su tasarrufunu artırmak için su tasarrufu ile ilgili çalışmalar yürüten bir dernekle okul yönetimi arasında iletişim kurulmasına aracılık ederek bu iki kurumun iş birliği içinde çalışmasına yardımcı olabilir.

5. Diğer Etkenler

Yukarıda ifade ettiğimiz etkenlerin dışında gençlerin öğrenmesini etkileyen başka etkenler de vardır. Öğretmenler, okul yöneticileri, okul ya da sınıf iklimi, ulusal ve küresel eğilimler gibi daha pek çok etken öğrencinin başarısını etkiler.

Gördüğümüz gibi çocuklarınızın başarısını etkileyen pek çok etken vardır. Bu nedenle onların derslerinde başarılı olması için verimli ve sıkı çalışması çok önemli olsa da konuyu “Çalışan başarır, başaramayanlar çalışmayanlardır.” şeklinde ele almak doğru değildir.

Helikopter Ebeveynlik

Ebeveyn katılımının gençlerin başarıları üzerinde olumlu etkileri olduğundan bahsettik. Burada bahsetmemiz gereken bir başka şey ise bu katılımın yanlış anlaşılması nedeniyle ortaya çıkabilen helikopter ebeveynliktir. Helikopter ebeveynlik, çocuklarını yaşamlarının tam merkezine koyan ebeveynlerin tutumlarını tanımlamak için kullanılan bir ifadedir. Helikopter ebeveynler genellikle çocuklarına karşı aşırı koruyucudurlar ve çocuklarının yaptığı her şeyi kontrol ederler. Çünkü çocuklarını kontrol etmezlerse onların bir şeyleri mutlaka yanlış yapacağına inanırlar. Helikopter ebeveynler aynı zamanda maddi kaynaklarının, zamanlarının ve enerjilerinin çoğunu çocukları için harcarlar. Çocuğun gündeminde sürekli katılması gereken kurslar ya da etkinlikler vardır. Bununla birlikte bu etkinliklerle ilgili planlar da çoğunlukla ebeveynler tarafından zaten yapılmıştır. Helikopter ebeveynler çocuklarının hangi kıyafeti giyeceğine, saat kaçta evden çıkacağına, kaçta etkinlik alanında olacağına önceden karar vermiştir. Bu ebeveynler, çocuklarının sorunlarla karşılaşmalarına tahammül edemezler. Çocukları bir sorunla karşılaştığında ya kendi çözümlerini üretip bunu çocuğa dayatırlar ya da sorunu kendileri halletmeye çalışırlar. Örneğin çocuğu sınıfındaki bir arkadaşı ile sorun yaşayan bir helikopter ebeveyn çocuğuna “Yarın gidip ona, bunu yapmaya hakkı olmadığını söylüyorsun.” diyebilir ya da doğrudan çocuğun arkadaşının ebeveynine telefon edip sorunu kendisi çözmeye çalışabilir. Tutumları sıklıkla kullandıkları kelimelere de yansır. Mesela bir helikopter ebeveyn çocuğunun akşam müzik kursuna gideceğini ifade etmek için “Akşam müzik kursumuz var.” diyebilir. Oysaki kursu olan ebeveyn değil çocuktur. Bu anlamda helikopter ebeveyni olan çocukların kendi yaşamları üzerinde neredeyse hiç kontrollerinin olmadığını söylemek yanlış olmaz.

Çocuğun sağlıklı gelişimindeki en önemli etken kuşkusuz ailedir. Sağlıklı ve ilgili bir aileye sahip gençlerin ruh sağlığı daha yerindedir, kişiler arası ilişkileri daha iyidir, akademik başarıları daha yüksektir ve kimlik gelişimleri daha sağlıklıdır. Buna karşı sizlerin, çocuğun yaşamına ilgisinin ve müdahalesinin de bir sınırının olması gerekir. Elbette helikopter ebeveynlerin çoğu iyi niyetlidirler ve temel amaçları çocuklarının sağlıklı, mutlu ve başarılı olmalarını sağlamaktır. Ancak çocuğunuzun yaşamına fazla müdahale etmek çocuğun gelişimine olumlu katkı sağlamak bir yana ona zarar verebilir. Nitekim konu ile ilgili yapılan çeşitli araştırmalar helikopter ebeveynlerin çocuklarının öz saygılarının ve öz yeterlik duygularının daha düşük, kendi başına bir iş planlamakta daha çok zorlanan, depresyona ve kaygı bozukluklarına daha eğilimli çocuklar olabileceklerini göstermektedir.



Gençlerin Sosyal ve Duygusal Gelişiminde Okullar

Gençler okullarda çok fazla zaman geçirirler ve çok fazla deneyim yaşarlar. Bu deneyimler de onların gelişimlerinde önemli bir rol oynar. Sosyal ve duygusal gelişim, okulların önemli etkiye sahip olduğu gelişim alanlarından biridir. Bir arkadaş edinmek, bir gruba dâhil olmak, sosyal yaşamla ilgili açık ve gizli kuralları keşfetmek, bunlara uygun davranışlar göstermek, bir arkadaşlığı başlatmak, daha derin ilişkiler kurmak ya da ilişkileri sürdürmek gibi birçok sosyal beceri okullardaki deneyimler aracılığıyla öğrenilir. Örneğin çocuğunuz okulda yaşadıkları sayesinde arkadaş edinebilmesi için kendini doğru şekilde ifade etmesi gerektiğini, karşısındakini saygıyla dinlemesi gerektiğini, arkadaşlarına özen göstermesi ve onlara zaman ayırması gerektiğini öğrenebilir. Ya da bir başkası arkadaşlarının öfkelerini nasıl ifade ettiklerini gözlemleyerek ve kendi öfkelerini ifade etmenin farklı yollarını öğrenerek sosyal becerilerini geliştirebilir. Gençlerin okullarda sosyal ve duygusal gelişimlerini etkileyen en önemli etkenlerin başında akranları ve öğretmenleri ile kurdukları ilişkiler geldiğini söyleyebiliriz.

Akranlarla ilişkiler: Ergenlik döneminde göze çarpan en önemli değişikliklerinden biri de akranların ve arkadaşların gencin yaşamı üzerindeki etkisinin ciddi bir şekilde artmasıdır. Ebeveynler bu durumu sıklıkla “Çocuğumuz bizi artık önemsemiyor.” şeklinde yorumlarlar. Ancak bu aslında doğru değildir. Yapılan araştırmalar gencin ergenlik döneminde de en önemli ilişkisinin ebeveynleriyle olan ilişkisi olduğunu açık bir şekilde göstermektedir. Ebeveynleri ile sağlıklı ilişkileri olan gençlerin ruh sağlıkları daha yerindedir, ders başarıları daha yüksektir, kimlik duyguları daha gelişmiştir, alkol ve madde kullanımı ve okulu terk oranları daha düşüktür. Yine de gençler bu dönemde zamanlarının çoğunu ebeveynleri ile değil arkadaşları ya da arkadaş grupları ile birlikte geçirme eğilimi gösterirler. Evde buldukları zamanların çoğunda da ebeveynleriyle zaman geçirmektense yalnız kalmayı tercih edebilirler. Bu da ergenlik döneminin yaygın ve olağan özelliklerinden biridir.

Gençler, sıklıkla “klik” adı verilen 5-10 kişilik arkadaş grupları oluştururlar. Zamanlarının çoğunu bu gruba geçirirler. Öte yandan bu kliklerin içinde çoğunlukla birbirine daha yakın kişilerden oluşan 2-3 kişilik alt gruplar vardır. Akran grubunda bulunan kişilerin davranışları birbirine benzeme eğilimi gösterir. Örneğin gruptaki çoğunluk basketbol ile ilgileniyorsa başlangıçta basketbola ilgi göstermeyen grup üyeleri de bir süre sonra basketbola ilgi göstermeye başlayabilir. Arkadaşlarının çocuklar üzerindeki etkileri zaman zaman ebeveynleri rahatsız eder ve ebeveynler rahatsızlıklarını çocuklarına ifade ederler. “Arkadaşlarının hepsi saçını böyle yapıyor diye sen de yapmak zorunda mısın?” gibi ifadeler ebeveynlerin yaşadıkları bu rahatsızlığı ifade etmek için kullandıkları cümlelere örnek olarak verilebilir. Ancak gençler ait oldukları grubun dışında kalmayı istemezler çünkü böyle bir gruba ait olmak birçok gence göre o anki yaşamlarının en güzel parçasıdır. Bu nedenle gençlerin arkadaşlarına benzeme eğilimlerini belirli ölçüde hoş görmemiz gerektiğini aklınızda tutmanız gerekir.

Akran gruplarının gençler üzerinde önemli etkileri vardır. Gençlerin en önemli ihtiyaçlarından biri kim oldukları, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadıkları, neleri iyi yaptıkları ve neleri beceremedikleri gibi konularda kendilerini tanımaktır. Gençler topladıkları bu bilgileri bir araya getirerek bir kimlik geliştirirler. Arkadaş grupları gençlere sürekli geri bildirim verir



ve bu sayede gencin kendini tanımasına yardımcı olurlar. Saçları nasıl görünüyor, iyi futbol oynuyor mu, kullandığı parfüm güzel mi, hangi derslerde çok başarılı, hangi derslerde daha başarısız gibi konular gençlerin günlük sohbetlerinin bir parçasıdır ve gençler kendi kimliklerini geliştirirken arkadaşlarından aldıkları bu bilgilerden yararlanırlar. Bunun yanı sıra bir akran grubuna dâhil olanlar okullarında daha popüler görülürler ve genellikle zorbalığa daha az maruz kalırlar. Akran grupları aynı zamanda gence sosyal destek de verir. Gruplar, ailesi ile ya da dersleri ile ilgili bir sorun yaşadığında gencin yanında olup onu desteklerler. Bunun yanı sıra gençler, grup arkadaşlarının sorunlar karşısında gösterdiği tepkileri gözlemleyerek ya da onlardan tavsiyeler alarak kendilerine yeni davranışlar da seçebilirler. Gerek gruptan manevi destek almak gerekse doğrudan tavsiye almak gencin sorunlarla başa çıkmasını kolaylaştırır. Ayrıca destekleyici bir akran grubuna dâhil olan gençler kendilerini daha yeterli ve değerli biri olarak görürler, bu duygunun olumlu etkisi de çoğunlukla yaşam boyu devam eder.

Akran gruplarının olumlu etkilerinden bahsetmenin yanında çeşitli riskler barındırdığını da belirtmek gerekir. Ebeveynler sıklıkla çocuklarının kimlerle arkadaşlık ettikleri, ne yaptıkları ya da nerede zaman geçirdikleri gibi konularda endişelenirler. Bu endişeler yersiz endişeler değildir. Daha önce de ifade ettiğimiz gibi akran grupları gencin davranışlarını etkilerler ve gençlerin arkadaşlarının isteklerini ya da tekliflerini reddetmeleri kolay değildir. Bu da olumsuz ya da riskli davranışların yaygın olduğu akran gruplarının gençler için tehlikeli olabileceği anlamına gelir. Bu nedenle çocuklarınızın kimlerle olduğu, birlikte neler yaptıkları gibi konuları gözlemlemeniz ve bunları kontrol etmeniz gereklidir. Burada dikkat edilmesi gereken şey, bu gözlem ve kontrolün nasıl yapılacağıdır. Ebeveynler olarak bunu yıkıcı değil yapıcı bir şekilde nasıl yapabileceğinizi öğrenmeniz gerekir.

Sizin gençlik döneminizde bir arkadaş grubunuz var mıydı? Onlarla birlikteken kendinizi nasıl hissederdiniz? Gruptan birilerinin isteğine hayır demek kolay mıydı? Grubunuzdan dışlandığınızı hissettiğinizi oldu mu? Bu sizin için nasıl bir duyguydu?



Öğretmenlerle ilişkiler: Öğretmenlerle ilişkiler de gençlerin kişilik gelişimleri üzerinde önemli etkilere sahiptir. Gençler kendilerine rehberlik edecek, güvenebilecekleri ve kendilerini anlayan yetişkinlere ihtiyaç duyarlar. Zamanlarının önemli bir kısmını okullarda geçirdikleri için bu konuda en iyi seçeneklerinden birinin de öğretmenler olduğu söylenebilir.

Öğretmenlerle kurulan iyi ilişkilerin gençlerin ders başarısı üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösteren birçok araştırma vardır. Bununla birlikte öğretmenlerle iyi ilişkilerin etkileri ders başarısı ile sınırlı değildir. Araştırmalar öğretmenleri ile iyi ilişkileri olan gençlerin aynı zamanda daha fazla içsel motivasyonla hareket ettiklerini, okulu daha fazla benimsediklerini, sorunlu davranışları daha az gösterdiklerini ve akranlarıyla daha az çatıştıklarını göstermektedir. Bir bütün olarak ele alındığında öğrencileriyle iyi ilişkileri olan öğretmenlerin, öğrencilerin en çok etkilendikleri ve kendilerine model aldıkları yetişkinlerden biri olduğu söyleyebiliriz.

Her ne kadar öğretmenlerle kurulan sağlıklı ilişkilerin gençlerin gelişimleri için çok önemli olduğunu söylesek de gençler zaman zaman öğretmenleri ile de çatışırlar. Ergenlik döneminde gençlerin soyut düşünme becerileri gelişir, buna bağlı olarak kuralları ve otoriteyi daha sık sorgularlar. Bu da onların zaman zaman okulun ya da öğretmenlerin koyduğu bazı kurallara itiraz etmelerine ve bu nedenle öğretmenlerle ya da okul yöneticileri ile çatışma yaşamalarına neden olabilir. Yine de gençlerin her türlü kurala itiraz ettiklerini söylemek de doğru değildir. Gençler, bu dönemde kendilerine de mantıklı gelen kurallar ile kişisel bir tercih konusu olması gerektiğine inandıkları kurallar arasında ayırım yaparlar ve kendilerine mantıklı gelen kurallara çoğunlukla uyarlar. Kişisel bir mesele olarak gördükleri kurallara ise itiraz edebilirler. Örneğin bir genç ders esnasında gürültü yapmamak gibi kendisine de mantıklı gelen bir kurala uyma eğilimi gösterirken saçların kısa kesilmesi ile ilgili bir kurala "Saçımın uzunluğuna neden karışılıyor, bunun derslerde başarılı olmakla ne ilgisi var?" diyerek itiraz edebilir.

