



Sancaktepe Rehberlik ve Araştırma Merkezi

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIşMANLIK HİZMETLERİ

MART 2022

İÇİNDEKİLER

DUYGUSAL OKURYAZARLIK

**ORTAÖĞRETİMDE OKULA DEVAM VE UYUM
PROBLEMLERİ**

KARDEş KISKANÇLIğI



DUYGUSAL OKURYAZARLIK

Duygularımız, insan doğasının temel bir yapıtaşı ve hem birey hem de tür olarak insan yaşamının devamlılığında büyük önem taşır. Duygusal ve sosyal becerilerimiz bizim eğitim, hayat başarısı, iyi oluş düzeyi ve zihin sağlığı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir.

Duygusal okuryazarlık kavramını kişinin kendi ve başkalarının duygularını doğru bir şekilde algılayıp bu duygulara dönüt verme yeteneği olarak ifade edebiliriz.

Okuma yazma veya hesaplama becerileri gibi öğretilebilen bir beceri olan duygusal okuryazarlık sayesinde bireyler duygusal refah halini yaşayabileceklerdir. Buradan hareketle duygusal okuryazarlık sosyal etkileşimlerle beraber bireye sıkıntı veren duyguları ortadan kaldırarak bireyin iyi oluş düzeyini yükseltmeyi amaçlar.

Duygusal okuryazarlık becerileri sayesinde kendi duygularını anlayıp ifade edebilen bireyler sosyal çevrelerinde de popüler ve içten kişiler olarak bilinirler. Duygusal okuryazarlık bireyin kurmuş olduğu kişilerarası etkileşime ve iletişime dayandığından sosyal ortam ön plandadır. Buradan yola çıkarak duygusal okuryazarlık becerisinin sosyal ortamlara ve ilişkilere göre şekillendiği söylenebilir. Duygusal okuryazarlık, kişilerarası ilişkileri geliştirir, iş birliğini sağlar ve insanlara birbirlerini anlama ve sevmeye fırsatı yaratır. Ayrıca duygusal açıdan okuryazar olmak kendinin ve başkalarının duyguları bilmek anlamına gelir ki burada kaçırılmaması gereken nokta yalnızca duyguları bilmek değil aynı zamanda duyguları anlamayı, kontrol etmeyi ve yönetmeyi de öğrenmek demektir.

Steiner (2014) duygusal okuryazarlığın 5 temel beceri gerektirdiğini belirtmektedir:

- 1. Kendi duygularını tanıma*
- 2. İçten bir empati hissine sahip olma*
- 3. Duyguları yönetmeyi öğrenme*
- 4. Duygusal hasarı iyileştirme*
- 5. Duygusal okuryazarlığı bir bütün olarak uygulama*

Duygusal okuryazarlık kavramının 3 alt boyutu bulunmaktadır.

Bunlar: öz düzenleme, sosyal beceri ve duygusal farkındalıktır.

• **Ö z Düzenleme**

Duygusal okuryazarlık becerisinin alt boyutlarından biri olan öz düzenleme, kişinin kendini, çevresindekilerin duygu ve düşünceleri bağlamında yönetmesi ve kontrol etmesi ilişkili olmakla birlikte bireylerin düşünce ve davranışlarını düzenledikleri, kendilerine ait öğrenme amaçlarını ve bu amaçlar doğrultusunda gerekli motivasyon süreçlerini bağlamsal özellikleri göz önünde bulundurarak organize ettikleri etkin ve yapıcı bir süreçtir.

• **Sosyal Beceri**

Sosyal beceriler; öğrenilebilir davranışları içeren, diğerleriyle etkileşime olanak veren, diğerlerinden olumlu tepkiler getirerek olumsuz tepkileri engelleyen, gözlenebilir ve gözlenemeyen bilişsel ve duyuşsal davranışlar bütünüdür. Sosyal beceri kavramı kendi içinde farklı ama birbirini tamamlayan bazı unsurlardan oluşmaktadır: İletişim, etkileme, çatışma yönetimi, işbirliği, ekip çalışması, ilişki kurma gibi.

