

MİDRAM

SAYI 6 /-ARALIK 2023

DERGİ



ISSN: 2980-3241

Midyat Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri Bölümü

KÜNYE

İmtiyaz Sahibi

Ahmet AYGÜN

Editör

Ahmet AYGÜN

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Muharrem GÜMÜŞ

Tasarım

Abdurrahman ÇİÇEK

Yayın Ekibi

Ahmet AYGÜN

Muharrem GÜMÜŞ

Seda KAYA

M. Selim YİĞİT

Abdurrahman ÇİÇEK

Servet TOPÇU

Yazarlar

Psk. Dan. Seda KAYA

Uzman Öğrt. M. Selim YİĞİT

Psk. Dan. Abdurrahman ÇİÇEK

Psk. Dan. Servet TOPÇU

Fzt. Abdulkerim TAŞ

İÇİNDEKİLER

01

**ÇOCUKLARDA
TUVALET EĞİTİMİ**

13

**BOŞANMALARDA
"ÇOCUK" FAKTÖRÜ**

04

**İLETİŞİMDE
KELİMELERDEN ÖTE
SESSİZ SÖZCÜKLER**

17

**NEFESİNİZİ EN SON NE
ZAMAN HİSSETTİNİZ?**

08

OTOKONTROL

22

KAYNAKÇA



"Okuyan insan, dünyanın
aklına yaslar sırtını."

ÇOCUKLARDA TUVALET EĞİTİMİ

“

“Çocuklarla beraber geçen vakit
ruhu iyileştirir.”

-Fyodor Dostoyevski

Abdurrahman ÇİÇEK
Psikolojik Danışman

Psikolojinin en önde gelen isimlerinden olan bilim adamı Sigmund Freud; Psikoseksüel Gelişim Kuramında yaşamın ilk evrelerini haz ilkesine göre sınıflandırmış ve bu dönemlerde gelişim görevlerinden söz etmiştir. Freud Psikoseksüel Gelişim Kuramında bu evreleri;

0-1 yaş = Oral Dönem

2-3 yaş = Anal Dönem

4-6 yaş = Fallik Dönem

7-12 yaş = Latent Dönem

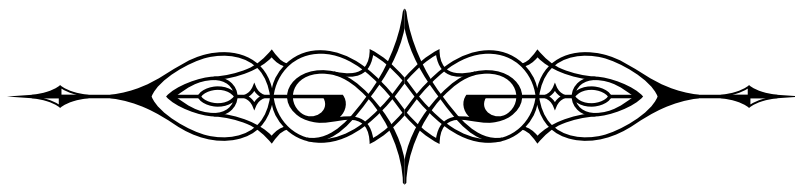
13-20 yaş = Genital Dönem

şeklinde sınıflandırmıştır.

(İKİZ, 2021)



2-3 yaş dönemine Anal Dönem isminin verilmesinin nedeni bu evrede çocuğun tuvalet eğitimi kazanması gerektiğidir. Freud yaşamın ilk 6 yılının çok önemli olduğunu ve bu dönemlerin birinde yaşanacak olumsuzlukların yaşamın ilerleyen döneminde fiksasyon oluşturabileceğini sıkça belirtmiştir. Bir örnek vermek gerekirse çocuğa katı, sert bir tuvalet eğitimi vermek çocuğun kakasını tutmasına neden olabilir. Bu da çocuğun ilerleyen yaşlarında cimri, eli sıkı bir kişilik oluşturmaya neden olabilir. Ya da tam tersi şekilde çocuğa esnek, serbest bir tuvalet eğitimi vermek, çocuğun tuvaletini istediği anda istediği yerde kakasını yapmasına izin vermek, çocuğun ilerleyen yaşlarında savurgan, eli açık bir kişilik oluşturmaya neden olabilir.



Peki uygun tuvalet eğitimi nasıl olmalı?

Öncelikle tuvalet eğitimi vermek için uygun zaman seçilmeli. Tuvalet eğitiminin verilmesi için en uygun zamanın 18 ay-3 yaş olduğunu ifade edebiliriz. 18 aylıktan önce tuvalet eğitimi vermeye çalışılırsa başarısızlıkla karşılaşılabilir. Çünkü bu eğitim için çocuğun hem zihinsel belli bir olgunluğa ulaşmış olması (söyleneni anlama, kendini ifade edebilme), hem de bedensel belli bir olgunluğa ulaşmış olması (bağırsak kaslarının gelişmesi) gereklidir. Diğer yandan tuvalet eğitiminin 3 yaşına kadar tamamlanması önem taşıyor. 3 yaşından sonra çocukların dikkat süreleri uzayıp etrafa ilgileri arttığından dolayı tuvalet eğitimi daha da zorlaşabiliyor.



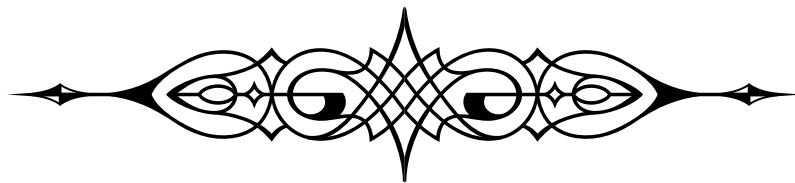
Bu süreci mümkün olduğu kadar sorunsuz atlatabilmek için ailelerin sabırlı ve özverili olması, bir program oluşturarak ona sadık kalması önem taşıyor. Çocuklarda kaka tutma, hırçınlık, kendi içine dönme ya da kendisine zarar vermeye çalışma gibi olumsuz davranışlara neden olmamak için yanlış ve ısrarcı tutumlardan kaçınmak gerekiyor.

Tuvalet eğitime hazır olduğuna dair işaretler

Tuvalet eğitimi döneminde ailelerin kafalarındaki en büyük soru işareti, çocuklarının bu eğitime hazır olup olmadıklarıdır. Ancak çocuklar, bez alışkanlığını bırakmaya hazır oldukları konusunda fiziksel ipuçları veriyor. Tuvalet eğitime başlayabilmek için öncelikle çocukların kas gelişimini tamamlamış olması gerekir. Ayrıca çocuğun kendini rahatça ifade edebilmesi becerisinin de yeterli düzeyde olması gerekir. Bu kapsamda;

- Çocuğunuz 18 ile 36 aylık arasında ise,
- Çocuğunuz idrarını bir seferde yapabiliyorsa,
- Bezi 2 saatten fazla kuru kalıyorsa,
- Çocuğunuz birkaç dakika sıkılmadan oturabiliyor ya da ayakta kalabiliyorsa,
- Tuvaletini bezine yaptıktan sonra rahatsız oluyor ve bezini çıkartmak istiyorsa,
- Tuvalete dair sorular soruyor, tuvalet alışkanlığını merak ediyorsa,

Artık tuvalet eğitiminin zamanı gelmiş denilebilir. (ERDEM, 2021)

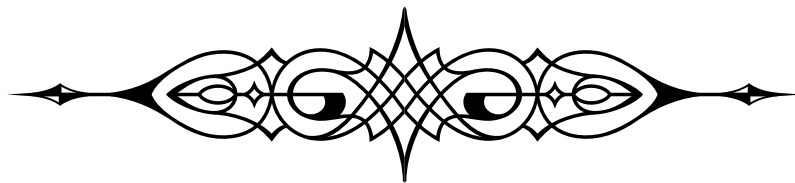


Tuvalet eğitiminde dikkat edilmesi gerekenler

Öncelikli hedefin, bezi gündüzleri bırakmak olduğunu unutmayın, hazır olan çocuklarda gece eğitimi gündüz eğitimi ile birlikte ya da hemen tamamlandıktan sonra başlayabilir. Çocuğun hayatında taşınmak, bakıcının değişmesi ya da emzik bırakmak gibi önemli başka bir değişim söz konusu ise, tuvalet eğitimini bu sürede başlatmayın.

