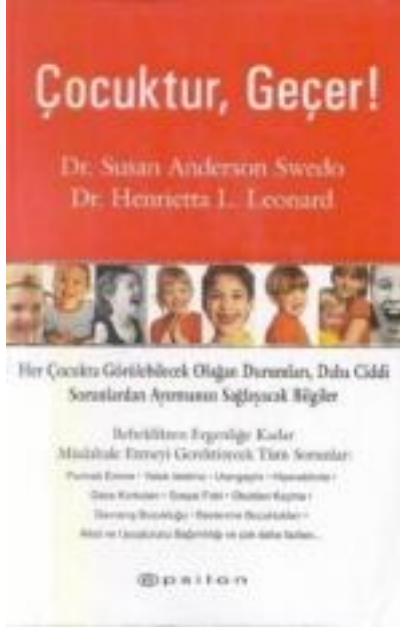
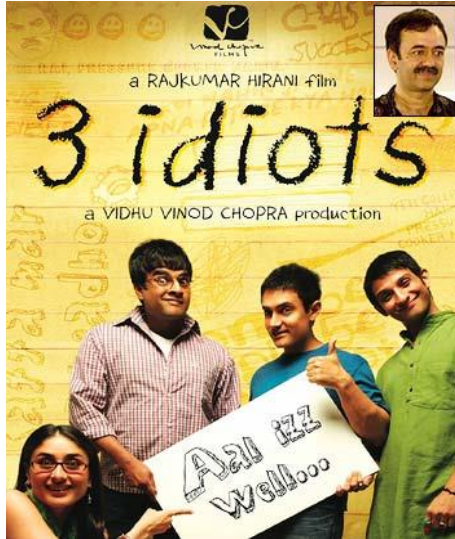


AYIN PSİKOLOJİ KİTABI:



Kızınız top oynarken bileğini incittiğinde ya da oğlunuz fırında parmağını yaktığında ne zaman, kime başvurmanız gerektiğini veya hangi uygulamanın uygun olacağını bilirsiniz; sonuçlar hakkında da az çok fikriniz vardır. Ancak çocuğunuz okulda sorunlar yaşıyorsa, evde sıkıntıları varsa, anksiyete ya da depresyon belirtileri gösteriyorsa, sizin için yanıtız pek çok soru var demektir.

AYIN PSİKOLOJİK FİLMİ:



3 IDIOTS

3 İdiots filmi 3 aylak öğrencinin Hindistandaki en iyi mühendislik okuluna başlamalarını ve okul boyunca yaptıklarını konu almakta. Filmde eğitim sistemin daima bir yarış üzerine kurulu olduğuna ve herkesin en iyi olmaya çabaladığı bir okulda sistemi değiştirmeye çalışan 1 öğrenci ve en yakın 2 arkadaşının bu yarış sisteminin karşısında yaptıklarına değiniliyor.

AYIN PSİKOLOĞU:



IVAN PETROVIÇ PAVLOV

İvan Petroviç Pavlov (d.14 Eylül 1849 Ryazan – ö. 27 Şubat 1936 Leningrad) Rus fizyolog, psikolog ve hekim.

Fizyoloji ve psikoloji alanındaki çalışmaları ile psikofizyoloji ve deneysel psikoloji alanlarını derinden etkilemiş bir bilim adamıdır. Her iki bilim dalının kurucularından sayılır. 1904 yılında fizyoloji ve tıp alanında Nobel Ödülü'nü kazanmıştır.

