



HALİTPAŞA İLK VE ORTAOKULU



rehberlik
servisi

PDR GAZETESİ



Psikolojik
Danışmanlık ve
Rehberlik

@halitpasa_ilkortaokulu
Yusufeli Halitpaşa
<https://halitpasa.meb.k12.tr/>

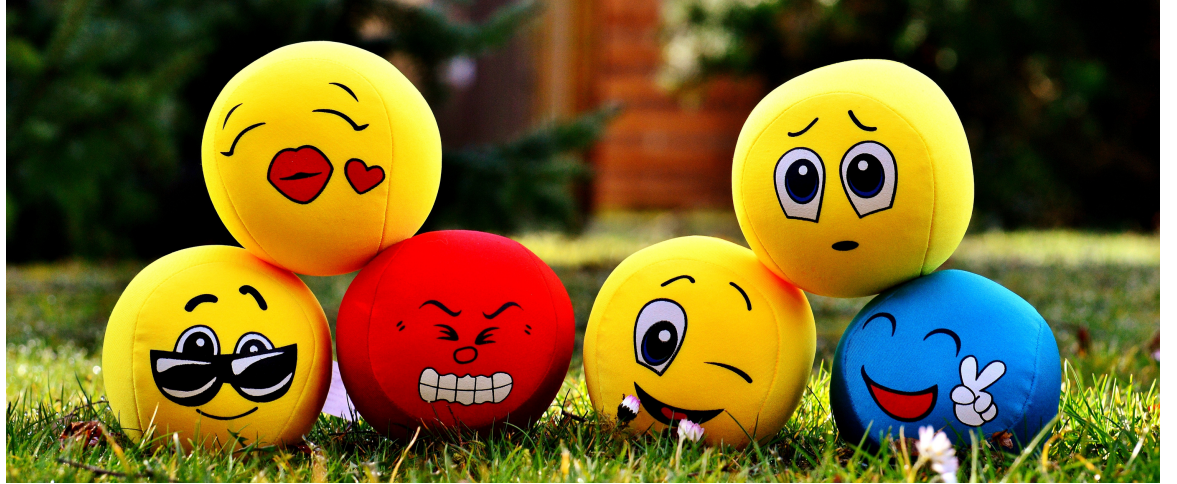
Bu Sayıda:

Duygu
Kontrolü

Aile İçi İletişim

DUYGU KONTROLÜ

Duygu, kişinin dış dünyadaki bir duruma veya bir nesneye karşı iç dünyasında oluşan bir tepkileri ve bu tepkilerin dışa vurumu da olan gözlenebilir davranışlarıdır. Temel duygular genel olarak mutluluk, korku, üzüntü, tiksinti, kızgınlık, merak, şaşkınlık, depresyon, empati, öfke, düşmanlık, kaygı ve sevgidir. Bu sınıflamaya göre birincil duygular mutluluk ve üzüntü duygularından oluşmakta, ikincil duygularda birincil duygulara bağlı olarak ortaya çıkan duygulardan oluşmaktadır. Ortada bir ikincil duygu varsa ve temel duyguyu anlamak için, tepkimizin kökündeki duygudan yola çıkmak davranışımız için yararlı olacaktır.



REHBERLİK SERVİSİ
Bi' Meslek

AİLE İÇİ İLETİŞİM

Aile içi iletişim; en temel tanımı ile aile üyelerinin birbirlerine sözel ve sözel olmayan davranışları ile verdikleri tepkileri, mesajları kapsar. Bu iletişim doğru bir şekilde sağlandığında, insanlar karşısındakinin duygu ve düşüncelerini anlayabilir hale gelir.



