

OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK ANASINIFI DERGİSİ

SAYI: 110

2017



İÇİNDEKİLER

ÇOCUKLARINIZLA KALİTELİ VAKİT GEÇİRMENİN ÖNEMİ	2
ÇOCUK VE TELEVİZYON	5
ÇOCUKLUK DÖNEMİ DEPRESYONU	8
OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÇOCUKLARDA KİTAP SEVGİSİ	10
OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÖZ SAYGI VE BENLİK GELİŞİMİ	15



AREL Koleji

Merkez Mahallesi, Selahattin Pınar Sokak, No:3, 34197 Yenibosna-Bahçelievler / İstanbul

Tel: (0212) 550 49 30 (pbx)-630 35 05 (4 hat) Faks: (0212) 550 77 82

e-posta: arel@arel.k12.tr

Okulumu Seviyorum Dergisi-2017 Yayın Kurulu: Rehberlik Bölümü



ÇOCUKLARINIZLA KALİTELİ VAKİT GEÇİRMENİN ÖNEMİ

Tüm anne-babaların ve eğitimcilerin bildiği çok önemli bir şey var ki anne-baba ile çocuğun arasındaki duygusal paylaşım bireyin hayatında oldukça önemli bir yer işgal etmektedir. Uzmanların yaptıkları araştırmalar da göstermektedir ki sağlıklı bir aidiyet ve öz güven duygusunun gelişimi için doyurucu ve besleyici bir anne-baba ilişkisi şarttır.

Çocukların sosyal olarak yeterli seviyeye ulaşabilmesi için aileler çocuklarının duygularına karşı hassas ve özenli davranmalıdır. Ev içinde çocuklarıyla karşılıklı ve sıcak bir iletişim kurabilen ailelerin çocukları, karşılık beklemeden yardım edebilen ve güçlü konsantrasyon yeteneklerine sahip olan çocuklar olmaktadır.

Bazen tatiller, hafta sonları, yağmurlu günler, bayramlar gibi çocukların evde daha uzun süre geçirdiği zamanlar ebeveynler için keyifli olduğu kadar zorlayıcı da olabilir. Ebeveynler ve çocuklar keyifli zaman geçirmek isteseler de bazen bu keyifli zamanlarda bazı zorluklarla karşılaşır. Kaliteli zaman geçirmek için ebeveynlerin bileceği birkaç ipucu çocuklarla zaman geçirmeyi keyifli ve verimli kılabilir. Anne-baba ve çocuk arasında kurulacak olan iletişimin gücü ailelerin çocuklarına yeterli ve kaliteli zaman ayırıp ayıramadığına bağlıdır. Günümüzde çocuk yetiştirmede oldukça önemli bir konu haline gelen "Kaliteli VakıT Geçirme" kavramının tam olarak neyi ifade ettiğini netleştirmek adına bu sayımızda bu konuya yer vermek istedik. Ebeveynlerin günlük işleri ve sorumluluklarından kalan bütün boş zamanlarını çocuklarına adanmalarının kaliteli zaman geçirmek anlamına gelmediği çok iyi bilinmektedir. Bu bağlamda hangi durumların kaliteli zaman geçirmek kavramına uyduğuna ve uymadığına bir göz atmak gerekir. Kaliteli zaman geçirmek kavramıyla vurgulanmak istenen şey "sadece" çocuğunuz için ayırdığınız vakittir.



Anne-babaların evdeki diğer sorumluluklarını yerine getirirken çocuklarının etrafında bir yerlerde olması onunla kaliteli vakıT geçirdiği anlamına gelmemektedir. Örneğin, çocuğumuzla oturup kendi sevdiğimiz televizyon programını izleriz. Çocuğumuz yani başımızdadır, ona dokunuruz, laflarız, böyle bir tabloya bakılırsa her şey çok güzel gözükür, oysa orada ne yazık ki ne bir göz teması, ne de içten bir sohbet vardır. Biz kendimizi çocuğumuzla doya doya vakıT geçiriyoruz zannederiz, fakat ortamda hiçbir paylaşım yoktur. Elbette çocuğumuzla geçireceğimiz ve kaliteli olarak adlandırabileceğimiz zaman diliminde televizyon da izleyebiliriz; ancak bunun çocukla ilgili olması ve izlenen şeyle ilgili duygu ve düşünce paylaşımında bulunulması halinde bu zamana kaliteli zaman diyebiliriz.



Günümüzün getirdiği sosyokültürel ve ekonomik gereksinimler sonucu çocuğu yuvadayken hem anne hem baba çalışmak durumunda kalmaktadır. Bunun sonucunda aileler, özellikle çalışan anneler, çocuklarına ihtiyacı olandan daha az zaman ayırabilmektedir.

Özellikle bu tip durumlarda anne-babalar çocuklarıyla geçiremedikleri zamanın bedelini ödercesine onları pahalı oyuncak/hediyelerle veya sosyal paylaşımın çok sınırlı olduğu gösterişli gezilerle ödeme yoluna gidebilmektedirler. Bu durumda çocuğa verilen maddi bir öz veridir. Oysa kısa da olsa çocukla beraber geçirilen süreyi anlamlı kılmak ona verilecek en değerli hediyedir.

Peki çocuklarımızla geçireceğimiz kaliteli zamanı nasıl yaratacağız?

Kaliteli zaman geçirmeyi yapılandırırken asıl amacın çocuğu anlamak, ona onu önemseyişinizi hissettirmek,

duygularını paylaşmak olduğunu unutmamalısınız. Bunu yaparken neler yapacağınız sizlerin sosyal, kültürel yapılarınıza ve ailenizin ekonomik durumuna ve biraz da yaratıcılık becerilerinize bağlıdır. Her çocuğun sosyal ve duygusal ihtiyaçları farklıdır. Nitelikli zaman geçirmek için öncelikle anne-babalar çocuklarının ne yapmaktan yüksek doyum aldığını keşfetmelidir. Çocuğunuza nitelikli ve kaliteli zaman ayırmak demek ona hayatınızın, gününüzün bir bölümünü vermeniz demektir. Kaliteli zaman çocuğunuza yoğun dikkatinizi vereceğiniz bir zaman dilimidir. Böyle zamanlarda siz ve çocuğunuzdan başka hiçbir şeyin önemi olmamalıdır.

Çocuğunuza günün az bir bölümünde bile bu kadar “odak noktasında” olduğunu hissettirmek onun gün boyunca “Acaba anne-babam için hiç önemli değil miyim?” düşüncesinden uzaklaştıracaktır.