• **Duygusal Farkındalık**

Bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını tanıma yeteneği duygusal farkındalık olarak tanımlanmaktadır. Duygusal farkındalık, duyguyu tanıma ve yaşamının dışında o andaki duygu hakkında bilgi sahibi olmaktır. Ayrıca kişinin öz düzenlemesini ve sosyal etkileşimini etkileyerek olumsuz duyguyu olumlu duyguya çevirmeye yardımcı olur. Bu anlamda kişinin duygusal farkındalığının olmaması, kendi iç dünyasını, ihtiyaç ve duygularını fark etmesini zorlaştırmaktadır. Duygusal farkındalığı düşük olan kişilerle duygusal farkındalığı yüksek olanları karşılaştırıldığında, duygusal farkındalığı yüksek olan kişilerin daha fazla olumlu duygu deneyimledikleri ve öz saygılarının daha yüksek olduğu, daha dışa dönük oldukları, yaşam doyumunun ve stresle başa çıkma becerisinin yüksek olduğu belirtilmektedir.





ORTAÖĞRETİMDE OKULA DEVAM VE UYUM PROBLEMLERİ

Çocukların sosyal hayatının önemli bir kısmını okul hayatı oluşturur ve öğrencilerden eğitim öğretimi süreci sonunda erdemli ve ahlaklı bireyler olarak yetişmeleri beklenir. Çünkü okul çocuğun hem kendisi hem de çevresi ile uyum kurması gerektiği bir sosyal ortam olmakla birlikte kazandığı sosyal becerileri ömrü boyunca kullanacaktır. Bireyin duygu ve düşünceleri ile sosyal ilişkilerinden kaynaklı çok çeşitli sorunları olabilmekte ve birey bir bütün olduğundan dolayı örneğin başarısızlığı veya meslek seçimi sorunları başka çeşitli uyum sorunları veya duygusal sorunlara yol açabilecektir. Okullarda, bireyin uyum gücü sınırlı hale gelmekte ve bu durum çocuklukta çok fazla ciddiye alınmazken ergenlik yıllarında bireyin bağımsızlık ihtiyacının artmasından dolayı ciddi boyutlara gelebilmektedir. Bunların sonucunda ise öğrenci sınıf ve okulda birtakım olumlu ve olumsuz davranışlar sergileyebilmektedir. Söz edilmekte olan çocuklar 'İndigo Çocuklar' kavramı ile tanımlanmaktadır.

İndigo Çocuklar: Bu tip çocuklar sosyal normlara ve eğitim sistemine uyum sağlamakta zorlanırlar. Daha çok yalnız kalmayı tercih ederler. Sağ beyinleri baskın olarak çalışmakla beraber esnek bir çevreye ihtiyaçları vardır. Bu sebeple eğitim sistemini ve okul biçimini aşırı katı bulurlar. IQ ları ortalama 130 civarındadır. Bu çocuklara disiplin anlayışı için içine onları da katarak verilir ve sınır koyarken daha dikkatli olunmalıdır.

İndigo Çocuklarda Sıklıkla Görülen Okula Uyum ve Devam Problemleri:

- **Gruba Uyum:** Ergenlik döneminde okullarda akran grupları içerisinde alt kültürler oluşabilmektedir. Bu akran gruplarına girebilmek ve grupta kabul edilmek için ergen, o grubun kurallarına uymak durumundadır yoksa grubun dışında kalma tehlikesi yaşayabilir. Gruba uyma amacıyla hızlı araba kullanma, küfür, zorbalık, öğretmenlere saygısızca davranmak gibi bazı uygun olmayan davranışlara yönelebilirler.
- **Kopya Çekmek:** Kopya çekme davranışı birçok nedenden kaynaklanabilir. Örneğin; anne babalarına ve arkadaşlarına karşı yabancılaşmış hissettiklerinde, kendilerini diğerlerinden daha yetersiz hissettiklerinde, hata yapma korkusunu yoğun yaşadıklarında, dışarıdan onay alma ihtiyacı hissettiklerinde kopya çekmeye yatkın olabilmektedirler. Yine otoriter anne baba tutumu, okul veya toplum baskısı ya da fazla ders yükü gibi dış etkenler de kopya çekmeye meylettirebilir.