DUYGU KONTROLÜ

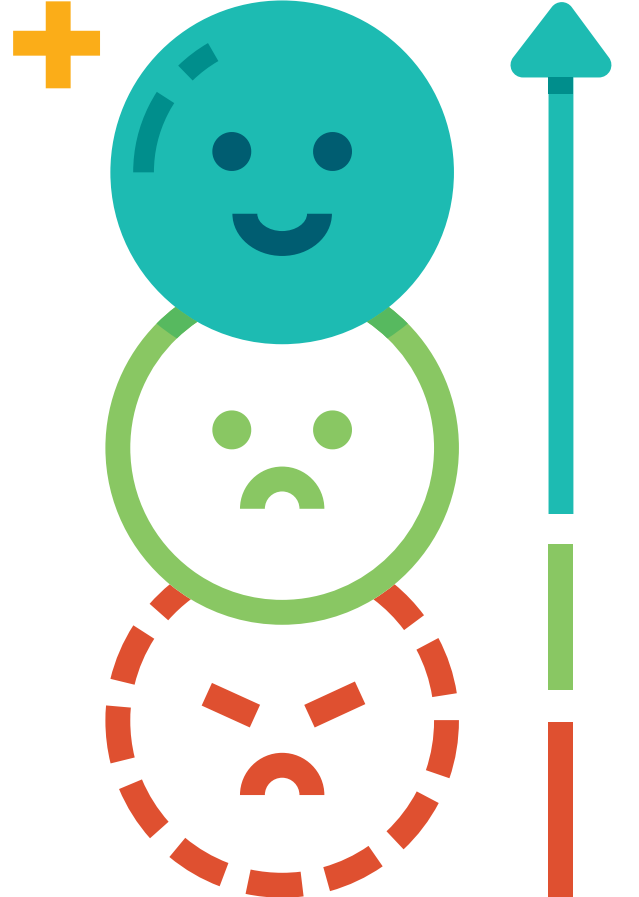


Duygu kontrolü, (özellikle olumsuz duyguların kontrolü) kişinin fevri davranışlarını engelleyen ve başarısının üzerinde belirleyici olan bir beceridir. Duygu kontrolü, kişinin kendi duygularını doğru bir şekilde fark etmesi, ifade etmesi ve yönetmesinin yanı sıra başkalarının da duygularını fark edebilmektir. Duyguları kontrol edebilmek; duygunun işlevlerinden yararlanmayı sağlar, stresle baş etmeyi kolaylaştırır, sözlü saldırıyı azaltır, öfkeyi doğru şekilde ifade etmeyi sağlar, olumsuz duygularla baş etmeyi kolaylaştırır.

Duygu düzenleme konusunda güçlü bireyler istenilen duyguyu sürdürebiliyor, arttırabiliyor ya da istenmeyen bir duyguyu baskılayabiliyorken bu konuda güçlük yaşayan bireyler, istenmeyen duyguların deneyimlenmesini sürdürüyor hatta şiddetlenmesine izin veriyor durumdadırlar.

DUYGU KONTROLÜ NASIL SAĞLANIR?

Duygu kontrolü için duygunun fark edilmesi ve duygunun olduğu gibi gösterilmesi önemlidir. Bu kişi için kişinin duygularını bastırmaması ve inkar etmemesi gerekir. Bunun için de kişinin tüm duyguları tanıması, o an yaşadığı duygunun hangi duygu olduğunu kendine hatırlatması ve o duyguyu başka bir duyguyla değiştirmemesi, yaşadığı duygularla ilgili bir günlük tutması önerilebilir. Bazı duyguların neden olduğu tepkileri kontrol altına almak için nefes egzersizleri ve gevşeme egzersizleri yapılabilir veya imajinasyon tekniklerinden yararlanılabilir. Bunun yanı sıra kişinin kendine zaman ayırması, yoğun duygular yaşadığında mola vermesi, olumlu duygulara odaklanması, spora yönelmesi önerilebilir.



Kaynakça:

Beypazarı RAM, Duygu Yönetimi Becerileri Nelerdir? Broşürü, 2022.

Yenimahalle RAM, Duygu Kontrolü Broşürü, 2022.

Palandöken RAM, Çocuklarda Duygu Yönetimi.



ÇOCUK, KÖSTEBEK, TILKI VE AT



Kusursuz bir kitabın olağanüstü uyarlaması.

Karlarla kaplı bir doğa... Yalnız bir çocuk kaybolmuş, evini aramakta. Bir anda yanında bir köstebek belirir. Köstebeğin en büyük meselesi yiyecek pasta bulmaktır. Çünkü onun için dünyadaki en güzel şey pastadır... Çocukla birlikte yürümeye başlarlar. Korkularımız, yaşamak ve pasta yemek üzerine konuşurlar. Geceyi bir ağacın tepesinde geçirirlerken bir tilki gelir yakınlarına. Sonra onu bir tuzağa yakalanmış olarak tekrar göreceklerdir. Temkinli ve az konuşan bir yapıdaki tilki de bir süre sonra onlara katılır, yolculukları sırasında bilge bir beyaz ata da rastlarlar. Hep birlikte bir "ev" aramaya başlarlar.