Bu zaman dilimini rastgele bir şekilde yaratabileceğiniz gibi sistemli ve planlı bir şekilde de yaratabilirsiniz. Günlük hayat akışı içerisinde kendinize bir program yapıp yemek yemeye, televizyon izlemeye, uyumaya ve buna benzer birçok yaptığınız günlük işe vakit ayırdığınız gibi çocuğunuza ayıracağınız vakti de planlayabilirsiniz.

Çocuğunuzla paylaşacağınız vakti çok önemli bir etken olmadıkça ertelemeyiniz veya iptal etmeyiniz. Çocuğunuzla geçireceğiniz vakit için özel alan yaratmanız da oldukça önemlidir. Paylaşımınızda dikkati dağıtacak faktörleri ortadan yok etmek, ne yapacağınızı önceden planlayarak gerekli koşullar oluşturmak, beraber geçireceğiniz zamanın niteliğini arttıracaktır.

Ev dışında farklı sosyal ortamlarda geçirmeyi planladığınız zamanlarda da fiziksel yakınlık kurmak, anın içinden geri bildirimler yapmak, beraber anı yorumlamak ve “biz” ile ilgili konuşmak daha etkili olacaktır. Genel çerçevesini bu unsurlarla yapılandırabileceğiniz zaman dilimlerinde neler yapabileceğinize birkaç tavsiye örneği vermek gerekirse;

- Çocuğunuzla beraber gününüzün nasıl geçtiğini karşılıklı anlatarak paylaşabilirsiniz.
- Onunla beraber boyama, bulmaca çözme, akıl oyunları

oynama gibi öğretici, ancak fazla akademik olmayan faaliyetler yapabilirsiniz.

- Beraber takip ettiğiniz ve üzerine yorumlar yaptığınız yayınları, kitapları okuyabilirsiniz.

- Beraber daha önceden belirlediğiniz veya seçtiğiniz çocuğunuzun yaşına uygun programları, filmleri izleyebilirsiniz.

- Çocuğunuzun hoşuna giden ve yetişkinlerin sorumluluğunda olan işleri yapabilirsiniz. Örneğin; kurabiye yapmak, bahçedeki düzenlemeyi yapmak, araba yıkamak vb.

- Beraber evin dışında fiziksel aktiviteler yapabilirsiniz.

- Geliştirdiği veya becerisini sunmak istediği alanlarda ortak çalışmalar yapabilirsiniz.

Bunlar ve bunlar gibi birçok etkinliği çocuğunuzla beraber yapıp ona sizin için ne kadar değerli olduğunu kolaylıkla hissettirebilirsiniz. Daha önce de belirttiğimiz gibi ailelerin imkanları, yaratıcılıkları ve çocuklarının keyif aldıkları etkinliklere göre planlanan ve çaba sarf edilen paylaşımlar çocuklarınızda sevilme duygusunu, değerlilik hissini artırarak, gelecekte sosyal, uyumlu, öz güvenli bir birey olmalarını sağlayacaktır.



- Arslan F, Ünal AS, Güler H, Kardeş K. Okul Çağı Çocuklarının Televizyon İzleme Alışkanlıklarının İncelenmesi. TSK Koriuyucu Hekimlik Bülteni, 2006, 5: 391-400
- Kurt A. Televizyonun Toplum Üzerindeki Etkilerinin Sosyolojik İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2001.
- Oruç C, Tecim E, Özyürek H. Okul Öncesi Dönem Çocuğunun Kişilik Gelişiminde Rol Modelli ve Çizgi Filmler. Ekev Akademi Dergisi, 2011, 15: 281-297.
- Öztürk C, Karayağız G. Çocuk ve televizyon. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2007, 10: 81-85.

ÇOCUK VE TELEVİZYON

20. yüzyılın en büyük buluşları arasında kitle iletişim araçları yer almaktadır. Bunlar arasında şüphesiz en önemli yeri televizyon alır. Televizyon insanlık tarihi adına büyük gelişmeler sağlamış olup bugün bile insanlık açısından etkileri tartışılmaz bir noktada yerini korumaktadır. Günümüz toplumlarında herkese her yerde doğrudan ulaşabilen, medyanın en yaygın formu olan televizyon, çocukları ve gençleri daha çok etkilemektedir. Özellikle hemen her konuda yardıma muhtaç olan, güvene dayalı samimi ilişkiler arayan, gördüğü her davranışı taklit etmeye çalışarak kendisine rol modeller arayan okul öncesi dönem çocuklarının, kontrolsüz televizyon izleme davranışı ile fiziksel, psikolojik, sosyal, bilişsel gelişimi olumsuz yönde etkilenmektedir.

Televizyonun kullanım nedenlerine bakıldığında çocuklar ve yetişkinler arasında fark vardır. Yetişkinlerin çoğu televizyonu eğlenmek amacıyla izlerken çocuklar eğlendirici buldukları televizyonu, dünyayı tanımak ve anlamak için izlemektedirler.

Televizyonun Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Televizyonda yer alan bütün programları, çocuklar için zararlı olarak değerlendirmek yanlış olacaktır (Sweet, Sing, 1994). Televizyon önünde geçirilen zamanın değerli kılınması da söz konusu olabilir. Yapılan çalışmalar, çocukların televizyondan belli bilgileri edindiklerini göstermiştir (Sayın, 1999). Televizyonda örneğin sayıları, şekilleri ve renkleri tanıtan, kelime hazinesini artıran ve konuşma becerilerini geliştiren, çocukların dünyayı ve uzayı anlamalarına yardımcı olan, eğitici programlar da vardır. Ancak günümüzdeki televizyon yayınları eğitim amacı taşımadığı gibi, çocuklar için potansiyel bir tehlike haline gelmiştir. Dolayısıyla bu

yazımızda televizyonun çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri üzerinde durulacaktır. Bu olumsuz etkileri şu şekilde sıralayabiliriz:

Fiziksel Etkileri

Televizyonun renkli ve hareketli dünyası, televizyon kanallarının yayın akışlarının bir bölümünü çocuklara yönelik programlara ayırması ve yalnızca çocuklar için yayın yapan tematik kanalların varlığı, çocuklar ile televizyon arasında, küçük yaşlardan itibaren bir ilişki kurulmasına neden olmaktadır. Fiziksel gelişimleri için hareket gereksinimi olan çocukların televizyon karşısında uzun süre hareketsiz kalması ise fiziksel gelişimlerinde olumsuz etki yaratmaktadır. Televizyon izleme fiziksel aktivitenin olmadığı bir yaşam biçimi, obezite ise bu yaşam biçiminin bir parçasıdır. Televizyon izleme süresi fazlaştıkça kişinin oturma süresi artmakta, bu da beden kitle indeksinde artışa yol açmaktadır. Ayrıca çocuklarda tüketim beklentilerini etkilediği belirtilmiştir. Uzun süre televizyon izlenmesi ve televizyon izlerken yüksek kalorili yiyeceklerin tüketilmesi obeziteyi daha da artırmaktadır. Uzun süreli televizyon izlemenin göz sağlığını da olumsuz etkilediği araştırmalarla belirlenmiştir.