Tuvalet hijyeninde dikkat edilmesi gerekenler

- Tuvalete girdiğinde çocuk olabildiğince her yere dokunmamaya özen göstermeli,
 - Sifon mutlaka çekilmeli,
 - Bir sonraki kişi için tuvaletin temiz bırakılması gerektiği çocuğa öğretilmeli,
 - Eller en az 20 saniye, tercihen sıvı sabun ile güzelce yıkanmalı,
 - Kurulama yine temiz kağıt havlularla sağlanmalı,
 - Hava üfleyen el kurutucuları enfeksiyon taşıma veya bulaşma riski nedeniyle kullanılmamalı.
- (Bebeklere tuvalet eğitimi nasıl verilir?, 2022)



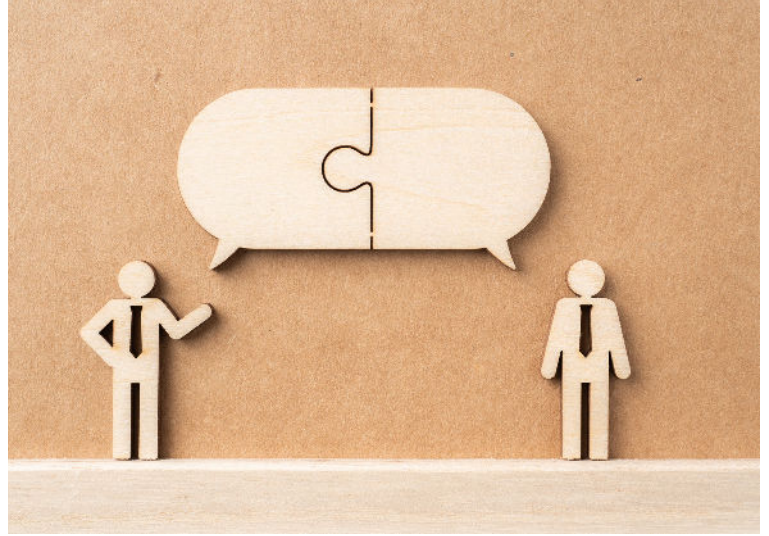
İLETİŞİMDE KELİMELEERDEN ÖTE SESSİZ SÖZCÜKLER

Servet TOPÇU
Psikolojik Danışman

“

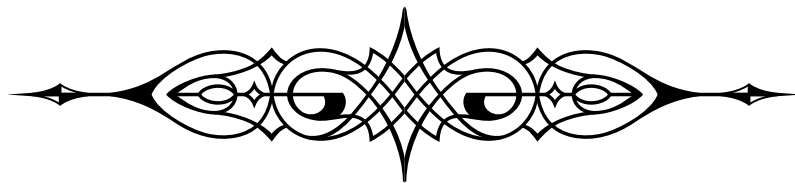
“Ruhun gizemi bedenın hareketleri ile
açığa çıkar.

–Michelangelo



İletişim; duygu ve düşüncelerin, akla uygun şekilde başkalarına aktarılması, bildirim ve haberleşme olarak tanımlanmaktadır (TDK sözlüğü).İletişimi kurmak; sözcük, ses, tonlama ve vurgu gibi sözlü iletişim kanalıyla olacağı gibi beden dili unsurlarıyla da iletişim kurulabilmektedir. İnsan tabiatı gereği duygusal bir varlık olduğundan iletmek istediği mesajlar çoğunlukla beden diline ve davranışlarına sirayet etmektedir. Her ne kadar sözlü olarak ifade edilmese de beden dili; duygu dünyasının boyasıyla boyanmaktadır. Bu nedenle beden dili, sözlü dili kullanırken mesajın iletilmesi için güçlü bir tamamlayıcı unsur olmakla birlikte bazen de sözlü dili kullanmadan istenilen mesaj tam olarak karşıya aktarılabilir.

Bedenimizin aktardığı mesajlar, iletişimin %60'lık bir bölümünü oluşturmakta, sözler %10, sesin etkisi ve tonlama ise %30'luk bir yer kaplamaktadır (Burgoon, 1994, s. 229-285; Siegman ve Feldstein, 2014). Bu da sözsüz iletişimin ne kadar önemli olduğu gerçeğini bize hatırlatmaktadır. İnsanlar sözsüz bir şekilde iletişim kurarken sözel olmayan iletişim unsurları yani, “yüz ifadeleri, el kol hareketleri, fiziksel hareketler (kinesis), vücut mesafeleri (proksemik), dokunma (haptiks), vücudun duruşu (postür) ve beden donatıları (kıyafetler, mücevherler, aksesuarlar, saç tarzı, dövmeleler vs.)” ile aktarmaktadır (Navarro ve Karlıns, 2017, s. 10, s. 22).

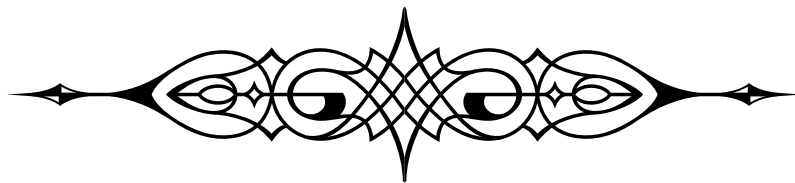


Sessiz iletişimde yüz çok önemli bir argüman, yüzde de en önemli iletişim kaynağı gözlerdir. Gözler tek başına bir iletişim kanalı gibidir. Her yerde aynı dili konuşurlar. Duygu dünyamıza açılan bir pencere gibi olan gözler teşbihte hata olmaz kaidesiyle adeta kalbin aynası gibi işlev görür ve iç dünyamızı yansıtır. Bu nedenle yüz yüze iletişimde kişilerin gözlerine bakmak gereklidir. Göz teması kurarken fazla aşırıya kaçmak, karşısındakini rahatsız eder ve karşısındaki için bir tehdit unsuru olarak görülebilir. Sürekli ve yoğun göz temasından ziyade, zaman olarak bölünmüş göz teması daha sağlıklıdır. Büyümüş göz bebekleri; heyecanı, bir ilgiyi anlatırken, küçülmüş göz bebekleri; kızgınlık, düşmanlık, güvensizlik, stres, yorgunluk gibi durumlarda oluşur.

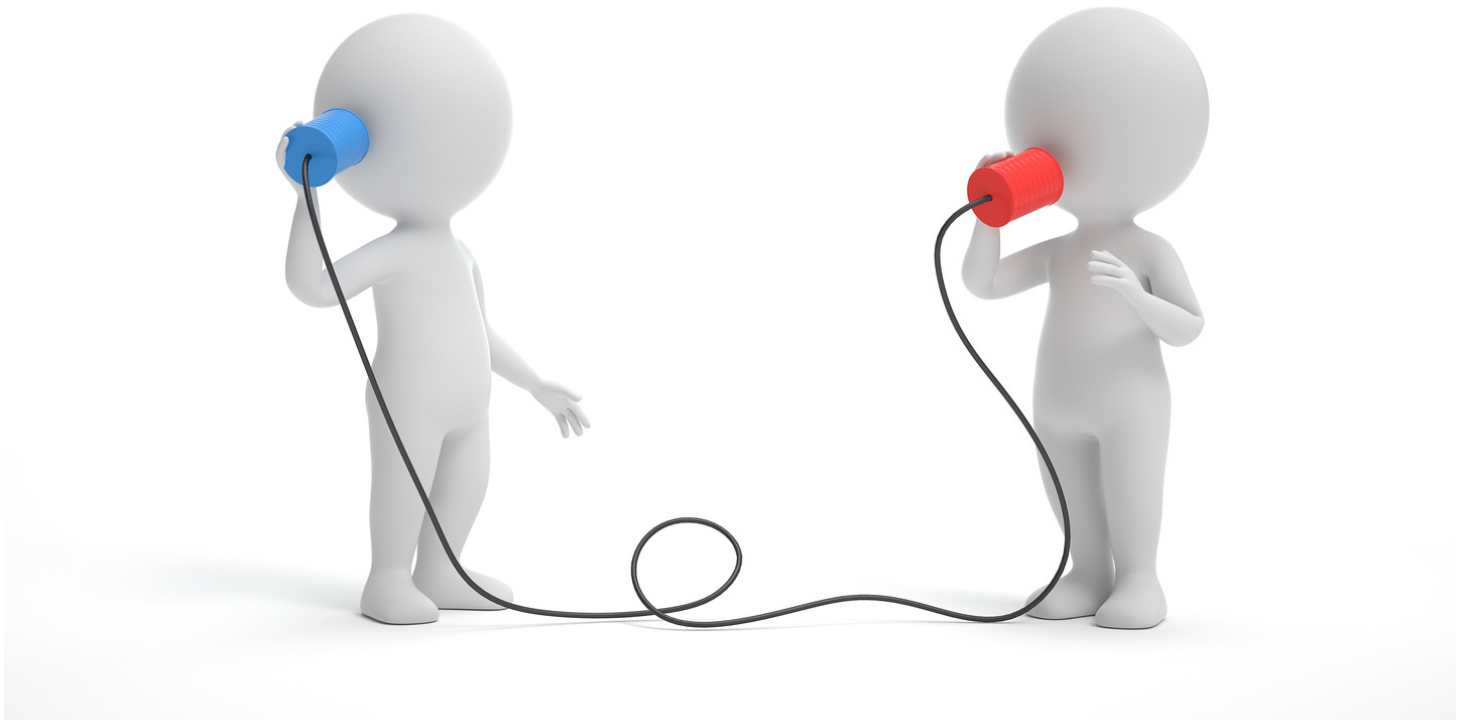
Kaşlar ise yüzü yumuşatırlar ya da sertleştirirler. Şaşkınlık, korku veya bir şeyin farkına varılması sırasında kaşlarımızı yukarı, endişelendiğimiz veya kızdığımız zaman ise aşağı indiririz. Kolları göğüs üstünde birleştirmek iletişime kapalı olduğumuzu ve konuşmak istemediğinizi gösterir. Ellerin arkada birleştirilmesi resmi bir havaya sebep olur ve iletişime engel olur. Ellerin iki yana bele konulması saldırganlığı ifade eder. Ellerin cebe konması karşınızdakine saygısızlık ifadesi olarak algılanabilir.



