

Psikolog Kadriye TAVŞAN



1984 Adana doğumlu, ilk ve ortaöğrenimini Adana’ da tamamladı.2001 yılında Özel Çukurova Bilfen Lisesi’nden mezun oldu.2008 yılında İstanbul Maltepe Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümünü bitirdi. 2008 Eylül ayında İstanbul Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimine başladı ve halen devam etmektedir.

Lisans eğitimi sırasında Dr. Ekrem Tok Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’nde, Maltepe Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri Bölümü’nde alkol ve madde bağımlılarının bulunduğu serviste, Adana Sosyal Hizmetler Kurumu’nda 0-6 yaş çocukların bulunduğu bölümde, İstanbul Kartal Adliyesi Denetimli Serbestlik Bölümü’nde suçlulara uygulanan grup terapilerine eşlik etmiş yaptığı stajlarda çeşitli vakaları incelemiştir.

Aldığı Eğitimler

- Tematik Algı Testi TAT uygulama ve değerlendirme yeterliliği bulunmaktadır.
- MMPI kişilik testini uygulama ve değerlendirme yeterliliği bulunmaktadır.
- Zekâ Testi WISC-R uygulama ve değerlendirme yeterliliği bulunmaktadır.
- İstanbul Maltepe Üniversitesi ve Kadıköy Belediyesinin ortak düzenlediği ‘Aile İçi Şiddete Son’ adlı insanları bilinçlendirmek için yapılan ve 1 ay süreyle devam eden seminerler de sunum yaparak aktif görev almıştır.
- Bilişsel ve Davranışçı Terapi Eğitimi’ ni almış ve uygulamaktadır.
- Cinsel Terapi Eğitimi’ ni almış ve uygulamaktadır.
- Çift- Evlilik Terapisi Eğitimi’ ni almıştır ve uygulamaktadır.
- EFT “Duygusal özgürlük tekniği ” eğitimini almıştır, uygulamaktadır.

Tüm fiziksel, zihinsel, ruhsal sorunların, hastalıkların altında enerji sistemimizdeki tıkanıklıklar yatar (bağımlılık, fiziksel rahatsızlık, korkular, fobiler, depresyon vs...)

EFT tıkanıkların ortadan kaldırılmasında kullanılan yöntemdir.



DOĞRU OKULA MI GÖNDERİYORUM?
ANAOKULU KAYGISI



PSİKOLOJİK BÜLTENİ
SAYI:1

www.renkli-sekerler.com

Anaokulu yaşantısı ilkokul deneyimi için bir geçiş evresidir. Çünkü anaokulu okul formatında bir kurumdur. Yani çocuğun oyun yoluyla sosyal, bilişsel ve duygusal anlarda yetkinliğini geliştirecek bir eğitim programıdır. Bilinçli yönlendirilen anaokulu deneyimi çok önemlidir. Çocuğun yaşına uygun oyunların olması, oyunla eğitim ihtiyacının karşılanması, onun ilkokulda başlayacak uzun eğitim yolculuğunda basamaklarda takılmadan ilerlemede yardımcı olur.

Çocuğun anaokuluna göndermek isteyen aileler ilk önce bu fikri içine sindirmeli daha sonra seçim yaptığı anaokuluna güvenmelidir. Çünkü anaokulu aileler arasındaki güven ilişkisinin sağlıklı kurulması gerekir. Önemli olanlar diğer unsur ise anaokulunun eğitim programıdır. Gün içinde çocuklarınızın neler yaptığı hakkında bilginizin olması, aile anaokulu arasındaki güven ilişkisi için önemlidir.

Renkli şekerler anaokulunun eğitim programı çocuğunuzun zihinsel, sosyal, duygusal gelişimine katkı sağlayacaktır.

Renkli şekerler ailesi güne nasıl başlar?

- *yogayla başlamak
- * kitaplar okumak
- *filmler izlemek
- * oyuncaklarla oynamak
- *deneyle yapmak
- * doğayı sevdirmek için bahçıvan günleri yapmak
- * aşçı günleriyle yeni şeyler öğrenmesi de yardımcı olmak
- * uzman branş öğretmenlerimizin eğitimiyle

- * satranç
- * resim
- * İngilizce
- * Dans



- * Drama
- * Halk oyunu
- * Yüzme
- * Müzik
- * Yoga

Dersleri alma bu dersleri olan çocuğunuzun zihinsel, sosyal, duygusal gelişimindeki değişimlerini keyfini birlikte yaşayalım.

Hazırlayan
Psikolog Kadriye TAVŞAN

Çocuğun okula uyum sürecinde nelerle karşılaşırız, nasıl davranmalıyız?



Eğer anne-baba ve öğretmenin çabası yetersizse, belirtiler azalacağı yerde giderek artıyor veya yayılıyorsa, çocuk ve ergen psikiyatri uzmanından değerlendirme ve yardım istenmelidir. Sonuçta anne baba ve çocuğun bu uyum sürecine uzman desteği eklenecek, gerekirse çocuğun kaygısı güvenilir ilaçlarla azaltılacaktır, tabii ki ilaç kullanımını her çocuk için söz konusu değildir uzman kişilerin birtakım tetkiklerinden sonra gerek duyulursa ilaç kullanımına başvurulacaktır.

