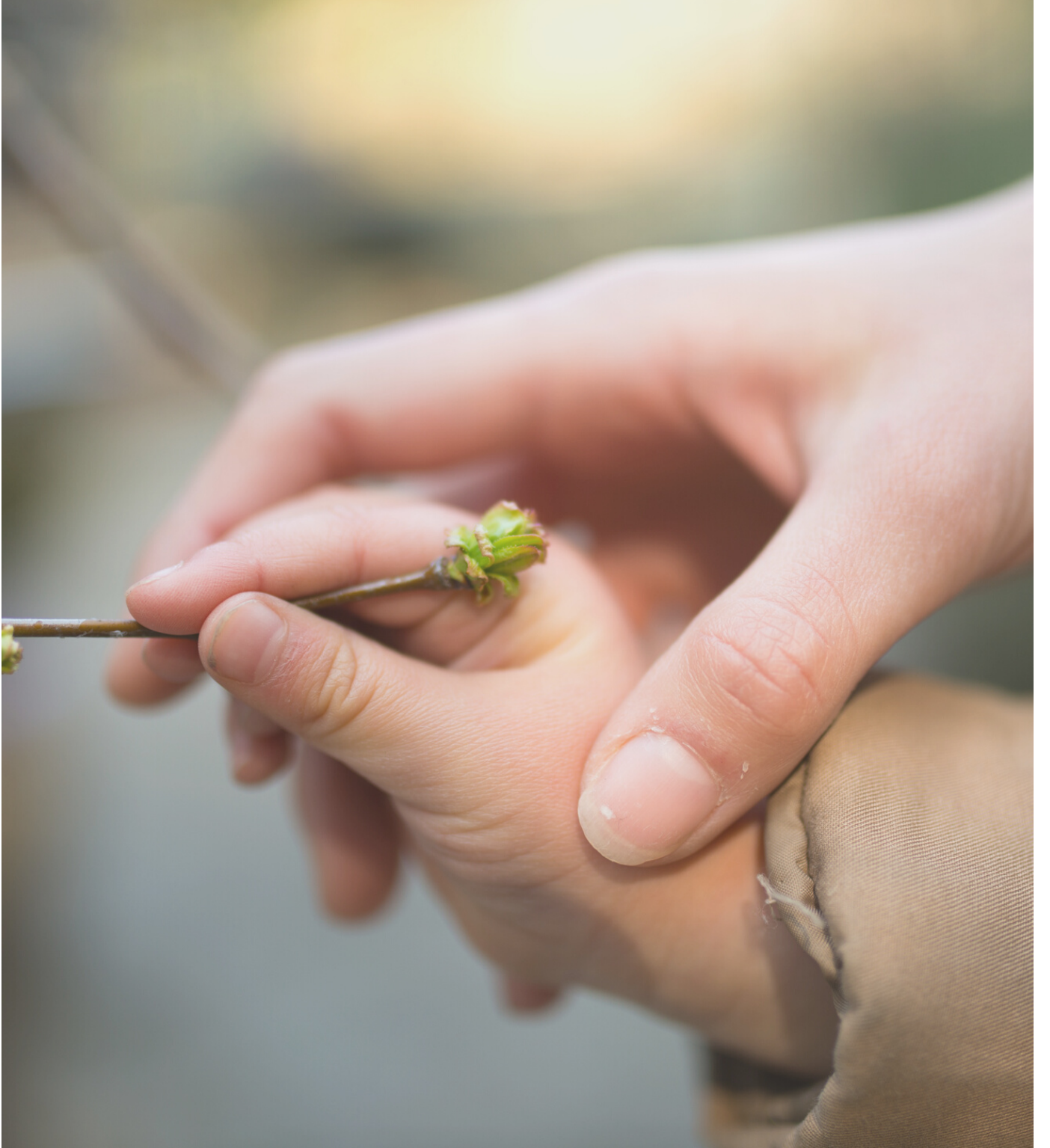


MAARİF AİLE

Türkiye Maarif Vakfının aile yayınıdır.