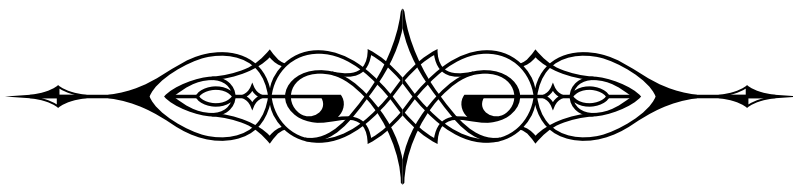
Başparmak yukarda “Her şey yolunda” anlamındadır. Vücudun genel duruşu da kişinin ruh hali hakkında bilgi verebilir. Vücudun duruş şekli kontrol edilmeli ve mümkün olduğunca doğal olmaya çalışılmalıdır. Vücudun konuşulan kişiye dönük olması ilgiyi, tersi durum ise ilgisizliği gösterir. Vücut karşındakine dönükken ayakların başka tarafa meyilli olması, başka bir varlığı veya uzun konuşmak istemeyişi ifade eder. Donuk ve ifadesiz gözükmekten kaçınmak gerekir. Mümkün olduğu kadar sıcak ve dostça tebessüm etmek çevrenize olan ilginizi yansıtır. Karşınızdaki konuşurken sık sık başınızı hafifçe aşağı yukarı hareket ettirerek onu dinlediğinizi ve anladığınızı hissettirir. Söylenenleri kabul edip etmemeniz önemli değildir, sizinle konuşana "anlaşıldım" duygusu yaşatır.



Başınızı hafif dik tutun. Ellerinizi cebinizde tutmaktan ve kollarınızı kavuşturmaktan, ellerinizle ağzınızı örtmekten kaçının. Açık ve anlaşılır jestleri tercih edin. Ayaktaysanız, dik durun. Oturuyorsanız sandalye ve koltuğunuzu tam olarak doldurun ve arkanıza yaslanın. Birisiyle konuşurken öne doğru eğilmek karşıdakine söylediklerini önemsiyorum ve seni dinliyorum mesajı vermektedir.

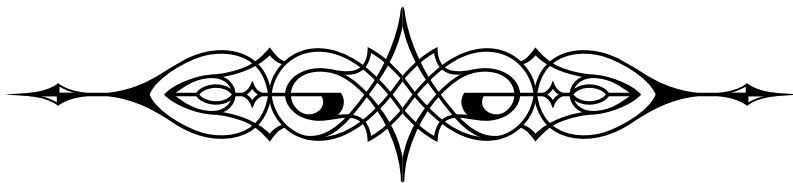


Uzaklık iletişim kurulan kişi ile olan ilişkinin türüne göre değişir. Kişinin çevresinde tuttuğu, görünmeyen bu çember 'kişisel mekan' olarak tanımlanır. İnsanlara daima, onları rahatsız etmeyecek, mümkün olan en yakın mesafede durmaya gayret etmek gerekir. Çünkü karşıdakinin rahat bir mesafe içerisinde olması iletişimin ketlenmemesi açısından önemlidir. Açık ve içi görünen eller dürüstlüğü, işaret parmağının uzatılması hedef göstermeyi, parmağın sallanması sinirliliği gösterir. Temas ise adeta sihirli dokunuş gibidir. İnsan ilişkisinin vurgulanması ve düzenlenmesi açısından önemlidir. Sözle anlatılamayacak çoğu mesajın karşı tarafa aktarılmasını sağlar. İkna veya motive etmede, tokalaşmalarda, sevmeye kullanılır. Temasta kişisel sınırları zorlamak tam tersi etkiye sahip olup iletişim engeline sebep olabilir.



Renklerin ve kokuların da insanın duygudurumu üzerindeki etkisi herkesin malumudur. Örneğin Kırmızı sevenler, dışa dönük, enerjik, aktif bir kişiliğe sahiptir. Mavi: Ruhsal dünyanın ve içinizden gelen derin tutkuların ifadesidir. Sakinliği, güven ve sadakati temsil eder. Sarı: Parlak, neşeli ve sevecendir. Etrafına umut saçar. Alçak gönüllülük, bilgiyi ve bilgeliği temsil eder. Yeşil: Paylaşmanın, işbirliğinin, cömertliğin ve uyumun rengidir. İnsanı yatıştırır, kişiye güven ve huzur verir. Özgürlüğün doğal enerjisidir. Beyaz: Saflığı çağırıştır. Masumiyet ile ilişkilendirilen bu renk beraberinde akla mutluluğu da getirmektedir. Siyah: matemi çağırıştır ve korku, ölüm, umutsuzluk gibi duyguları ifade eder. Bu çağrışımlarının yanında gücü, soyluluğu, ağırbaşlılığı, otoriteyi de temsil etmektedir.

Koku ise çok çarpıcı bir şekilde bilimsel araştırmalara konu olmuş ve iletişim aracı olarak kullanılmıştır. Beyindeki talamus bölgesinde bir araya gelen koku uyarıcıları insanların davranışlarını yönlendirecek kadar güçlü etkiye sahiptir. Giyim tarzı ise kişinin dünya görüşünü önemli ölçüde belli eder. Temiz ve bakımlı giysiler kişinin kendisi ve dünya ile barışık olduğunu gösterir. Nitekim iletişimde de bir kaide vardır: “İnsan kıyafetiyle karşılaşılır, ilmiyle ağırlanır, ahlakıyla uğurlanır.” Sözüyle kılık kıyafetin insan hakkında ipucu ve bolca malzeme verdiği bilgisine ulaşmak mümkündür.



OTOKONTROL

Mehmet Selim Yiğit
Uzman Rehber Öğretmen

“

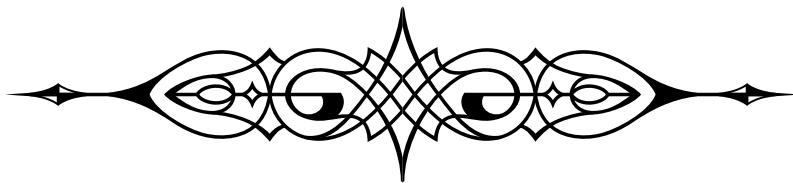
"Tepkilerinizi kontrol etmeyi öğrenmek
sizi açıklama yapmaktan, pişmanlık
duymaktan ve özür dilemekten kurtarır."