1890'lı yıllarda, köpekler üzerine yaptığı bir araştırma sonucunda, köpeklerin daha yiyecek kendilerine ulaşmadan önce salya salgılamaya başladığını keşfeden Pavlov, bu konu üzerine çalışmaya başladı. Genel olarak belirli tepkilere koşullana köpekler, onun gözlemlediğine göre her gün kendilerine yemek getiren asistanın daha ayak seslerini duydukları anda salya salgılamaya başlıyorlardı. Bu gözlem, bilim adamının yapacağı büyük çalışmaya önyak oldu. Pavlov'un ünlü klasik koşullanma deneyi, tam olarak şu şekildeydi; Bilim adamının denek olarak seçtiği köpeğe ilk olarak birkaç kez zil çalınır. Fakat köpek tepki vermez. Sonradan et verilir. Köpeğin salyaları akar. Sonra et ile birlikte zil çalınır. Daha sonra et verilmediği halde zil çalındığında köpeğin ağzının suyunun aktığı görülür. Şartlı ya da şartlandırılmış refleks denen olay da budur.

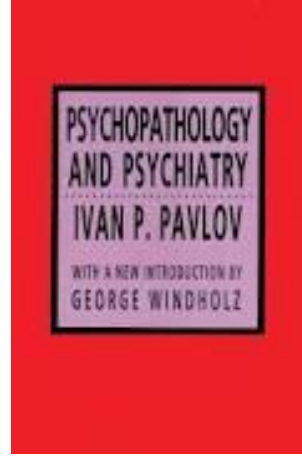
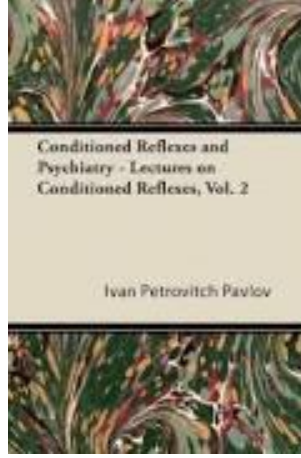
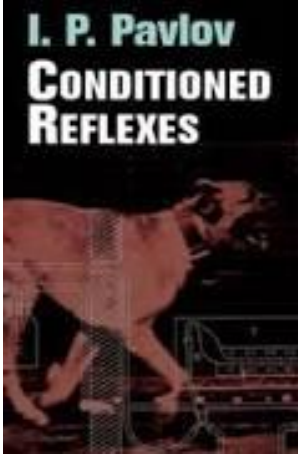


Pavlov, bu davranışın, psikolojik etkinlikle özdeş olan yüksek düzeyde sinir etkinliğinin belirtilerinden biri olduğunu öne sürdü ve psikoloji alanında geçerli tek yaklaşımın deneysel yöntem olduğunu vurguladı. Bu çalışması Pavlov'a **1904** yılında Fizyoloji ve Tıp alanında Nobel ödülü kazandırdı. Bu çalışma daha sonraki yıllarda **Carl Jung** ve **William Sargant** gibi pek çok başarılı bilimadamını etkiledi.

Pavlov, köpeklerle yaptığı çalışmalar sonucunda, temel tepkileri üç şekilde açıkladı: Birincisi, çevreden gelen her uyarın harekete geçirme veya engellemeye sebep oluyordu. İkincisi, harekete geçirme ve engellemeye ilgili sinirlerle alakalı olan süreçler, beyinde bazı kurallara göre etkileşime giriyordu. Üçüncüsü, sinir sistemlerinde doğuştan bireysel farklılık olduğuydu.

Pavlov, refleks kavramıyla içgüdüyü açıklamış, içgüdülerin karmaşık reflekslerden oluştuğunu savunmuştur. Ayrıca Pavlov'a göre, şartlı refleksin incelenmesi, hayvan fizyolojisinde yeni bir inceleme alanı doğmasına neden olmuştur. Pavlov, insanlardaki gurur, terbiye gibi olguları da şartlı reflekslerle açıklamıştır.

Bazı eserleri;



KAYNAKÇA

<http://www.biyografi.net.tr/ivan-pavlov-kimdir/>

https://tr.wikipedia.org/wiki/%C4%B0van_Pavlov

Modern psikoloji tarihi. İstanbul: Kaknüs yayınları.