Bilişsel Etkileri

Beyin gelişiminin büyük bölümü yedi yaşından önce tamamlanmaktadır. Bu nedenle erken yaşlardaki eğitim, deneyimler ve uyarıcılar beyin gelişimini etkilediği için oldukça önemlidir. Ancak televizyon bir uyarıcı değildir. Bu nedenle uzun süreli televizyon izleme çocukların zihinsel olarak pasifleşmesine neden olmaktadır. Dikkat sürelerini azaltabilmektedir. Ayrıca kolay bilgi edinme alışkanlığı vererek okuma zevkini azaltmakta ve okuma süresini kısaltabilmektedir.

Psikososyal Etkileri

Çocuğun çevresinden en çok etkilendiği dönem olan 0-6 yaşları arası, özellikle 3-6 yaş dönemi bütün gelişim alanlarında yoğun bir ilerlemenin kaydedildiği kritik bir dönemdir. Bu dönemde aldığı yanıtlara hemen inanan, sorgulama ihtiyacı hissetmeyen ve öğrendiklerini uygulamaya koymaya çalışan çocuğun, kişilik gelişimi ile sosyal gelişiminin ihmali durumunda daha sonraki dönemlerde telafisi mümkün olmayan problemler söz konusu olabilmektedir.

Özellikle çocukları ve gençleri daha çok etkileyen, sosyal öğrenme kuramı içerisinde yer alan televizyon, model alma yoluyla öğrenme davranışı açısından önemli bir araçtır. Çocukların kültürel norm ve değerleri öğrenerek sosyal bir varlık haline geldiği sosyalizasyon sürecinde etkili olan televizyon ile çocuklar öğrendiği birçok şeyi davranış haline getirmektedirler.

Model olan davranışlardan biri de televizyondaki karakterlerin konuşma şeklidir.

Çocuklar günün büyük bir bölümünde televizyon izledikleri için dil öğrenme alanı olarak da en çok medyayı model olarak almakta ve duyarak öğrenilen dil karşısında çocuk, tek yönlü iletişim nedeniyle sorgulayamadığı medyanın dilini günlük konuşma biçimi olarak kabul etmekte, dilini televizyonda işittikleri sözcüklere ve tümcelere göre ayarlamaktadır.

Kısacası televizyon, zamanla yaşam standartlarını, yaşam biçimlerini, inanışları, toplumsal ilişkileri, davranış kalıplarını, sosyal sorunları, tüketim alanlarını, kültürel değerleri de etkileyerek hem bireysel hem de toplumsal anlamda ciddi bir değişime neden olmuştur. Karşısında insanların edilgen konumda olduğu, televizyon kültürü olarak adlandırılan bu değişim süreci, insanları tamamen pasifize ederek istediği şekilde yönlendirmekte ve yaşam deneyimlerinde önemli değişikliklere yol açmaktadır.

Aileler Ne Yapmalı?

- En temel olarak çocuklara aile tarafından gösterilen sevgi ve ilgi konusunda sürekli ve tutarlı olun.
- İyi bir televizyon izleyicisi olarak çocuklara model olun.
- Televizyonu sürekli açık tutmayın.
- Yemek yediğiniz odada televizyon varsa kapalı tutmaya çalışın.
- Televizyonu çocuğunuz huysuzlandığında ya da ağladığında susturmak amacıyla kullanmayın.
- Televizyon izlemeyi, asla çocuklar için bir ödül aracı olarak kullanmayın.
- Çocuğunuzun televizyon izleme süresini siz belirleyin (Bu süre okul öncesi dönemde günde 1 saati geçmemelidir.) ve bu konuda taviz vermeyin.
- Çocuğunuz siz yokken evde bakıcı ile vakit geçiriyorsa televizyona getirdiğiniz sınırlama hakkında mutlaka konuşun.
- Çocuğunuzun öğrenme sürecine yardımcı olması için kitaplardan destek alın.
- İzlediği programları birlikte seçin ve mümkün olduğunca beraber izlemeye gayret gösterin. Böylece hem birlikte yorum yapma imkânınız olur hem de bilmediği kavramlar karşısında rehberlik etmiş olursunuz.
- İzlediği programlarda gerçek olan ve olmayan arasındaki farkı açıklayın.
- Şiddet içeren çizgi filmleri ve büyüklere hitap eden dizileri izlemesine asla izin vermeyin.
- Ailece birlikte oynayabileceğiniz oyunlar bulmaya çalışın. Bu oyunları oynarken çocuğunuzun gelişim alanlarıyla ilgili gelişmeleri de fark edebilirsiniz.
- Günlük işlerinize çocuğunuzunuzu da dâhil etmeye gayret gösterin. Örneğin, siz yemek yaparken çocuğunuz sizin resminizi yapabilir.



ÇOCUKLUK DÖNEMİ DEPRESYONU

Gelişimin her dönemi çocuklar için oldukça önemlidir. Çocukluk döneminde bebeklik, okul, oyun çağı dediğimiz pek çok farklı dönem yer almaktadır. Bu dönemdeki bazı yaşantılar çocuğun depresyon yaşamasına neden olmaktadır. Toplumda depresyon vb rahatsızlıkların yalnızca yetişkinlerde olabileceğine dair bir algı olduğundan çoğu kez çocukların yaşadıkları bu tip sorunlar göz ardı edilebilmektedir.

Depresyon Nasıl Anlaşılır?

Depresyon her yaş döneminde görülebilir. Ve her yaş grubunun verdiği belirtiler farklı olabilir. Özellikle çocuk gelişiminde 0-18 ay arası bağlanma dönemi oldukça önemlidir. Bağlanmadan kasıt çocuğun annesiyle kurduğu duygusal temastır. Annenin ona sevgi dolu bakması, dokunması ve güven vermesi bu noktada önemli hususlardır. Bu bağın sağlıklı kurulmaması ilerleyen dönemlerde çocukta depresyon ve iletişim sorunlarına neden olmaktadır.

Okul Öncesi: İlgisizlik, kilo kaybı, anneden ayrılma sonucunda huzursuzluk hissi, içe kapanma ve beslenme problemleri.

Okul Dönemi: Sosyal aktivitelerde ciddi azalma görülürken, çocuk bu hisleriyle ilgili bilgileri kendisi de verebilmektedir.