Sonuç olarak okulların gençlerin duygusal ve sosyal gelişimleri üzerinde doğrudan ya da dolaylı birçok etkisinin oldu-



ğunu söyleyebiliriz. Gençler hangi konuda olursa olsun yaşamlarıyla ilgili rehberlik ihtiyacı hissettiklerinde okullarındaki arkadaşlarından, öğretmenlerinden ya da rehberlik servislerinden etkin bir şekilde yardım alabilirler. Buna ek olarak gençlerin risk alma eğilimleri yetişkinlere oranla daha fazladır. Yine de okullar gençlere akranları ve öğretmenleriyle sağlıklı ilişkiler kurabildikleri, kendi yeteneklerini, sınırlarını keşfedebildikleri, öğretmenlerinden ya da akranlarından destek alabildikleri güvenli ve kontrollü bir alan sağlar. Bu bağlamda okulların, gençleri daha sonra karşılaştıkları ve birçok ebeveynin “gerçek hayat” olarak tanımladığı döneme hazırlayan güvenli bir liman olduğunu söyleyebiliriz.



Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuklarınızın ilgilerinin neler olduğunu fark etmeniz ve onun eğitim seçenekleri ile ilgili karar verirken bunları dikkate almanız önemlidir. Ebeveynler olarak çocuklarınızın eğitim hayatı ile ilgili zaman zaman önemli kararlar vermeniz gerekir. Hangi okula gidecek, hangi alanı ya da hangi branşı seçecek gibi kararlar bunlara örnek olarak verilebilir. Gençler ilgi duydukları ve yetenekli oldukları konuları daha kolay ve severek öğrenirler. İlgilerini çekmeyen ya da yetenekleri ile uyuşmayan okulları, alanları ya da dalları seçmeleri durumunda eğitim hayatlarının muhtemelen hem çocuğunuz hem de sizin için daha zorlayıcı olacağını aklınızda tutmanız gerekir.
- Amacı olmayan davranışları sürdürmek zordur bu nedenle çocuklarınızın ders çalışmalarının neden gerekli olduğunu bulmalarına yardımcı olmanız gerekir. Sıklıkla “Çalışırsan.....olur.” ya da “Çalışmazsan....olur.” gibi ifadeler kullanarak onların motivasyonlarını artırmaya çalışırız. Ancak bu nadiren işe yarar. Bunun yerine onları kendilerine çekici gelebilecek üst öğretim kurumlarına götürmek çok daha etkili olabilir. Örneğin çocuğunuzu bahar aylarında bir üniversitenin kampüsüne götürüp onun ne için uğraştığını bizzat görmesini sağlamak, muhtemelen söyleyeceğiniz yüzlerce kelimedenden daha etkili olacaktır.

- Çocuk iyi bir şey yaptığında onu ödüllendirip kötü bir şey yaptığında da onu cezalandırmak olarak özetleyebileceğimiz ödül ceza sistemi ebeveynlerin en iyi bildiği eğitim yöntemlerinden biridir. Bununla birlikte ödülün işe yarayabilmesi için gencin o ödülü istemesi ve ödülü kendisine verebilecek tek kişinin de siz olmanız gerekir. Ancak gençler bir süre sonra ödül olarak gördükleri şeyi istemekten vazgeçebilir ya da istediklerini elde etmelerini sağlayacak başka yollar bulabilirler. Yaşları ilerledikçe gençler üzerindeki kontrolünüz azalır. Bu nedenle onların davranışlarını değiştirmek için kontrole dayalı ödül ceza sisteminden daha güvenilir ve işe yarar beceriler kazanmanız gerekir.
- Duygular, gençlerin okullarına ve eğitim hayatlarına bağlanmaları konusunda çok önemlidir. Duygular konusundaki en önemli etkenlerden biri ise gençlerin okullarında bulunan arkadaşları ya da arkadaş gruplarıdır. Bu nedenle gençleri bir arkadaş edinmeye ya da arkadaş grubuna katılmaya teşvik etmek, arkadaş edinmeyle ilgili engelleri varsa da bunu aşmasına yardımcı olabilecek uzmanlardan destek almak gerekir.
- Gençlerin akademik öz yeterlikleri onların motivasyonları üzerinde çok etkilidir ve bu konudaki önemli kaynaklardan biri de sizlerin sözleridir. Bu nedenle onları takdir etmek, iyi yaptıkları şeyleri vurgulamak ve yalnızca sonuca değil gösterdikleri çabaya da değer vermek gerekir.
- Gençlerin akademik öz yeterliklerini artırmak için yapabileceğiniz bir başka şey de onlara eski başarılarını hatırlatmaktır. Gençler bazen “Ne kadar uğraşırsam uğraşayım iyi notlar alamayacağım.” şeklinde bir inanç benimserler ve çabalamaktan vazgeçerler. Çocuğunuz size böyle bir şey söylediğinde ona eski başarılarını hatırlatmak yararlı olabilir. “Hatırlıyor musun, geçen seneki biyoloji sınavı için de kaygılanmıştın. Sonra biraz daha çalışıp iyi bir sonuç almıştın.” gibi bir ifade genellikle işe yarar.
- Gençler bazen de başarısızlıklarını yanlış nedenlere bağlama eğilimi gösterirler. Örneğin iyi hazırlanmadığı bir sınavdan kötü not alan bir öğrenci “Ben bu dersi beceremiyorum.” gibi bir düşünceyi içselleştirerek problemi yeteneksizliğine atfedebilir. Oysaki öğrencinin sınavla ilgili tüm gereklilikleri yerine getirmeden sınavdan kötü not almasının nedenin o dersle ilgili yeteneksizliğinin olduğunu düşünmesi gerçekçi değildir. Böyle bir durumda sizlerin “Bence sorun dersle ilgili yeteneklerin ve becerilerin değil. Sanırım bu dersi daha iyi öğrenebilmek için neler yapabileceğini rehber öğretmeninle konuşman gerek. Her şeyi doğru yaptığından emin olursan ve ders başarın hala yükselmezse o zaman bunun yeteneklerinle ilgili olabileceğini düşünebiliriz.” gibi bir ifade kullanmanız onun ders başarısızlığına ilişkin düşüncelerini daha doğru bir çerçeveye oturtmasına yardımcı olabilir.
- Çocuklarınız lise çağında olsa bile öğretmenlerle, okul yönetimi ile iletişim kurmak ve onlarla iş birliği yapmak onların başarısını yükseltir. Bu nedenle sizlerin okul ve öğretmenlerle iletişim hâlinde olmanız, okul aile birlikleri aracılığıyla kararlara katılmanız ve okulun sivil toplum kuruluşları ile iş birliği yapmasına yardımcı olarak okula destek vermeniz önemlidir.



4. BÖLÜM

TERCİHLER, SINIRLAR VE BAĞIMSIZLIK

Prof. Dr. Özden Şükran ÜNERİ



TERCİHLER, SINIRLAR VE BAĞIMSIZLIK

Ergenlik dönemi çocukluğun sonu yetişkinliğin ise başlangıcı olarak görülen bir geçiş dönemidir. Geçiş dönemleri hem bu dönemi yaşayan genç hem de ebeveyn açısından zaman zaman zorlayıcı süreçlerin yaşanmasına yol açabilir. Geçmiş yıllarda ergenlik dönemi için kriz dönemi olarak yapılan adlandırmanın günümüzde daha çok uyum veya değişim dönemi olarak farklılaştığı görülmektedir. Adlandırmada var olan bu değişikliğe, yapılan çalışmalarda sürecin az sayıda (yaklaşık %5) genç ve ailesi tarafından kriz olarak adlandırılacak zorlukta geçtiğinin gösterilmesi yol açmıştır.

Ebeveynler, ergenlerin bu dönemde yaşadıkları ve gelişimlerini şekillendiren karmaşık, birbiriyle bağlantılı faktörlerle nasıl baş edeceklerini belirlemede önemli bir rol oynamaktadırlar. Olumlu ebeveyn ilişkileri, ergenlerin gelişimsel olarak yaşamaları gereken süreçleri desteklemektedir. Son yıllarda olumlu ebeveyn ergen ilişkisinin, gencin karşılaştığı olumsuz dış faktörlerin üzerinde yaratabileceği etkileri de hafifleteceği görüşü hâkimdir. Ek olarak ebeveynlik uygulamalarının etkisinin nesiller boyunca devam edebileceği ile ilgili veriler de ebeveyn ile gencin ilişkisinin önemini artırmaktadır. Keyifli ve bir o kadar da meşakkatli ebeveyn olma görevini üstlenen sizlerin üzerindeki yükü hafifletmeyi, sizin ve çocuğunuzun yaşamdan aldığı keyfi ve mutluluğu artırmayı amaçlayan bu bölümde çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde gencin yaşamında var olan sınırların neler olması gerektiği, sınırlamalar konusunda yaşa ve gelişim dönemine nasıl uyum sağlayabileceği, gencin tercihleri ve bağımsızlık çabalarının ebeveyne yansımalarının neler olabileceği ve ergenlik döneminde ortaya çıkabilecek olası zorlu durumlarla ebeveynin nasıl başa çıkabileceği sorularının yanıtları bulunmaya çalışılacaktır.



Ergenlik döneminde ebeveyn tarafından konulan sınırlar, ergenin karşılaştığında genellikle hoşlanmadığı ancak varlığını çeşitli vesilelerle hissettiği, çoğu kez ergenin kendisini güvende ve korunaklı hissetmesine destek olduğu için rahatlatıcı da olabilen, karmaşık, yaşamın olmazsa olmazı bir zorunluluklar zinciri olarak tanımlanabilir. Ergenlik dönemi, insan olmanın getirmiş olduğu hemen her alanda ortaya çıkan sınırların keşfedildiği ve bireysel olarak bedensel, zihinsel ve sosyal sınırların ne olduğunun anlaşılmasına çalışıldığı bir yaşam dönemidir. Ergenlik dönemindeki genç çoğu kez bedeninin neye ne kadar dayanabileceği bilemez. Çocukluk döneminde ebeveyni onun yerine bu konudaki çizgileri çizmiştir ve kendisine neyi ne kadar yapması gerektiği ile ilgili bir yol haritası sunmuştur. O dönemde kolaylıkla kabul ettiği bu sınırlar ergenlik döneminde anlamını yitirmekte ve genç kendi becerilerinin, dayanıklılığının ne olduğu anlamaya çalışmaktadır. Bu nedenle ergenlik döneminde yaşamın başka herhangi bir döneminde olmadığı kadar çok sayıda bireyin uyumama, yememe, aşırı spor yapma gibi eylemlerle bedensel sınırlarını anlamaya çalıştığı görülebilir. Ergen zihinsel sınırları ya da sınırlılıkları ile ilgili de okul sınavlarına son anda çalışma ya da çalışmadan sınava girme gibi denemeler yapabilir. Ya da toplum önünde varlığını bazen kurallara karşı koyup kendi kurallarına göre davranmaya çalışarak test edebilir. Aslında bütün bunlar ergenin "Ben kimim, neleri yapabilirim, nelerden hoşlanıyorum, becerilerim, farklılıklarım neler?" gibi sorulara cevap bulma çabalarının güncel hayata yansımalarıdır. Ancak ebeveyn olarak bunları anlamak



ve gencin kendisine, çevresine zarar verici hâle gelmediği, aile değer ve yargılarına uygun olduğu sürece denemeler yapmasına izin vermek kolay değildir. Tüm zorluklarına rağmen gencin bireysel gelişimini tamamlayabilmesi ve kendi ayakları üzerinde duran, sağlıklı bir yetişkin olabilmesi için aile içinde yaşa uygun sınırların var olması gereklidir. Çok gevşek ve net olmayan aile içi kurallar, gencin henüz tam olarak gelişmemiş bazı becerileri nedeniyle zorlayıcı olabilir.

Ergen yaş grubunda özellikle ergenliğin ilk dönemlerinde gencin durumu, olayları değerlendirerek karar verme yetisi tam olarak gelişmemiştir. Bu da onların bocalamalarına ve kendilerine uygun olmayan seçimler yapmalarına neden olabilir. Benzer şekilde ailenin çok katı olduğu ve hiçbir kararı gencin veremediği, bir mutlak kurallar zinciri içinde olmak da gencin özerklik, bağımsızlık ve birey olma ihtiyaçlarının baskılanmasına ve bu nedenle aile içinde çatışmaların artmasına ya da yaşa uygun gelişmesi gereken becerilerin gelişmemesine neden olabilir.

Ergenlik dönemi kendi sınırlarımızı öğrendiğimiz bir dönemdir. Bu dönemde aile içindeki sınırlar çocukluktaki sınırlara göre farklılaşmalı, gencin yaşına ve ihtiyaçlarına göre yeniden düzenlenmelidir. Bu sınırlar açık, net ve neden buna ihtiyaç olduğunu içerecek şekilde gence anlatılmalıdır. Hemen her alanda yapılacak kısıtlamalar yerine aile değer ve koşullarına uygun temel kuralların belirlenmesi gencin sınırlara uyumunu artırabilir.

Genel olarak ergenlik döneminde gençlerin ebeveynleri ile yaşadıkları çatışmaların arttığı bilinmektedir. Ergen ve ebeveyn arasında ortaya çıkan çatışmalara yol açan etkenlerin neler olabileceği ile ilgili çok sayıda araştırma yapılmıştır. Aile içi çatışmaların ergen yaş grubunda artmasına yol açan nedenler ergen ve ebeveyne bağlı faktörler olarak ikiye ayrılabilir. Ergene ait faktörler arasında yaş grubuna özgü biyolojik değişiklikler, ergende artan doğru olanı her ne koşulda olursa olsun yapma isteğini de içeren bilişsel değişiklikler, ergenin bireysel bağımsızlığa ve kimliğe olan gereksinimi, sosyal yaşamda kendisinden beklentilerin artması sayılabilir. Ebeveyne ait etkenler incelendiğinde ergen yaş grubunda çocuğu olan çoğu ebeveynin orta yaşta olması ve orta yaşla ilgili olarak gerçekleşen fiziksel, bilişsel ve sosyal değişikliklere alışma sürecinin çatışmaların artmasında rol oynadığı bulunmuştur. Bu konuda yapılan bilimsel çalışmalar ergen kızların ebeveynleri ile var olan çatışmalarının daha çok hoşgörüsüzlük, serbest bırakılmama, giyim kuşam konularında; erkeklerin ise bağımsız olma, ders çalışma konularında olduğunu göstermektedir. Ebeveyn ergen çatışmalarının erken dönem ergenlikten geç dönem ergenliğe geçildikçe kendiliğinden bir azalma eğilimine girdiği de bilinmektedir. Ayrıca ergenlik döneminde ebeveyn ve çocuklar arasındaki çatışmalar daha sık ve yoğun hâle gelse de bu çatışmaların aynı zamanda ilişkiyel değişiklikleri tartışabilmek için bir aracı olduğu da unutulmamalıdır.

Çocuğunuza sınır koymakta zorlanıyor musunuz? Genellikle size ne söyleyerek itiraz ediyorlar?

Koyduğunuz sınırlara uymadıklarında kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Siz ergenlik dönemindeyken ebeveynlerinizle sizlere koydukları sınırlar nedeniyle tartışır mıydınız?