Kleinman, Paul - Psiko 101 - 1. Baskı - İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2013 - s. 14

AYIN PSİKOLOJİ KONUSU:

KENDİ KENDİNE OYNAYAN ÇOCUKLAR...



Siz de çocuğunuzun “kendi kendine oyun oynamasını” ister miydiniz?

Anne babalar olarak çocuklarımızla birlikte kaliteli zaman geçirmekten, onlarla oyun oynamaktan oldukça keyif alıyoruz. Mutluluklarına, hayal kırıklıklarına ortak olmak; onlarla birlikte yeni şeyler öğrenmek ve her şeyden önemlisi çocuğumuzu daha da yakından tanımak bizlere heyecan veriyor. Fakat yorgun olduğumuz zamanlarda ya da önemli bir işimizi halletmemiz gerektiğinde çocuğumuz oyununu kendi kendine oynasın istiyoruz.

Oysaki yeni nesil çocuklarının çoğu kendi kendine oyun oynamayı tercih etmiyor. Neden mi? Çünkü doğdukları andan itibaren onlarla birebir ilgilenen ve keyifli vakit geçiren ebeveynleri var, birliktelik onlara daha iyi geliyor. Yalnız kalmayı sıkılmak olarak algılıyorlar. Kardeşleri yok, komşu çocukları ile görüşmüyorlar, akrabaları uzakta. Dolayısıyla tek oyun arkadaşları anne ve babaları. Ebeveynler de çocuklarının yalnızlığını gidermek adına onlara yaren oluyor. Ne zaman ki çocuk büyüyor, kendi kendine oyalanmasının vakti geldi diye düşünüyoruz, iste o zaman sorunlar ortaya çıkmaya başlıyor. Peki, çocuklarımıza bu alışkanlığı nasıl kazandırabiliriz?

Her şeyden önce çocuklarımızı kucağımıza aldığımız ilk andan itibaren onları “Yalnız bırakmama” psikolojisi ile büyütmememiz gerekiyor. Elbette bizlere ihtiyaçları var, biz olmadan hayatta kalamazlar bu yüzden hiçbir şekilde ihmal etmemiz gerekir fakat bebeğini uyanıkken hatta uyurken bile “bir an” olsun yalnız bırakmaya korkan anne-babaların çocukları ileride kendi kendine zaman geçirmekten keyif almıyor. Çocuklarımızı kısa aralıklarla da olsa yalnız bırakabilmek onların kendilerini keşfetmelerine ve kendilerini oyalama becerilerinin gelişmesine sebep oluyor. Hiç dikkat ettiniz mi bir bebeğin eliyle ya da ayağıyla nasıl ilgilendiğini? Keşfetmenin hazzına varmak isteyen bebeğinizin bu keyifli anına ortak olayım derken farkında olmadan onun kendilik gelişimini olumsuz etkiliyoruz.

Büyüdükçe oyunlarına daha fazla dahil oluyoruz. Konuşuyor olması hoşumuza gidiyor. Oyun kurması bizi sevindiriyor. Mutfakta yemek yaparken, bilgisayarımızda işimizi hallederken bile hep yanımızda olsunlar istiyoruz. Oyuncaklarını alsın benim yanımda oynasın, gözümün önünde olsun diyoruz. Peki, çocuğumuza verdiğimiz mesaj ne? “Ben yokken sen bir hiçsin, kendine yetemezsin, yalnız kalmak iyi bir şey değildir”.

Diyelim ki çocuğunuzu bu şekilde büyüttünüz, o da bu yüzden kendi kendine zaman geçirmek istemiyor, bu saatten sonra ne yapmalısınız ki çocuğunuz tek başına oyun oynayabilsin? Öncelikle kendinize şu soruyu sormalısınız: “Çocuk sahibi olduktan sonra her gün düzenli olarak kendime zaman ayırabiliyor muyum?” “Kendime zaman ayırmak benim için bir lüks mü yoksa bir gereklilik mi?”. Eğer siz de çocuğunuzla birlikte iken kendinize beş dakika bile olsa hiç zaman ayıramıyorsanız o zaman acilen bu alışkanlığı kazanmanız gerekir, hem de çocuğunuzla birlikte...

