

AYIN PSİKOLOJİ KİTABI:



Geliştiren Anne-Baba **Doğan Cüceloğlu**

"Anne-baba olmak çocuklarımıza verebileceğimiz en büyük armağandır..."

Yetişen her yeni kuşakla birlikte, onları yetiştiren anne-babalardan da beklentiler artıyor. Toplumun gelişmesi için öncelikle ailede demokratik bir yapı kurulması şart. Bunun yolu da, anne ve babaların geçmişten gelen korku kültürü kalıplarından kurtulmaları ve onur eşitliğine inanan sağlıklı gelişmiş bireyler yetiştirmeleri...

Geliştiren Anne-Baba olmak için kendimizi ve çocuğumuzu tanımamız, beklentilerimizi, niyetimizi

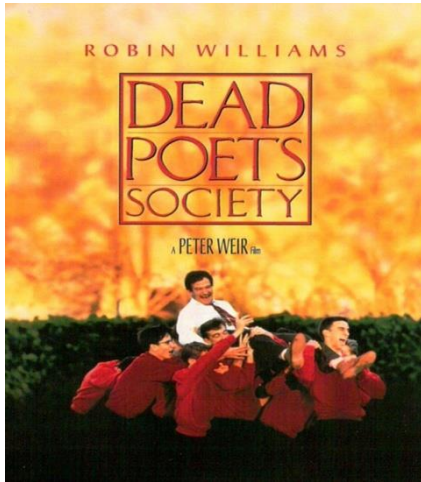
keşfetmemiz; değerlerimizi ve aile ilişkimizi sağlıklı tutmamız önemli. Bilen, anlayan, seven gözlerle yaşama bakmak kendi elimizde...

Güler yüzlü, sakin, güvenen, hayata, ailesine şükür duygusu içinde bakan bir anne, bir baba olmak çocuklarımıza verebileceğimiz en büyük armağandır. Çocuklar böyle bir armağanı hak ediyorlar.

Çocuğunuz bir kez çocukluk yaşayacak; bu dönemi onunla doya doya yaşayın.

–Doğan Cüceloğlu

AYIN PSİKOLOJİK FİLMİ:



DEATH POETS SOCIETY

(ÖLÜ OZANLAR DERNEĞİ)

Eserde ergenlik çağındaki 7 gencin aşırı disiplinli bir yatılı okulda geçen hikayelerinde, okul ve aileler tarafından üstlerine yüklenen başarılı olma sorumluluğu ve ailelerinin seçtikleri geleceği yaşamakla kendi istediklerini yapabilmenin önündeki engeller ve bunlarla başa çıkma yöntemleri anlatılıyor.

AYIN PSİKOLOĞU:

JEAN PIAGET



Jean Piaget, (d. 9 Ağustos 1896 – ö. 16 Eylül 1980) yılları arasında yaşamış olan İsviçreli psikolog.

Genetik epistemoloji ve bilişsel gelişim alanında çığır açıcı çalışmalar yapmış olan Piaget, çocukta düşünce ve dil gelişiminin bir süreklilik içinde değil de, evrelerden geçerek oluştuğunu ve birey çevre ilişkilerinde etkin bir şekilde yapılandığını ortaya koymuştur.

Dış dünyadan yalnızca izlenimler almakla kalmayıp zekasını etkin bir tarzda yapılandıran çocukta bilişsel yapı, Piaget'ye göre, dört evrede gerçekleşir:

1. Duyusal motor dönem (0-2 yaş)
2. İşlem öncesi dönem (2-5/6 yaş)
3. Somut işlemler dönemi (6/7-11/12 yaşlar) - (somut işlemsel dönem olarak da adlandırılır.)

Soyut işlemler dönemi (11/12 ve sonrası) - (formel işlemsel dönem olarak da adlandırılır.)

Piaget'in temelde kendisine sorduğu soru "çocuklar dünyaya gelirken hiçbir şey bilmezler, kendilerinin bile farkında değildirler. Peki nasıl oluyor da bu durumdan yetişkin gibi düşünme düzeyine ulaşabiliyorlar?" sorusudur (Bacanlı, 2011: 86). Yani Piaget bu soruyla insanın yetişkin gibi düşünmeye nasıl ulaştığını anlamaya çalışmıştır. Cevabını ise bilişsel gelişim dönemlerinde bulmuştur. Ve bu kuramlarda 4 temel kural bulunmaktadır:

1. Evreler değişmez bir şekilde belli bir sıra ile ortaya çıkarlar. Evrelerle ilgili özelliklerde erken ya da geç kazanım durumları olsa bile evrelerin sırası değişmez.
2. Evreler bir hiyerarşi oluştururlar. Sonraki evre önceki evrede kazanılanları da kapsar.
3. Gelişim oranlarında farklılıklar vardır. Her birey kendine göre gelişim gösterir. Bu yüzden aynı gelişim evresinde bulunuyor olsalar bile bireyler arasında gelişim oranları açısından farklılıklar vardır.
4. Her evre için tipik olan özellikler vardır. Yani aynı yaşlardaki çocukların çoğunda ortak bulunan özellik o dönemin özelliği kabul edilir.