MAARİF AİLE

Türkiye Maarif Vakfının aile yayınıdır.



BU SAYIDA

EDİTÖRDEN

**ÇOCUKLARDA YEME
ALİŞKANLIKLARI**

**ÖZ YÖNETİM
BECERİLERİ**

**MATEMATİK
KORKUSU**

Editörden

Toplumun değişen ihtiyaçları yaşam biçiminde değişikliklere yol açarak ailelerin rollerini ve ihtiyaçlarını da yeniden şekillendirmektedir. Aile içinde bir çok rol yanında eğitimci rolünü de üstlenen anne babalara, değişen ihtiyaçların ev ortamında karşılanmasında önemli görevler düşmektedir. Ailelerin, bu ihtiyaçlara göre desteklenmesi ve güçlendirilmesi çocuklarıyla olan iletişimlerini etkilediği gibi çocukların kendi davranışlarını düzenlemede de olumlu katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte okul ve aile arasındaki uyum ve karşılıklı bilgi alışverişinin sağlanması çocukların sosyal duygusal ve akademik gelişimlerini önemli ölçüde etkilemektedir.

Eğitim paydaşları olarak iş birliği halinde olduğumuz ailelerimizle Mart ayı aile bülteninde; çocuklarda yeme alışkanlıkları, öz yönetim becerileri ve matematik korkusu konu başlıklarından oluşan Maarif Aile Bülteni'ni sunmaktan mutluluk duyarız.

ÇOCUKLARDA YEME ALIŞKANLIKLARI

Beslenme, insan hayatında büyük bir yere sahip olan temel bir ihtiyaçtır. Beslenme şekli ise günlük hayatın bir rutini haline geldiğinde öneminin farkına varılamayan bir alışkanlıklar dizisidir. Erken dönemlerde kazandırılan yeme alışkanlıkları, çocuğun besinler ile olan ilişkisinin temelini oluşturur. Yeme alışkanlıkları; ödül mekanizması, fizyolojik durum, duysal gelişim, motor gelişim, ebeveyn tutumları, çevre ve kültür gibi pek çok faktörden etkilenmektedir.¹ Yapılan araştırmalara göre düzensiz yeme stili, bilinçsiz olarak yeme, yemeye özen göstermeme gibi davranışlar yeme alışkanlıklarını olumsuz olarak etkileyerek yeme bozukluklarına sebep olabilmektedir.² Bunun yanında çocukluk döneminde hücre yapım ve onarım, hastalıklara karşı bağışıklık kazanma, bedensel, bilişsel ve psikomotor gelişim doğru yeme alışkanlıkları neticesinde kazanılmaktadır.³

Çocuklar için beslenme sosyal bir durum olduğundan dolayı yeme tutum ve davranışları taklit, gözlem ve model alma gibi durumlarla şekillenmektedir. Çocuğun ilk sosyal çevresinin ebeveynleri olması sebebiyle ebeveynlerin tutum ve davranışları; çocuğun yeterli bir şekilde beslenebilmesi ve kendi kendini besleyebilmesinde önemli rol oynar. Okul öncesi dönemde çocuklar bireysel özelliklerine göre besinleri sevdiği ve sevmediği yiyecekler şeklinde sınıflandırabilmektedir. Bu durum ileride yeme tutumlarının olumlu ya da olumsuz olmasının temelini oluşturmaktadır.⁴

Çocukluk ve ergenlik döneminde büyüme ve gelişmenin çok hızlı olması sebebiyle bu dönemde doğru ve düzenli yeme alışkanlıkları edinmek önemlidir. Yapılan araştırmalarda olumlu yeme alışkanlıklarının çocuklarda büyüme ve gelişimi etkilemenin yanı sıra okul başarısında da etkili olduğu bulunmuştur.