Ergenlik Dönemi: Ergenlikteki depresyon biraz daha erişkindekine benzer bir hal almıştır. Özellikle bu dönem içinde yaşanan bunalımlarda alkol ve uyuşturucu kullanımı söz konusudur.

Risk Etkenleri: Aile içi çatışmalar, boşanma, ekonomik sorunlar, okul başarısızlığı, özgüven eksikliği ve sınıf içinde bununla ilgili olumsuz tepkiler alma çocuk ve ergeni depresyona iten faktörlerdendir.

Çocuk ve Ergenlerde Görülme Sıklığı:

Çocukluk döneminde yaşanan depresyonlar oyun ve okul çağı olarak adlandırılmaktadır. Her iki dönemin belirtileri farklı olması sebebiyle tedavi ve ele alınış biçimleri de farklı olmaktadır. Majör depresyonun çocukluk döneminde görülme oranı %1.7'dir. Ergenlik dönemi öncesinde bu oran %5, ergenlik döneminde ise bu oran %15'e kadar artış göstermektedir.

Çocuklukta Görülen Depresyonların Önemi:

Çocuklukta yaşanan depresyonlar psikolojik ve sosyal birtakım gerilemelere sebep olmaktadır. Aile işlevleri depresyondan olumsuz etkilenmektedir. Çocuğun ya da ergenin depresyonu kabulü tedavi sürecini kolaylaştırmaktadır.



Depresyonda Olan Çocuğun Ebeveynleri Nasıl Davranmalı?

Bir çocuktaki en iyi davranış değişikliğini ebeveynleri fark edebilmektedir. Bu değişikliği fark eden ebeveynlerin oldukça dikkatli davranması gerekmektedir. Aileler kimi zaman bu değişimleri şımarıklık vb. ifadelerle nitelendirebilirler. Erken teşhis ve tedavi oldukça önemlidir. Bir an önce durumu kabul edip uzman yardımı almak gerekmektedir.

Çocukluk ve Ergenlik Depresyonunda Tedaviye Engel Olan Yaklaşımlar:

- Bir sorun varsa bunu ben çözebilirim.

- İlaçlı tedaviye karşıyım.

- Onun için bu kadar çalışıp, çabalıyorum, depresyona girip mutsuz olması için hiçbir sebep yok vb. düşünceler çocuğun tedavi sürecini sekteye uğratmaktadır.

Tedavi Süreci:

Çocuk ve ergen depresyonlarında klinik değerlendirilmede izlenen yol oldukça önemlidir. Çocuğun yaşı ve gelişim düzeyi bu müdahale yapılırken büyük önem taşımaktadır. Anne çocuk terapileri, aile ve bireysel terapiler ve eşlik edebilecek tüm diğer patolojilerin de bir ruh sağlığı hekimiyle beraber eş güdümlü ele alınması gerekmektedir.

- Duursma, E., Augustyn, M., & Zuckerman, B. (2008). "Reading aloud to children: The evidence." *Archives of Disease in Childhood*, 93(9), 554-557.
- www.acevokuloncesi.org/egitim-programi/okul-oncesi-egitim-programi/etkinlik-cesitleri/kitap-okuma
- Koralek, D. (2003). Reading Aloud with Children of All Ages. Retrieved 9/21/2012 from <http://journal.naeyc.org/btj/200303/readingaloud.pdf>
- Metin, G. T., & Gökçay, G. (2014). Bebeklik ve Erken Çocukluk Döneminde Kitap Okuma: Çocuk Sağlığı İzlemlerinde Etkili Bir Gelişim Önerisi. *Journal Of The Child / Çocuk Dergisi*, 14(3), 89-94.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÇOCUKLARDA KİTAP SEVGİSİ



Okuyabilen herkes derinden okumayı ve böylece daha dolu yaşamayı öğrenebilir...

Norman Cousins

Küçük yaşlardan itibaren çocuğa sesli olarak kitap okumak çocuğun okumayı başarması için gereken bilgiyi yapılandırmasını sağlayan temelde en önemli etkinliktir. Kitap okumanın etkileri üzerine uzun yıllar çalışmalar yürüten uzmanlar bu veriyi sıkça teyit ederler. Alanda yürütülen çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda bireylere kitap sevgisi aşılamak ve onların okuma alışkanlığını gündelik hayatlarının bir parçası haline getirmeleri için yolculuğa erkenden başlamak gerekir. Uzmanlar kitabın her yaşta okunabilir olduğundan söz ederler. Bu nedenle bebeklikte ve ilkokula başlamadan çocukların inceleyebileceği ve yetişkin yardımıyla okuyabileceği yaş grubuna özel birçok kitap türü mevcuttur.

0-3 yaş grubundaki bebek ve çocuklarla kitap okurken dikkat etmemiz gereken öncelikle onların ihtiyacına özel tasarlanmış kalın kapaklı (ince motor gelişimine uygun), canlı renklerden oluşan tamamen resimli veya resimle birlikte çok az kelimeden oluşan varsa dokunsal ya da işitsel nitelikleri olan kitaplar tercih edilmelidir.

Yaklaşık 7 yaşına kadar çocuk için tercih edilen kitaplarda renkli resimlerin ve çizimlerin çocuklar için ilgi çekici olduğu, görsellerin anlatılan hikâye veya tema ile ilişkili olduğu ve kısa yazılar içermesine dikkat edilmez. Okumaya geçmeden evvel çocuğun rahat olduğuna emin olunmalıdır. Küçük çocuğu kucağa alarak veya yan yana oturarak okuma yapmak tercih edilmelidir. Birden fazla çocukla okuma yapılacaksa çocukların yine yerlerinde rahat konumda olduklarına emin olmak ve her birinin kitabın görsellerini kolayca takip edecek şekilde yerleştiklerinden emin olduktan sonra okuma etkinliğine başlamak gerekir. Okumayı başlatmak için bir kukla ya da benzer bir oyuncakı kullanarak okuma saatinin geldiğini hatırlatabilirsiniz. Bu bir alışkanlık olursa çocuklar her seferinde bu oyuncakla okuma saatinin geldiğini anlayarak heyecanla yerlerini alabilirler.

Çocuklara kitabı ilk kez okurken merak uyandırmak için kitabın kapağı gösterilerek, kitabın veya isminin ne olduğunu tahmin etmeleri istenebilir. Kitap okuma süresi boyunca çocuklarla çizimler incelenebilir ve karşılıklı sorular sorarak tartışmaları istenebilir. Kitap daha önce okunan bir kitapsa bu kez hikâyeyi bilen çocukların bunu canlandırması istenebilir bunun için rol paylaşımı yapılabilir. Esas olan çocuğun bu zaman dilimini oyun süreci gibi algılayarak bundan keyif almasıdır. İlerleyen yaşlarda çocukların kitap okumaya yönelik olumlu duygular içeren ilk hatıraları ve deneyimleri çocuğun kitap okumayı sevmesi ve alışkanlık kazanması konusunda önemli rol oynar.