Piaget' in Bilişsel Gelişim Evrelerinin Özellikleri

EVRELER	YAŞLAR	TEMEL ÖZELLİKLER
DUYUSAL MOTOR DÖNEM	0-2 Yaş	<p>Kendini nesnelere ayırt eder.</p> <p>Kendini eylemi gerçekleştiren özne olarak tanır ve amaçlı davranışlar yapmaya başlar.</p> <p>Nesne kalıcılığı kavramını edinir.</p>
İŞLEM ÖNCESİ DÖNEM	2-6 Yaş	<p>Dili kullanmayı ve nesnelere imgeler ve sözcüklerle betimlemeyi öğrenir.</p> <p>Düşünce hala benmerkezcidir.</p> <p>Nesnelere tek bir özelliğe göre sınıflar</p>
SOMUT İŞLEM DÖNEMİ	6-7 ile 11-12 Yaş	<p>Nesne ve olaylar hakkında mantıklı düşünebilir.</p> <p>Sayı, kütle ve ağırlık korunumu kavramını edinir.</p> <p>Nesnelere birden çok özelliğe göre sınıflar ve onları tek bir boyuta göre sıraya koyabilir.</p>
SOYUT İŞLEM DÖNEMİ	11-12 Yaş ve Üstü	<p>Soyut önermeler üzerine mantıksal olarak düşünebilir ve varsayımları sistematik olarak test edebilir.</p> <p>Varsayımsal, geleceğe yönelik ve ideolojik sorunlarla ilgilenir.</p>

Jean Piaget, çocuk zihniyetinin yetişkinin zihniyetiyle hiçbir ilişkisi olmadığını öne sürmüştür. Çocuğun mantığı kendine özgü olduğu gibi, ona göre, düşüncesi de benmerkezlidir. O kendisi için gelişir, kendi tarzında eğlenir; aklın kavramsal bilgileriyle ilgisi yoktur, çelişki bilmez. Çocuk ancak başkalarının düşüncesiyle temasa geçtiği zaman mantıklı olmaya başlar.

Piaget gelişimsel ruhbilim, bilişsel kuram ve genetik bilgi kuramı (epistemoloji) adı verilen birçok yeni bilim dalının gelişmesine katkıda bulundu. Piaget'nin çocukların düşünce biçimini ilk kez ciddiye alan bir bilim adamı olduğu söylenebilir.

Başlıca eserleri;

- Le Langagvövmcömmcdkt la Pensée chez l'Enfant - Çocukta Dil ve Düşünce
- La Représentation du Monde chez l'Enfant - Çocukta Dünya Tasarımı
- Introduction à l'Épistemologie génétique - Genetik Epistemolojiye Giriş
- La Naissance de l'Intelligence - Zekânın Doğuşu.

https://tr.wikipedia.org/wiki/Jean_Piaget

<http://www.aktuelpsikoloji.com>

<http://www.biyografi.net.tr/jean-piaget-kimdir/>

<http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/488/5718.pdf>

AYIN PSİKOLOJİ KONUSU:



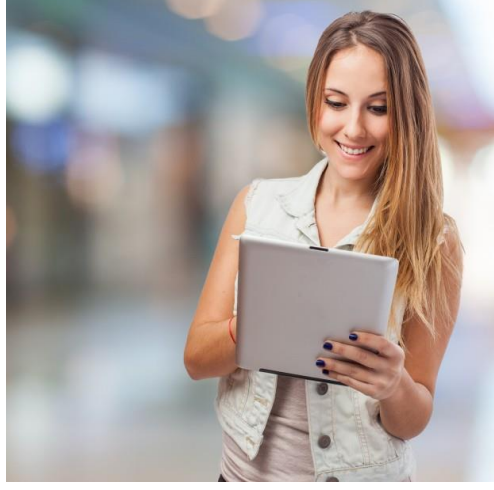
Kendinizi nasıl tanımlarsınız?