Ailenizde bu konuda en çok kiminle tartışırdınız? Bu tartışmaların sonunda kendinizi nasıl hissederdiniz?

Size nasıl davranmalarını isterdiniz?



Ergen yaş grubunda yer alanlar ruhsal, fizyolojik ve sosyal yönden değişim yaşarlar. Çoğu zaman gencin fizyolojik olarak yaşadığı değişiklikler bedeninin ve zihinsel işleyişinin farklılaşmasına neden olur, bu farklılaşmalar ise toplumsal beklentilerde ve konumunda değişimleri beraberinde getirmektedir. Ancak hızla ortaya çıkan bu değişiklikler gencin yeni özelliklerine alışma konusunda bocalamasına neden olmaktadır. Bocalamalar gençte kararsızlığa, riskli davranışlara yol açabilmekte ve genci ebeveynleri tarafından onaylanmayan, toplumca kabul görmeyen bazı seçimlere götürebilmektedir. Ebeveynler ergen yaş grubundaki çocuklarının riskli ve kendileri tarafından onaylanmayan davranışları karşısında “Aslında her şeyi biliyor, bile bile inadına yapıyor.” gibi düşüncelere kapılabilirler. Bu durum çoğu kez bilerek yapma ya da karşı gelmeden çok daha farklı bir mekanizmadan kaynaklanır. Ergenlik yıllarının özellikle başlarında genç, bedensel görünüş olarak gittikçe yetişkine benzemekte ancak ruhsal ve zihinsel işleyişindeki değişim hızı çoğu kez bedensel gelişimin gerisinde kalmaktadır. Diğer bir deyişle gencin yapabilirliği artarken onu durduracak fren mekanizması henüz yeterli düzeyde çalışmamaktadır. Bu durum aslında atalarımızın “delikanlı” olarak son derece uygun bir şekilde tanımladığı durumdur. Gencin davranışı düşüncesinden önde gitmekte, yani önce aklına eseni, o an kendisine çekici geleni sonucunu düşünmeden yapabilmektedir. Ebeveyni oldukça fazla endişelendiren bu durum doğal, gelişimsel bir süreçtir; gençler, bilgisi ve tecrübesi artıkça, kendisini frenlemeyi öğrenirler. Elbette gencin kendisini ve toplumdaki diğer bireyleri risk altına sokan davranışları varsa bunlar deneyimsiz ve fizyolojik olarak beceriksiz olduğu bir zaman diliminde ebeveynin rehberliğinden yoksun olarak çözülebilecek davranışlar değildir.

Araştırmalar, aile içinde çoğu kez anne ve babanın kendi değerleri ve topluma karşı duruşlarının çocukları tarafından da benimsendiğini göstermektedir. Ancak yaşanan dönemin özelliklerine uygun olarak gençlerin seçtikleri kıyafet, eğlence biçimi ya da konuşma şekli gibi özellikler kuşaklar arasında belirgin ölçüde farklılaşabilmektedir. Gencin okula istediği kıyafetle gitmesi, ödevini çalaka yapması ya da istemediği bir yemeği yememesi gibi kendine ve çevresine zarar vermeyecek, kendisinin neden hoşlandığını ya da becerilerini öğrenmesine, sınavına ve geliştirmesine izin veren esnek uygulamalar gencin gelişimine katkı sağlayabilir.

Burada ebeveyn tarafından gencin seçimlerinin içeriğinin iyi değerlendirilmesi ve değerlendirme sonucunda bu davranışlarına izin verilip verilmeyeceğinin belirlenmesi önemlidir. Anlaşıldığı gibi ebeveyn açısından ergen yaş grubunda gencin gelişim özelliklerine ve ortama uygun sınırlar koymak çocuk yaş grubuna göre daha zorlayıcı olabilir. Ebeveyn olarak birincil önceliği ergen yaş grubundaki çocuğunuzun sizden ne istediğini anlamaya ve bu istek var olan ortama ve gencin özelliklerine uygun mu diye değerlendirmeye vermek işinizi kolaylaştıracaktır.

Çocuklarınızın yapacakları seçimler ile ilgili en önemli endişeleriniz nelerdir?

Kendi yaşamları ile ilgili kararları tamamen onlara bırakırsanız sizce ne olur?

Bu konuda eşinizin düşünceleri ve sizin düşünceleriniz arasında farklar var mı?



Ergen çocuğunuzla iletişim kurarken, başka bir şeye odaklanmadan yalnızca size anlattığını anlamaya çalışarak, çözüm üretmeye çalışmadan dinlemek çoğu kez sorunu ortaya çıkmadan çözen sihirli bir değnek gibidir. Dinledikten sonra “Yanlış anlamadıysam bu akşam arkadaşının doğum günü var ve gece onda kalmak istiyorsun.” gibi kısa olarak ne anladığınızı gence özetlemek yanlış anlamaların önüne geçecektir. Doğru anladığınızdan emin olduktan sonra bu konudaki görüşünüzü gence sakince, nedenlerini de ekleyerek, mümkün olduğunca kısa olarak bildirmek de çatışmaların azalması konusunda işinize yarayabilir.



Araştırma sonuçları, ebeveynin çocuklarının bakış açısını destekleyici bir şekilde özetleme veya kabul etme yeteneğinin, daha işbirlikçi iletişim, daha fazla ilişki memnuniyeti ve daha iyi çatışma çözümü ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca ebeveynlerin, kendi düşünce ve duygularına ilişkin farkındalığı, karşılıklı iletişimi kolaylaştıran ve ergenlerin öz düzenleme ve özerk karar verme konusundaki kapasitelerini artıran bir unsurdur. Bu nedenle ebeveynler olarak olarak çocuğunuzla ortaya çıkan sorunlarda sorunun çocuğunuz açısından ne anlama geldiğini anlamaya çalışmak kadar bu konudaki kendi duygu ve düşüncelerinizi de net olarak anlamak süreç yönetiminde işinize yarayabilir.

Çocuklarınızla ilişkilerinizde uygun karar vermek için öncelikle etkin ve aktif olarak dinleme; duruma, gencin kişisel gelişimine ve ortama göre uygun cevaba karar vermek önemlidir.

Ergen yaş grubunda çocuğu olan ebeveynin sıkça ortaya çıkan kaygılarından biri de gencin anne babadan gizli olarak riskli davranışlarda bulunmasıdır. Ayrıca ebeveyn bu durumu zamanında fark edememek konusunda da endişelenebilir. Artan kaygıları anne babaların, genç için çok özel ve önemli olduğunu bilmelerine rağmen onların günlük, telefon mesajlaşması gibi özel yazılarını okumalarına ya da çantalarını karıştırmalarına yol açabilir. Gençler için bireyselleşmenin, kendi kararlarını kendilerinin vermenin öncelendiği, özerkliklerine ve özel yaşamları konusundaki mahremiyetlerine saygı gösterilmesini bekledikleri ergenlik döneminde ebeveynlerin bu tarzda davranışları, genç için çoğu kez kabul edilebilir nitelikte olmayıp aile içinde çatışmaları alevlendirebilmektedir.

Araştırmalara göre, aile içinde duyguların açık ve dürüst olarak ifadesi edilmesi ve gencin becerilerine karşı güven gösterilmesi, gencin sağlıklı gelişimini desteklemektedir. Anne babanın "Sana güveniyorum ama çevreye güvenmiyorum." gibi çelişkili ve genci çözüm üretmez hâlde çaresiz bırakan mesajlar vermesi, kendilerini korkutan, gencin yalan söylemesi ve gizlice aile değerlerine uygun olmayan davranışlarda bulunması olasılığını artıran davranışlar olabilir. Ebeveyn olarak gencin çantasını ya da cep telefonunu karıştırmak yerine, öncelikle onun isteklerini dinleyip sonra uygunluk değerlendirmesini yapıp neden olur ya da olmaz cevabını verdiğinizizi açık ve dürüst bir iletişim içinde açıklamak, gencin kendisine önem verildiğini ve sevildiğini hissetmesini sağlar. Bu da onun riskli davranışları daha az sergilemesine yardımcı olabilir.

Ebeveyn ile güvene dayalı ilişkinin varlığı ergenin aile dışında karşılaşacağı zorluklara uygun çözümler bulmasını kolaylaştırıcı bir etkidir.

Gencin aile ile yapılan etkinliklere katılımı başka bir çatışma alanı olarak karşımıza çıkabilir. Ebeveynler çoğu kez ergen yaş grubundaki çocuklarının kendileri ile akraba ziyaretlerine gitmediğinden, bütün günü odasında geçirdiğinden ve aile ile dışarı çıkmak yerine evde kalmayı tercih ettiğinden yakınmaktadırlar. Ergenlik yılları ile birlikte gençlerin aile ile yapılan ortak etkinliklere katılımında azalma olması doğal bir durumdur. Ergenlik genel olarak gencin sosyal ortamlara aile yerine arkadaşları ile katılmayı istediği, birlikte vakit geçirme konusundaki önceliğinin anne babadan arkadaşlara kaydığı bir dönemdir. Bu dönemde gencin birey olma ve aileden ayrı, bağımsız olarak var olabilme denemeleri yapması ebeveyn tarafından erişkinlik yaşamına geçişe hazırlık için gerekli olan alıştırmalar olarak değerlendirilmelidir. Anne babanın birlikte vakit geçirme konusundaki ısrarcı tutumları, genellikle ergenin daha çok odasına kapanmasına ya da aile içi çatışmaların artmasına yol açabilir.

Ortak etkinlik saatlerini çocuğunuzla birlikte belirlemek, keyif alarak izleyeceğiniz konser, sinema, tiyatro ya da spor aktiviteleri bulmak, eğlenceli kutu oyunu turnuvaları düzenlemek çocuğunuzla ilişkınızı güçlendirmeye yardımcı olabilir.

Siz ergenlik döneminizde ailenizle bir şeyler yapar mıydınız?

Bunlar arasında birlikte yapmaktan en çok hoşlandığınız şey neydi?

Ailenizle yaptığınız ve özellikle hatırladığınız bir anınız var mı?

Aslında ergen sosyal ortamlarda birlikte olmak için yaşlılarını tercih etse de aile ile sosyal etkinlik yapmak bu dönemde de gencin ihtiyaçları arasındadır. Araştırmacılar ergenlerle ebeveynleri arasındaki bağın ergenin yalnızca ergenlik dönemindeki ilişkilerini değil yaşam boyu kurduğu ilişkileri de etkilediğini göstermektedir. Anne babalar gençle birlikte akşam yemeği yemek, bayramda aile büyüklerine birlikte gitmek gibi etkinlikleri planlarken onu da kararın içine katarak (örneğin gidilecek günü ya da saati belirleme gibi), emir kipi kullanmadan onunla birlikte olmak istediğine vurgu yaparak, bu etkinliğin gerçekleşme olasılığını arttırabilirler. Bu zamanlar dışında da evde yapmak istediğiniz etkinlikleri belirlerken gencin alınacak kararlarda aktif rol almasının sağlanması, bazı etkinlikleri onun seçmesine, düzenlemesine izin verilmesi ebeveynlerle gençler arasındaki ilişkiyi güçlendirecek, gençlerin erişkin hayatına geçişini kolaylaştıracaktır.

Ergenlik dönemi her zaman fırtınalı ve zor bir süreç olmak zorunda değildir. Yaş grubu özelliklerine göre düzenlenen, esnek ve duruma göre uyarlanabilir sınırlar belirlemek gençlerin bu sınırlara uymalarını kolaylaştırır. Bunun yanı sıra gencin kendini ifade edebileceği, yaşına uygun sorumluluklar alacağı, karşılıklı güvene ve sevgiye dayalı ilişkiler kurmak hem sizler hem de çocuklarınız açısından ergenlik döneminin daha mutlu bir dönem olarak geçmesini sağlayabilir.



5. BÖLÜM

AKRAN ZORBALIĞI VE SİBER ZORBALIK

Serpil ALTUNCU VAROL



AKRAN ZORBALIĞI VE SİBER ZORBALIK

Akran Zorbalığı

Zorbalık bir kişinin kendi çıkarı ve memnuniyeti doğrultusunda kendini koruyamayacak kişilere karşı baskı uygulaması, onların özgürlüklerini kısıtlaması ve onlara zarar verici davranışlarda bulunmasıdır. Akran zorbalığı ise bahsedilen zarar verici davranışların aynı yaş grubundan kişiler tarafından gerçekleştirilmesidir.

Bir davranışın zorbalık olarak tanımlanabilmesi için şu özellikleri taşıması gerekir:

- » Davranış bilinçlidir ve doğrudan karşıdaki kişiye zarar vermeyi amaçlamaktadır.
- » Davranış bir defa olmuş bitmiş bir şey değildir, tekrarlanmaktadır.
- » Davranışı gösteren (zorba) öğrenci ile zorbalığa maruz kalan (mağdur) öğrenci arasında çeşitli nedenlere bağlı güç dengesizliği vardır.

Akran zorbalığında zorbalığı uygulayan, zorbalığa maruz kalan, hem zorbalık yapan hem de zorbalığa maruz kalan ve zorbalığı izleyen öğrenciler vardır. Çoğunlukla öğrencileri zorba olmaya, zorbalığa maruz kalmaya ya da bu süreci izleyerek sessiz kalmaya iten çeşitli nedenler vardır. Örneğin fiziksel şiddetin yaygın olduğu bir ailede yetişen çocukların ailelerindeki şiddeti model alması ve akranlarına zorbalık uygulaması daha muhtemeldir. Aynı şekilde kendi haklarını savunamayan ya da çabuk sinen çocukların zorbalığa maruz kalma olasılıklarının daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca aile içinde yaşanan iletişim sorunları, çatışmalar, şiddet, ihmal ve istismar gibi sorunlar çocukların zorba ya da mağdur olmalarında etkili olabilir. Çocukları aşırı koruyan, çocuğa görev ve sorumluluk vermeyen ebeveynlerin de çocukların istenmeyen davranış özellikleri göstermesinde etken olabileceği söylenebilir. Olumsuz koşullarda büyüyen çocuklarda başkalarından üstün olma, zarar verici davranışlarıyla gurur duyma, diğerlerinin duygularını anlamama, duygularını kontrol edememe, sosyal duygusal gelişim yönünden yetersiz, öz güvensiz olma, haklarını savunamama, kendini ifade edememe gibi özellikler görülebilir. Bu nedenle ebeveynlerin sağlıklı bir aile ortamını inşa ederek çocuklarını zorbalıktan ya da zorbalık yapmaktan koruyabileceği unutulmamalıdır.

Akran zorbalığının mağdur öğrenciler üzerinde olumsuz etkileri vardır. Zorbalığa maruz kalan öğrenciler sıklıkla kendilerini değersiz görür, mutsuz hisseder ya da kızgınlık ve çaresizlik gibi olumsuz duygular yaşarlar. Bunun yanı sıra bu öğrencilerde baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı ya da gece altını ıslatma gibi fiziksel belirtiler de ortaya çıkabilir. Zorbalığa maruz kalan öğrencilerin okula bağlılıkları azalır ve çoğunlukla akademik başarıları da düşer.