ÇOCUKLA SİNEMA'NIN YORUMU

Yeni çağın "Küçük Prens"i diye tanımlanan nefis bir çocuk kitabı olan "Çocuk, Köstebek, Tilki ve At", yazarı Charlie Mackesy tarafından dostluk ve büyüme hakkında bir hikaye olarak tanımlanmakta. Yaşamın zorluğuna karşı en büyük ilacın sevmek ve sevilme olduğunu çok güzel anlatıyor kitap doğrusu. Bu tatlı hikayenin sinema camiasındaki bazı ünlü isimlerin yapımcılığını yaptığı 35 dakikalık BBC uyarlamasında, olay örgüsü kitaptakinden biraz daha hareketli bir hale getirilmiş. Böylece kitabı okuyan çocukların bazı küçük sürprizlerle karşılaşacaklarını söyleyebiliriz. Hikayenin bütün pozitif mesajları ise fazlasıyla içinde tabii ki yine..

Olaylara nasıl tepki vereceğimiz en önemli özgürlüklerimizden biridir" der köstebek bir sahnede. Özgür iradeye vurgu yapılmaktadır. Başka bir sahnede de At, ağlayan çocuğa "gözyaşları boşuna akmaz, senin gücünü gösterirler, zayıflığını değil" diyerek, ağlamaktan korkmaması gerektiğini, hatta bunun önemli bir fark olduğunu kasteder. Böyle sürüyle güzel mesajı var filmin.

Farkındalık, iyi biri olmak, doğa sevgisi, yardımlaşmak, arkadaşlık kurmak, hayatın zorluğu, düşe kalkarak büyüme, dostlara destek olmak, dayanışma, kendine güvenmenin önemi, cesur, dürüst ve özgürce yaşamının güzelliği gibi çok değerli temaları yumuşacık çizgilerle, çok bağırmadan, ürkütmeden, sakın sakın anlatıyor film de uyarlandığı kitap gibi. Yine de 5 yaşından küçük çocuklar tilkinin köstebeği kurtardığı sahnede aşırı heyecanlanabilirler.

Her çocuk izlemeli... * Burak Göral



2 Nisan Dünya Otizm Farkındalık Günü

2 Nisan, Birleşmiş Milletler tarafından otizm konusunda farkındalık yaratmak ve otizm ile ilgili sorunlara çözüm bulmak amacıyla "Dünya Otizm Farkındalık Günü" olarak ilan edilmiştir. 2 Nisan'da başlayan "Otizm Farkındalık Ayı" çerçevesinde dünyada otizmle ilgili araştırmaların teşvik edilmesi, bu konudaki farkındalığın artırılması ile erken teşhis ve tedavinin yaygınlaştırılması hedeflenmiştir.

Otizm Spektrum Bozukluğu; belirtileri yaşamın ilk üç yılı içinde ortaya çıkan nörogelişimsel bir bozukluktur. Her coğrafyada ve her sosyoekonomik düzeyde görülebilmektedir. Erkeklerde kızlardan 3-4 kat daha fazla görüldüğü bilinmektedir. Otizmin sebebi halen bilinmemekle birlikte tıbbi araştırmalar genetik faktörler ile birlikte çevresel faktörlerin de rolü olabileceğini göstermektedir. Bir çocuğunda otizm olan ailenin diğer çocuğunda da otizm görülme oranı %4-10 arasındadır. Otizm ile ilgili yapılan pek çok araştırmada, değişkenlik göstermekle birlikte görülme sıklığının %1 civarında olduğu belirtilmektedir. Önümüzdeki dönemde ülkemizde de Otizmin sıklığını ölçmeye yönelik epidemiyolojik çalışmaların yapılması planlanmaktadır.

Sessiz, içine kapanık, nasılsa konuşur gibi bazı yanlış inanışlar ya da toplum tarafından damgalanma kaygıları otizmlili çocukların tanı ve tedavisinde gecikmelere yol açabilmektedir. Unutulmamalıdır ki Otizm, ne kadar erken yaşta tanınır ve uygun bir şekilde yönlendirilirse, tedavisinde o kadar olumlu sonuçlar alınan bir bozukluktur.