Ödül ceza sistemi çocuklarda yeme düzeni oluşturulmasında kullanıldığında duygusal yeme davranışına sebep olabilir!

Bu dönemde kazanılan yeme alışkanlıklarının yaşam boyu bireylerin sağlığına etki ettiği bilinmektedir.

Ergenlik çağındaki çocukların yeme bozuklukları geliştirmesinin altında çoğunlukla psikolojik problemler yatsa da erken çocukluk dönemindeki çocuklarda bu rahatsızlıklar temel beslenme alışkanlıklarının doğru olarak karşılanmasıyla en aza indirgenebilir. Velilerin bu konuda dikkat etmesi gerekenler; çocukların temel düzeydeki beslenme ihtiyaçlarının her ürün grubundan dengeli olarak karşılanması, öğün saatlerinin tutarlı olması olarak sıralanabilir.

Çocukların yeme alışkanlıklarında ailelerin Beslenme tarzlarındaki tutum önemli rol oynar;

- **Otoriter beslenme** tarzında ebeveynler, çocuğun tok olup olmamasıyla ilgilenmek yerine daha çok kurallar üzerinden hareket eder. Çocuğun besleme süreci kendi iradesi dışında sürekli ebeveynin yönetiminde olması çocuğun öz düzenlemesinin gelişmemesine neden olabilmektedir.
- **Hoşgörülü beslenme** tarzında ebeveynler çocukların yeme taleplerine karşı fazla duyarlıdır. Bu sebeple çocuklar sınırsızca istedikleri yiyeceği istedikleri zaman yiyebilmektedir. Bu beslenme tarzında ebeveynlerin düzenli bir yeme tutum ve davranışları olmadığından çocukların da çoğunlukla abur-cubur gibi sağlıksız yiyecekleri tercih ettikleri görülmüştür.
- **İlgisiz beslenme** tarzında ebeveynler çocuğun beslenmesi üzerinde herhangi bir kontrol sağlamamaktadır. Bu sebeple çocuk nasıl beslenmesi gerektiğini bilmemekte ve daha çok besin değeri düşük yiyeceklere yönelmektedir.
- **Demokratik beslenme** tarzında ebeveynler çocuğun isteklerini de göz önüne alarak sağlıklı bir yeme düzeni oluşturmaktadır. Sağlıklı yeme tutumu sayesinde çocukların sosyal, duygusal ve akademik gelişimlerinin iyi olduğu ve bu çocuklarda beslenme problemleri görülmediği tespit edilmiştir.⁵

Ödül ceza sistemi çocuklarda yeme düzeni oluşturulmasında kullanıldığında duygusal yeme davranışına sebep olabileceğinden önerilmemektedir. Bununla birlikte çocuğun yeme düzenini belirlerken yasaklamalar yapmaktan ziyade yönlendirici olmak tercih edilmelidir. Çocukla birlikte yeme tutum ve davranışları konuşulabilir. Ebeveynlerin rol model olması nedeniyle aile sofralarında bizzat yol gösterici olunabilir. Unutulmamalıdır ki çocuklara sağlıklı yeme tutum ve davranışlarını kazandırmak tek seferde mümkün değildir. Bu davranışların kazanılma süresi çocuktan çocuğa değişiklik gösterebilmektedir. Çocuğa öğretilmesi gereken en temel unsur yeterli miktarda ve dengeli bir şekilde besin almak olmalıdır. Daha sonra düzenin tekrarlı hale gelmesi ve tutum ve davranış olarak kazanılması beklenmektedir. Çocuklar genellikle düzenli beslenmeyi sevmezler ve alıştıkları besinleri tüketmek isterler. Bu noktada ebeveynlerin tutumu çocuğun yeme davranışı üzerinde belirleyici olacaktır. Çocuğun yeme tutumu aile ortamında gelişmektedir. Dolayısıyla çocuğa yemek konusunda katı baskı ve müdahale yapılmamalı ancak tamamen de serbest bırakılmamalıdır. Dengeyi kurmak önemlidir. Çocukların yeme tutumlarını kazandıkları dönem merak ve sorgulamanın yoğun olduğu dönemdir. Yemeğin ailecek bir arada yenmesi, çocuğa yediği yiyeceklerin faydasına dair bilgiler verilmesi onu düşünmeye sevk edecek ve yeme tutumlarını olumlu etkileyecektir.⁶