- **Çalma Sorunu:** Çalma gibi ciddi bir konuda katı ve sert tepkiler etkili olabilmektedir. Ancak bu tepkilerden daha da tehlikelisi ergeni korkutmak hatta tehdit etmektir. Diğer bir tehlikeli tepki ise, ergen bir daha yapmasın diye arkadaşlarının içinde durumu anlatmaktır. Bu tepki özellikle 10 11 yaşlarından sonra oldukça tehlikeli olabilmektedir. Çünkü arkadaşlarının çok fazla etkili olduğu bu dönemde böyle bir tepki ergenin tüm benliğini etkileyecektir.
- **Çalışan Çocuklar:** Okul çağı dışında kalıp çeşitli işlerde çalışan çocuklar olduğu gibi evde çalışan ya da ev işlerini yapan çocuklar da vardır. Özellikle tatil zamanları bu çocuklar için ikinci iş zamanıdır. Gözlemlere göre bu tür çocuklarda gurur, kendini önemseme, sorumluluk alma gibi kişinin kendine getirdiği olumlu duygu halleri bulunmaktadır.
- **Çekingenlik-Utangaçlık:** Sosyal ortamlardan uzak kalma, diğer insanlarla aynı ortamı paylaşmaktan çekinme ve ilişki içinde olamama şeklinde tanımlanabilir. Genellikle en önemli pay anne ve babaya aittir. Bu açıdan yetiştirme tarzları önemlidir. Ailenin aşırı koruyucu bir tutum içinde olması bu şekilde bireylerin yetişmesine yol açacaktır.

Uyumsuz davranışları etkileyen sınıf içi ve sınıf dışı birçok etmen bulunmaktadır. Bu etmenler arasında; öğrencilerin özellikleri ve gereksinimleri, okulun yönetim yapısı, öğretmenlerin sahip olduğu kişisel geçmiş ve öğretmenlerin öğrencilere kazandırmak istedikleri davranışlar doğrultusundaki inançları yer almaktadır. Dış etkenler ise; çevre, aile ve okuldur. Kişinin sevgi ve güven ortamı içinde, sağlıklı olarak yetiştirilmesi, kitle iletişim araçlarının olumsuz etkilerinden uzak durmalarının sağlanması, ders içi ve ders dışındaki sosyal, kültürel ve sportif tüm faaliyetlerin desteklemesi onlara sevgi ve anlayış gösterilmesi istenmeyen öğrenci davranışlarını azaltabilecek yöntemler arasındadır.



Neler Yapılabilir?

- **Öncelikle ergenlerin okuldan kaçmasının nedenlerini araştırmak gerekmektedir. Bunu yaparken hem çocuk ile hem de öğretmenlerle görüşmek faydalı olacaktır. Bu konuşmayı yaparken çocuğu sorgulamamak, onu anlamaya çalışmak gerekmektedir. Aksi takdirde bu durum çocuğu okuldan daha da uzaklaştırabilir.**



- **Motivasyon: Motivasyonsuzluk işleri erteleme, tembellik, rastgele tutum ve alışkanlıklar gibi sorunlara yol açabilir. Motivasyonu daha çok konunun zorluğu, öğrencinin yetenekleri, sınıf ortamı, öğretmen tutumu, ebeveyn tutumu gibi etmenler etkileyecektir. Güdülenme eksikliği kendini okul başarısızlığı olarak gösterebilir. Bu nedenle bu durumla notlarda azalma derslere karşı ilgisizlik görüldüğünde ilgilenilmelidir. Motivasyon eksikliğine neyin yol açtığı öğrenilmelidir.**