Başta anne-babalar ve çocuğun bakımına ve eğitimine destek veren diğer yetişkinlerin çocuğa düzenli olarak sesli kitap okuması önemlidir.

Bir çocuğa kitabı sesli olarak okumak onun için son derece hoş, değerli ve heyecan uyandıran bir deneyim olabilir. Kitaplara değer veren çocuklar kendi kendilerine kitapları incelemeye ve okumaya motive olurlar.

Sesli olarak okuduğunuzda çocuk hem işitsel hem de görsel uyarıcıları aynı anda işleyerek bunları bir arada anlamlandırmaya yönelik bir bilişsel süreç yürütecektir. Çocuğun dikkatini sürdürdüğü ölçüde bu organizasyonu deneyimlemesi özellikle dil gelişimine katkıda bulunur. Evde yeterli okuma kaynağı olan ve çocuklarına düzenli olarak sesli okuma yapan anne babaların çocuklarının kelime hazinelerinin evde yeterli kaynağa erişemeyen ve anne-babası tarafından okuma yapılmayan çocuklara oranla oldukça gelişmiş olduğu kaydedilmiştir. Bu farklılık ilkokulun başlangıcı ve okuma yazma sürecine geçilmesiyle belirginleşir. Çocukların okula başladıkları akademik farklılıkların hangi koşullarda ortaya çıktığını araştıran bir araştırmada ise okul öncesinde yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip ailelerde yetişen çocukların 4 yaşına geldiklerinde 45 milyon, düşük sosyo-ekonomik düzeyde yetişen çocukların ise 13 milyon kelime bildikleri tespit edilmiştir.

Anne ve babanın okuma alışkanlığına sahip olduğu, çocuklarına kitap okumak için düzenli olarak zaman ayırdığı ve evdeki her ferдин ilgisi ve yaşına uygun kitapların bulunduğu bir evde yaşayan küçük bir çocuk birçok avantaja sahiptir. Rol modellerinin kitaplara olan ilgisi çocuğun kitabın değerli ve heves uyandıran bir şey olduğunu düşünmesini sağlar. Henüz okula başlamadan kendi dilinde yazının soldan sağa yazıldığı ve yukarıdan aşağıya doğru devam ettiğini öğrenir. Konuşma dili ile yazı dili arasındaki farklılıklara daha duyarlı hale gelir. Çocuklar günlük konuşma dilinden farklı olarak çeşitli komplike kelimeler veya cümle yapılarına kitaplar sayesinde daha aşina hale gelirler. Sayılar, mevsimler, renkler, hayvanlar, taşıtlar gibi konular hakkında daha geniş bilgiye sahibi olabilirler.

Ebeveyn çocuğa kitap okurken bu etkinlik aralarındaki etkileşimin şeklini belirler. Bu ise çocukla kurulan bağ güçlendirir. Okunan kitapla ilgili sorular sormak; “sen tavşanın yerinde olsan ne yapardın?” “Ece sence burada nasıl hissetmiştir?”, “Resme bakarak sonra ne olduğunu tahmin eder misin?” gibi sorular sormak çocuğun ilgisini canlı tutacağı gibi okuma zamanını eğlenceli kılacaktır. Kitap okurken çocuğun ilgisini çekecek şekilde ses tonu ayarlanmalıdır; ne çok kısık ne de çok yüksek sesle bir okuma yapılmalıdır. Hikâyedeki kahramanlara göre ses tonunu değiştirmek, okurken uygun şekilde vurgulamalar yapmak ve işaret etmek çocuğun ilgisinin daha uzun sürmesini sağlayacağı gibi yazı ve konuşma senkronizasyonu konusunda çocuğun bilişsel gelişimine katkıda bulunacaktır. Bu katkı çocuğun bilgiyi işleme kapasitesini genişletmektedir.

Birlikte kitap okumak ortaklaşa dikkat sürdürmeyi gerektiren bir aktivitedir. Hem çocuk hem ebeveyn okunan kitaba odaklanırlar. Bunu yaparken kitaptaki konuya dair konuşmalar veya yanıtlanmaya çalışılan sorular gündeme gelir. Çocuk işaret ederek, dokunarak veya göstererek dil konusunda pratik yapmış olur. Tüm bu süreç dikkat değiştirmeye katkıda bulunur.

Kitabın içeriğinde söz edilen insanlar, mekânlar, zaman dilimi veya olaylar çocuğun kişisel olarak deneyimlediği dünyanın sınırlarını aştığından çocuğun düş kurmasını sağlar. Özellikle uyku öncesinde kitaptaki olayla veya kahramanla ilgili birlikte hayal kurmak çocuğun hayal gücünü zenginleştireceği gibi uykunun daha rahat geçmesini sağlar.

Sesli okuma ayrıca çocuğun edebiyat türleri hakkında ilk bilgilerini öğrenme fırsatını da içerir. Çocuk; şiir, masal, kısa öykü gibi türler arasındaki farkları tanıyabilir.

Küçük çocuklar aynı kitabı tekrar tekrar okuma konusunda heveslidirler. Aynı kitabı yeniden okurken daha önce okuduğunuz kitabı çocuğun hatırladığı kadarıyla resimlerden destek alarak anlatmasını istemek veya farklı bir yetişkinle okumayı tekrarlamak çocuklar için her seferinde bir başka şeyin dikkatini çektiği eğitici ve keyif veren bir deneyim olacaktır. Okul öncesi dönemde çocukların merakına ve ilgilendiği konuya dair kitapları birlikte inceledikten sonra seçilen kitabı satın almak çocuğun kitapları sevmesini kolaylaştırabilir. Ayrıca, çocuğun kendi kitaplarını muhafaza edebileceği, kendisinin rahatlıkla erişebileceği bir kitaplık, dolap, kutu veya sandık birlikte tasarlanıp yapılabilir. Çocuğun erken dönemde, ailede kitapları sevmeye başlaması ve ilerleyen yaşlarda okuma alışkanlığı kazanması için bu tür uygulamalar yararlı olacaktır. Ailenin yanında okullar bu alışkanlığın kazandırılmasında benzer bir role sahiptir. Okul öncesi eğitim kurumlarında mutlaka çocuğun kendi yaş grubuna uygun, erişilebilir kitaplar bulunması ve düzenli olarak okuma saatlerine zaman ayrılması önemlidir. Gruplar halinde resimlerini incelemek ve öğretmenin sorduğu soruları birlikte tartışmak çocukların ilgisini artırır. Anne babalarda olduğu gibi öğretmenin de kitapsever olması çocukların algısında kitap okumaya yönelik hevesi artıracaktır.