Akran zorbalığının zorba öğrenciler açısından da olumsuz sonuçları vardır. Zorbalık yapan öğrenciler genellikle okulla ilgili çeşitli sorunlar yaşarlar. Bu öğrencilerin okula bağlılıkları ve okul başarıları daha düşüktür. Yapılan araştırmalar, çocukluğunda zorbalık yapmış kişilerin otuzlu yaşlarına geldiklerinde bir suça karışma ve sabıka kaydı alma olasılıklarının zorbalık yapmayanlara göre 2,5 kat daha fazla olduğunu göstermektedir.

Akran zorbalığının yalnızca mağdur ya da zorbalık yapan öğrenciler açısından zararlı sonuçları olmadığını, zorbalığı izleyen gençlerin de bundan olumsuz etkilendiklerini söylememiz gerekir. Olaya tanık olan ancak doğrudan olaydan etkilenmeyen gençler de benzer şeylerin kendi başlarına gelebileceğini düşünerek endişelenebilir ya da mağdurun kendisi ile empati yaparak onun yaşadıklarından fazlasıyla etkilenebilirler. Bu noktada zorbalığın tüm öğrenciler için son derece yıkıcı etkileri olduğunu bu nedenle herkesin bu konuda çok dikkatli olmaları gerektiği söylenebilir.

Zorbalık farklı şekillerde gerçekleşebilir. Bunları fiziksel zorbalık, sözel zorbalık ilişkisel/sosyal zorbalık ve sanal zorbalık olarak sınıflandırabiliriz.

Fiziksel zorbalık, bir başkasına yönelik fiziksel güç kullanarak zarar vermektir. Vurma, tekme atma, tükürme, eşyalarını izinsiz alma, eşyalarına zarar verme gibi davranışlar fiziksel zorbalığa örnek olarak verilebilir.

Sözel zorbalık, bir başkasına yönelik olarak sözlerle yapılan zorbalık şeklidir. Hakaret, küfretme, ad takma, alay etme, küçük düşürme ve bunun gibi davranışlar sözel zorbalığa örnek olarak verilebilir.

İlişkisel/sosyal zorbalık, bir başkasının sosyal ilişkilerini zedelemeye ve onun arkadaşlarıyla ilişkilerini bozmaya yönelik yapılan zarar verici davranışlardır. Hakkında dedikodu çıkarmak ve yaymak, tehdit etmek, dışlamak, utandırmak, taklit etmek gibi davranışlar ilişkisel/sosyal zorbalığa örnek olarak verilebilir.



Siber zorbalık, bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi teknolojik aletleri kullanarak yapılan zarar verici davranışlardır. İstenmeyen mesajlar göndermek, sosyal medyayı kullanarak rahatsızlık vermek, başkası adına izinsiz sosyal medya hesabı oluşturmak, fotoğraflarını izinsiz paylaşmak, başkasını küçük düşüren paylaşımlar yapmak, sosyal medya hesaplarından engellemek ya da takip isteğini kabul etmemek, karşılıklı yapılan özel yazışma ve paylaşımları yayımlamak gibi davranışlar siber zorbalığa örnek olarak verilebilir.

Çocuğun zorba olduğunu veya zorbalığa maruz kaldığını anlamak bazen zor olabilir, ancak bazı belirtiler ve davranışlar gözlemleyerek bu durumu fark edebilirsiniz. Bu belirtiler ve davranışlar şunlardır:

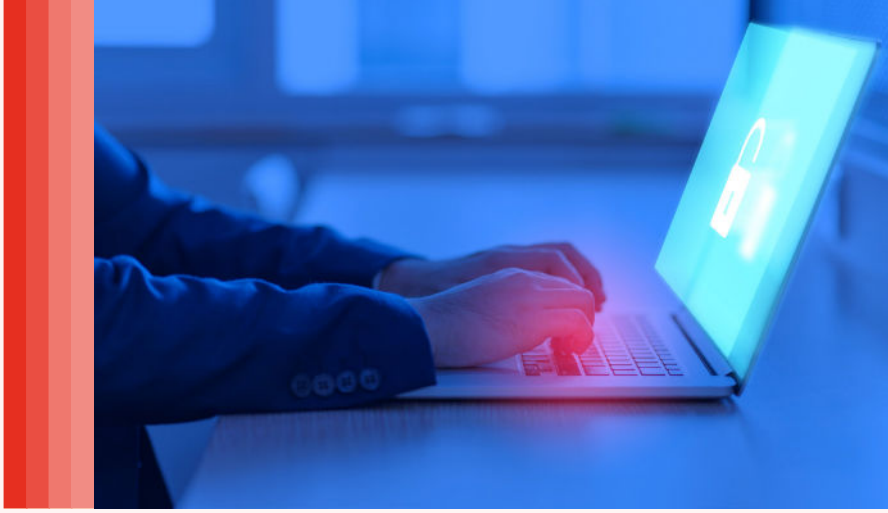
Çocuk zorbalık yaptığında,

- Diğer çocuklara saldırgan davranışlar gösterdiği için akranları tarafından dışlanabilir.
- Zorbalık yaptığı ya da şiddet uyguladığı için okul yöneticileri, öğretmenler ve diğer velilerden şikâyetler gelebilir.
- Devamsızlık yapmaya başlayabilir.
- Ders başarısı düşebilir.
- Yalan söylemeye başlayabilir.
- Madde kullanmaya başlayabilir.
- Kendini haklı çıkaracak bahaneler üreterek hatasını gizlemeye çalışabilir.
- Kendisine ait olmayan eşyalarla eve gelebilir.

Çocuk zorbalığa maruz kaldığında,

- Çocuğunun ders başarısı düşebilir.
- Öz güvensiz, mutsuz ve kızgın görünmeye başlayabilir.
- Vücudunda nedensiz ağrılar hissedebilir, morarma ya da kızarıklıklar görülebilir.
- Okula gitmek istemediğini söyleyebilir ya da devamsızlık yapabilir.
- Gece uyuyamayabilir ya da kâbuslar görebilir.
- İştahı azalabilir ve buna bağlı olarak kilo kaybedebilir.
- Artık okulu sevmediğini söyleyebilir.
- Saçını tarama, yüzünü yıkama gibi öz bakım davranışları azalabilir, özensiz ve dağınık görünmeye başlayabilir.
- Depresyon ve kaygı sorunları yaşamaya başlayabilir.
- Arkadaşlarıyla zaman geçirme ya da sosyal etkinliklere katılma isteği azalabilir.
- Eşyaları kaybolmaya ya da ya da zarar görmeye başlayabilir.

Yukarıda ifade edilen belirtiler çocuğun zorbalık yaptığı ya da zorbalığa maruz kaldığını göstermesi açısından çok önemlidir ve ebeveynler olarak bu konuda duyarlı olmanız gerekir. Zorbalık kavramı şiddet kavramından daha soyut olduğu için her zaman dikkat çekmeyebilir. Örneğin bir arkadaşı çocuğa vurursa ya da şiddet uygularsa bu çocuğun öğretmenleri ya da yöneticiler tarafından hemen fark edilir ve konuyla ilgili tedbirler alınır. Ancak çocuğun sürekli olarak gruptan dışlanması şiddet kadar somut bir durum değildir ve gözden kaçabilir. Bununla birlikte zorbalığın da şiddet kadar hatta bazen şiddetten daha fazla zarar verici bir durum olduğunu unutmamak ve yukarıda ifade edilen belirtilere dikkat etmek gerektiği akılda tutulmalıdır.



Siber Zorbalık

Her yeniliğin olumlu özelliklerin yanı sıra olumsuz özellikleri de bulunabilmektedir. İnternet, akıllı telefon, sosyal medya platformlarının kullanılması hayatı belirli açılardan kolaylaştırdığı ve hayata renk kattığını söyleyebiliriz. Teknoloji sayesinde uzakta olsalar da sevdiğimiz anlık olarak ne yaptıklarını görebiliyor ya da bizim yaptığımız onları görmelerini sağlayabiliyoruz. Bu olumlu yönlerine karşı günümüz teknolojilerinin hayatı zorlaştırdığı noktalar olduğunu da ifade etmek gerekir. Gençler teknolojiyi iyi amaçlar için kullanabildikleri gibi bazen kötü niyetli de kullanabilmektedirler. Siber zorbalık da bunlardan biridir ve zorbalığın teknolojik olanaklar kullanılarak yapılmasıdır. Teknolojinin kullanılarak diğer kişilere karşı kötü niyetli ve tekrar edecek şekilde zarar vermek siber zorbalık olarak tanımlanmaktadır. Bu zorbalık türünde siber zorba, siber mağdur ve siber izleyiciler bulunmaktadır.

Gençler, eğlenmek, zaman geçirmek, intikam almak, başkalarını kontrol etmek, yüz yüze konuşmadıklarını konuşabilmek, akranlar arasında statü kazanmak, birinin itibarını zedelemek, kıskançlık ve bunun gibi birçok nedenle siber zorbalık yapabilirler. Genellikle kimliklerini gizlediklerinden yakalanma endişesi yaşamazlar ve başkaları da bu tarz davranışlar gösterdiği için kendi davranışlarının yanlış olduğunu çoğunlukla fark etmezler ya da bunu umursamazlar. Siber zorbalık genellikle şu şekillerde gerçekleşir:

Parlamak: Birinin sayfasına ya da gönderisine öfkeli ve kaba bir dille tehdit ve hakaret içeren mesajlar gönderilmesidir.

İftira atmak: Bir kişi hakkında dedikodu, söylenti ya da gerçek olmayan haberler yayarak o kişinin saygınlığına ve arkadaş ilişkilerine zarar verilmesidir.

Kimliğe bürünmek: Sosyal medyada bir başka kişinin kimliğine bürünerek o kişiyi kötü gösterecek ya da tehlikeye sokacak paylaşımlarda bulunulmasıdır.

İfşa etmek: Bir kişiyi olumsuz gösterecek, utandıracak ya da küçük düşürecek görüntülerin izinsiz olarak yayılmasıdır.

Düzenbazlık yapmak: Bir kişiye ait sırların ve utanç verici bilgilerin açığa çıkarılması ve çevrim içi olarak paylaşılmasıdır.

Dışlamak: Sanal ortamlarda oluşturulan bir gruba bir kişinin kasıtlı olarak alınmayarak dışlanmasıdır.

Taciz etmek: Bir kişiye aşağılayıcı, tehdit içeren ve ciddi bir biçimde korku yaratan mesajların yoğun bir şekilde gönderilmesidir.



Tıpkı akran zorbalığında olduğu gibi siber zorbalığın da gençler üzerinde olumsuz pek çok etkisi vardır. Çünkü birçok genç için sosyal medya ve oradaki temsili en az gerçek hayattaki varlıkları kadar önemlidir. Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarının siber zorbalığa maruz kalıp kalmadıklarını sağlıklı bir şekilde değerlendirmesi ve zorbalığa maruz kalıyorlarsa bunu ortadan kaldırmaya yönelik önlemler alması gerekir.

Çocuk siber zorbalığa maruz kaldığında,

- » İnternet kullandıktan sonra üzgün görünür.
- » Telefonuna gelen mesajları okumadan siler.
- » Çok sık kullandığı telefonuna eskisi kadar ilgi göstermez.
- » Sanal ortamlardaki etkinliklerden sonra sinirli ya da üzgün görünür.
- » Sanal ortamlarda yaptıkları ile ilgili konuşmaktan kaçınır.
- » Derslere odaklanmakta zorlanır, buna bağlı olarak ders başarısı düşer.
- » Görev ve sorumluluklarını yerine getirmemeye başlar.
- » İstenmeyen, uyumsuz davranışlar gösterir.
- » Akran ilişkilerinde sorunlar yaşamaya başlar.
- » Kimseye güvenmez, kendini yalnız hisseder.
- » Korku, kaygı ve öfke duygularını daha sık yaşamaya başlar.
- » Çarpıntı, bulantı, ağrı gibi fiziksel belirtiler gösterir.
- » Uykusuzluk çeker, iştahsızlık başlar.

Çocukların maruz bıraktığı ya da maruz kaldığı zorbalığın tekrarı ve şiddetine göre gösterdikleri tepkiler de değişmektedir. Çocuğun çevrim içi davranışlarını dikkatlice gözlemlemek, başkalarına karşı saldırgan veya saygısız davranışları olup olmadığını takip etmek, bu davranışların neler olduğunu ve neden meydana geldiğini anlamak için onunla açık bir iletişim kurmak önemlidir. Ebeveynlerin çocukları ile siber zorbalık ve çevrim içi etik hakkında açık ve dürüst bir şekilde sohbet etmesi, çevrim içi davranışlarının diğer kişileri nasıl etkileyebileceğini ve saygılı bir çevrim içi davranışın ne olduğunu anlamasına katkı sağlayacaktır. Çocuğun çevrim içi etkileşimlerini ve arkadaşlarını gözlemlemek, hangi platformlarda ne kadar süre kaldığını takip etmek, ne tür içeriklere maruz kaldığını bilmek gereklidir. Tercih ettiği arkadaşlar ve çevrim içi gruplar, onun davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Şayet çocuğun davranışları şüpheli ve kaygı verici ise profesyonel yardım almak gerekebilir.

Yapılan çalışmalar siber zorbalığın kullanıcılara yasaklar koyarak çözülemeyecek bir konu olduğunu göstermektedir.

Neler Yapabilirsiniz?