- **Disiplin Sorunları: Disiplin kelimesi genellikle ceza ve katı tutumları akla getiren olumsuz bir kavram olarak kullanılmaktadır. Aslında anlamı bir işi kurallarıyla yapmak ve öğrenmek anlamına gelmektedir. Disiplini bir eğitim aracı olarak düşünürsek ergene karşı; korkutma, gururunu kırma gibi davranışlarla bağlantılı olmamalıdır. Evde çocuktan uyması beklenen kurallar sert yasaklara dönüştürülmekte ve bu yasağın sebebi çocuk ile paylaşılmamaktadır. Bunun sonucunda da çocuktan bağımlı davranışlar sergilemesi beklenilmektedir. Aslında olması gereken, çocuğun aktif katılımıyla evdeki kuralların birlikte tartışılarak koyulmasıdır.**



KARDEŞ KISKANÇLIĞI

Kıskançlık doğal ve evrensel bir duygudur. Kardeş kıskançlığı her çocuklu ailede karşılaşılabilecek yaygın bir uyum sorunu olmakla birlikte kıskançlık duygusunun kardeşler arasında görülmesi olağan bir durumdur.

Kıskançlık duygusu 3-6 yaş aralığında daha belirgin olarak görülmeye başlanmaktadır. Bu durum çocukların içerisinde bulunduğu gelişim döneminin bilişsel özelliklerinden kaynaklanmaktadır. 3-6 yaş aralığında çocukların ben merkezli düşündükleri bilinmektedir. Ben merkezli düşünme biçimi çocukların dikkati üzerlerine toparlayarak kendine yönelik ilgi ve sevgiyi bir diğer kimseyle paylaşmak istememesiyle ilişkilidir.

Kardeş kıskançlığının aynı zamanda kardeşlerin dünyaya geliş sırası ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Uzmanlar büyük çocukların kendilerini 'tahtından indirilmiş bir kral' olarak hissettiklerini belirtmiştir. Kardeşinin doğumundan önce büyük çocuklar belirli bir süre ailenin tek ilgi odağı olmuştur ancak kardeşin doğumu ile bu durum değişmeye başlamaktadır. Küçük kardeşin doğumu ile büyük çocuğa abi/abla gibi yeni roller kazandırılırken çocuktan beklenen davranışlar da bu doğrultuda şekil almaya başlamaktadır. Böylelikle büyük çocuk giderek otoritesini kaybettiğini hissetmektedir. Aynı zamanda kendisine ait olan sevginin kardeşi tarafından çalındığına inanmakta her alanda kardeşinden önde olmaya çalışmaktadır.

KARDEŞ KISKANÇLIĞININ BELİRTİLERİ

- Aile üyelerine sürekli olarak kendisini sevip sevmediklerini sorma
- Kendisine, çevresindeki insanlara ya da eşyalara yönelik olarak saldırganca davranışlarda bulunmak
- Alt ıslatma, parmak emme gibi gerileme davranışları sergileme
- Psikosomatik belirtiler gösterme (baş ağrısı, mide bulantısı, öksürük nöbetleri vb.)
- Kardeşine yönelik zarar verici davranışlar sergileme ya da aşırı biçimde sevgi gösterme
- Okul korkusu geliştirme ya da okula uyum sağlamakta zorlanma, akademik başarıda düşüş, arkadaşlarına saldırganca davranma



Hamilelik ve doğum s¼recinde çocuklara nasıl yaklaşılmalı?



Konu hakkında olabildiğince net bir açıklama yapılmalıdır. Örneğin Ailemize yeni bir bebek katılıyor.



'Sana oyuncak geliyor' gibi gerçekçi olmayan ifadelerden olabildiğince kaçınılmalıdır.