Okula başlama çocukları ve aileleri bekleyen en önemli adımlardır. Bu adıma ilişkin sorunlar genelde anaokuluna başladıkları ilk haftalarda çıkar. Çocuklarda psikososyal ve zihinsel gelişimleri sırasında karşılaştıkları zorluklarda buldukları gelişim dönemine uygun olarak farklı tepkiler vermektedirler. Bu zorluklar anaokuluna başlama sürecinde de yaşanıyor. Çocuklarda olumlu ya da olumsuz duyguları sözcüklerle ifade etme daha çok ilkokula başladıkları dönemde daha belirgin olarak kazanılmaktadır. Ancak kreş yaşının 3 yaşından başladığını düşünürsek bu dönem duygularını sözcüklerle ifade edemedikleri döneme denk gelmektedir.

Bu çocuklar yaşadıkları kaygıları bedensel tepkilerle gösterirler, karın ağrıları olmakta, uyku, iştah ya da davranışlarıyla ilgili tepkiler görülmekte. Burada 'zorlanıyorum' ya da 'alışamadım' olarak anlatılmak istenen 'karnım ağrıyor', 'başım ağrıyor' ya da 'midem bulanıyor' gibi bedensel yakınmalarla anneye babaya anlatılmaya çalışılır. Bu belirtilerin ne kadarı anaokulundaki uyum sürecine bağlı ne kadarının bedensel hastalığının belirtisi olup olmadığı sorularının yanıtı anne-baba için hiç kolay olmayacaktır. Sıklıkla bir çocuk doktoruna başvurularak bedensel hastalığa ilişkin kanıtlar aranmaktadır, çünkü bu dönemde çocuğun bedensel ısısı yükselmekte, halsizlik, bitkinlik, iştahsızlık olabilmekte.

Bu karmaşık etkileşim örüntüsü göz önüne alındığında çocuklarda psikososyal ve duygusal etkenlerin sıklıkla bedensel yakınmalara neden olduğu ortaya çıkmaktadır. Ayrılma kaygısı ya da anaokulu reddi olarak tanımlanan bu durum anne baba tutumları, çocuk ve öğretmenin özellikleri gibi durumlardan kaynaklanmaktadır. Özellikle çocuğun tüm gereksinimlerini karşılayan, aşırı kaygılı, onun bağımsızlığını desteklemeyen anne-baba tutumlarında okula gitme gibi bir ayrılık hem ebeveynde hem de çocukta kaygı doğurmaktadır. Aşırı koruyan, aşırı kontrolcü ebeveyn çocuğun ayrılığında kaygı duyacaktır. Onun tek başına bir şeyler yapamayacağını, sağlığı açısından sorun oluşturacağını ya da kendi kontrolü dışına çıkacak, yaptıklarını denetleyemeyecek duygusu yaşamaktadır.

Çocuklar ise daha önce ayrılma ya da ebeveyne bağlanma ile ilgili özellikler gösteren, duygusal açıdan bulunduğu yaştan daha küçük yaşta tepki veren bireylerdir. Anne baba ile yatan ya da ayrı yatamayan, ağlama, tutturma gibi hemen tepki veren, genelde ev dışında vakit geçirmeyi sevmeyen çocuklardır. Okul ile ilgili hayali ya da gerçek kaygılar olabilir. Anaokuluna gidiş yolundaki tehlikeler (trafik, çevrenin kalabalık ya da ıssız oluşu vb.). Okula uyum sürecindeki öğretmenin tahammülsüz ve/veya ceza ile eğitici tutumu, anne-babadan habersiz ani ayrılma, sınıfa yaklaşınca anne babanın bırakıp kaçması, söz verilen saatte almama, bu süreçte çocuğun yalnız kalması gibi nedenler de etkili olmaktadır.

Okul korkusu ya da ayrılma ile ilgili kaygısı olan çocukların önceden ayrılığa, bağımsızlığa alıştırılması, böyle bir sorun varsa anne-baba, çocuk ve anaokulu işbirliği ile çocuğun desteklenmesi gerekmektedir.

Çocuğun bu ayrılığa yavaş yavaş alıştırılması (anne ya da babanın sınıfta, sonra koridorda, sonra bahçede ve daha sonra çocuğu evde beklemesi gibi) çocuğa güvence verilmesi ve bu güvencelerin yerine getirilmesi (seni bahçede bekleyeceğim-diyerek belirlenen zamana kadar bahçede bekleme gibi), bu süre içinde çocuğun sergilediği zorlukların bedensel bir nedenle oluşup oluşmadığının araştırılması, kısa süreli ve yaygın değilse bu belirtilerin fazla dikkate alınmaması (uyku, iştah, davranış gibi tüm alanlara yayılan bir bozulma, sadece okul saati öncesinde değil tüm gün olan kaygı, neşesinin giderek azalması gibi) gerekir.