-Remez Sasson

Otokontrol yazmaya karar verdiğimde, internette bir literatür taraması yaptım. Fakat ilk andan itibaren tanımların benzer ve hatta birbirinin aynısı olmasından dolayı sadece biri uzun, biri de çok kısa olmak üzere iki tanesini beğendim. Öz denetim, irade gücü olarak da bilinmektedir. Bir hedefe ulaşmak için eylemlerinizi ve düşüncelerinizi kontrol edebilme becerisidir (iienstitu.com). Öz denetim (sozluk. gov.tr).



Otokontrolün ilk tanımında da geçen irade gücü, yani benzer veya farklı seçenekler arasında seçme, mantıklı olandan yana tavır alma, karar verme, doğru olanı yapma yetisi olduğu anlaşılıyor. Aynı tanımın ikinci kısmında bir hedef veya plan doğrultusunda, bizi hedefimizden alıkoyacak, başarısızlığa uğratacak, duygu, düşünce ve eylemlerden uzak durmayı, hedefimiz doğrultusunda ilerlemeyi ifade ediyor.

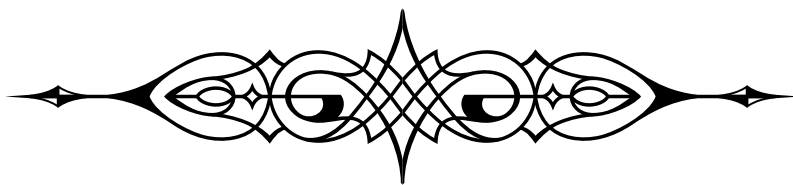


Tanımlardan yola çıkarak otokontrolün hayatımızın birçok alanıyla direk ilişkili olduğunu söylemek mümkün. Kilo vermeye karar verdiğinizde, kilo aldıracak yiyeceklerden uzak durmayı, sigarayı bırakmaya karar verdiğinizde sigarayı bırakmanızı zorlaştıracak veya engelleyecek duygu, düşünce ve davranışlardan kaçınmayı, bir sınava hazırlandığınızda çalışmanızı yavaşlatacak veya sizi geride bırakacak, telefon, televizyon, oyun vb. durumlarda kendimizi kontrol edip çalışmaya devam etmemizi sağlayan güç otokontrol mekanizmasından başka bir şey değildir.

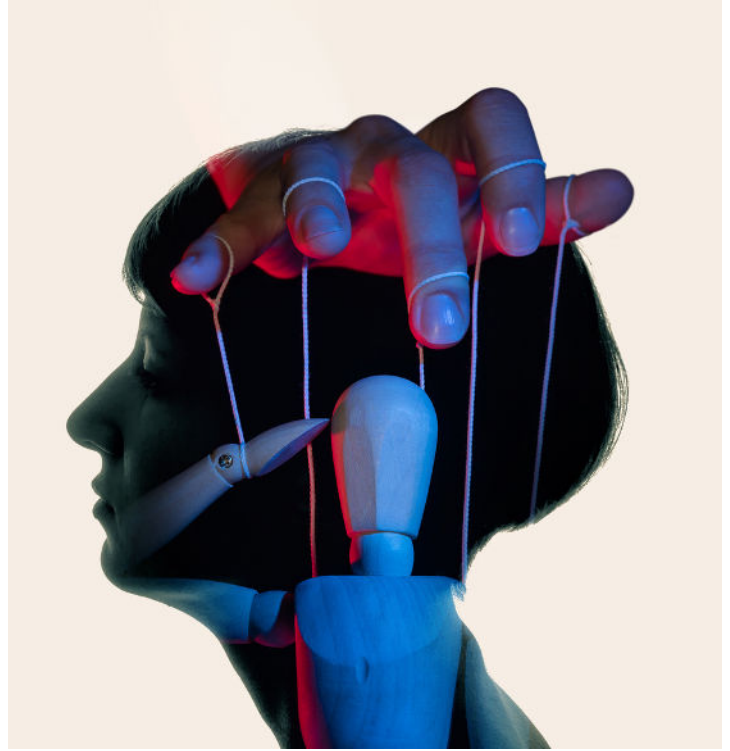
İlk kitabım olan “SESLER & SİSLER” de bir insanı, özellikle sınav odaklı başarıya götürecek veya engel olacak engelleri birçok başlık altında anlatmaya çalıştım. O zaman otokontrole nedense gerek duymadım. Ta ki Dr. Bahri KARAÇAY’ın “Mutlu Beyin” adlı kitabının “Başarılı Beyin” bölümünde söz ettiği Walter MISCHEL ve Terie MOFFITT ve son olarak Özlem AYDUK’un otokontrol üzerine yaptıkları çalışmaları okuyana kadar. Kitabı okuduktan sonra hem kendi kitabımın ikinci baskısına hem de dergiye yazmaya karar verdim.



Walter MISCHEL, 1958 yılında Tirinidad Adasında, Afrika ve Doğu Hindistanlı çocuklar üzerinde “Kişisel” farklılıklar üzerine bir araştırma yaptı. Çünkü Doğu Hindistanlılar, Arikalıları kısacası savurgan, Afrikalılar da Doğu Hindistanlıları cimri olarak tanımlıyordu. Mischel her iki kökenden çocuklarla yaptığı çalışmada biri büyük biri küçük iki çikolata gösterdi ve büyük çikolotadan elinde kalmadığını belirttikten sonra, hemen şimdi küçük çikolatayı mı yoksa bir hafta sonra daha büyük çikolatayı mı istersiniz diye önlerindeki küçük kağıtlara yazmalarını istedi.

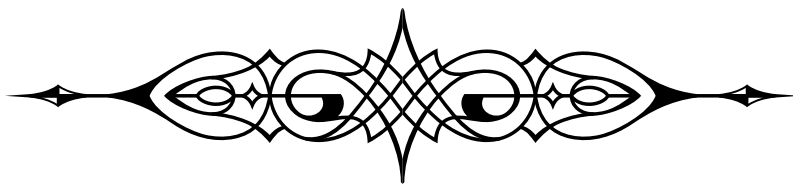


Sonuç söylemlerle doğru orantılıydı. Afrikalı çocukların çoğu küçük çikolatayı hemen şimdi almayı, Doğu Hindistanlılar ise bir hafta sonra daha büyük bir çikolatayı beklemeyi tercih etmişti. Mischel bu araştırmadan etkilenmiş olmalı ki 1972 yılında benzer bir çalışmayı otokontrol becerileri üzerine yapmaya karar verdi ve yaşları 4-5 olan çocuklarla daha geniş kapsamlı bir araştırma yaptı. Aynı yıl Terie MOFFİTT, o yıl doğan çocukları kapsayan 1037 çocukla ve uzun sürecek boylamsal bir araştırma başlattı.



Mischel'in araştırmasında, masanın üzerinde içinde, kaymaklı bisküvi, içi akışkan sıvı şekerleme bulunan marshmallow ve kurabiye olan bir tabakla başladı. Çocuklar tek tek alırlarsa ve eğer şekerleri yemeden araştırmacının gelmesini beklerlerse daha fazla şeker alabilecekleri söylendi. Çocuklardan bazıları beklemeyi başarırken bazıları bekleyemedi. Kayıtlara geçen ilginç anlar da oldu tabi ki. Kendini tutmak için kafasını sıraya vuran, saçını çeken, yumruğunu sıkıyanlar ve hatta işin cinliğine kaçıp bisküvinin içindeki kaymağı sıyıran, sıvı şekeri içine çekenler de oldu elbet.

Araştırmanın üzerinden uzun bir zaman geçmiş ve Mischel araştırmayı unutmak üzereyken ilginç bir şey oldu. Mischel kendi çocuklarını da dahil ettiği bu araştırmada ki çocukları bazılarıyla hala aynı okuldaydılar. Kendi çocuklarıyla bazen sohbet ederken o çocukları da sormayı ihmal etmiyordu. Bu sohbetler esnasında araştırmaya kattığı çocuklardan bazılarının, kendi çocuklarından duyduğu kadarıyla, araştırma sonuçlarıyla çocukların performansı arasında tuhaf bir şey olduğunu fark edince kendi çocuklarına arkadaşlarıyla ilgili bir çetele tutmalarını istedi daha sonra araştırmaya katılan diğer çocukların ailelerine, öğretmenlerine de mektup yazarak durumları hakkında bilgi topladı.