- Zorbalığı önleyecek bir aile ortamı oluşturmak ebeveynlerin öncelikli görevi ve sorumluluğudur. Sağlıklı ailelerde yetişen çocukların başkalarına zorbalık yapma olasılıkları daha düşüktür. Bunun yanı sıra zorbalar genellikle mağdurları kendini savunamayacak ya da bir sorun yaşadığında bunu kimseye söylemeyecek kişilerden seçerler. Ancak çocuklarınızla ilişkileriniz ve iletişiminiz iyiye zorbalığa uğrasalar bile bunu hızlı bir şekilde fark edebilir ve kendini koruması için ona destek olabilirsiniz.
- Gençler bazen başlarına gelen şeyin ne olduğunu ya da ne kadar kötü olduğunu anlamakta zorluk yaşarlar. Biz kız öğrenci için arkadaşının saçını çekmesi kötü bir şey olabilir, ancak bu sürekli tekrarlanıyorsa ve öğrenci bunu istemediğini söylediği hâlde arkadaşı bunu yapmayı sürdürüyorsa bu artık zorbalıktır. Yaşadıklarını doğru anlamlandıran gençler sorunları ile daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler. Bu nedenle çocuklarınıza zorbalığın ne olduğu, zorbayla nasıl baş edebilecekleri ya da kimlerden nasıl yardım alabilecekleri gibi konularda bilgi vermeniz önemlidir.
- Gençler bazen kendilerine zorbalık yapıldığını ailelerine söylemezler çünkü söylerlerse ebeveynlerinin de kendilerine kızacaklarına inanırlar. Bu inanç her zaman yersiz bir inanç değildir. Bazen ebeveynler çocuklarını gereğinden fazla eleştirip suçlayabilirler. Bu da onların çeşitli sorunlar yaşadıklarında ebeveynlerinden yardım istemekten çekinmelerine neden olabilir. Onlara başlarına ne gelirse gelsin destek vereceğinizi, her koşulda onu sevmeye devam edeceğinizi net bir şekilde söylemeniz önemlidir.
- Bazen de gençler bir başkasının zorbalığa uğradığını ebeveynlerine söyleyebilirler. Bunu paylaşmalarının bir nedeni de mağduru koruyamadığı için yaşadığı vicdan azabı olabilir. Böyle bir durumda konu ile ilgili okul yöneticilerine bilgi verip çocuğun mağduriyetinin giderilmesine yardımcı olmak hem mağdur çocuğa yardım ettiğiniz için doğru bir davranıştır hem de çocuğunuzun yaşadığı suçluluk duygusunun azalmasına yardımcı olabilir.
- Yalnızca mağdur çocuklar değil zorba olarak tanımlanan çocuklar da aslında mağdur çocuklar olabilirler. Zorbalık yapan gençlerin en azından bir kısmının aile ve yaşam koşullarının çok zor olabileceğini akılda tutmak onların zorbalık davranışlarının azalmasına ya da ortadan kalkmasına yardımcı olabilir. Elbette hiçbir gerekçe zorbaca davranışlar için mazeret olarak kabul edilemez ve hiç kimsenin hiçbir gerekçe ile zorbalık yapmaya hakkı yoktur. Bununla beraber zorbalık yapan kişinin bu davranışları terk etmesine yardımcı olabilecek yapıcı tutumlar içinde olmak da önemlidir.
- Zorbalık yapan bir çocuğun ebeveyni de olabilirsiniz. Böyle bir durumda öncelikle çocuğun zorbalık yapmasına neden olabilecek hatalarınızın olup olmadığını kontrol etmeniz gerekir. Eğer hatalarınız varsa bunları düzelterek çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu güvenli ve huzurlu aile ortamını ona sunmanız gerekir. Eğer kendi çabalarınızla çocuğun zorbalık davranışlarını engelleyemiyorsanız bir ruh sağlığı uzmanından yardım almanız yararlı olabilir.
- Siber zorbalık konusunda önemli şeylerden biri de gencin sosyal medya hesaplarını takip ve kontrol etmektir. Böylece çocuğunuzun siber zorbalığa uğraması durumunda bundan haberdar olabilirsiniz. Ancak en önemlisi çocuğun davranışlarını gözlemlemektir çünkü zorbaca davranışların tamamı açık açık yapılmaz. Bu nedenle zorbalığı doğrudan gözlemlemek her zaman mümkün olmayabilir. Ancak çocukların davranışları sizlere onların duyguları ve yaşadıkları ile ilgili hemen her zaman doğru ve önemli bilgiler verir. Bu nedenle davranışlarını ve davranışlarındaki değişimleri dikkatle takip etmeniz önemlidir.



6. BÖLÜM

ÖZEL EĞİTİMDE AİLE EĞİTİMİ

Fatih PAÇA



ÖZEL EĞİTİMDE AİLE EĞİTİMİ

Özel Eğitim İhtiyacı Olan Çocuklar

Özel eğitim ihtiyacı olan çocuklar, yaşlılarından farklı olarak bağımsız yaşam becerilerini uzun bir süreçte edinebilmektedirler. Bedensel, zihinsel ve duygusal gelişimleri yaşlılarına oranla daha yavaş ilerler. Normal gelişim gösteren çocuklar kendi gelişim süreçleri içinde zihinsel, fiziksel, dil ve motor alanlarında beceriler kazanabilirken, özel eğitim ihtiyacı olan çocukların bu becerileri edinebilmeleri için desteklenmeleri gerekir. Bu nedenle bu çocukların eğitimlerinde kendilerine uygun yapılandırılmış ortamlarda, özel olarak yetiştirilmiş uzmanlarca, özel yöntem ve tekniklerin uygulandığı “özel eğitim” adı verilen programlar uygulanır.

Özel eğitimde öncelikle çocuğun derslerdeki başarısı, öğrenme hızı, kavrama yeteneği, problem çözme becerisi, sosyal becerileri ve genel gelişimi gibi çeşitli faktörler dikkate alınarak eğitim ihtiyaçları belirlenir. Çocuğun belirlenen ihtiyaçlarına uygun olarak Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP) olarak adlandırılan bir eğitim programı hazırlanır. Bu program, çocuğun durumuna göre zaten devam ettiği sınıflarda uygulanabileceği gibi özel eğitim sınıflarında ya da özel eğitim okullarında da uygulanabilir. Çocuk için en iyi eğitim seçeneğinin ne olduğuna çocuğun öğretmenlerinin, doktorlarının ve ebeveynlerinin de değerlendirmelerini dikkate alarak rehberlik ve araştırma merkezlerinin teklifi ile ilçe özel eğitim hizmetleri kurulları karar verir. Hazırlanan bireysel eğitim programının verimli olabilmesi için eğitime ailenin, öğretmenlerin, özel eğitim uzmanlarının ve doktorların katılması çok önemlidir.

Özel Eğitim İhtiyacı Olan Çocuklar ve Aile

Özel eğitim ihtiyacı olan bir bireyin dünyaya gelmesi, aile üyelerinin yaşamlarını, duygularını, davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Normal gelişim gösteren bir çocuk beklerken beklentilerinin dışında özelliklere sahip bir çocuğun doğması ebeveynlerde şok, reddetme, üzüntü, suçluluk ve kabullenememe gibi duyguların yaşanmasına neden olabilmekte ve ailelerin gelecek planlarını değiştirebilmektedir. Farklılıklarıyla gelen çocuğa ve onun şekillendirdiği yepyeni hayata uyum sağlamaya çalışmak ebeveynler açısından oldukça zorlayıcı olabilir. Bu çocukların ebeveynleri günlük yaşamlarını sürdürürken çocuklarıyla ilgili çeşitli sorunlar yaşadıklarında farklı uzmanlarla görüşerek bu sorunlarla ilgili çözümler bulmaya çalışırlar. Aileler sıklıkla maddi problemler yaşayıp boş zaman etkinliklerinin tadını çıkarmakta zorluk çekerler. Ekonomik zorlukların yanı sıra bilgi eksikliği, aile üyelerinin değişen rolleri, evlilik ilişkilerinde ortaya çıkan gerginlikler, sosyal etkinliklere katılmada azalma, özel eğitim gereksinimli çocuğa karşı toplumun tutumu gibi durumlar da ebeveynlerin yaşadıkları stresin artmasına neden olabilmektedir. Bir bütün olarak baktığımızda özel eğitim ihtiyacı olan bir çocuğa sahip olmanın, normal gelişim gösteren bir çocuğa sahip olmaktan daha zorlayıcı olduğunu söyleyebiliriz.



Aile Eğitimi

Yukarıda da ifade edildiği gibi özel eğitim ihtiyacı olan çocuklara verilen eğitimin başarıya ulaşabilmesi için ebeveynlerin eğitime aktif bir şekilde katılması önemlidir. Aile eğitimi programları, ebeveynlerin eğitim süreçlerine sağlıklı ve etkin bir şekilde katılımını artırmak ve çeşitli becerilerini geliştirmek amacıyla düzenlenir. Aile eğitimi kavramı, aile kurumunun devamını, bireyin sağlıklı gelişimini ve onun toplumun uyumlu ve sorumlu bir üyesi olmasını sağlamak amacıyla yapılan her tür ve düzeydeki eğitim süreci olarak tanımlanabilir. Aile eğitimi, bireyin eğitimine katkı sağlamak amacıyla aileye verilecek her türlü rehberlik ve danışmanlık hizmetlerini içerir. Bu eğitim ebeveynleri bilgilendir-



meye, bilinçlendirmeye ve davranışlarını geliştirmeye yönelik çeşitli düzeylerdeki uygulamaları içerir. Aile içi ilişkilerin güçlendirilmesi, ailenin destekleyici davranışlarının artırılması veya ailenin okul etkinliklerine aktif bir şekilde katılması, özel eğitim ihtiyacı olan çocuğun okul başarısına önemli katkılarda bulunur. Tüm çocuklar ilk eğitimlerini ailede alırlar. Ebeveynler çocuğun ilk öğretmenleridir ve çocuğun gelecekte nasıl bir birey olacağını doğrudan etkilerler.

Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğu olan ailelerin yaşayabilecekleri her türlü travma ve olumsuz deneyimi en aza indirmek için öncelikli ihtiyaçlarına yönelik çeşitli aile eğitimlerinin planlanması ve uygulanması oldukça önemlidir. Özel eğitimde aile eğitimi farklı türde uygulamaları barındırır. Bazı uygulamalar, ebeveynlere çocukların davranışlarını değiştirmeye yönelik çeşitli beceriler öğretmeyi hedeflerken bazı uygulamalar ise çocuklarının yasal hakları konusunda ebeveynlere eğitim verir. Aile eğitimi, ebeveynlerin farklı konularda ihtiyaç duyabileceği yaklaşımları içermektedir ve buna bağlı olarak çoğunlukla “ebeveynleri anne baba olarak gören yaklaşımlar”, “ebeveynleri öğretmen olarak gören yaklaşımlar” ve “ebeveynleri gönüllüler olarak gören yaklaşımlar” şeklinde sınıflandırılırlar.



1. Ebeveynleri Anne Baba Olarak Gören Yaklaşım

Özel eğitim ihtiyacı olan çocuklara sahip ailelerin karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilmesi için ailelere gerekli desteği sağlamak, ailelerin çocuklarının engel türüne ve düzeyine uyum sağlamalarına yardımcı olmak, bu çocukların öğrenme, davranışsal ve sosyal gereksinimlerini karşılamak üzere ailelerin desteklenmesini içeren yaklaşımdır.

Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip olmak ebeveynlerin önceden var olmayan sorumluluklar edinmelerine ve çeşitli rollerinin değişmesine neden olur. Bu roller genellikle özel ihtiyaçları olan çocuklara öğretim, rehberlik ve davranış yönetimi gibi konulara odaklanır. Bu çocukların diğer çocuklara kıyasla farklı ihtiyaçları olduğundan ebeveynlerin çeşitli bilgi ve becerilere sahip olmaları gerekir. Böyle bir çocuğu olan ebeveynlerin çocuklarının diğer insanlarla etkileşim kurması için fırsatlar yaratmak, diğer ailelerle ilişki kurmak, çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamak üzere seçenekler üretmek gibi çeşitli sorumlulukları vardır. Ayrıca ebeveynlerin birbirlerine karşı da sorumlulukları vardır ve çocuğun eğitim süreçlerinin etkili bir şekilde yürütülebilmesi için ebeveynler arasında güçlü bir bağ ve işbirliğinin olması önemlidir. Bu nedenle bu yaklaşım, yalnızca çocukların gelişimi ve eğitiminin desteklenmesini değil, ebeveynler arasındaki ilişkilerin güçlendirilmesini de hedefler.

2. Ebeveynleri Öğretici Olarak Gören Yaklaşım

Ebeveynleri öğretici olarak gören yaklaşımda çocukların iletişim, dil, duygusal ve sosyal gelişimlerini destekleme gibi konularda ebeveynlere bilgi verilir. Burada temel amaç çocuklara yeni davranışlar kazandırmak ve çocukların sorunlu davranışlarını düzeltmek gibi konularda ebeveynlerin becerilerini geliştirmektir. Bu yaklaşımda ebeveynler birer yardımcı uzman, yardımcı terapist ve öğretici gibi eğitilirler. Ebeveynlerden çocuklarının eğitim sürecinde etkin rol almaları ve evde çocuklarına yönelik öğretici rolü oynamaları beklenir. Özel eğitim ihtiyacı olan çocukların okullarında öğrendikleri bilgi, beceri ve davranışların evlerinde desteklenmesi son derece önemlidir. Bu destek sayesinde çocukların öğrendiklerinin pekiştirilmesi ve kalıcı hâle gelmesi sağlanır.

3. Ebeveynleri Hak Savunucuları Olarak Gören Yaklaşım

Ebeveynleri hak savunucuları olarak gören yaklaşımda ebeveynlerin uzmanlarla iletişim kurma, on-



larla iş birliği yapma, kurumlarla temasa geçme, yasal haklarını öğrenme ve kaynak bulma gibi çeşitli konularda eğitilmesi hedeflenir. Ebeveynler, aldıkları bu aile eğitimi aracılığıyla çocuklarının ve kendi haklarının korunması için gerekli bilgileri edinirler, sorumluluklarını öğrenirler ve yasalar konusunda bilinçlenirler.

Ebeveynlerin haklarını ve sorumluluklarını öğrenerek bilinçlenmesi, özel eğitim hizmetlerinin etkililiği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Oluşturulan sosyal gruplar, sivil toplum kuruluşları, vakıflar ve dernekler aracılığıyla ebeveynler hakları ve sorumlulukları konusunda daha fazla bilgi sahibi olurlar. Bu tarz eğitimler sayesinde ebeveynler haklarını öğrenip savunabilecekleri gibi haklarını korumalarına yardımcı olabilecek kurumların hangileri olduğunu da öğrenirler.



Aile Eğitiminde Ebeveynlerin Sorumlulukları

Çocuklarının olmasıyla birlikte aileler, yaşam döngülerinde yeni bir evreye girerler ve eşlerin rollerinde anlamlı değişiklikler olmaya başlar. Başta yanı sıra "eş" olan ebeveynler çocuklarının olmasıyla beraber anne ve baba olurlar. Çocuklarının, özel eğitim ihtiyacı olan bir çocuk olduğunu öğrendiklerinde ise stres verici birçok durumla karşılaşabilirler. Bu noktada ebeveynler, ebeveyn rolleri ve çocukla birlikte gelen diğer karmaşık durumların üstesinden gelebilmek için profesyonel desteğe ihtiyaç duyabilirler. Daha önce de ifade edildiği gibi çocuğun bakımı, eğitimi, tedavisi ve büyümesi konusunda ne yapacaklarını bilememeleri, ebeveynlerin çeşitli karmaşalar yaşamalarına neden olabilmektedir. Ebeveynler, çocuklarının okul dışındaki performansına yönelik bilgi edinip evde öğretmen rolünü üstlenerek eğitim kurumlarında uygulanan eğitsel programın amaçlarına ulaşmasına önemli katkılar sağlayabilirler.