ÖZ YÖNETİM BECERİLERİ

Dünya Sağlık Örgütü'nün "bireylerin günlük yaşamın talepleri ve zorlukları ile etkin bir şekilde başa çıkmalarını sağlayan uyumlu ve olumlu davranış yetenekleri" olarak ifade ettiği yaşam becerileri⁷ günümüzde büyük bir değere sahiptir. Öte yandan dijitalleşme ile beraber gelişmelerin büyük bir ivme kazandığı 21. yüzyılda da yaşam becerileri de çeşitlenip derinleşmiştir.

Öğrenme ve inovasyon üst başlığı altında toplanan 21.yy becerileri üç ana başlık ve dokuz özellikle karşımıza çıkmaktadır. Yaratıcılık ve inovasyon bağlamında: yaratıcı düşünme, başkalarıyla yaratıcı bir şekilde çalışma, yenilikleri eyleme dökme; Eleştirel düşünme ve sorun çözme kapsamında: etkili muhakeme, sistematik düşünebilme, karar alma, sorun çözme; İletişim ve işbirliği kapsamında ise: iletişimde açık olma ve başkalarıyla işbirliği yapabilme becerileri yer almaktadır. Kavramsal olarak sıralanan bu becerilerin bireylerde gelişmesini sağlama; toplumsal hayatta görünür kılınmasında ise eğitim önemli bir role sahiptir.

Öz yönetim becerileri:

"Yaşamlarıyla ilgili risk alan, kendi güvenliklerini sağlayan, yaşamlarında tercihler ve seçimler yapabilen, kararlar veren, karşılaştıkları problemleri çözen, haklarını savunan, kendileri için amaçlar belirleyip bu amaçları gerçekleştiren, kendi yeterliliklerinin ve yetersizliklerinin farkında olan bireylerdir."

Bireylerin zihinsel, duygusal ve davranışsal anlamda uyumlu ve bütünsel bir süreç izlemesi gelişim ve eğitim açısından değerlidir. Bu neden dünyadaki pek çok uluslararası eğitim programının odaklandığı temel noktalardan biri olan "öz yönetim becerileri"nin erken yaşlarda kazanılması ve kazandırılması önemlidir.

Peki nedir 'öz yönetim becerileri'? Oldukça geniş bir kavram olan öz yönetim becerisine sahip olan kişiler, "yaşamlarıyla ilgili risk alan, kendi güvenliklerini sağlayan, yaşamlarında tercihler ve seçimler yapabilen, kararlar veren, karşılaştıkları problemleri çözen, haklarını savunan, kendileri için amaçlar belirleyip bu amaçları gerçekleştiren, kendi yeterliliklerinin ve yetersizliklerinin farkında olan bireylerdir."⁸ Eğitimin paydaşlarını oluşturan okul topluluğu ve ailenin bu noktada ortak bir tutum sergilemesi öğrencinin öz yönetim gelişimini desteklemek açısından büyük bir önem taşımaktadır. Okullarda yürütülen programlar; öğretmenlerin öğrenci ve veli ile olan iletişimi ve arada kurulan iş birliği değerlidir. Duygu ve davranışlarının farkında olarak kendini düzenleyen bireylerin yetişmesi için önemli adımlar şunları içermektedir:



- Zamanı planlama becerisini desteklemek için gelişimine uygun görevler vermek: Sınıfta ya da evde yapabilecekleri görevler verebilirsiniz. Görevi tamamlaması için belli bir süre tanımanız faydalı olacaktır.
- Çocuklarınızın kendilerini etkili bir şekilde ifade etmesine fırsat sunmak: Örneğin, evde okuduğunuz herhangi bir kitapla ilgili çocukların fikirlerini alabilirsiniz.

