

## Psikolog Ebru DEMİR



Ebru Demir, 1986 Adana doğumlu olup ilk ve orta öğretimini Adana'da tamamladı. 2005 yılında Seyhan ÇEAŞ Anadolu lisesinden mezun oldu. 2009 yılında İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümünü bitirdi. Lisans eğitimi sırasında Adana Dr. Ekrem Tok Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Psikiyatrisi polikliniğinde ve çeşitli özel

kliniklerde stajyer psikolog olarak görev yaptı. 2006 Ekim-2007 Mayıs tarihleri arasında Bakırköy Prof. Dr. Mahzar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları gündüz hastanesi gönüllü projesinde şizofren hastaları gözlemlendi, 2007-2008 eğitim dönemi boyunca Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneğinin Kulaktan Kulağa Madde Bağımlılığını Önleme Projesinde okul çağındaki çocuklarla ve ergenlerle çalıştı, 2008-2009 eğitim dönemi boyunca ise İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı Kulübünde hastanede yatan çocuk hastalarla motivasyon amaçlı çalışmalarda yer aldı. 2008 yılında "Madde Bağımlılığını Önleme Projesinin Etkinliği, okullarda yapılan çalışma sonrası neler değişti?" adlı araştırmasının Hacettepe Üniversitesi 13. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresinde sunumunu yapmıştır. Aynı zamanda iletişim becerileri, bilişsel davranışçı terapi ve görüşme teknikleri, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) konularına eğilmiş bir çok seminer ve kongreye katılım göstermiş, bir süre davranım bozukluğu tanısı almış bir çocuk ve ailesi ile bir yıl süresince de İstanbul'da çeşitli anaokullarında çocuk ve aile danışmanlığında çalışmıştır.

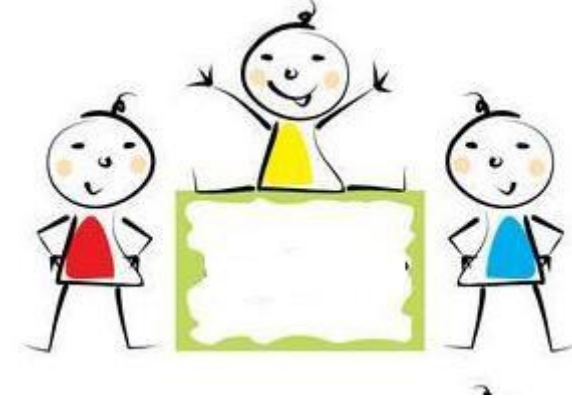
Türk Psikologlar Derneğinden Çocuk Değerlendirme, WISC-R Zeka Testi uygulama değerlendirme eğitimi almıştır. Okul öncesi dönemde, ölçme-değerlendirme ve temel danışmanlık becerilerine, WISC-R testini, yetişkinlere uygulanan objektif testleri uygulama, değerlendirme becerilerine ve ayrıca psikoteknik ölçme ve değerlendirme yeterliliğine sahiptir. Aynı zamanda Davranış Bilimleri Enstitüsünden kaygı, suçluluk, kızgınlık, depresyon, korkular ve yas gibi travma sonrası semptomları ortadan kaldırmak için kullanılan EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing/Göz Hareketleri Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) eğitim ve süpervizyonu almıştır.

2010 itibarıyla Duygu Ruh Sağlığı Merkezinde psikolog ve EMDR terapisti olarak görev yapmaktadır.



ANAOKULU

SINIRLARI NASIL  
ÖĞRETEBİLİRİM ?



PSIKOLOJİK BÜLTENİ

SAYI:18

[www.renkli-sekerler.com](http://www.renkli-sekerler.com)

## Ona kuralları/sınırları nasıl öğretebilirim?

Bir çocuğu yetiştirmek, kitapta yazılanları okuyup anlayıp uygulamaya kalabilseydi işimiz ne kadar da kolay olurdu. Ancak çocuk yetiştirmek kitaptaki bilgilerin yanında özveri emek sevgi istemektir, çocuk yetiştirmek bir görev değildir bir uğraş değildir geçici bir rol hiç değildir. Çocuk büyürken beraberinde ebeveynin edindiği yeni kazanımlar, ebeveynin kendini yetiştirmesine farkındalığına olanak sağlar. Çocuk yetiştirmek sadece vermek değil almaktır da, bu etkileşimsel süreçte ebeveynlerin en çok zorlandığı şey ise sınırları koymak ve sınırları aşmak isteyen küçük adamların karşısında güç mücadelesine girmeden, birbirlerini kırmadan incitmeden çözüm yolları bulabilmektir.



### Sınır nedir?

İletişimde bireyin kendi varlığını başkasından ayırt etme, nerde başlayıp nerede bittiğini gösteren her şeydir.