Aile Eğitiminin Programlanması

Son yıllarda dünyada aile eğitiminin önemi daha çok anlaşılmış ve konuyla ilgili daha çok araştırma yapılmaya başlanmıştır. Çeşitli kuruluşlar tarafından çocuk gelişimi, eğitimi, çocuktaki olumsuz davranışların giderilmesi, ailenin çocuk yetiştirme ile ilgili bilinçlendirilmesi, çocuğa karşı olumlu tutum geliştirilmesi gibi konularda ailelere yönelik planlı ve sistemli programlar düzenlenmektedir. Ayrıca özel gereksinimli çocuğun özellikle birinci derecede bakımı ile ilgilenen kişilerin yaşadıkları sorunların belirlenmesinin ve onların bu konularda desteklenmesinin önemli olduğu bilinmektedir.





Özel Eğitimde Aile Eğitim Programları

Özel eğitimde aile eğitim programları, ebeveynlerin çocuklarına en iyi şekilde destek olabilmeleri için çeşitli yöntemler ve bilgiler sunarlar. Bu programlar, çocukların gelişimini ve öğrenmesini desteklerken, ebeveynlerin de bu süreçte aktif ve etkili bir rol almalarını sağlar. Özel eğitimde aile eğitim programları ve bu programların ebeveynlere yönelik içerikleri ise şu şekildedir:

1. Ev Merkezli Aile Eğitim Programları: Ev merkezli aile eğitimi programları, çocukların ihtiyaçlarının ev ortamında karşılanmasını hedefler. Uzmanlar, belirli aralıklarla evleri ziyaret ederek ebeveynlere çocuklarıyla nasıl daha etkili iletişim kurabileceklerini ve onları nasıl destekleyebileceklerini öğretirler.

Ebeveynler bu programlarda neler öğrenirler?

- Çocukların öğrenme ve gelişim süreçlerini destekleyecek çeşitli etkinlikleri ve oyunları.
- Günlük rutinler içinde çocuklarına nasıl rehberlik edebileceklerini.
- Davranış yönetimini ve çeşitli disiplin tekniklerini.

2. Okul Merkezli Aile Eğitim Programları: Okul merkezli aile eğitim programları, çocukların eğitim aldığı okul veya kurumlarda gerçekleştirilir. Bu programlar, çocukların okulda öğrendiği bilgi ve becerileri evde pekiştirme konusunda ebeveynlere rehberlik etmeyi amaçlar.

Ebeveynler bu programlarda neler öğrenirler?

- Çocuklarını eğitim planlarına nasıl dâhil edebileceklerini.
- Okulda uygulanan eğitim yöntemlerini evde nasıl uygulayabileceklerini.
- Çocukların gelişimini destekleyecek strateji ve araçların neler olduğunu.
- Destek gruplarına nasıl katılabileceklerini ve diğer ebeveynlerle nasıl deneyim paylaşımı yapabileceklerini.

3. Ebeveyn Eğitimi ve Destek Grupları: Ebeveyn eğitimi ve destek grupları, benzer durumlarla karşılaşan ebeveynlerin bir araya gelerek deneyimlerini paylaşmalarını ve birbirlerinden öğrenmelerini sağlar. Bu gruplar, hem ebeveynlerin birbirleriyle bilgi alışverişinde bulunmaları hem de birbirlerine duygusal destek sağlamaları açısından önemlidir.

Ebeveynler bu programlarda neler öğrenirler?

- Ebeveynlik becerilerini geliştirme ve destekleme yollarını.
- Çocuklarının özel eğitim ihtiyaçlarına yönelik güncel bilgileri ve yaklaşımları.
- Çocuğun eğitiminde kullanabilecekleri yeni stratejileri.

4. Yasal Haklar ve Savunuculuk Eğitimi: Yasal haklar ve savunuculuk eğitimi, ebeveynlere çocuklarının yasal haklarının neler olduğunu ve bu hakları nasıl savunabileceklerini öğretir. Bu eğitim, ebeveynlerin çocuklarının en iyi şekilde eğitim almasını ve haklarının korunmasını sağlar.

Ebeveynler bu programlarda neler öğrenirler?

- Çocuklarının eğitim ve sağlık haklarını.
- Özel eğitimi düzenleyen yasa ve yönetmelikleri.
- Haklarını savunma yollarını ve gerektiğinde nerelerden destek alabileceklerini.
- Okul ve diğer kurumlarla nasıl etkili iletişim kurabileceklerini ve iş birliği yapabileceklerini.

5. Bireysel Danışmanlık ve Rehberlik: Bireysel danışmanlık ve rehberlik, ebeveynlerin özel eğitim gereksinimi olan çocuklarının ihtiyaçlarına yönelik özel çözümler bulmalarına yardımcı olur. Bu hizmetler ebeveynlere kişisel rehberlik ve destek sağlar.



Ebeveynler bu programlarda neler öğrenirler?

- Çocuklarının bireysel eğitim planlarını nasıl geliştirebileceklerini.
- Kendi ailelerine uygun strateji ve çözümleri nasıl geliştirebileceklerini.
- Çocuklarının gelişimsel hedeflerine ulaşmaları için ne gibi adımlar atmaları gerektiğini.
- Aile içi iletişimi ve ilişkileri güçlendirmenin yollarını.

Özel eğitimde aile eğitim programları, ebeveynlerin çocuklarının gelişiminde daha etkin bir rol almasını sağlar. Bu programlar, ebeveynlere gerekli bilgi ve becerileri kazandırarak, çocuklarının öğrenme ve gelişim süreçlerini en iyi şekilde desteklemelerine yardımcı olur. Bu programlara katılarak, çocuklarınızın eğitimine etkili bir şekilde katılabilir, onların bağımsız ve mutlu bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunabilirsiniz.

Neler Yapabilirsiniz?

Ortaöğretim çağındaki özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin ebeveynleri için çocuklarının eğitim ve gelişim süreçlerine etkin bir şekilde katılmaları büyük önem taşır. Bu süreçte dikkat edilmesi gereken bazı temel noktalar ve uygulanması gereken stratejiler bulunmaktadır. Bunları şu şekilde özetleyebiliriz.

- Çocuğunuzun eğitim sürecini desteklemek için bireysel eğitim planını düzenli aralıklarla gözden geçirmek önemlidir. Okul personeliyle işbirliği yaparak bu sürece katkıda bulunabilirsiniz.
- Öğretmenler, psikolojik danışmanlar ve diğer uzmanlarla düzenli iletişim içinde olmak, çocuğunuzun eğitimine evde de destek olmanıza yardımcı olur.
- Çocuğunuzun sosyal becerilerini desteklemek için fırsatlar yaratabilirsiniz. Onun arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmesine ve sosyal etkinliklere katılmasına olanak sağlayacak fırsatlar yaratabilirsiniz. Bu, çocuğunuzun kendine güveninin artmasına ve sosyal hayatta başarılı olmasına yardımcı olur.
- Çocuğunuzun davranışlarını yönetmek için olumlu disiplin tekniklerini kullanabilirsiniz. Olumlu davranışları teşvik etmek ve istenmeyen davranışlarla başa çıkma konusunda işe yarar yöntem ve teknikleri öğrenmek faydalı olacaktır.
- Ortaöğretim sürecinde çocuğunuzun gelecekteki eğitim ve kariyer hedeflerini belirlemesine yardımcı olabilirsiniz. Onun güçlü yönlerini, ilgilerini ve becerilerini keşfetmesine destek vererek bağımsız bir şekilde kendi hayatını yaşamasını sağlayabileceği bir meslek edinmesini kolaylaştırabilirsiniz.
- Özel eğitim konusunda bilgi ve becerilerinizi geliştirmek için ebeveyn eğitim programlarına katılabilirsiniz. Bu programlar, çocuğunuzun eğitim sürecinde daha etkili bir şekilde destek sağlamanıza yardımcı olabilir.
- Çocuğunuzun haklarının neler olduğunu ve bunları nasıl savunabileceğiniz konusunda bilgi edinmek önemlidir. Gerektiğinde çeşitli kurum ve kuruluşlardan yasal destek alarak çocuğunuzun eğitim sürecini en iyi şekilde yönetebilirsiniz.
- Çocuğunuzun ihtiyaçlarına yönelik olarak gerektiğinde profesyonel destek almak, onun eğitim ve gelişim sürecinde size yardımcı olabilir. Bu süreçte psikologlar, psikolojik danışmanlar ve diğer uzmanlarla işbirliği yapabilirsiniz.
- Çocuğunuzun eğitim sürecinde sabırlı olmak ve onu desteklemek önemlidir. Her çocuğun gelişim süreci farklıdır, bu yüzden çocuğunuzun kendi hızında ilerlemesine izin vermek ve her başarısını takdir etmek önemlidir.



7. BÖLÜM

SIK SORULAN SORULAR



Ergenlik nedir ve neden kritik bir dönem olarak kabul edilir?

Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasındaki genellikle 10 ila 19 yaş arasını kapsayan bir geçiş dönemidir. Bir kişinin kimliğini ve geleceğini şekillendiren önemli fiziksel, duygusal ve psikolojik değişiklikleri içerdiği için kritik bir dönem olarak kabul edilir.

Erken ergenlik nedir?

Erken ergenlik, tipik olarak kızlarda 8 yaşından önce meme gelişimi, erkeklerde 9 yaşından önce testislerin ve penisin büyümesi olarak tanımlanır. Erken ergenliği olan çocuklarda erken bir büyüme atağı meydana gelir ve sonuçta boy kısalığı ortaya çıkabilir. Çocuğunuzun normal gelişimsel özellikler sergileyip sergilemediğinden emin değilseniz uzman desteği almanız yararlı olabilir.

Ergenlik çağındaki çocuğumla nasıl etkili iletişim kurabilirim?

Ergenlerle açık ve doğrudan iletişim kurmak önemlidir. İyi bir dinleyici olmak, empati kurmak ve yargılayıcı olmamak onlarla kuracağınız iletişimi güçlendirir. Duygularını ve düşüncelerini ifade edince eleştirilmeyeceklerini bilirlerse çocuklarınız sizinle daha çok iletişim kurarlar.

Hem çocuğumun belirli ölçülerde bağımsız davranmasını hem de koyduğum sınırlara uymasını istiyorum. Bu konuda dengeyi nasıl sağlayabilirim?

Açık kurallar belirlemek ve ondan beklentilerinizi açık bir şekilde ifade etmek genellikle işe yarar. Kuralları koyarken onların da düşüncelerini dikkate almak, kuralların nedenlerini açıklamak ve kuralların uygulanması konusunda tutarlı davranmak da bu konuda denge kurmanızı kolaylaştırabilir.

Çocuğumun akranlarıyla sağlıklı ilişkiler kurmasına nasıl yardımcı olabilirim?

Olumlu arkadaşlıklarını teşvik etmek ve sağlıklı bir arkadaşlık ilişkisinin nasıl olabileceğini onlarla konuşmak gençlerin sosyal becerilerinin gelişmesine katkı sunar. Bunun yanında arkadaşları ile problemler yaşadıklarında bu problemleri sağlıklı bir şekilde çözmeleri konusunda onlara rehberlik etmek de onların arkadaşlıklarını sürdürmelerini kolaylaştırabilir.

Çocuğum için etkili stres yönetimi teknikleri nelerdir?

Bir hobi ile uğraşmak, spor yapmak ya da yaratıcı etkinliklere katılmak gençlerin stresle başa çıkmalarını kolaylaştırır. Bunun yanında gençleri doğru nefes alma egzersizleri öğrenmeye ve dengeli beslenmeye teşvik etmek de streslerini yönetmelerinde genellikle işe yarar.

Ergenlik yaşına giren kızımı/oğlumu öpmem, sarılmam doğru mu? Ona rahatsızlık verir miyim?

Ergenlik döneminin gelmesi ile yaşanan bedensel farklılaşma, bazı anne babalarda sevgilerini dokunarak, sarılarak, öperek gösterme gibi davranışlarını azaltmalarına ya da yapmamalarına yol açabilmektedir. Ergenlik dönemine giren çocuğunuz da sizden fiziksel olarak uzaklaşma eğiliminde olunca bu davranışlar daha da az görünür hâle gelmektedir. Çalışmalar bedensel sınırlarına saygılı olmak koşuluyla ebeveynlerinin gösterdiği sevgi yansımaları olan davranışlara yaşı ne olursa olsun çocukların ihtiyacı olduğunu göstermektedir. Bu nedenle onun sınırlarına saygı göstererek sevginizi sarılma, öpme gibi davranışlarla göstermeniz de kendisinin sevildiğini anlaması açısından yararlı davranışlardır.



Gençler neden bu kadar çok risk alır?

Ergen beyni, gelişimsel olarak risk almaya daha meyillidir. Bu dönemde beyin, gencin çevresinde olan olaylara daha duyarlı olmaya ve bunlara karşı hızlı ve duygusal tepkiler vermeye başlar. Buna karşı mantıklı karar verme ve davranışı kontrol etme ile ilgili beyin bölgeleri daha yavaş gelişir. Bu da gençlerin olaylar üzerinde çok düşünmeden riskli olabilecek davranışlar sergilemelerine neden olabilir. Bunun yanı sıra ergenlik, gelişimsel olarak sosyal ağların arttığı bir dönemdir. Ergenlik, akranlarla bağ kurmak ve onların etkilerine yanıt vermekle ilerler. Bu da bazen risk alarak sadakati kanıtlamayı içerir. Bu nedenle ergenler, akranlarıyla birlikteyken yalnız olduklarından daha fazla risk alırlar.

Çocuğum neden sürekli yalnız kalmayı seçiyor? Bu normal mi?

Gençler, genellikle fiziksel olarak ebeveynlerinden uzaklaşır ve onlarla daha az sohbet ederler. Yalnızlık; ergenlerin özerklik denemelerine, iç gözlem için zaman bulmalarına, ruh hâllerini düzenlemelerine ve kimliklerini geliştirmelerine olanak sağlar. Gençlerin mesafe koyan bu tür davranışları gelişimsel olarak normaldir. Ancak bazen de gençlerin bu davranışı ergenliğin getirdiği çoklu krizleri çözmek için çabaladıkları ya da bunu yapmaya çalışırken zorlandıkları anlamına da gelebilir.

Çocuğum fiziksel görünüşüyle neden bu kadar ilgili?

Ergenlik dönemindeki gençler hemen herkesin sürekli kendilerini gözlemlediklerine inanırlar. Bu nedenle ergenlik döneminde onların görünüş ve giyime olan ilgilerinin artması olağandır. Kızlar kendilerini daha ince olmaya, erkekler ise daha kaslı olmaya zorlayabilirler. Hem kızlar hem de erkekler modaya daha uygun kıyafetler giyme konusunda baskı hissedebilirler.

Çocuğum bana neden daha az sarılmaya başladı?