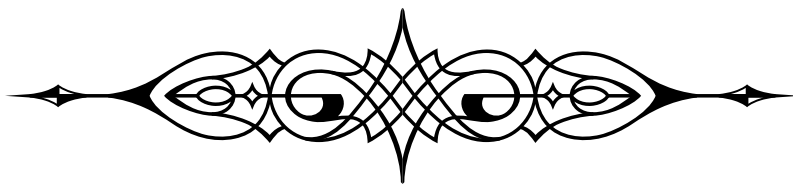


Aynı zamanda Moffitt'in 1972 yılında başlayan çalışması da devam ediyordu. Aynı yıl doğan bu çocuklardan birçoğuyla 44-50 yaşlara kadar görüşlmeye devam edildi. Moffit daha ileri giderek gruptan evlenip çocuk sahibi olanların ebeveynlik becerilerine kadar ilerletti. Otokontrol becerisi yüksek çocukların ebeveyn tutumları ve çocuk yetiştirme alışkanlıklarının da olumlu düzeyde olduğu görüldü. Bu araştırma Yeni Zelanda'nın Dünedin şehrinde yapıldığı için literatürde "Dünedin Çalışması" olarak biliniyor.

Her iki araştırmada da sonuçlar mükemmeldi. Çocukken otokontrol becerisi yüksek çocuklar, derslerinde başarılı, ulusal sınavlarda puanları yüksek çıkıyordu. Aynı zamanda devamsızlık, disiplin suçları ve bağımlılık oranı çok düşüktü. Diğer yandan otokontrolü düşük öğrencilerin ders başarısı, sınav puanları düşük çıkarken, devamsızlık, disiplin suçları, olumsuz davranış sorunları, iletişim problemleri ve bağımlılık oranları yüksek çıkıyordu.

Mischel'in çalışmasından 30 yıl sonra Özlem AYDUK çalışmanın sağlık boyutunu araştırmaya karar verdi. Çalışmaya katılan çocuklardan 164'ünü buldu ve yaptığı görüşmelerden sonra şöyle bir teze ulaştı. "Elde ettiğimiz sonuçlar, çocuklarda otokontrolü güçlü olan iyileştirmeye yönelik müdahalelerin onların ileri yaşlarda aşırı şişman olma risklerini azaltacağını gösteriyor." (Karaçay,2019)

Elbette çocukların bireysel farklılıklarına ve çocukların yaşlarına bağlı olarak otokontrol becerilerinin zaman zaman zayıf olma ihtimali vardır. Bu anlamda her üç araştırmada da ortaya çıkan ortak oranın yüksek olmasıydı. Otokontrolü güçlü çocukların ders başarısı, yüksek puanlar ve ebeveynlik becerilerinin yanı sıra yaşlılıkta kilo alma ve bu kilolar yüzünden yaşayacakları, kolestrol, şeker, tansiyon gibi yaşlılığın karakteristik hastalık riskleri de diğerlerine göre daha az çıkmıştı.

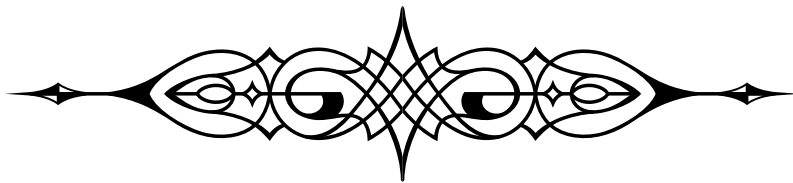


Söz ettiğimiz araştırmalardan bağımsız olarak genel beklenti,
1-Harekete geçmeden davranışın sonucunu düşünebilen,
2-Duygularla hareket etmek yerine beyni aktif olarak kullanan
3-Çevresini suçlamak yerine kendi davranışlarının sorumluluğunu alabilen
4-Hayatın döngüsel devinimlerinde başta başarı olmak üzere zorluklarla mücadele edilmesi gerektiğini anlayan
5.Her ne olursa olsun plan ve programdan sapmadan hedefe odaklanan, kişilerin otokontrol becerilerinin yüksek olduğunu yönündedir.

Bir şeye karar verme aşamasında, beynimiz geçmiş ile ilişkili döngüsel bir bağlantı arar. Bir hafta önce bahisten para kazanan biri tekrar oynamak istediğinde beynin limbik sistemi devreye girer ve “geçen hafta kazandın, sen bu işte iyisin, tekrar kazanabilirsin” der. Çünkü limbik sistem duygu merkezidir ve geçmişteki bağlantılarla iş görür. Bu “iyi olmuştu yap” bu “kötü olmuştu yapma” şeklinde çalışır. Korteks, yani düşünme beyni ise devreye sokulduğunda otokontrolü güçlendirir. “Evet limbik doğru söylüyor geçen hafta kazandın ama bu hafta kazanacağının garantisi yok, bu kötü bir alışkanlık, terk etmelisin” der. Bu yüzden olası seçeneklerde sadece duygusal değil mantıksal olarak da bakmak yararlıdır.



Otokontrol; bizim bazen gereksiz yere bir şeyler yapmamızı, böylece başımızı belaya sokmamızı, öfkemize yenilerek kendimize yada başkasına zarar vermemizin önüne geçen, zevkimize yenik düşerek hedeflerimizden uzaklaşmayı engelleyen ve hedefimize odaklanmayı sağlayan gizil gücümüzdür.



BOŞANMALARDA “ÇOCUK” FAKTÖRÜ

Seda KAYA
PDR Bölüm Başkanı
Psikolojik Danışman

“

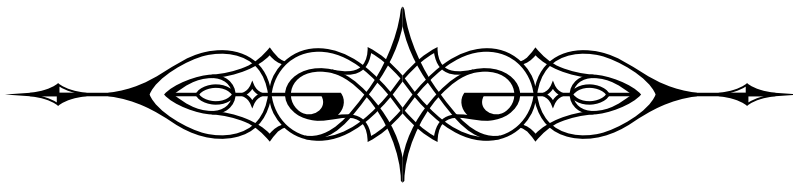
“Çocuklar yaş çimento gibidir,
üzerlerine ne düşse iz bırakır.”

-Haim Ginot

Toplumun önemli bir kesiminde evliliğin hukuki olarak sona erdirilmesi yani boşanma söz konusudur. Temelde her ne kadar sağlıklı aile birliğinin devamı gözetilse de boşanmalar gerçekleşebilmekte ve bu durum hem karşılıklı sevgiye, güvene ve mutluluk beklentisine dayalı olan evlilik ilişkisini sona erdirdiği hem de bu umutla kurulan evlilikte hayal kırıklıklarını yansıtmaları sebebiyle zorlu bir durumdur. Çocuklu ailelerde ise üçüncü bir unsur olan çocuğun da bu durumdan etkilenmesi söz konusu olduğu için boşanmalar ve sonraki süreç çok daha sancılı olabilmektedir.



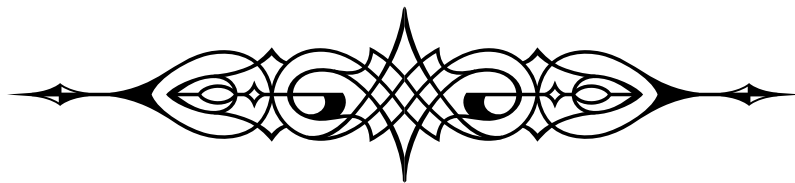
Birçok araştırmacı; çocuktaki sevilme ve özgüven duyguları sağlanmışsa, boşanma öncesi ve sırasında çocuklar, yaşanan olaya ortak edilip bilgilendirilmişse ve de ayrılıktan sonra her iki ebeveynle de sevgi ilişkileri devam ediyorsa boşanmanın çocuk üzerindeki etkisinin katlanılabilir derecede olacağını kaydetmektedirler. (Türkarlan, 2007). Bu anlamda çocuğa karşı koşulsuz kabul ve sevgi her durumda olduğu gibi boşanmalarda da vurgulanması gereken bir konudur.