***Sen olsan ne yapardın?**

***Nasıl hissedersin?**

***Kitapta kendini en yakın hissettiğin karakter kimdi?**

- Çeşitli olay ve durumlara ilişkin duygularını dile getirmesini desteklemek: Günlük hayatta karşılaştığınız durumlara dair çocuklara nasıl hissettiğini sorup duygusunu açıklamasına zaman tanıyabilirsiniz. Örneğin arkadaşıyla tartışan çocuğunuza **“Ne hissettin? Bu duygunu nasıl gösterdin?”** gibi sorular sormak etkilidir.

- Akranlarıyla iletişim kurmasına yönelik iş birliği çalışmalarına teşvik etmek: Sınıfta ya da evde akranlarıyla oyun oynaması ve grup çalışmaları için ortam sağlayabilirsiniz.
- Karşılaştığı problemleri çözmeye yönelik düşünmesine fırsat vermek: Günlük hayatta karşılaştığı durumlarda “Sence bu problemi nasıl çözebiliriz? Neler yaparsak bu sorun çözüme kavuşur?” gibi sorular sorabilirsiniz.
- Evde odasının düzenin sorumluluğunu çocuğunuza bırakmalısınız.
- Alışveriş, ev düzeni, kardeş ya da yaşlı bakımı gibi konularda çocuğunuzu görevler tanımlayabilirsiniz

Unutulmamalıdır ki eğitim, hayatın akışı içinde edinilen tecrübelerle; olayları ve durumları anlama, algılama ve yorumlama becerisini geliştirmeye yardımcı olur. Bu nedenle kişiler arasında kurulan etkili iletişim ve tutum, çocukların öz yönetim becerilerinin gelişmesine katkı sunacaktır.





MATEMATİK KORKUSU

Ders içerikleri soyut olan Matematik; Bilimsel çalışmaların dili, analitik düşünme, planlama becerisi, problem çözme ve basamaklandırma pratiği kazandıran bir yapıya sahiptir. Matematik, hayatın tamamında mantıklı tahminde bulunma, düşünme esnekliği, muhakeme becerisi, problem çözme gibi pek çok üst bilişsel beceriye de katkıda bulunmaktadır.⁹

Hemen hemen her kültürde matematik dersi başarısı, matematik becerisi ile doğrudan ilişkilendirilmiş ve bu başarının aslında öğrencinin ne kadar çalışkan, başarılı hatta zeki olduğu şeklinde değerlendirilmiştir. Tüm bu atfedilen durumlar karşısında kişinin matematik dersine dair kaygısının oluşması kaçınılmaz bir durum haline gelmektedir. Matematik korkusu/kaygısı tanım olarak matematiksel etkinliklerin öğrenilmesine ya da yapılmasına özgü, performansı etkileyen, korku ya da fobi olarak da kabul edilebilen, kişi tarafından olumsuz tepki üretilmesidir.¹⁰ Matematik korkusunun sebepleri farklı başlıklarla incelenebilir. Bunlar matematik dersinin kendisinden kaynaklanan, öğrenci ve öğretmenden kaynaklanan ve aileden kaynaklanan sebepler olarak sayılabilir.

Öğrenciler kendi matematik başarı düzeylerine göre de matematik dersine yönelik kaygı geliştirebilmektedir. Özellikle cevaplamış oldukları sorunun yanlışlığı ile karşılaştıklarında öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik gösterdiği, bunun da matematik dersi karşısında kaygı oluşturduğu gözlemlenmektedir.