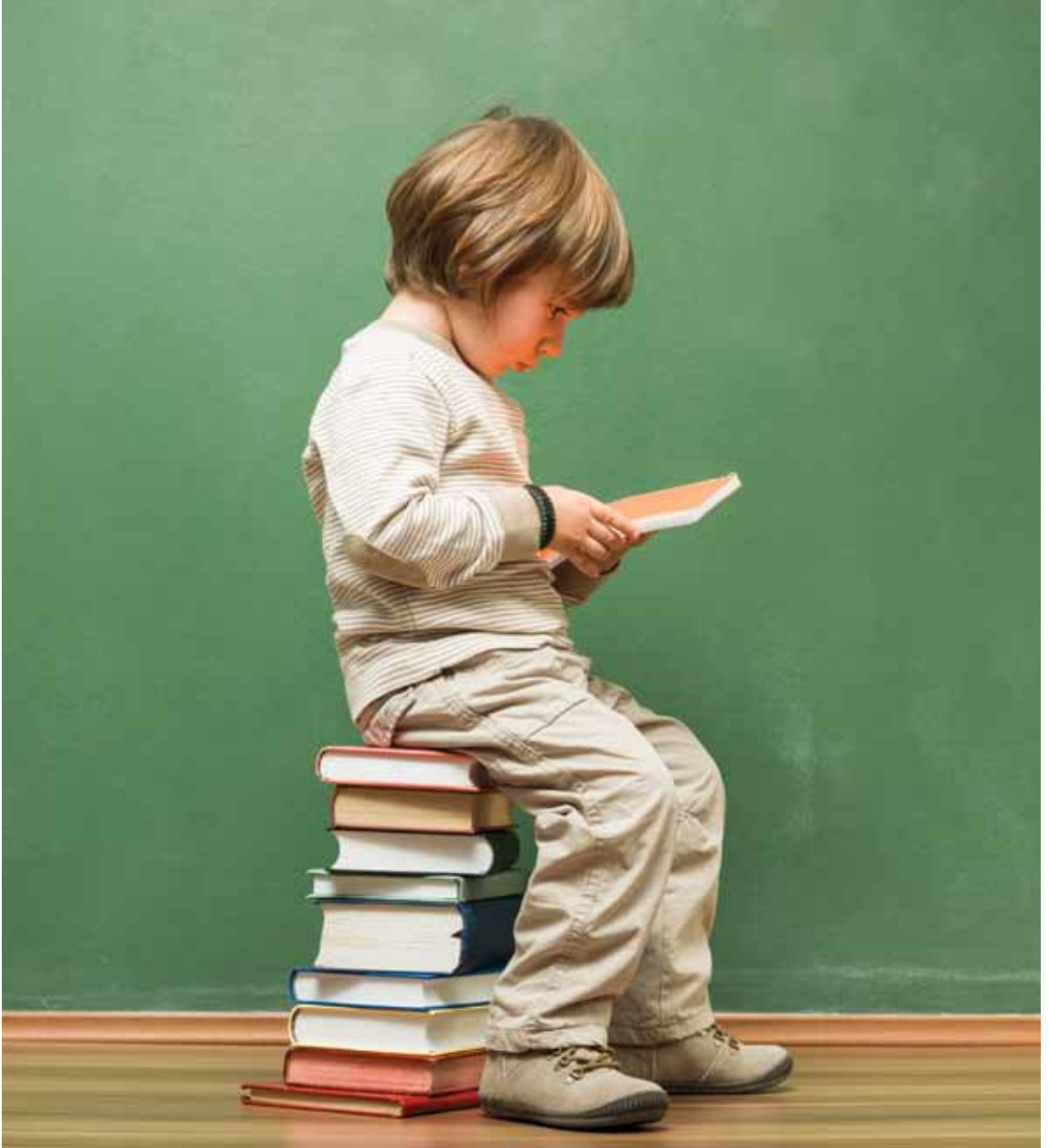
Çocukların büyürken kitapları sevmesi ve okuma alışkanlığını geliştirmeye başlaması için en kritik evre okul öncesi dönemdir, bu alışkanlık ilköğretim ve orta öğretim süresi boyunca gelişmeyi sürdürür.



Çok sayıda kitap, dergi, gazete hatta broşür gibi yazılı materyallerin olduğu evlerde büyüyen çocukların okuma-yazma başarısının bunların olmadığı evlerde yetişen akranlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu bireylerin kütüphane kullanma sıklığı daha fazla ve araştırma yapmak için ayırdıkları süre daha uzundur. Okuma, okul başarısını belirleyen önemli etkenlerden biridir. Bir konunun anlaşılması için öncelikli olarak okunanın anlaşılması gerekir. Bu nedenle

okuma, hem sözel hem de sayısal içerikli derslerde başarılı olabilmek bakımından önemlidir.

Günümüzde teknoloji alışkanlığının giderek yaygınlaştığı evlerde çocukların kitapla geçirdiği süreler kısalmaktadır. Bu koşul düşünüldüğünde okumayı seven ebeveynlere sahip çocuklar daha şanslılar. Değerli anne-babalar, kitap okumanın çocukların gelişimine faydaları göz önünde bulundurulduğunda kitap sevgisi aşılamamanın önemini unutmamak gerekiyor.



OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÖZ SAYGI VE BENLİK GELİŞİMİ

Saygı insan ilişkileri için oldukça önemlidir. Saygı insanın kendi kişiliği ile başkalarının kişiliği arasındaki sınırı bilip o sınırı aşmaması, kendi lehine dahi olsa, başkasının hakkına, hukukuna özen göstermesidir. Her ebeveyn çocuklarının kendilerine ve etraflarına karşı saygılı olmasını talep etmektedir. Ancak saygının sınırları, kimlere nereye kadar saygı gösterilmesi gerektiği konusunda farklılıklar olduğu bilinmektedir. Saygı kriterleri kültürden kültüre değişkenlik gösterebilmektedir. Bizim kültürümüzde yaşlılara saygı göstermek önemli bir konuyken başka kültürlerde bu konu önemsenmemektedir. Bizim kültürümüzde ihtiyacı olanlara yardım etmek olumlu bir davranış olarak değerlendirilirken, başka bir kültürde bu davranış bir hakaret ve saygısızlık olarak algılanabilmektedir.