Çocuklar yaş ve cinsiyetlerine, mizaç karakter ve kişilik özelliklerine hatta çevresel faktörlere göre boşanmalara karşı birbirinden farklı yaklaşım sergileyebilirler. Bu noktada ebeveynlerin tutum ve davranışları önem arz etmektedir. Boşanmada ebeveynlerin aklındaki ilk soru genelde çocuğa bu durumun nasıl ifade edileceği problemidir. Ebeveyn bunu bir problem olarak görür çünkü boşanma gibi ailenin yaşam tarzında köklü değişiklikler meydana getirebilecek bir olgu karşısında çocuğun fiziksel ve ruhsal konfor alanını bozmadan adaptasyonu nasıl sağlayacağı konusunda kaygılıdır. Üzerinde asıl çalışılması gereken şey ise işte bu kaygıdır. Ebeveynin kaygısı çocuğa yansır. Ebeveyni kaygılı gören çocuk hayatında olumsuz bir şey olduğunu hisseder ve ne yapacağını bilemez özellikle küçük yaştaki çocuklarda bu durum hırçınlık, öfke krizleri ve inatçılıkla kendini gösterir. Bu davranış değişikliklerinin sebebini ebeveynler boşanma durumuna bağlama eğilimindedir fakat asıl tetikleyici ebeveynin kaygısıdır. Boşanma sürecindeki “çocuğa ne söyleyeceğiz” kaygısını azaltmak için ebeveynlerin bu konuda bilgi sahibi olması gerekir bunun için bir psikolojik danışmandan müşavirlik desteği alınabilir.



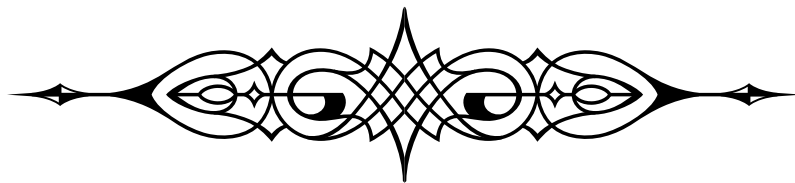
Elbette ki her boşanma ve her çocuk kendine özgüdür ve durumu açıklama şekli, yeri, tarzı değişiklik gösterebilir fakat genel olarak bakıldığında boşandıktan sonra durumu çocuğa ifade etmektense boşanma öncesinde yaşı kaç olursa olsun gelişim dönemine uygun olacak şekilde durumu çocuğa belirtmek en sağlıklıdır. **“Biz artık boşandık ve bundan sonra olacak” gibi ani bir değişiklik çocukta kendini değersiz hissettirecek duygulara sebep olabilir.** Çocuk boşanılacağı bilgisini aldığı anda yaşı küçükse boşanmanın ne demek olduğunu açıklanması gerekir. Bu açıklamaları tek bir ebeveyn değil her iki ebeveyn beraberce gerçekleştirmelidir.



Çocuklar durumu anladığında ise nedenini öğrenmek isterler burada ebeveynler boşanma sebebinin tamamen kendileriyle alakalı olduğunu vurgulamalıdır çünkü özellikle egosantrik dönemde olan çocuklar (2-6 yaş) kendilerine özgü bir benmerkezci yaklaşıma sahiptir. Her şeyin merkezine kendilerini koyarlar dolayısıyla benmerkezci bir dönemde olan çocuğa göre boşanma sebebi de tabi ki kendisidir. Yaramazlık yaptığı için, söz dinlemediği için ya da yemek yemediği için anne babasının boşanacağını düşünür. Bu durumların önüne geçmek ve çocukta derin bir suçluluk duygusuna sebep olmamak adına boşanma nedenini çocuğu ve birbirlerini suçlamadan anne ve babanın almak zorunda olduğu ortak bir karar olarak lanse etmek en sağlıklı olacaktır. **“Annen böyle davrandığı için boşanıyoruz.” “Baban beni sevmediği için boşanıyoruz.” ya da “Sen yemeğini güzelce yemediğin için boşanıyoruz.”** gibi cümleler kesinlikle çocuk üzerinde ciddi olumsuz etkiler bırakacak, kendine ya da ebeveynlerine karşı öfkeli bir tutum sergilemeye başlayacaktır.



Boşanma sonrasında, çocuğun gerek birlikte yaşadığı gerekse evden ayrılan ebeveyniyle görüşme sıklığı, anne ve babanın çocukla ilgili sorumlulukları ve çocukla ilgili işlerin yerine getirilmesi gibi birçok alanda büyük değişiklikler ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle hem anne hem de babanın boşanma sonrasında çocuklarıyla ilişkilerini sürdürürken yeni duruma uyum sağlamaları ve çocuklarıyla ilişkilerini yeniden yapılandırmaları gerekmektedir. (Öngider, 2013).

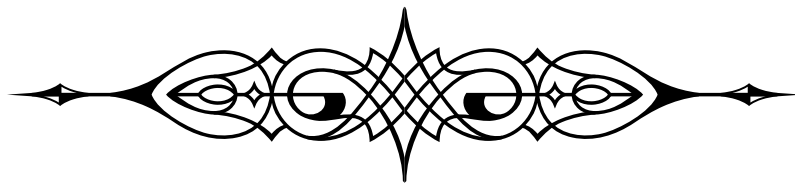


Çocuklar boşanma haberinden sonra farklı tepkiler verebilirler bu noktada ikiz kardeşlerin verdiği tepkiler bile birbirlerinden farklı olabilir çünkü iki bireyde her şey aynı olsa bile bireysel farklılıklar, kişisel özellikler ve mizaç faktörleri tutum ve davranışlar konusunda etkilidir. Boşanma sonrası çocuk muhtemelen bir ebeveynle eskisi kadar iç içe olamayacak aynı evde yaşamayacak ve bu yeni duruma uyum sağlaması gerekecektir. Bu süreçte çocuklarda uyum ve davranış problemleri meydana gelebilir. En sık görülen uyum problemi ise regresyon yani gerileme davranışlarıdır. Çocuk yaşının değil yaşından küçük çocukların davranışlarını sergilemeye başlayabilir. Parmak emme, tırnak yeme, cenin pozisyonunda uyumaya başlama, bebek ağlamalarına benzer ağlama krizleri, karşıt gelme davranışları vb. bunlara örneklerdir. Bunun bir süreç olduğunu ebeveynler çok doğru davranışlar sergileyerek bu süreci geçirirlerse bile çocuğun bu tarz davranışlar sergileyebileceğini fakat sürecin tanınması ve sağlıklı bir şekilde atlatılması için neler yapılması gerektiğinin bilinmesinin çok önemli olduğunu belirtmek gerekir.

Boşanma sonrasında ebeveynlerin ve çocuğun çevresindeki kişilerin pozitif disiplin anlayışı içerisinde tutarlı olmaları gerekir. Boşanma öncesine göre özellikle izinler konusunda köklü değişiklikler olmamalıdır. Çocuğun paketli cips yemesine izin vermeyen bir ailenin boşandıktan sonra çocuğu mutlu etmek, biraz kafasını dağıtmak için buna müsaade etmesi çocuğun da davranışlarında tutarsızlıklara sebep olur.



Çocuk boşanma sonrası hırçınlaştığında yine kararlı ve tutarlı bir tavır sergilemek, duygularını ifade etmesini sağlamak, örneğin istediği olmadığı için öfke krizi geçirdiğinde güler bir yüzle **“Görüyorum ki şu an öfkeliisin, sen sakinleşene kadar seni bekliyorum, ben yanıdayım merak etme güvendesin, şu an bu istediğini yapamayabiliriz ama dersen bunun yerine.....yapabiliriz.”** gibi tutarlı, kararlı ve kapsayıcı bir dil kullanmak gerekir. Unutmayınız ki seans odalarımız ebeveynleri tarafından duygusu kabul edilmeyen, tutarsız ve kararsız davranışlara maruz kalan çocuklukların öyküleriyle doludur.



NEFESİNİZİ EN SON NE ZAMAN HİSSETTİNİZ?

Abdulkerim TAŞ
Fizyoterapist

“
Hayat nefesle başlar.