Reddedici olmak ergenliğin doğasıdır. Ergenler, hâlâ zevk alsalar bile çocukça buldukları davranışları reddederler. Pek çok genç için ebeveynlere karşı fiziksel sevgiyi ifade etmekten ve kabul etmekten vazgeçmek anlamına gelebilir. Size sarılma ya da sevgilerini gösterme konusunda isteksiz olsalar da sizlerin sevginize ihtiyaç duyduklarını aklınızda tutmanız gerekir.

Çocuğumun akran baskısı ile baş etmesi için neler yapabilirim?

Her genç ait olma ve kabul edilme ihtiyacı hisseder. Gençler için arkadaşlık gruplarının bazı inanç ve davranışlarını benimsemeleri genellikle aidiyet ve kabul görme duyguları için çok önemlidir. Ergenler bunu giyinerek, konuşarak veya arkadaşlarının istediği şekilde davranarak ifade edebilirler. Ancak bazen akran baskısı daha doğrudandır ve gençler yapmak istemedikleri şeyleri yapmaları için baskı hissedebilirler. Başka bir arkadaşın olmaması, ait olma ihtiyacı ve bunun getirdiği güvenlik duygusu, popülerliğini ve öz güvenini artırmak, kim olduğunu fark etmek, reddedilme veya eleştirilme korkusu gibi nedenlerle çocuğunuz akran baskısına göre hareket ediyor olabilir. Bir ebeveyn olarak da çocuğunuzun akran baskısıyla baş etmesine şu şekilde yardımcı olabilirsiniz:

- İletişim kanallarını açık tutabilir ve açık fikirli olmaya çalışabilirsiniz. Çocuğunuzun, hayatında neler olup bittiğini dinlemek ve konuşmak için her zaman orada olduğunuzu bilmesini sağlayabilirsiniz. Çocuğunuzun sizi rahatsız edebilecek konular hakkında sizinle konuşabileceğini bilmesini sağlamanız sizden sorunlarını saklamasını önleyecektir. Arkadaşları hakkında sizinle aynı fikirde olmadığında da bunu kişisel olarak algılamayıp onun akranlarıyla vakit geçirme isteğini anlamaya çalışabilirsiniz. Ayrıca akran baskısı ile ilgili kendi deneyimlerinizi onunla konuşabilirsiniz. Akran baskısıyla nasıl başa çıktığınızı, yaptığınız hataları ve hatalarınızdan ne öğrendiğinizi paylaşabilirsiniz. Çok talepkâr veya kontrolcü olmaya çalışmanız çocuğunuzun sizden uzaklaştırabilir ve bu tutum iletişiminizi engelleyebilir.



- Çocuğunuzun akran baskısına yönelik “hayır deme becerisi”ni güçlendirebilirsiniz. Böyle bir durumda nasıl “hayır” diyebileceğini ve nasıl bir davranış sergileyebileceğini çocuğunuza örnek sunarak veya prova ederek gösterebilirsiniz. Bunun yanı sıra iyi seçimler yapması için karar verme yeteneğine inandığınızı belirtebilir ve kendisine olan güvenini artırabilirsiniz.
- Çocuğunuzun çeşitli etkinlikler yapmaya ve yeni insanlarla tanışmaya teşvik edebilirsiniz. Farklı ortamlardan arkadaşlara sahip olmak, tek bir arkadaş grubuna uymaya çalışmanın baskısını azaltabilir. Örneğin, arkadaşlarını yemeğe davet edip bu yolla arkadaşlarını tanımaya çalışabilirsiniz.
- Çocuğunuzla akran baskısını konuşmanız, akran baskısını fark etmesine ve bununla nasıl başa çıkacağını anlamasına yardımcı olur. Arkadaş edinmenin önemli olduğu kadar, kendi bireyselliğini ifade etmesinin de önemli olduğunu belirtebilirsiniz.
- Çocuğunuzla gerçekçi sınırlar belirleyebilirsiniz. Örneğin onaylamadığınız kişilerle arkadaş olmasını engelleyemiyorsanız arkadaşlarıyla nerede ve ne zaman görüşebileceğini müzakere edebilirsiniz. Kendisini bir ortamda rahatsız hissederse veya ortamdaki ayrılmak isterse onu almanız için size mesaj atma gibi yollarla bir plan yapabilirsiniz.

Çocuğumun daha iyi ders çalışmasını istiyorum ama o bilgisayara ve telefona çok zaman ayırıyor. Bu konuda ne yapabilirim?

Akıllı cihazlar ve sosyal medya dikkatli kullanılmadığında maalesef herkesin zamanını fazlasıyla çalabilir. Bu konuda en önemli konu kuşkusuz çocuklarınıza doğru model olmanızdır. Siz ekran karşısında çok fazla zaman geçiriyorken çocuğunuza bu konuda nasihat vermek çoğunlukla işe yaramaz. Bunun yanı sıra gençler ve ebeveynler sıklıkla ekrana ne kadar baktıkları konusunda tartışırlar. Bunun nedeni genellikle gençlerin ekran başında geçirdikleri zamanı olduğundan daha az sanmalarıdır. Bu sorun için geliştirilmiş çeşitli uygulamalar (aplikasyonlar) gençlerin ekran karşısında ne kadar süre geçirdiklerini göstererek hem size hem de çocuklarınıza yardımcı olabilir. Bu da sizlerle onların tartışmalarını azaltır. Bir diğer önlem de sosyal medya uygulamalarının bildirimlerini kapatmak ve bu uygulamaları ulaşılması daha zor klasörlerin içine yerleştirmesi için çocuğunuzun teşvik etmektir. Çünkü bu uygulamalara erişim kolaylığı ve gelen bildirimler uygulamaların kullanım sıklığını ve süresini artırmaktadır.

Çocuğum okulunu sevmiyor ve okula gitmek istemiyor? Bu konuda ne yapabilirim?

Gençlerin okulu sevmemelerinin birden fazla nedeni olabilir. Bu nedenlerin başında da genellikle okulda sevdikleri ve yakın oldukları en az bir arkadaşının olmaması gelir. Okulda yakın arkadaşın bulunmaması gençlerin okula bağlanmalarını engeller. Bunun yanı sıra çocuğunuzun derslerle ilgili yerine getirmesi gereken görevler ona zor geliyor ya da bu görevlerle ilgili kendini yetersiz hissediyor olabilir. Derslerde ve görevlerde başarısızlık duygusunu fazla yaşayan gençler genellikle zamanla okuldan duygusal olarak kopmaya başlarlar. Çocuğunuzun okuldan uzaklaşmaya başladığını hissettiğinizde ona “Okula gitmek senin için nasıl bir şey, okulda olduğunda kendini nasıl hissediyorsun, sence ne olsaydı okulu daha çok severdin?” gibi sorular sorarak onun okula bağlanmasını engelleyen nedenleri ortaya çıkarmaya çalışabilirsiniz. Eğer bu konuda ona yeterince destek olamadığınızı düşünüyorsanız bir ruh sağlığı uzmanından yardım almanız gerekebilir.



Çocuğumun okulda yakın bir arkadaşı yok. Bunu söylediğimde de çevrim içi arkadaşları olduğunu, bunun da kendisine yettiğini söylüyor. Bu konuda ne yapabilirim?

Her ne kadar çevrim içi arkadaşlıklar da gerçek arkadaşlık gibi görünse de bu ilişkiler insanların ihtiyaç duydukları yüz yüze iletişimin yerine geçmez. Bu nedenle gençleri diğer gençlerle bir arada olmaya teşvik etmek gerekir. Gençler, bu konuda kendilerine karışılmasından hoşlanmazlar ve çoğunlukla buna öfkeyle tepki verirler. Böyle zamanlarda onu diğerleriyle bir arada olmaktan alıkoyan engellerin (genellikle bu engel çevrim içi oyunlardır) neler olduğunu bulmak, bu konuda net sınırlar çizmek ayrıca gençleri arkadaşları ile bir arada olmaya yönlendirmek sizler için zorlayıcı olsa da gereklidir.

Çocuğum bazı duygusal zorluklar yaşıyor gibi görünüyor. Ona nasıl yardımcı olabilirim?

Öncelikle onu sorunlarını konuşmaya davet edebilirsiniz. Bunu yaparken aşırı ısrarcı ve buyurgan bir dil kullanmamaya özen göstermeniz gerekir. Duygularından bahsettiğinde duygularını yargılamaz yalnızca onu anlamaya çalışırsanız kendilerini ifade etmeleri kolaylaşır. Bu konuda yeterli olmadığınızı hissederseniz, profesyonel yardım almanız gerekebilir.

Çocuğumun yemek yeme davranışları beni endişelendiriyor. Onunla nasıl konuşabilirim?

Yeme bozuklukları genellikle büyük bir utanç ve endişeye neden olur ve bu durumdan muzdarip olan gençler kendilerini umutsuz veya bunalmış hissedebilirler. Çocuğunuzda bu tarz bir sorun olduğunu düşünüyorsanız ona nazikçe yaklaşmanız, gördüklerinizi ve endişelerinizi açık bir şekilde ifade etmeniz gerekir. Çocuğunuzun yeme ile ilgili hoşunuza gitmeyen davranışlarına karşı sakin kalmanız ve gördüğünüz küçük iyileşmeleri pekiştirmeniz tedaviye yönelik ilk adımlar olması açısından önemlidir.

Çocuğum neden bana yalan söylüyor? Bu normal mi?

Gençler cezadan veya sorumluluktan kaçmak için yalan söyleyebilir. Örneğin “Sonra yapacağım.”, “Bunu kastettiğini bilmiyordum.”, “Unuttum.” gibi ifadeler ergen bir çocuğu olan ebeveynlerin neredeyse her gün duydukları sözlerdendir. Gençlerin bu tarz yalanlarını yakaladığınızda yıkıcı olmayacak bir şekilde yüzleştirme yapmanız ya da konu ile ilgili düşüncelerinizi ifade etmeniz yararlı olabilir. “Bana dün bunu halledeceğini söylemiştin ama gördüğüm kadarıyla halletmemişsin. Hayal kırıklığına uğradım.” gibi bir ifade onu kendi davranışları üzerinde yeniden düşünmeye yönlendirebilir.

Çocuğumun sigara içtiğini öğrendim ne yapabilirim?

Sigara bağımlılık potansiyeli yüksek ve kolay ulaşılabilir bir maddedir. Ülkemizde erişkinler arasında yaygın olarak kullanımını çoğu kez gençler için özendirici olmaktadır. Çocuğunuzun sigara içtiğini öğrendiğinizde bu durum ile ilgili onunla konuyu açık bir şekilde konuşmaya başlamak ilk aşama olmalıdır. Dinlemek ve sigara kullanımı konusunda profesyonel destek almaya yönelmek en uygun yol olacaktır. Siz de sigara kullanıyorsanız, bu konuda çocuğunuza örnek olarak sigarayı bırakma konusunda destek almanız işi kolaylaştırıcı bir etken olacaktır.

Elektronik sigarada ne var?

Çoğu elektronik sigara nikotin içerir ancak bu sigaralarda THC ve CBD gibi daha çok zarar verici kimyasallar da olabilir.

Elektronik sigara bağımlılık yapar mı?

Elektronik sigaralar da en az geleneksel sigaralar kadar bağımlılık yapıcıdır. Gençler arasında elektronik sigara kullanımı önemli ölçüde arttığından birçok ergen yetişkinliğe girerken nikotin bağımlılığı yaşayabilir.



Çocuğumla elektronik sigara hakkında nasıl konuşabilirim?

Öncelikle elektronik sigara hakkında bilgi edinin ve edindiğiniz bilgileri paylaşın. Çünkü birçok genç elektronik sigaranın sağlıkları ve beyin gelişimleri için oluşturduğunu riskleri bilmemektedir. Bu konu ile ilgili de çocuğunuzla konuşurken sakin, sabırlı, saygılı ve dostane bir tutumla konuşmanız söyleyeceklerinizin etkisini artıracaktır.

Çocuğumun elektronik sigara kullanıp kullanmadığını anlayabilir miyim?

Elektronik sigara cihazlarının gizlenmesi nispeten kolaydır. Çünkü kalem veya USB gibi ev eşyalarına benzerler ve kül tablası veya çakmak ihtiyacı gerektirmez. Bazı elektronik sigara maddeleri kokulu iken bazıları da kokusuzdur ve bu sigaralar duman bulutu çıkarmadan da içebilirler. Bu nedenle sizlerin bunları fark etmesi nispeten zor olabilir.

Çocuğumla alkol ve uyuşturucu kullanımı hakkında nasıl konuşabilirim?

Gençlik dönemi insanların alkolü veya uyuşturucuyu en çok denedikleri dönemdir. Çocuklarınızla bu maddeleri kullanmanın potansiyel riskleri hakkında açıkça konuşmanız ve bu konuda kendi deneyimleriniz varsa dürüst olmanız gerekir.

Sosyal medya gerçekten gençlerde depresyona neden oluyor mu?

Sürekli sosyal medya kullanımının gençlerde özellikle de kızlarda depresyonun potansiyel bir tetikleyicisi olduğu kabul edilir. Ancak bunun tersi yönde ilişki olduğu, depresyonun gençleri sosyal medyada daha fazla zaman geçirmeye teşvik ettiği de öne sürülmektedir. Öte yandan araştırmalar sosyal medyayı pasif (ekran kaydırma ve gelen içeriğe bakma) kullanan gençlerde depresyon olasılığının daha yüksek olduğu, aktif kullanan (gönderileri beğenen, yorum yapan, kendi gönderisini oluşturan ve paylaşan) gençlerde sosyal medyanın ruh sağlığına olumsuz etkisinin daha az olduğu göstermektedir.

Gençler ve çocuklar neden kendilerine zarar verir?

Kendine zarar verme nedenleri kişilere göre farklılıklar gösterebilir. Örneğin bazı gençler için fiziksel acı, mücadele ettikleri duygusal acıdan uzaklaşmak anlamına gelir. Bunun yanında bazı deneyimler veya duygular çocuklarda kendine zarar verme olasılığını artırabilir. Örneğin depresyon, anksiyete veya yeme sorunları yaşamak, öz güven eksikliği, zorbalığa uğramak, yalnız hissetmek, duygusal, fiziksel veya cinsel istismara, ihmale maruz kalmak, yas tutmak veya aile ilişkileriyle ilgili sorunlar yaşamak, öfkeli, hayatını kontrol edemiyormuş gibi hissetmek de gençlerin kendilerine zarar verme nedenleri arasında sayılabilir.

Kendine zarar veren çocuğuma nasıl yardımcı olabilirim?

Keserek veya başka yollarla kendilerine zarar veren kişiler bunu üzüntüyü, öfkeyi veya kaygıyı dindirmenin bir yolu olarak yapabilirler. Gençlerin kendilerine zarar verme davranışlarının arkasında farklı nedenler olabilir. Bunlar, bazen yalnızlık ya da değersizlik duygusu; bazen de depresyon gibi psikiyatrik hastalıklardır. Gençin bu davranışının arkasında yatan nedeni bulmak için bir profesyonelden yardım almak en iyi seçenektir.