Otizm ismi aynı olsa bile her çocukta farklı belirtilerle görülebilir, her çocuğun klinik görünümü, tedavisi ve ilerleyişi aynı olmaz. En etkili tedavi yöntemi otizme yönelik özel eğitimidir. Otizmin tedavisine özel ilaç ya da aşı yoktur, ilaç tedavisi çoğunlukla otizme eşlik eden hırçınlık, aşırı hareketlilik, depresyon, yoğun takıntılar ve tekrarlayıcı hareketler için kullanılmaktadır. Dikkat edilmesi gerekir ki, güncel bilimsel verilere bakıldığında hiçbir alternatif tedavi yönteminin otizmi tedavi ettiğine dair kanıt bulunmamaktadır. Ancak aileler bu yöntemlere başvurarak ciddi maddi kayıplara uğrayabilmektedir. Bu yöntemlere yönelmeden önce mutlaka bir çocuk ve ergen ruh sağlığı uzmanından danışmanlık alınması gerekmektedir.

Aile İçi İletişim



İletişim her zaman her yerde var olan temel bir ihtiyaçtır. Bireyler kendilerini, diğer insanları, çevreyi ve dünyayı keşfetmek; etkileşim kurmak gibi birçok nedenle iletişim kurarlar. Bunların gerçekleştirilmesi için de “etkili iletişim” oldukça önemlidir. İletişim insanlar arasındaki çok güçlü bir bağıdır. İletişim becerilerinin kazanılmaya başlandığı ilk yer ise ailedir.

“İletişim becerilerinin kazanılmaya başlandığı ilk yer aile”

Etkili iletişim, iletişim engellerinin ortadan kaldırıldığı veya mümkün olduğunca aza indirildiği, istenilen ve beklenen iletişim biçimidir. Etkili iletişimde dinleme, kendini açma ve ifade etme becerileri çok önemlidir. Dinlemede; etkili dinleme, empati kurarak dinleme, açıklıkla dinleme, farkında olarak dinleme önemli bir yer tutmaktadır. İletişim için bu becerilerin mümkün olduğunca kullanılması gerekmektedir.

Çocukluk dönemi, insanın şekil almaya en müsait çağıdır. Bu dönemde, yaşamın nasıl şekillendirileceğine dair bir yol oluşturulmaya başlanır. Bu yaşam yolunun doğru olması açısından, çocuklarla kurulan iletişim ve çocuğa “benlik kazandırma” davranışları son derece önemlidir. Bu nedenle çocuklarımızın iyi bir gelişim gösterebilmelerinde anne, baba ve çocuk arasında kaliteli iletişim kurulması çok önemlidir.

“İletişimin iyi olduğu aile ortamında çocuklar daha bağımsız bir kişilik geliştirir”

Aile içinde etkili bir iletişim, aile üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerini, düşüncelerini ve duygularını anlamaları; yardımlaşma ve paylaşma davranışlarını desteklemeleri, çocukların gelişmesi için uygun bir ortam oluşmasını sağlamalarıyla mümkündür. İletişimin iyi olduğu aile ortamında çocuklar daha bağımsız bir kişilik geliştirir. Düşünce ve duygularını açıklama özgürlüğü ve alışkanlığı kazanırlar. Ayrıca ailede iyi iletişimin hüküm sürmesi; bireylerin birbirlerini daha iyi tanımasını, kendilerine ve diğer kişilere saygı duymalarını, empati ve uyum aktarımında çok daha etkili olmalarını sağlar. Aile içinde sevgi, mutluluk, neşe, kırgınlık, üzüntü, korku gibi duyguların aktarılması da sağlanmış olur.

“Eşler arasındaki anlayış ve davranış bütünlüğü iletişimi kuvvetlendirerek çocukların sosyal rollerini benimsemelerine yol açar”

Etkili bir iletişimin oluşturulmadığı ve iletişim engellerin yer aldığı bir ortamda çocukların gelişimi olumsuz etkilenir. Çocuklar özgürce düşünemeyen, düşünce ve duygularını açıkça dile getiremeyen bağımlı bireyler olur ve kendilerini net ifade edemeyebilir. Bu nedenle aile bireyleri arasında, özellikle anne-baba ile çocuklar arasında etkili bir iletişimin kurulması çok önemlidir. Eşler arasındaki anlayış ve davranış bütünlüğü iletişimi kuvvetlendirerek çocukların sosyal rollerini benimsemelerine yol açar.