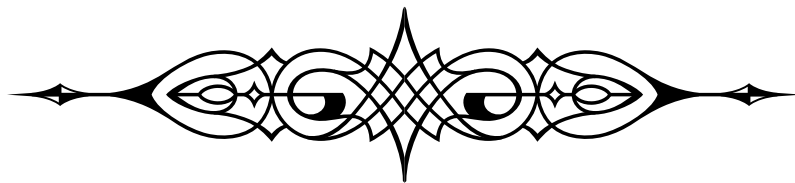
Nefes sözlük terimine göre soluk, üfürülen hava, soluma, soluk verip alma anlamlarında kullanılır. (Öngüt, 2003)

Hepinizin bildiği gibi bir nefes sıhhatin yerini hiçbir şey alamaz. Peki, bir ömür sağlıklı olmak için nasıl nefes alıp vermeliyiz? Hiç doğaya çıktığınızda, yağmurlu bir havada veya deniz kenarında akciğerlerinizi sonuna kadar doldurup, aldığınız havayı boşalttınız mı? Her gün binlerce kere tekrarladığımız ve bunu yaparken farkına bile varamadığımız bu nefes alışverişinin doğrusu nedir? Bu yazımızda size mümkün olduğunca doğru soluk alışverişinin nasıl olduğundan bahsetmeye çalışacağım...

İnsan yaşamı diyafram kasının çalışması ile başlar, çalışması ile biter.

Diyafram kasımız göğüs kafesi ve karın bölgesi arasında bulunan kubbeli bir kastır. Kaburgalara ve omurlarımıza yapışık haldedir. En önemli solunum kasımızdır. Temel görevi aşağıya doğru pompa gibi kasılarak akciğerlerin havayla dolmasını sağlamaktır. Diyafram vücudunuzdaki diğer kaslara benzemez. Ben yoruldum biraz dinleneceğim deme şansınız yoktur. Nefes aldığınız sürece çalışır ve hayatınız diyaframın çalışması ile başlar, diyaframın çalışması ile biter.

Diyafram kası solunuma yardım eden tüm kaslar aynı zamanda omurgayı destekleyen ve koruyan kaslardır. Bu nedenle diyaframı kullanmak omurga sağlığınıza da destek olur(Kendall, 1993).



Nefes alıp verirken neler olur?

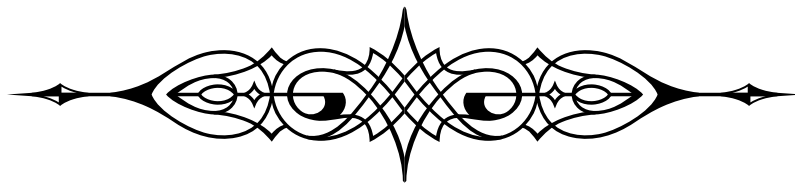
Nefes alıp vermek için herhangi bir çaba içerisine girmeyiz. Nefes alırken temel solunum kasımız olan diyafram otomatik olarak çalışır. Bu esnada göğüs kafemiz yukarı, öne ve yana doğru balon gibi genişler. Akciğerlerimiz balon gibi esnek olmasından dolayı nefes verme kendiliğinden olurken, kaslarımız gevşer.

Zorlayıcı bir egzersiz yaparken, öksürürken, hapşırırken veya nefes almakta zorlanan bir akciğer hastasıysanız nefes verirken, karın kaslarınız ve diğer solunuma yardımcı kaslarınız da kasılır. Sırt bölgesindeki omurga esnekliğinizin ve postürünüzün bozuk olması akciğerlerinizin genişlemesini engelleyeceği için solunum kapasitenizi olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle bu bölgenin esnekliği ve postürünüz, doğru ve etkin nefes alıp vermenizi etkileyebilir(Liebenson, 2007)

**Al oksijeni ver karbondioksiti...**

Hayatınız boyunca, belki de zorlanmadan yaptığınız tek şey nefes alıp vermektir. Tabi ki kronik bir solunum rahatsızlığınız yok ise. Akciğerleriniz havadaki oksijeni alıp, kana veren, kandaki karbondioksiti de havaya veren ve vücudun iç dengesinde (asit-baz dengesinde) rol oynayan, kalbiniz ve diğer kaslarınızla koordineli çalışan mucizevi bir organınızdır. Burun veya ağızdan aldığınız oksijen, solunum yolu ile akciğerlerdeki hava keseciklerine buradan da hava keseciklerinizi saran kılcal damarlardaki kana karışır. Hücrelerimizde kullanıldıktan sonra oluşan karbondioksit yine kan yolu ile akciğerlerimize gelir ve nefes yolu ile vücudumuzdan atılır.

Nefes almak iki nedenle çok önemlidir hem vücudumuza ve organlarımıza yaşamlarını sürdürebilmeleri için ihtiyaç duydukları oksijeni sağlar hem de vücuttan atılması gereken atık ve toksinlerden kurtulmaya yardımcı olur.



Oksijen=enerji=yaşam=NEFES

Vücudumuzun en önemli enerji kaynağıdır. Oksijen sadece vücudumuzun değil doğanın temel yaşam kaynağıdır. Oksijen olmadan yaşam olmaz. Vücudumuzdaki 200 trilyona yakın hücre için oksijen şarttır. Sağlıklı bir insan günde ortalama 20.000 kez nefes alıp verir.

Nefes insan seçmez. Sağlıklı ile hastayı; yeni doğan ile ölüme koşanı; pür neşeli ile derin kederliyi; inançlı ile umutsuzu; agresif ile sakini; zengin ile beş parasızı birbirinden ayırmaz. Herkese eşit bir şekilde sunar mucizesini (Fidan, 2010).

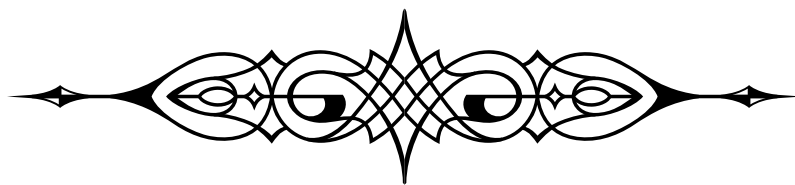
Yanlış nefes alıp vermek vücudunuzu nasıl etkiler?

Normal bir solunum ritmi omurga sağlığı, bel ve boyun sağlığınız açısından ve sağlıklı olmak için temel bir anahtardır. Yanlış nefes alıp vermek vücudunuzda birçok probleme sebep olabilir. Bel ağrınızın sebebi yanlış nefes alışverişi olabilir. Uzun dönemde yanlış nefes alıp vermemiz belimizi ağrıtabilir. Çünkü diyafram ve karın kaslarınız, hem solunumda hem de omurganızı desteklemekte görevlidir.



Solunum ritminin ve dengesinin bozulması, uzun vadede omurgamıza olan desteğin sekteye uğramasına ve ağrılara sebep olabilir. Yardımcı solunum kaslarının daha fazla çalışmasına bağlı olarak kas dengesizlikleri ve kaburga hareketlerinde kısıtlılık oluşabilir. Bu da **postür problemlerine** ve **sırt ağrılarına** sebep olabilir. Ayrıca yanlış nefes alıp vermek psikolojinizi olumsuz etkiler. Stres ve kaygı düzeyinizi artırarak **kronik anksiyete** ve **depresyona** sebep olur(Liebenson,2007).

Nefes alırken, omuzlarınız yukarı kalkmamalı. Bu şekilde nefes alıyorsanız, boyun bölgesindeki solunuma yardımcı kaslarınızın sık kullanılmasına bağlı gerginlik, ağrı ve kas spazmları yaşayabilirsiniz. **Bu solunum şekli yanlıştır.**



Doğru nefes alıp-veriyor musunuz? Yoksa her gün, 20.000 kez aynı hatayı mı yapıyorsunuz?

Modern yaşam, hareketsizlik ve soluduğumuz havanın kirlenmesi nefes ritmimizi bozdu. Bunun sonucunda birçok hastalık kapımızı çaldı ve hatta evimizde bizle yaşıyor. Ve de gittikçe yaşılanıyoruz. Yaşlandıkça da akciğerlerinizin kapasitesi, esnekliği, kaburgalarımızın hareketleri azalırken, solunum kaslarımız zayıflıyor. Hareketsiz yaşam, uzun süre oturmak, omurganızdaki skolyoz-kifoz gibi eğrilikler, deformiteler, yaşlılık ve obezite akciğerlerimizin gücünü olumsuz yönde etkiliyor.