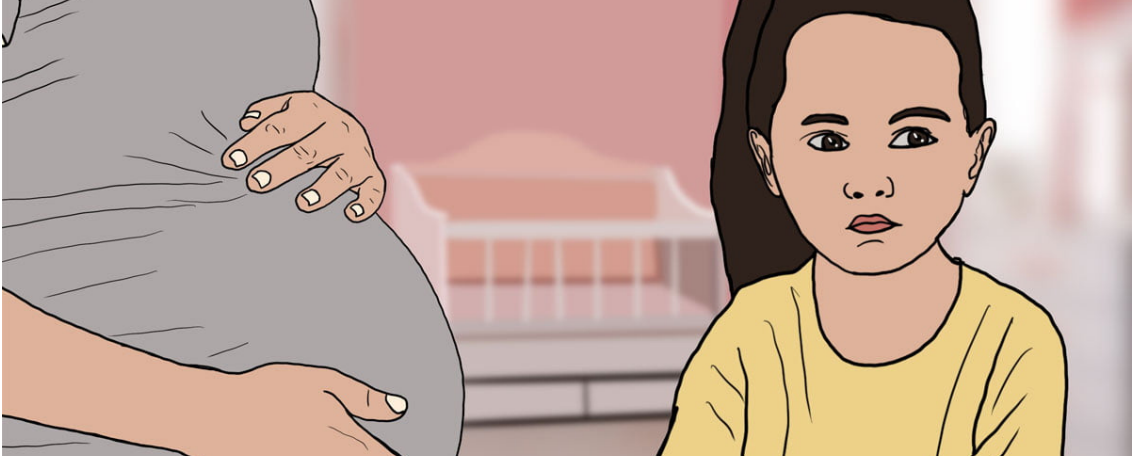
- Annenin karnı belirginleştikten sonra çocukla birlikte anne karnını sevmeye çalışmalarını yapılabilir.
- Büyük çocuğun bütün istekleri koşulsuz biçimde kabul edilerek dünyanın merkezi haline getirilmemelidir.
- Doğacak kardeşiyle ilgili yapılan hazırlıklarda büyük çocuğun da fikri alınarak sürece dahil edilmelidir.
- Büyük çocuğun yaşam alışkanlıkları yeni doğan kardeşine göre değiştirilmemelidir.
- Kardeşinin doğumu ile evden uzaklaştırılacağını hissetmemesi için eğer çocuk okula başlatılacaksa bu doğumdan belli bir süre önce gerçekleştirilmelidir.
- Doğum esnasında çocuğun hastane dışında aile tarafından güvenilen bir yetişkin ile beklemesi sağlanabilir. Bu kişi çocuğun süreçle ilişkili sorularını cevaplamalı, duyguları hakkında konuşmalıdır.
- Kardeşlerin ilk tanışması tercihen bebek yatağında yatarken gerçekleştirilmelidir.
- Ebeveynler arasında işbirliği sağlanmalıdır. Ebeveynlerden biri küçük çocuğun bakımı ile ilgilenirken diğer bir ebeveyn büyük çocuğun psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını gidermelidir.
- Ebeveynler küçük çocuk ile ilgilenirken büyük çocuktan içerisinde bulunduğu gelişim döneminin özelliklerine uygun olacak biçimde yardım isteyerek sürece dahil olmasını sağlayabilir.



Yaşca büyük çocuklar için:



- **Kardeşler arasındaki kıskançlığın çocuklardan herhangi birine yönelik ihmalden kaynaklanmadığına emin olunmalıdır. İhmal durumu söz konusu ile aile üyeleri çocuklarla ilgilenerek ihtiyaçlarını giderme noktasında hassasiyetle davranmalıdır.**
- **Kardeşler arasında çıkan tartışmalara aileler olabildiğince müdahale etmemelidir. Fiziksel şiddetin söz konusu olması gibi aile üyelerinin müdahale etmesini gerektirecek bir durum söz konusu ise çocuklar arasında taraf olunmamalıdır. Çocukların çözüm yolunu ortak bir biçimde bulmaları teşvik edilmeli eğer gerçekleştirilemiyorsa ayrı ortamlarda oynamaları sağlanmalıdır. Alternatif olarak çocukların arasında uymaları gereken iyi geçinme kuralları belirlenerek bu kurallara uyulmadığı zaman ilgili davranışın sonucunun ne olduğu hakkında konuşulabilir.**
- **Çocuklar arasında anlaşmazlık çıktıysa tartışmayı kimin başlattığına yönelik sorular sormaktan kaçınılmalıdır.**
- **Kardeşleri birbirinden uzak tutarak tartışma yaşanmasını önlemeye çalışmak yerine olabildiğinde bir arada bulunmaya ve aile üyeleri hep birlikte kaliteli zaman geçirmeye özen gösterilmelidir.**
- **Kıskançlık duygusu ayıplanmamalı, öfke ile karşılık verilmemeli empatiyle yaklaşılmalıdır. Aksi takdirde çocuğun kardeşini yaşananlardan sorumlu tutması öfke vb. duygular açığa çıkmasına neden olacaktır. Bu durumda çocuğun kardeşine ailesinin bulunduğu ortamlarda iyi davranırken yalnız kaldıklarında saldırganca tutumlar sergilemesine neden olacak kıskançlık duygusu giderek pekişecektir.**
- **Kardeşler arasında herhangi bir konuda karşılaştırma yapmaktan kaçınılmalıdır. Aksi takdirde bu durum kardeşlerin birbirlerine yönelik düşmanca duygular beslemesine neden olabilir.**
- **Unutulmamalıdır ki çocuğun kardeşine yönelik hissettiği kıskançlık duygusunun yanlış olduğunu belirtilmemelidir. Doğal bir duygu olarak ortaya çıkan kıskançlık duygusu engellenemez. Engellenmeye çalışılması duygunun bastırılması sonucunda uyumsuz davranışların ortaya çıkmasına neden olacaktır. Doğru tutum çocuğun söz konusu durumda neler hissettiğine dair paylaşımında bulunmasını teşvik etmektir.**



Duygu ifadelerinin paylaşılabilmesi için řu yollar izlenebilir.

- *Öfke, üzüntü gibi zorlayıcı olabilecek duyguları deneyimlediği bir anda çocuğa büyük boy bir oyuncak bebek verilerek bu bebeğe vurmak, yere atmak gibi istediği davranışları sergileyebileceği söylenir. Bu esnada ebeveynler seyirci konumunda kalarak çocuğun davranışlarına müdahale etmemelidir.*
- *Ayrıca çocuklara kardeşlikle ilgili içeriğe sahip masal, hikayeler okunabilir.*

KAYNAKÇA

Altınkurt, Y. (2008). Öğrenci devamsızlıklarının nedenleri ve devamsızlığın akademik başarıya olan etkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 20(1), 129-142.

Atıcı, R. (2014). Sınıf içerisinde öğrenci davranışlarına etki eden etmenler. The Journal of Academic Social Science Studies, 28(2), 413-427.

Bakırcıoğlu, R. (2015). Çocuk ve ergende ruh sağlığı. Anı Yayıncılık.

Çakar, F. S. (2018). Yaşam dönemleri ve uyum sorunları. Pegem Atıf İndeksi, 001-478.

Gülaçtı, F. (2009). Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Greenwood, C. W. (2002). Çocuğunuzun Okulla İlgili Sorunlarını Çözebilirsiniz (Çev. F. Zengin Dağıdır). Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Lama D. ve Cutler C. H. (2000). Mutluluk sanatı yaşam için bir el kitabı. (G. Tokcan, Çev.). İstanbul: Dharma Yayınları.

Kandemir, M. ve DüNDAR, H. (2008). Duygusal okuryazarlık ve duygusal okuryazar öğrenme ortamları. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16, 83-90

Kuyumcu, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık duyguları ifade etme benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi, 1(2), 104-113.

Steiner, C. (2014). Akıllı bir kalple duygusal okuryazarlık (M. Şahin Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Yüksel, G. (1997). Sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerine etkisi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.