Çocuğum kendine zarar veriyorsa bu onun intiharı düşündüğü anlamına gelir mi?

Bir çocuğun veya ergenin kendine zarar vermeye başlaması, otomatik olarak intihar düşünceleri taşıdığı veya ölmeyi istediği anlamına gelmez. Ancak yeni araştırmalar, uzun süreli kendine zarar verme davranışı olan gençlerin intihar düşüncesi ve eylemi açısından daha yüksek risk taşıdığını göstermektedir.



- Ağar, M. & Aydın, E. (Ed.) (2021). *Akran zorbalığı : Rehber öğretmen/ psikolojik danışmanlar için kitapçık*. Ankara: MEB
- Ağar, M. & Aydın, E. (Ed.) (2021). *Siber zorbalık : Rehber öğretmen/ psikolojik danışman kitapçığı*. Ankara: MEB
- Akçamete, G., & Kargın, T. (1996). İşitme engelli çocuğa sahip annelerin gereksinimlerinin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 2 (2), 7-24.
- Anderman, E.M. (2002). School effects on psychological outcomes during adolescence. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 795-809. doi: 10.1037//022-0663.94.4.795
- Aral, N., Kandır, A., & Can, M. (2002). *Okul öncesi eğitim ve okul öncesi eğitim programı*. Ankara: Ya-Pa Yayınları.
- Argon, T., & Kıyıcı, C. (2012). İlköğretim kurumlarında ailelerin eğitim sürecine katılımlarına yönelik öğretmen görüşleri. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 80-95.
- Artino Jr., A. R. (2012). Academic self-efficacy: From educational theory to instructional practice. *Perspective Medical Education*, 1 (76-85). doi: 10.1007/s40037-012-0012-5
- Berbercan, F., & Tavil, Y. Z. (2012). Grup aile eğitim programının babaların davranışsal işlem süreçlerini kazanmalarına etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32 (2), 409-439.
- Bilgin, M. (1990). *Ankara merkez ilçelerindeki ortaokullarda okul ve ailenin işbirliği ve sorunları* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Birkan, B. (2002). Erken özel eğitim hizmetleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 3 (2), 99-109.
- Branje, S. (2018). Development of parent-adolescent relationships: Conflict interactions as a mechanism of change. *Child Development Perspectives*, 12 (3), 171-176.
- Briesmeister, J. M., & Schaefer, C. E. (1998). *Handbook of parent training: Parents as co-therapists for children's behavior problems*. New York: Wiley.
- Camacho-Morles, J., Slemp, G. R., Pekrun, R., Loderer, K., Hou, H., & Oades, L. G. (2021). Activity achievement emotions and academic performance: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 33 (3), 1051-1095. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09585-3>
- Canel, A. N. (2007). Eğitimde rehberlik hizmetlerinin yeri ve önemi, B. Aydın içinde *Rehberlik* (ss. 117-151). Ankara: PEGEM.
- Cavkaytar, A., & Özen, A. (2010). Aile katılımı ve eğitimi, G. Akçamete içinde, *Özel eğitim* (ss. 169-202). Ankara: Kök.
- Çelenk, S. (2002). İlk okuma-yazma öğretiminde karşılaşılan sorunlara ilişkin öğretmen görüşleri. *İlköğretim Online*, 1(2).
- Choi, N. (2005). Self-efficacy and self-concept as predictors of college students' academic performance. *Psychology in the Schools*, 42 (2), 197-205. doi:10.1002/pits.20048
- Christie, D., & Viner, R. (2005). Adolescent development. *BMJ*, 330 (7486), 301-304.
- Ercan, E.S., Bileç, Ö., Yazıcı, İ.P., Kütük, M.Ö., Işık, Ü., Kılıçoğlu, A.G., Durak, F.S., Kandemir, H., Yazıcı, K.U., Bolat, G.Ü., Kavurma, C. & Kılıçaslan, F. (2020). *Çocuk ve ergen psikiyatrisi güncel yaklaşımlar ve temel kavramlar* (2 cilt). Ankara: Akademisyen Kitapevi.
- Deniz, İ. (2022). Ergenlik döneminde ilişkiler ve ilişki sorunları. R. Akdoğan ve E. Cimşir (Ed.) *Ergenlik ve ergen bireye yaklaşım*. Ankara: Anı
- Diken, İ. H. (2015). *Özel eğitime gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim*. Ankara: Pegem Akademi.
- Doğan, M. (2011). Çocuklarda çalışma belleği, akademik öğrenme ve öğrenme yetersizlikleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14 (27), 48-65.



- Epli Koç H, ve Kaygusuz C. (2016). Ergen-ebeveyn ilişki geliştirme programının ergenlerin algıladıkları ebeveyn kabul/red düzeylerine ve aile işlevlerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 13 (3):4338-4355.
- Epstein, J.L. (2010) School/family/community partnerships: Caring for the children we share. *Phi Delta Kappan International*, 92, 81-96. <https://doi.org/10.1177/003172171009200326>
- Gardner, M., & Steinberg, L. (2005). Peer influence on risk-taking, risk preference, and risky decision-making in adolescence and adulthood: An experimental study. *Developmental Psychology*, 41, 625-635.
- Ge, X (2021). Emotion matters for academic success. *Education Tech Research Dev* 69, 67-70. <https://doi.org/10.1007/s11423-020-09925-8>
- Gözcü Yavaş CÖ (2012). Orta ve geç ergenlik dönemindeki ergenlerde tutum ve davranış farklılıkları. *Ankyra: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (2): 113-138. doi: 0.1501/sbeder_0000000048
- Graber, E. G. (2023). *Physical growth and sexual maturation of adolescents*. Erişim tarihi: 20.05.2024, <https://www.msd-manuals.com/professional/pediatrics/growth-and-development/physical-growth-and-sexual-maturation-of-adolescents>
- HealthLink BC. (2014). *Social and emotional changes in adolescence*. Erişim tarihi: 14. 04.2024, <https://www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/parenting-teens-12-18-years/caring-your-teen/social-and-emotional-changes>
- HealthLink BC. (2023). *Emotional and social development*. Erişim tarihi: 18.04.2024, <https://www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/parenting-teens-12-18-years/teen-growth-and-development/emotional-and-social>
- Hendriks, A. A. J., Kuyper, H., Lubbers, M.J., and Van der Werf, M. P. C. (2011). "Personality as a moderator of context effects on academic achievement." *Journal of School Psychology*, 49 (2): 217–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsp.2010.12.001>.
- Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The relation of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review*, 17(2):63-84 DOI:10.1016/j.edurev.2015.11.002
- Hosseinkhanzadeh, A.A., Esapoor, M., Yeganeh, T., & Mohammadi, R. (2012). A study of the family cohesion in families with mentally disable children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84(2013), 749–753. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.06.639
- İftar, G., Uzuner, Y. , Batu, S. , Vuran, S. ve Ergenekon, Y. (2001). *Küçük adımlar gelişimsel geriliği olan çocuklara yönelik erken eğitim programı Eskişehir uygulamasının aile rehberi görüşlerine dayalı olarak değerlendirilmesi*. İstanbul: Zihinsel Engellilere Destek Derneği Yayınları.
- Karabekiroğlu, K. (2015). *Anne babalar için ergen ruh sağlığı rehberi*. İstanbul: Say.
- Kobak R, Abbott C, Zisk A ve ark (2017). Adapting to the changing needs of adolescents: Parenting practices and challenges to sensitive attunement. *Curr Opin Psychol*. 5(137– 142). doi: 10.1016/j.copsyc.2017.02.018.
- Kocabaş, E. O., & Özeke, S. (2012). Using music and musical activities in special education: developments in Turkey. *International Online Journal of Primary Education*, 1 (1), 73-79.
- Köksal, G. (2011). *Zihinsel engelli çocukları olan ebeveynlerin yaşamlarında algıladıkları stresi yordayan faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kolko, J. D. (1984). The effects of autism on the family. E. Schopler, & G. B. Mesibov içinde, *Parents as behavior therapists for their autistic children: Clinical and empirical considerations* (ss. 145-160). New York: Plenum Press.
- Kristal J. (2005). *The temperament perspective: Working with children's behavioral styles*. Michigan: Paul H Brooks Publishing.



- LaRocque, M., Kleiman, I., & Darling, S. M. (2011). Parental involvement: The missing link in school achievement. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 55 (3), 115–122. <https://doi.org/10.1080/10459880903472876>
- M.E.B, (2012). Özel eğitim hizmetleri yönetmeliği. Erişim tarihi: 20.04.2024, http://mevzuat.meb.gov.tr/html/26184_0.html
- Macit, Y. (2021). Çocuk sahibi olmak ve ebeveynlik. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1 (1), 30-40.
- Marceau, K., Ram, N., Houts, R. M., Grimm, K. J., & Susman, E. J. (2011). Individual differences in boys' and girls' timing and tempo of puberty: Modeling development with nonlinear growth models. *Developmental Psychology*, 47 (5), 1389– 1409. <https://doi.org/10.1037/a0023838>
- Marshall, W. A., & Tanner, J. M. (1970). Variations in the pattern of pubertal changes in boys. *Archives of Disease in Childhood*, 45 (239),13-23. <https://doi.org/10.1136/adc.45.239.13>
- McNeely, C., & Blanchard, J. (2009). *The teen years explained: A guide to healthy adolescent development*. Baltimore: Center for Adolescent Health, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health.
- Nakkula, M. J., & Toshalis, E. (2020). *Understanding youth: Adolescent development for educators*. Rosenfield: Harvard Education Press.,
- R. L. (2021). Normal and premature adrenarache. *Endocrine Reviews*, 42 (6), 783-814.
- Odenweller , K.G., Butterfield, M.B. & Weber, K. (2014). Investigating helicopter parenting, family environments, and relational outcomes for millennials. *Communication Studies*, 65 (4), 407-425, doi: 10.1080/10510974.2013.811434
- Oranga, J. , Matere, A. and Nyakundi, E. (2023) Importance and types of parental involvement in education. *Open Access Library Journal*, 10, 1-9. doi: 10.4236/oalib.1110512.
- Özdemir, O. (2013). Ailelere sunulan hizmetler ve destekler. H. Cavkaytar içinde, *Özel eğitimde aile eğitimi ve rehberliği*, (ss. 57-86.) Ankara: Vize Yayıncılık
- Özen, A. (2015). Aile eğitimi: *Özel eğitime gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim*. Pegem Akademi: Ankara.
- Pastorelli C, Zuffiano A, Lansford JE ve ark. (2021). positive youth development: Parental warmth, values, and prosocial behavior in 11 cultural groups. *Journal of Youth Development*. 16 (2-3): 379–401.
- Pekrun, R., Lichtenfeld, S., Marsh, H.W, Murayama, K. & Goetz, T. (2017). Achievement emotions and academic performance: Longitudinal models of reciprocal effects. *Child Development*, 0 (1–18). doi: 10.1111/cdev.12704.
- Rout G. K. (2011). Awareness and attitude of parents towards adolescence education in secondary schools. *Journal of Health Management*, 13 (4), 463-475. <https://doi.org/10.1177/097206341101300406>
- Şahin, F. T., & Kalburan, F. N. C. (2009). Aile eğitim programları ve etkililiği: Dünyada neler uygulanıyor? *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25 (25), 1-12.
- Şahin, F. T., & Özbey, B. U. S. (2007). Aile eğitim programlarına niçin gereksinim duyulmuştur? Aile eğitim programları neden önemlidir? *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 12 (12), 7-12.
- Şahin, S., Işıtan, S., & Gündüz, S. (2015). Özel gereksinimli çocuklar ve aileleri. N. Baykoç içinde, *Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitim* (ss. 105-157). Ankara: Eğiten Kitap.
- Santrock, J. W. (2015). *Yaşam boyu gelişim*. (G. Yüksel, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sarı, Y. H. (2007). Zihin engelli çocuğu olan ailelerde aile yüklenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokul Dergisi*, 11, 1-7.



- Seiffge-Krenke, I. (2019). *Adolescents' health: A developmental perspective*. New York: Psychology Press.
- Seyfullahoğulları, A. (2012). Ailelerin anaokullarından beklentileri üzerine bir araştırma. *Marmara Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2, 1-15.
- Simpson, A. R. (2001). *Raising teens: A synthesis of research and a foundation for action*. Boston: Center for Health Communication, Harvard School of Public Health.
- Şimşek, M. Ş., & Çelik, A. (2015). *Yönetim ve organizasyon*. Ankara: Eğitim Kitabevi.
- Smetana JG, Rote WM (2019) Adolescent-parent relationships: Progress, processes, and prospects. *Annual Review of Developmental Psychology*. 1: 41–68
- Snell, M. E. (1983). *Systematic instruction of the moderately and severely handicapped*. Boston: Merrill Publication.
- Steinberg, L. (2008). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Sucuođlu, B. (1996). Kaynaştırma programlarına anne-baba katılımı. *Özel Eğitim Dergisi*, 2 (2), 25-43.
- Sweet, M. A., & Appelbaum, M. I. (2004). Is home visiting an effective strategy? A meta-analytic review of home visiting programs for families with young children. *Child Development*, 75 (5), 1435-1456. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00750.x>
- Varol, N. (2006). *Aile eğitimi*. Ankara: Kök.
- Verhoeven, M., Poorthuis, A.M.G., and Volman, M. (2018). The role of school in adolescents' identity development: A literature review, *Educational Psychology Review*. <https://doi.org/10.1007/s10648-018-9457-3>
- Vijayakumar, N., de Macks, Z. O., Shirtcliff, E. A., & Pfeifer, J. H. (2018). Puberty and the human brain: Insights into adolescent development. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 92, 417-436.
- Volling, B. L., McElwain, N. L., Notaro, P. C., & Herrera, C. (2002). Parents' emotional availability and infant emotional competence: Predictors of parent-infant attachment and emerging self-regulation. *Journal of Family Psychology* 16 (4), 447-465. <https://doi.org/10.1037//0893-3200.16.4.447>
- Wang, H., Liu, Y., Wang, Z., and Wang, T. (2023). The influences of Big Five personality traits on academic achievements: Chain mediating effect based on major identity and self efficacy. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1065554>
- Ytterhus, B., Wendelborg, C., & Lundeby, H. (2008). Managing turning points and transitions in childhood and parenthood—insights from families with disabled children in Norway. *Disability & Society*, 23 (6), 625-636.
- <https://nationalhouseofhope.org> Erişim tarihi: 25.5.2024
- <https://raisingchildren.net.au/> Erişim tarihi: 25.5.2024
- <https://www.healthychildren.org> Erişim tarihi: 25.5.2024
- <https://www.nspcc.org.uk/> Erişim tarihi: 25.5.2024