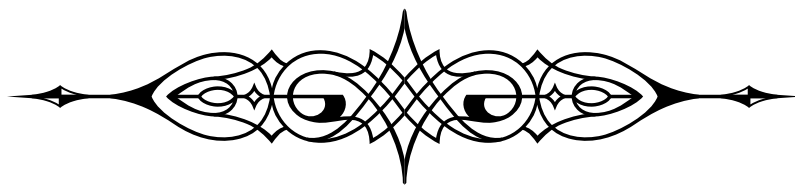
Akciğerleriniz gerçekten güçlü mü veya doğru nefes alıp veriyor musunuz? Öncelikle, rahat bir şekilde uzanın ve tamamen nefesinizi hissedin. Nefesinizi dinleyin, ağzınızdan mı yoksa burnunuzdan mı? Ya da göğüsten mi yoksa diyaframdan mı nefes alıyorsunuz? Nefesinizin ritmini, alış-veriş sürelerini ve derinliğini hissedin.

Egzersiz ve günlük aktiviteler esnasında nefesinizi tutmuyorsanız veya nefes darlığı yaşamıyorsanız.

- ·İstirahat halindeyken nefes alış verişini siz bile fark etmiyorsanız, sessiz ve sakin bir nefesiniz varsa,
- ·İstirahat halinde dakikada 10-12 solunum kontrollü, derin, sakin ve diyaframdan yapıyorsanız, (12'den fazla yani hızlı nefes alıp veriyorsanız akciğerleriniz tam olarak havalanmıyor olabilir)
- ·Burnunuzdan nefes alıp, burnunuzdan veya ağzınızdan veriyorsanız,
- ·Nefes verme süreniz nefes alma sürenizden uzunsa

Evet, siz doğru nefes alıp veriyorsunuzdur.

DİKKAT! İstirahat halinde, nefes alırken karnınızı içe çekiyorsanız, omuzlarınız yukarı kalkıyorsa, nefesiniz sesli, kesikli veya hızlı ise, nefes alıp verirken göğüs hareketleriniz yoksa veya göğsünüzün sağ ve sol tarafı farklı şişiyorsa derhal bir göğüs doktoruna gidiniz.

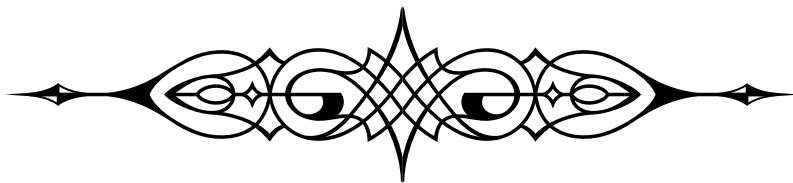


Ağızdan solunumun zararlarına bakalım ;

- Doğru nefes orijinal olandır. Bedenin kendi orijinalitesi içinde nefes alış veriş için burun görevlendirilmiştir. Burun yerine ağızdan nefes alıp vermeye başlayıp bunu alışkanlık haline getirdiğinizde, fizik bedenin burun içindeki filtre ve toz tutucularını devre dışı bırakmış olursunuz.
- Ağız solunumu tercih edildiğinde, burun mukozası ve burun kılları devre dışı bırakılacağından, yabancı maddeler rahatlıkla ciğerlere ve alveollere ulaşırlar. Onları büyük olasılıkla tahriş ve tahrip ederek, önce iltihaplanmalarına arkasından da önemli ve kalıcı hasarlar almalarına yol açabilirler.
- Ağızdan alınan hava, yeterli nem oranına sahip olmayan bir yolu seçtiği için, bu yolda yumuşak dokunun çabuk kurummasına ve özellikle ses tellerinin çalışma düzeninin bozulmasına sebebiyet verir (Kartal.2009).

**DIYAFRAM NEFESİNDE DİKKAT EDİLECEK ALTIN KURALLAR**

- 1.Nefesinizi kesinlikle burnunuzdan alıp, ağızınızdan vereceksiniz.
- 2.Nefesinizi alış, tutuş ve veriş zamanlamanız 4-7-8 formülüne uygun olmalı. Yani nefesinizi 4 saniyede almışsanız 7 saniye içinde tutacak ve 8 saniyede vereceksiniz.
- 3.Nefes alırken akciğerlerinizi zorlayınız. Nefesi uzun süre alıp tutmayı öğreniniz.
- 4.Bir anda fazla alınan oksijen baş dönmesine yol açabilir. Amaç ciğerleri büyüttürmektir. Ama ciğerler bir anda büyümmez. İdeal bir diyafram nefesi kısa sürede oluşturulamaz. Çalıştıkça diyaframınızın geliştiğine tanıklık edeceksiniz(Arıkan, 2007).



- 04.12.2023, IENSTITU, ienstitu.com/blog/otokontrol-icin-5-strateji
- 04.12.2023, TDK, sozluk.gov.tr
- ANASAY 2023, Yıl 7, Sayı 25, 257-272, DOI: 10.33404/anasay.1332203
- Arıkan, Y. 2007. Sahnede Bana Da Yer Açın. Yılmaz Yayınevi, İstanbul
- Bebeklere tuvalet eğitimi nasıl verilir? (2022, 09 13). 11 22, 2023 tarihinde ACIBADEM Hayat: <https://www.acibadem.com.tr> adresinden alındı
- BREUNİNG, Loretta Graziano, Mutlu Beyin, Agatanta Kitap, İstanbul, 2021
- ERDEM, D. D. (2021, Ekim 18). çocuklarda-tuvalet-egitimi-nasil-olmalidir. 12 04, 2023 tarihinde Erdem Psikiyatri: <https://www.erdempsikiyatri.com> adresinden alındı
- Fidan, N. 2010. Nefes Mutluluğa Giden Yol. Doğan Yayınevi, İstanbul.
- <https://acikders.ankara.edu.tr/mod/resource/view.php?id=126532>
- İKİZ, P. D. (2021). Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar ve Yenilikçi Yaklaşımlar. Ankara: Nobel Yayınları.
- İzzet, M. N. (2003). Sözsüz İletişim. Çev. Ramazan Önal, İstanbul: Bilge Yayıncılık.
- KARACAY, Mutlu Beyin, Dr. Bahri, Tübitak Popüler Bilim Kitapları, Ankara, 2019
- Kartal, M. 2009. Nefes Teknikleri, Nefesin Sihirli Gücü. Sistem Yayınevi, İstanbul.
- Kendall FP, Kendall MC, et all, Muscles: Testing and Function, 4th ed. Baltimore: Williams&Wilkins, 1993:325-329
- Liebensohn C, Rehabilitation Of The Spine, Lippincott Williams&Wilkins, 2nd ed., 2007:369-387.
- Necip, M. İzzet. (2003). Sözsüz İletişim: Feraset. İstanbul: Bilge Yayıncılık.
- Öngider, N. (2013). Boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 5(2), 140-161.
- Öngüt. Ö. 2003. Tasavvufun Ash Hakikat Ve Marifetuallah İncileri, Hakika Yayınevi, İstanbul.
- Türkarslan, N. (2007). Boşanmanın çocuklar üzerine olumsuz etkileri ve bunlarla baş etme yolları. Aile ve Toplum, 9(3), 99-108.
- Ustaoglu, E. (2007). Renklerin İnsan Yaşamındaki Yeri. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KAYNAKÇA



Midyat Rehberlik ve Araştırma Merkezi PDR Bölüm Başkanlığı olarak hazırladığımız MİDRAM Dergi, yayın hayatına altıncı sayısını çıkartarak devam etmektedir. Öğrencisinden uzmanına kadar pek çok okuyucu kitlesi düşünölmüş ve dergi içeriğı titizlikle hazırlanmıştır.

Emeğı geçenlere teşekkürlerimizle...



midyatram.meb.k12.tr

0482 477 1078

Yeni Mah. Av. Talat Oğuz Cad. No:9
Midyat/MARDİN