Sizce insanın kendini tanıması neden bu kadar önemlidir? Kendini tanıyan insan, olumlu - olumsuz özelliklerini, güçlü ve zayıf yönlerini bilir ve bu farkındalıkla hareket eder. Nerede nasıl tepki vereceğini bilen insan davranışlarını kontrol altına almasıyla ilgili bir bilinç kazanır. İçsel dünyasına yaptığı bu yolculukla varoluşsal amacını anlamlandırmaya çalışır. Pozitif taraflarının farkında olan biri benlik saygısıyla ilgili güzel şeylere inanır. Nelerin onu mutlu ettiğini bilir ve onu mutlu eden şeyleri yapmaya çalışır. Stresliyken nasıl rahatladığını keşfeder ve kimseyi incitmeden buna yönelik davranır. Korkularını tanır ve onlarla ancak böyle baş edebilir.

Anne-babalar olarak çocuklarımızla ilgili en önemli hedefimiz özgüveni yüksek çocuklar yetiştirmek. Buradan kastettiğimiz çocuğumuzun kendisiyle ilgili olumlu bir benlik algısına sahip olması. Kişinin kendisiyle ilgili olumlu şeyler düşünebilmesi için her yönüyle kendini tanıması ve bilmesi gerekir. Şimdi sizlere çocuklarınızın kendini tanımlarına yardımcı olacak bazı soru kalıplarını paylaşıyoruz;

1. Seni neler eğlendirir?
2. Bir problemin olduğunda kiminle paylaşırsın? Neden?
3. Güçlü yönlerin neler?
4. Dünyanın herhangi bir yerinde yaşasaydın nerede yaşamak isterdin? Neden?
5. Seni neler endişelendirir?
6. Kendini nerede güvende hissedersin?
7. Seni diğerlerinden ayıran özelliklerin neler?
8. Başarısızlık senin için ne anlam ifade ediyor? Bir konuda hiç başarısız oldun mu? Neler hissettin?
9. Korktuğun zaman ne yaparsın?
10. Mutluluk ne demektir? Neler seni mutlu eder? Mutlu hissedince ne yaparsın?
11. En sevdiğin oyun hangisi? Neden bu oyunu diğerlerinden daha çok seviyorsun?
12. Kendinden memnun musun? Hangi yönlerini beğeniyorsun? Hangi yönlerini değiştirmen gerektiğini düşünüyorsun?
13. Arkadaşlık senin için ne demek? Kimlerle arkadaş olmak hoşuna gider?
14. En sevdiğin renk hangisi? Neden bu rengi çok seviyorsun?
15. Seni kızdıran durumlarda ne yaparsın? En çok ne kızdırır seni?
16. Birisi sana kendini rahatsız hissetmene neden olan bir şey söyler veya yaparsa ne yaparsın?
17. Arkadaşının oyuncağını ya da bir eşyasını kaybetse ne yaparsın?
18. Sevgi senin için ne ifade ediyor? Sevginin rengi olsa senin için hangi renk olurdu?
19. Mutsuzken ne yaptığında mutlu olursun?
20. Sihirli bir gözlüğün olsa taktığın zaman ne görmek isterdin?

Değerli anne-babalar, bu soruları çocuğunuzun yaş grubuna göre anlayabileceği şekilde sorabilirsiniz. Belki de keşfetme yolculuğuna kendinizde başlamanız size de iyi gelebilir... Şimdi bir kağıt-kalem alın ve soruları cevaplamaya önce kendinizden başlayın☺



AYIN PSİKOLOJİK TERİMLERİ:

BENLİK ŞEMASI (SELF-SCHEMA): Kişinin kendi benliği hakkındaki bilgileri saklayıp işlemekte kullandığı bilişsel yapılar; öz-kavramı oluşturan bilgileri, duyguları ve görüşleri düzenleyen bilişsel bir şema. Bu tür kalıplar kendi davranışlarımızı anlamamıza, açıklamamıza ve tahmin etmemize yardımcı olur.

FOBİK KİŞİLİK (PHOBIC CHARACTER): Psikanalizde zor veya kaygı verici durumlarla, kendi yaşam etkinliklerini kısıtlayarak veya güvenli ortamlarda kalarak başa çıkma eğilimi gösteren bireyler için kullanılan terim.

HİPOKONDİRİ (HYPOCHONDRIASIS): Kafanın bedensel işleyişle aşırı meşgul olması, normal duyuların (kalp atışı, terleme, bağırsak hareketleri gibi) veya hafif rahatsızlıkların (hafif ağrılar, burun akıntısı vb.) tıbbi müdahale gerektiren ciddi rahatsızlıkların birer belirtisi olarak yorumlanması ile tanımlanan somatoform bir rahatsızlık.

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