Öğretmenlerin ve ailelerin, öğrencinin matematik başarısına yönelik göstermiş oldukları tutum da kaygı düzeyini etkilemektedir. İstenilen performans altında gösterilen bir başarı düzeyinde, öğrencinin “zaten yapamıyorsun, sen anlamazsın, başarısızsın” gibi olumsuz telkinlerle derse karşı özgüveninin kırılması öğrenilmiş çaresizliği tetiklediği gibi derse karşı kaygı düzeyini de arttırmaktadır.

Ailelerin matematik dersine yüklemiş oldukları anlam, öğrenci üzerinde buna yönelik kurulmuş olan baskı ya da zorlama çocuğun dersten uzaklaşmasına ve kaygı oluşturmaya sebep olabilmektedir. Özellikle akademik başarı noktasında akran karşılaştırması yapılması öğrencilerin kaygı düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir.

Kaygı düzeyi başka bir sebeple yüksek olan öğrencilerin de derslerde göstermiş olduğu performansın yargılanması öğrencide “yapamayacağı” algısı oluşturarak dersin tamamına yönelik bir kaygı biriktirmesine de sebep verebilmektedir.

Matematik dersi çalışırken elleri terleyen, midesine kramp girmiş yahut matematik çalışmaktan kaçan bir öğrenciyle karşılaştınız mı? Bunun sadece tembellik ya da başarısızlık olduğunu mu düşündünüz?

Matematik kaygısı pek çok kültürde farklı sebeplerle ortaya çıkabileceği gibi farklı yöntemlerle de azaltılarak süreçle uyumlu hale getirilebilmektedir.

Bu sebeplere yönelik bazı çözüm yolları bulunabilir;

- Akademik performans ve başarılar öğrencilerin üzerinde baskı oluşturmamalı, bunun kaygıya sebep olacağı unutulmamalıdır.
- Öğrenciyi arkadaşlarıyla, kardeşleri ve akranlarıyla matematik başarıları üzerinden karşılaştırılmamalı, bunun derse yönelik olumsuz tutum geliştirebileceği, kaygıyı arttırabileceği unutulmamalıdır.
- Öğretmenler matematik dersini anlatırken günlük hayattan bağlantılar kurmalı, soyut işlemde somut hayata yakınlaştırmayı tercih ederek, matematik kaygısının azaltılmasına katkı sağlayabilirler. Bu bağlamda öğrencilere matematiği sevdirecek bir eğitim yöntemi planlamak da yardımcı olacaktır.
- Matematiğe yüklenmiş olan anlama göre de öğrenciler üzerlerinde gerginlik hissedebilmektedirler. Eğitimciler ve aileler olarak her çocuğun öğrenme sürecinin biricik ve özel olduğunu kabul ederek buna yönelik çalışmalarla eksik kalan kısımlar üzerine geliştirme çalışmaları yapılmalıdır.
- Rehberlik birimlerinin düzenlemiş oldukları eğitsel rehberlikler kapsamında nasıl ders çalışması gerektiğine yönelik seminerlerin de matematik kaygı ve korku yaşayan öğrenciler için katkı sağlayacağı çalışmalarda ortaya konulmuştur.¹¹
- Matematik müfredatlarının öğrencilerin pedagojik gelişimine uygun hazırlanması, öğrencinin hazır bulunuşluğuna, bilişsel kavramasına yardımcı olarak kaygıyı azaltıcı faktörler arasında sayılabilir.
- Öğrencinin kaygı düzeyine bağlı olarak gevşeme egzersizleri ve rahatlatma çalışmalarına hem aile içerisinde hem de ders içeriğinde yer vermek, kaygı düzeyinin azalmasına ve odaklanmanın artmasını katkı sağlamaktadır.
- Öğrencilerde görülebilecek özel öğrenme güçlükleri olabilmektedir. Diskalkuli bunlardan biridir ve matematik öğrenimine yönelik güçlüğü ifade eder. Kişileştirilmiş destek programları ile bu güçlük aşılabilmektedir. Belirtileri fark ettiğinizde bir uzman ile görüşmek ve bu doğrultuda bir yol haritası çizmek uzun vadede kalıcı faydalar göstererek bu duruma bağlı oluşan matematik kaygısını azaltmaktadır.
- Toplumların matematiğe yüklemiş oldukları önem ve anlam, bu konuda kaygı oluşturulmasına sebep olabilmekte, kaygının artması durumunda öğrenime ket vurarak kısır döngüye sebep olabilmektedir. Bunun önüne geçebilmek için matematiğe yüklenen anlamın hayatın içerisinde somut karşılığı bulunan ve gerekliliğini ifade eden uygun üslup ile öğrenciyi anlatılması, kaygı düzeyinin azaltılmasında etkili olabilmektedir.