Saygı ölçütlerini belirlerken kültürel farklar göz önünde bulundurulmalıdır. Hatta aynı kültürün içindeki ölçütlerde bazı değişiklikler gösterebilmektedir. Örneğin, itaat kültürü ve otoriteye gösterilen aşırı saygı kişinin öz saygısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Öz saygı ideal benlikle alakalı olup kişinin kendini beğenmesi, övünmesi yani böbürlenmesi gibi yanlış algılanabilen bir kavram halini alabilmektedir. Oysa öz saygı değerli olma, yeterli olma, yapabiliyor olma duygusudur. Benlik kavramı ise kişinin kendisi hakkındaki yargılarından oluşmaktadır. Kuzgun benliği bir kimsenin çeşitli özelliklerinin kendisinde bulunuş derecesi hakkındaki değerlendirmelerinin tümü, kısacası kişinin kendisini algılama biçimi olarak tanımlamaktadır. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün niteliklere sahip olması gerekmemektedir. Çünkü öz saygı kişinin kendini olduğundan aşağıda ya da olduğundan yukarı da görmeksizin kendinden memnun olmasıdır. Kişinin kendisini olumlu algılaması, değerli bulması, beğenilmeye ve sevmeye layık görmesi durumudur. Ayrıca öz saygı kişinin kendini olduğu gibi kabul etme potansiyali ve özüne güvenmeye yardımcı olan olumlu bir ruh halidir.

Yörükoğlu ise benlik kavramını insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlamaktadır. Benlik kişinin kendini nasıl gördüğü ve kendine nasıl bir değer biçtiğiyle de alakalıdır. Öz güven ise kişinin kendisini değerlendirmesi ve kendisinden memnun olup olmaması sonucu geliştirdiği öznel olgudur. Öz güven olumlu ya da olumsuz olabilmektedir. Statik bir çizgiye sahip değildir. Koşullara, konuma, gelişmelere göre farklılık gösterebilmektedir.

Çocuğun ilk yıllarında kendini değerli hissetmesi oldukça önemlidir. Daha ilk yaşlardan itibaren çocukların kendilerine yönelik geliştirdikleri duygular hayatlarındaki önemli kişilerin onları nasıl değerlendirdiklerine bağlıdır. Büyüklükleri tarafından sevgi gören, onaylanan, önemsenen, güven duyulan, sorumluluk verilen, başardığı şeyler için onure edilen, gurur duyulan, deneyimlerinde hataya yer verilen ve olduğu gibi kabul edilen çocukların özgüveni gelişmektedir. Buna karşılık yeterince sevgi görmeyen, önemsenmediğini hisseden, beklediği ilgi ve yakınlığı göremeyen, sürekli olarak eleştiriyeye maruz kalan ve en önemlisi olduğu gibi kabul edilmeyen çocuk kendisini değerli hissedemez ve öz güveni yeterli gelişimi gösteremez. Çocuklar anne ve babalarıyla her zaman sağlıklı ilişkiler kuramamaktadır. Ebeveyn ve çocuk arasında zorlu çatışmalar yaşanabilmektedir. Böyle zamanlarda ebeveynlerin çocuklar üzerinde otorite kurmak amacıyla sergiledikleri bazı davranışlar çocuğun benlik gelişimi açısından ciddi sıkıntılara neden olabilmektedir. Tehdit etmek, vaaz vermek, alay etmek, aşağılamak, emir vermek, yargılamak, suçlamak, isim takmak, başkalarıyla kıyaslamak gibi sağlıklı yaklaşımların çocuğu örselediği ve ebeveynlerden uzaklaştırdığı bilinmektedir. Çocuğun yukarıda ifade edilen durumlara maruz kalması kendi duygu, düşünce ve yeteneklerine yönelik olumsuz şemalar geliştirmesine neden olacaktır. Bu olumsuz şemaları çocuğun yetişkinlik sürecinde "Ben değersizim, kimse beni sevmiyor, beceriksizim, aptalım, korkağım." şeklinde gözlemlemek mümkündür.



Çocuklar ebeveynlerinin kendilerine ilişkin düşünce ve duygularından oldukça etkilenmektedirler. Anne babanın sevip istediği, desteklediği, ilgi gösterdiği çocuklar olumlu benlik saygısı (öz saygı) geliştirmektedirler. Sağlıklı ailelerde üyelerin birbirine güvendiği, inandığı, bireysel farklılıklara saygı kavramının daha çok geliştiği ve sevgi kanalı ile iletişimi destekledikleri bilinmektedir. Öz saygının gelişimi için ailede güç, samimiyet ve anlamlılık kavramları oldukça önemlidir. İnsanların başkalarıyla birlikte olmaya ihtiyaç duyması güç, kendilerini ifade etmeye ve birikim olmaya ihtiyaç duymaları samimiyet, bütün yaşananların ve hayatın bir amacı olması durumu ise anlamlılık olarak nitelendirilmektedir.

Çocukta olumlu bir kendilik değeri oluşturmak için öncelikle çocuğun içinde bulunduğu yaşın gelişim özellikleri,

o yaşa ait yetiler, yapabileceklerini ve yapamayacaklarını iyi bilmek gerekmektedir. Çocuğun benlik gelişimine katkıda bulunmak için sevgi göstermenin yanı sıra onu doğru yönlendirmekte oldukça önemlidir. Disiplinin olmadığı bir ortam da sevgi de işlevini yitirecektir. Bu sebeple modern bir disiplin anlayışını benimsemek ve bunu çocuğa uygulayabilmek gerekmektedir. Modern disiplin anlayışı çocuğun kendisine ve çevresine zarar vermemesi amacıyla bazı davranışlarına sınırlamalar getirilmesi durumudur. Evde belirli kurallar belirlemek ve bu kurallara uyması konusunda hatırlatıcı olmak yardımcı olmak örnek gösterilebilir. Sınırlandırmaların çocuğun yaşına ve yetilerine uygun olması gerekmektedir. Çocuğun iç disiplinin gelişmesi ile kurallar esnetilmeli ve çocuğun özgürlük alanları genişletilmelidir.