Aynı odada hatta belki aynı koltukta oturup ayrı şeylerle ilgilenmek iyi bir başlangıç olabilir. Bu alışkanlığı kazandırırken çocuğunuzun ilgisini çekecek etkinlikler bulmanız yararlı olacaktır. Kendi kendine oyalanma ile ilgili süreye takılmayın. Başlangıçta sadece beş dakika da olsa bu sürenin zamanla artacağını unutmayın. Bu sürenin kısa olmasının

en önemli sebeplerinden biri de dikkat süreleri olduğu için büyüdükçe kendi kendine ayırdığı zamanın arttığına şahit olacaksınız.

Ebeveynleri çok sevdikleri dizileri seyredirken çocuğun kendi odasında oyun oynamasını beklemeniz başlangıçta ütopik olabilir. Televizyon seyretmeye başlamadan önce mutlaka onunla oyun oynamalı ve ona oyun sonrasında herkesin kendine zaman ayırma vaktinin geleceğini söylemelisiniz. Psikolojik ve zihinsel açıdan hazır hale gelebilmesi için önceden bilgilendirme yapmak çok önemlidir. Oyun süresinin bitmesine beş dakika kala hatırlatma yapabilirsiniz. Yine yaşları gereği bazı çocuklar etkinlikler arası geçişleri kolay yapamazlar. Hatırlatmalar bu anlamda işinizi kolaylaştıracaktır.

Unutmayın, anne-baba olmanın dışında bir birey olarak kendinize ayırdığınız bir zaman dilimi olmadığı sürece çocuğunuza bu konuda örnek olamazsınız. Kendi kendine zaman geçirmenin önemini ve gerekliliğini çocuğunuza ancak model olarak anlatabilirsiniz. Başlangıçta rehber olması açısından örnek bir oyun programı ile adım atabilirsiniz.

KENDİ KENDİNE OYUN OYNAMA PROGRAMI

GÜNLER	OYUNLAR
PAZARTESİ	PUZZLE
SALI	LEGOLAR
ÇARŞAMBA	SANAT ETKİNLİĞİ
PERŞEMBE	HAFIZA KARTLARI
CUMA	ARABALAR/BEBEKLER
CUMARTESİ	TOP OYUNLARI
PAZAR	JENGA



AYIN PSİKOLOJİK TERİMLERİ:

BULIMIA NERVOSA (Bulimia Nervosa): Önce kontrolsüz bir şekilde ve aşırı miktarda yeme, daha sonra da ya boğazına parmak sokmak ya da çeşitli ilaçlar kullanmak suretiyle kusarak yediklerini çıkarma, aşırı egzersiz, aşırı diyet vb. yöntemlerle yediklerini vücudundan atma ile tanımlanan kronik, hastalıklı bir yeme bozukluğu.

NEVROTİK KAYGI (Neurotic Anxiety): Bilinçdışı çatışmalardan kaynaklanan ve duygularla davranışları olumsuz yönde etkilediği ve tedaviye direnci arttırdığı için uyumsuz olarak değerlendirilen kaygı.

YÖNLENDİRMESİZ TERAPİ (Nondirective Therapy): Danışmanlık ve psikoterapi alanında terapistin danışanı ve süreci yönlendirmekten özenle kaçındığı bir yöntem. Hoşgörülü bir ortam sunarak kişiyi kendi duygularını dile getirmeye , kendi sorunlarını tanımlamaya, kendi davranışlarını yorumlamaya özendirir.

Kaynakça: (Budak, S). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara, Bilim ve Sanat Yayınları, 2000.