Çocukta sınır; çocuğu destekleyici, koruyucu, yaşama hazırlayıcı işleve sahiptir. Kişi için anlamı açık sınırlar olmalı çünkü bir çocuk açık bir alanda kaybolur, sınırları ise bu açık

alandaki onu korur, güvenliğini sağlar ve yönlendirir. Çocuğun kendi davranışlarında sorumlu olması, varolan şeyi somut olarak anlaması için sınırlar şarttır. Bu sınırları koyacak yetişkinler ise anne ve babadır.

Ebeveynler sınır koymakta neden zorlanır?

Günümüzde yetişkinlerin de kendilerine pek sınır koyabildiği söylenemez, herkes her şeye hemen sahip olmak istiyor ve bu tüketim toplumunda çocuklarda nasibini alıyor. Anne “benim olmadı onun olsun.” diyerek bastırıldığı isteklerinin kendi çocuğunun önüne serebiliyor ve çocuğa sınır koymak engellenebiliyor ya da çalışan annelerde “çok vakit geçiremiyoruz beraber, birlikte olduğumuzda da her istediği oluyor” diyerek anne baba yaşadığı karmaşık duyguları zaman zaman tutarsız davranışlar olarak gösterebiliyor ve sınırları ihlal edebiliyorlar. Serbest yaklaşımı benimsemiş bir ebeveyn çocuğuna her istediğini verdikçe çocuk büyüdüğünde dünyadaki her şeye sahip olabileceğini düşünen, karşısındakinin duygularını

düşünemeyen, sürekli “ben” diyen ve “biz”i öğrenemeyecek bir yetişkin olabilir.

Bunların yanında geçmiş bülten yazılarımızda bahsettiğim anne baba tutumlarını düşünürsek;

Cezaları sıkça kullanan otoriter cezacı anne babalarımız, çocuğun isteği karşısında çocuğa bir “hayır” cevabı ve ardından gözleriyle tehdide başvurabiliyor, ısrarında vazgeçmeyen çocuk karşısında tehdit ardından bir şaplak gelebilir. Serbest anne babalarımız “hayır” cevabının ardından ikna için çabalara, uzun açıklamalara, yalvarmalara başvurur. Demokratik anne babalarımız ise; net ve kararlı bir şekilde “hayır” dedikten sonra çocuğa alternatifler bulabilir. Çok sevdiği bir çizgi filmi izleyen Ertunç’a annesi “cd nin sesini biraz kısar mısın?” diye seslenir. Ertunç “tamam” der ve bekler çünkü daha net bir mesaj geleceğini bilir. Annesine -tamam ile şunu söylemektedir “yapmak zorundamıyım ki, zorunda olduğumu duymadım.” Annesi Ertunç a isteğiyle ilgili daha açık, net bilgileri şu şekilde verir “ Ertunç biraz sesini kısar mısın yoksa cd ni kapatmak zorunda kalacağım.” Böylece Ertunç tüm bilgilere sahiptir artık sıra annesinin bu davranışı tutarlı şekilde sürdürüp sürdürmediğini test etmektedir. Belki birkaç kez annesini deneyecek ancak sonunda annesinin tutarlılığını görünce annesiyle işbirliğine gidecektir. Özellikle güçlü bir iradeye sahip çocuğa sahipseniz bunu öğretmekte biraz daha enerjiye ihtiyacımız var demektir.

Peki çocuklar nasıl öğrenir?

Çocuklar somut yollarla öğrenir; sözcüklerimiz ve davranışlarımız sözcük soyutken; davranışlarımız somuttur ve kuralları davranışlarımız belirler.

Anne mutfakta bulaşık yıkarken arkasında kalan 3-4 yaşında çocuğuna yapmaması gereken davranışı “hayır Pelin yapmamalısın” gibi bir ifadeyle söylüyorsa, Pelin bunu işitmeyecek ve davranışını tekrarlayacak sınırlarınızı denemeye devam edecektir. Pelin’e annesinin mesajı ulaşmadı çünkü söz uçu, Pelin annesiyle göz teması kurmadı ellerini görmedi davranışıyla verdiği mesaj Pelin tarafından görülmedi. Anne gizliden yapabilirsin, çok önemi, yok” mesajını ulaştırdı Pelin’e. Ebeveynler tutarlı olduğunda çocuklar sınırlarını daha kolay öğrenirler. Çocukların sınırları esnek ama katı olmayan, yaptırımı olan ama zorlayıcı olmayan nitelikte ve yaşlarına uygun olmalıdır. Çocukla iletişim kurarken göz teması, dokunsal temas, net, tutarlı, kararlı olmak önemlidir.