Ebeveynin çocukla kurduğu ilişkide tutarlı olması, verdiği tepkilerin duysal değil durumsal olması çocuğun kuralları benimsemesine yardımcı olacaktır. Çocuk verilen küçük sorumlulukları yerine getirmeye başladıkça, yemek, uyku, tuvalet gibi temel alışkanlıklarını kazandıkça kendisine yönelik olumlu şemalar edinecek öz güveni ve öz saygısı artacaktır. Güzel davranışlar sergileyen çocuğun anında takdir edilmesi ve övgü görmesi mutluluk yaşamasını sağlayacak ve motivasyonunu arttıracaktır. Olumlu geri bildirimlerin yanı sıra dokunmak, öpmek ve okşamak gibi fiziksel temaslar çocuk için en güçlü iletiler ve cesaretlendiricilerdir. Bir diğer önemli konu ise çocuğa teşekkür etmeyi öğretmektir. Çocuğun bu beceriyi kazanmasında anne ve babanın rolü oldukça büyüktür. Ebeveynlerin bu konuyla ilgili çocuklarına sık sık model olmaları gerekmektedir. Yerine getirilen her ricamız için çocuğa teşekkür etmemiz onun bu beceriyi edinmesi konusunda kolaylık sağlayacaktır. Çocuk bu beceriyi edindiğinde sosyal çevresinde bir kabul görecektir, sevgi ve saygı içerikli iletişimlere kurmaya başlayacaktır. Bu davranışın kazanılmasıyla çocuk kendisi ve çevresiyle barışık bir birey olma konusunda bir adım atmış olacaktır.

Çocuğun girişim yeteneğini desteklemek için küçük cesaret verici adımları atması konusunda ona destek sağlamanız gerekmektedir. Başaramadığı, beceremediği bir konu karşısında üzerine gitmek yerine "Biraz beklememiz gerek galiba" diyerek yapabileceği bir alana yönlendirmek ve dikkatini o noktaya çekmeye çalışmak önemlidir. Benlik saygısını geliştirebilmek için çocuğu yapabileceklerine odaklandırmak kadar, potansiyelinin çok az olduğu konularda da farkındalığını artırmak, kendisini doğru tanıması hususunda yardımcı olmamız, doğru yaklaşımlar sergilememiz gerekmektedir. Müzik kulağı olmayan bir 6 yaş çocuğuna provaları da izlediği halde "Yuvanın yıl sonu gösterisi için bu şarkıyı senden daha iyi söyleyebilecek bir çocuk görmedim." demek, çocuğu boş yere pohpohlamak son derece yanlış yaklaşımdır. Arkadaşlarından az miktarda alkış alan 6 yaş çocuğu her şeyin farkındadır. Bu durumda çocuk kendinden beklentilerin çok fazla olduğunu düşünür ve inanır. Beceremediği konularda kaygıya kapılır, övgüyü yapan kişiye; anneye inancı ve bağlılığı azalır. Doğru yaklaşım şöyle olabilir: "Müzik kulağın çok iyi olmayabilir, herkesin farklı düzeylerde özel yetenekleri vardır. Sen hızlı düşünebilen, çok sayıda şeyi aklında

tutabilen, güzel bilmeceler bilen ve soran, arkadaşlarını neşelendirebilen bir çocuksun! Yıl sonu gösterisini izleyen herkesin yanaklarında gülücükler uçuşacak, bunu şimdiden görüyor gibiyim." şeklindeki yaklaşım öz saygıyı güçlendirici yaklaşımdır.

Çocuğun sevdiği şeyleri onunla paylaşmak, onunla oynamak, parka gitmek, kek yapmak, sofrayı kurmak, maket uçak, kukla, maske yapmak, yap-boz, kumdan şatolar yapmak, köpeği gezdirmek, çiçekleri sulamak, müzik dinlemek, şarkı söylemek vb. ona sevgi ile her gün, ancak kesintiye uğratmaksızın 30 dakika ayırmak, ailenin "biricik" değerli üyesi olduğunu hissettirmek, çocuğunun benlik saygısını güçlendirecektir. Aksi takdirde ilgi ile dinlenilmeyen, kendisine özel bir zaman ayrılmayan, destek, teşvik ve takdir görmeyen sadece biyolojik gereksinimleri karşılanan bir çocukta giderek benlik saygısı azalacak ve bu durumda da sosyal geri çekilme, depresyon, hatta suça zemin hazırlayacak yıkıcı davranışlar bile baş gösterebilecektir.

Aşağıda küçük çocuklar için gelişmeye yönelik övgü mesajları vardır. Okul öncesi dönemde benlik saygısını arttırmak için, aileler çocuklarına şu mesajları vermelidirler:

- **Sen buraya aitsin.**
- **Seni seviyorum ve sana isteyerek bakıyorum.**
- **Senin gereksinimlerin bizim için çok önemli.**
- **Neye ihtiyacın olduğunu anlayabilir ve bunun için yardım isteyebilirsin.**
- **Aynı anda hem güçlü olup hem de yardım isteyebilirsin.**
- **Neyin hayal, neyin gerçek olduğunu bulabilirsin.**
- **Hissettiğin her şeyi kabul ediyorum.**
- **Seni olduğun gibi, koşulsuz seviyorum.**

Öz saygısı güçlü olan çocuklar, kendi isteklerini ve ihtiyaçlarını rahatlıkla ortaya koyan ve başkalarının haklarının bilincinde olan çocuklardır. Kendisi ile barışıktır, kendinden memnundur. Bu tür çocukların çevrelerindeki kişilere, olaylara ve sorunlara yaklaşımları olumludur. İyi deneyimler yaşama ve bunlardan iyi sonuçlar elde etme çabası vardır. Kendilerinin olumlu ve olumsuz yönlerini bir bütün olarak gerçekçi bir şekilde değerlendirirler. Güçlü yanlarıyla birlikte, zayıf yanlarının da farkında olup kabul eder ve zayıf yanlarını geliştirmeye çalışırlar.

AREL OYUN GRUBU



AREL Anaokulu Oyun Gruplarına katılın. Çocuğunuzdaki Gelişimin Farkına Varın!

Anne ve babaların çocuklarıyla beraber katılabilecekleri **AREL Oyun Grupları** çocuklara eğlenceli, güvenli ve eğitici bir ortam sunar. Anaokulumuzda çocuklar aylık gelişimlerine uygun olarak 2 ayrı seviyede gruplandırılır. Çocuklar, oyun gruplarında bir yandan sosyalleşmeyi ve

paylaşmayı öğrenirken; bir yandan da fiziksel, duygusal ve zihinsel gelişimlerini destekleyici aktivitelerin yer aldığı sağlıklı ve güvenli bir oyun ortamında bulunurlar. Çocuklar cesaretle, deneyerek keşfederken ve öğrenirken **AREL** ailesi olarak sizi de aramızda görmekten mutluluk duyacağız.

22-36 ay arası çocuklar için OYUN GRUPLARIMIZ açılmıştır.

Sizi ve çocuğunuzu **ücretsiz deneme dersine** davet ediyoruz.

www.arel.k12.tr



Merkez Mahallesi, Selahattin Pınar Sokak, No:3, 34197 Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul

Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) - 630 35 05 (4 hat) Faks: (0212) 550 77 82 E-posta: arel@arel.k12.tr