Çocuklar bazı alanlarda kaygı duyabilir ve bunu normal karşılamak, ona destek olarak yapılması gerekenler üzerine çalışarak çözüm odaklı olmak uzun vadede hem sosyal duygusal becerilerin gelişmesine, hem kaygı ile baş etme becerilerinin gelişmesine hem de matematiğe karşı oluşmuş ön yargının azaltılmasına yardımcı olacaktır. Anlamlandırma, problem çözme becerisi, analitik düşünme gibi pek çok beceriyi matematik sayesinde elde edebilmek mümkündür. Fakat, tüm bunlar gelişirken artmış bir kaygıyla başa çıkmak hiçbir çocuk için kolay olmayacaktır. Bu minvalde çocukları tanımak ve gözlemlemek hem ailelerin hem de eğitimcileri öncelikli görevi olmalıdır.

KAYNAK:

1. Altınok, M. (2020). Yeme tutumları, duygusal yeme, farkındalıkla yeme, ve ortoreksiyanın metakognisyonlar açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
2. Karaoğlu, M., & Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar; Öz şefkat ve duydu düzenlemenin aracı rolü. Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology. 3 (1), 145-151.
3. Ünal, F. (2017). 0-12 yaş arası çocuklarda dengeli beslenmenin önemi. Klinik Tıp Pediatri dergisi. 9 (6), 17-27.
4. Öztürk, N., & Türker, P. F. (2021). Okul öncesi dönemde çocuklardaki farklı yeme davranışları ve ebeveyn faktörlerinin bu davranışlara etkisi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 6 (1), 1-14.
5. Öztürk, N., & Türker, P. F. (2021). Okul öncesi dönemde çocuklardaki farklı yeme davranışları ve ebeveyn faktörlerinin bu davranışlara etkisi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 6 (1), 1-14.
6. Kahraman, D. (2019). Okul öncesi dönemde çocukların yeme davranışlarının değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi). Kırklareli; Kırklareli Üniversitesi.
7. DSÖ. (1997). Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programs. Geneva, Switzerland: WHO.
8. World Health Organization (1999). Partners in life skills education—Conclusions from a United Nations interagency meeting
9. Yılmaz, D.(2020). Öğretmen Adaylarının Matematik İle İmtihani. FSM Eğitim Araştırmaları Kongresi.
- 10.1. Whyte, J. & Anthony, G.(2012). Maths Anxiety: The Fear Factor in the Mathematics Classroom. New Zealand Journal of Teachers' Work, Vol 9, Issue 1, 6-15.
- 10.2. Başar, M. & Doğan, M.C. (2020). Öğrencilerin Matematik Korkusunun İncelenmesi. Turkish Journal of Educational Studies, 7(3), 1-26.
11. Ertem-Akbaş, E. (2018). Öğretmenlerin bakış açısıyla ilkokulla başlayan matematik korkusunun nedenlerinin ve çözüm önerilerinin incelenmesi. International e-Journal of Educational Studies (IEJES), 2 (3), 12-25

Türkiye Maarif Vakfı
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Daire
Başkanlığı tarafından hazırlanmıştır.