AİLE İÇİNDE ETKİLİ BİR İLETİŞİM İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER:

*Öncelikle aktif dinlemek çok önemlidir. Aktif dinleme, bir şeylerle meşgulken değil; kalben, zihnen ve bedenen o anda kalarak dinlemektir. Söz kesmeden, kendi fikrinizi söyleme önceliğine girmeden, eşinizin ya da çocuğunuzun düşünce ve duygularını anlamaya çalışarak dinlemek önemlidir. Bu dinleme davranışı ile eş/çocuk kendine verilen önemden de mutlu olur ve herhangi bir problemini gayet açık bir şekilde paylaşabilir. Dolayısıyla güvenli bir ortam oluşturulur. Çünkü kişi; yargılanmadan, akıl/öğüt verilmeden, ne olursa olsun kabul edileceğini, sevgi ve saygı duyulacağını bilir. kişiyi anlamak için alan açılmış olur. Kişide/çocukta öz güven, öz değer, öz saygısı ve çevresiyle olan ilişkisi desteklenir.

*Aile içinde iletişim kurulurken mevcut andaki olaylar paylaşılmalıdır. Önceden konuşulmamış, birikmiş olaylara genellemeler, başka kişi ve olaylarla kıyaslamalar yapılmamalıdır. Eşin ve çocuğun, kendilerinin olduğu gibi kabul edildiğini hissetmesi sağlıklı bir iletişim için çok önemlidir.

*Sağlıklı ve mutlu bir aile ortamının sağlanması için aile fertlerinin yapmaları gereken en önemli şeylerden biri de aralarındaki iletişimi artırmaktır. Bunun için baskı kurmadan, zorlamadan, sınırlama getirmeden, kurallara dayandırılmadan, geçirilen zamana kayıp olarak bakılmadan kurulan bir iletişim ortamı oluşturulmalıdır. Bu şekildeki aile ortamlarında hayatın akışı, aile fertlerinin birbirleriyle kurdukları açık iletişim sayesinde daha keyifli ve tatminkâr bir hale getirilmiş olur.

*Odaklanarak o anda olmak çok önemlidir. Anne ve baba, çocuğuyla onu önemseydiğini ve sevdiğini hissettirecek şekilde bütün dikkatini vererek ilgilenmelidir. Çocuğun/eşin gözlerinin içine bakarak, fiziksel temas kurarak, duygusal boyutta 'aferin' gibi anlamlar içeren dokunuşlar, 'başka neler var...' gibi sözlerle desteklenerek konuşma için motive edilmeli. Bu tür yaklaşımlar çocuğu/eşi duygusal doyuma ulaştırmak adına önemlidir.

*Aile içi disiplini sağlamak için kimseyi kırmadan, anlayışlı ve şefkatli bir şekilde iletişim kurmak çok önemlidir. 'Ben öyle istiyorum' şeklinde değil, çocuğun/eşin de anlayabileceği şekilde neden öyle olacağı anlatılmalıdır. 'Hayır' ların içi doldurulmalıdır. Aile fertlerinin görüşleri de alınmalıdır.

*Eşler arasında davranış bütünlüğüne dikkat etmek, tutarlı olmak, çocuklarla iletişimi güçlendirmek ve aile içi empatiyi geliştirmek de bir o kadar önemlidir. Mesela çocuk oynarken oyuncağını kırdığında "Üzülecek ne var?" diyeceğimize, o oyuncağın çocuğumuz için ne kadar kıymetli olduğunu anladığımızı belirten cümleler kurmamız gerekir. "Oyuncağını çok sevdiğini ve buna üzüldüğünü anlıyorum" gibi hislerini anladığımızı ifade edici cümlelerle desteklemek de empatik ve şefkatli iletişimi güçlendirir.

*Aile üyeleri birbirinden aldıkları mesajlar ile kendilerini değerli veya değersiz, kendilerini güvende veya güvensiz hisseder. Bu durum onların psikososyal ve sosyokültürel konularını, işlevselliklerini ve ruhsal durumlarını etkiler. Öz güvenli, şefkatli, başarılı bireyler yetiştirmek için aile içi iletişim gerçekten çok önemlidir. Bu konuda ebeveynlerin davranışlarıyla çocuğun zihninde, iletişimin ilk modelleri olduklarının bilincinde olmaları da çocukların ikili ilişkilerinde ve toplumsal gelişimimizde başarılı olabilmeleri bakımından önemlidir.

Yaşımız kaç olursa olsun her birey görülmek, duyulmak, anlaşılmaq, sevgi ve saygı içinde olduğu gibi kabul edilmek ister. Bunun için de aile içi iletişim çok önemlidir. Sonuç olarak sağlıklı ve bütünlüğü korunmuş birey, fonksiyonel aileyi oluşturacak, o sağlıklı aile de sağlıklı toplumu oluşturacaktır.

Kaynak: <https://www.guven.com.tr/saglik-rehberi/her-yonuyle-aile-ici-iletisim>

