

OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK ANASINIFI DERGİSİ

SAYI: 114

2018



İÇİNDEKİLER

BIRAKIN KENDİ YAPSIN	2
ÇOCUK EĞİTİMİNDE ANNE BABANIN FİKİR AYRILIĞI	5
ÇOCUKLARDA TUVALET EĞİTİMİ	8
ÇOCUKLARDA UYUM VE DAVRANIŞ SORUNLARI	11
OKUL İÇİN SEVGİ	14
UTANGAÇ ÇOCUK	18
KÜÇÜK ÇOCUKLARDA ANNEDEN AYRILMA ENDİŞESİ	20





- Bolat, Ö., Beni Ödülle Cezalandırma, Doğan Kitap, İstanbul, 2016.
- Yavuzer, H., Ana-Baba Çocuk, Remzi Kitabevi, 2014.
- www.egitimpedia.com
- www.antalyapsikiyatri.com
- www.gelisimvecocuk.com

BIRAKIN KENDİ YAPSIN

Her anne baba kendine güvenen ve yetişkin olduğunda kendi ayakları üzerinde durabilecek çocuk yetiştirmek ister. Erken çocukluk döneminde çocuğun yaşantıları ve ebeveyn tutumları çocuğun özgüven gelişiminde büyük rol oynar. Ailenin sorumluluk kazanma ve seçim yapma özgürlüğü konusunda çocuğa yaşına uygun eğitim vermesi çocuğun sağlıklı kişilik gelişiminin ön koşullarındandır.

Koruyucu aile tutumu çocuğun sorumluluk kazanma ve seçim yapma özgürlüğüne sahip olma fırsatına engel olmaktadır. Koruyucu anne babalar çocuklarına kıyamaz ve çocuklarının sorumluluklarını çocuklar yerine kendileri yaparlar. Böyle davranarak aslında çok iyi niyetli olan anne babalar farkında olmadan çocuklarının oto kontrol ve öz disiplin becerilerinin gelişimini engellemiş olurlar. Çocuk için belki de bu korumacı tutum ilk zamanlar konfor demek olabilir. Ama zaman geçtikçe çocukta bu durum yetersizlik hissi yaratacaktır.

Korumacı tutum daha çok anne çocuk ilişkisinde görülür. Bu tutumun asıl nedeni aslında annenin duygusal yalnızlığıdır. Ayrıca anne ya da babanın yaşamış oldukları ve atlamadıkları travmaları varsa bu durum anne babanın çocuğu yetiştirirken kaygılı olmalarına neden olur. Bu kaygı çocuğa da yansır. Çocuk ailesi olmadan bir şey yaptığında kendini korumasız hisseder ve endişe duyar. Ailesine karşı bağımlı bir kişilik yapısı gerçekleştirebilir. Bu durum çocuğun ilerleyen yıllarda sosyal ve romantik ilişkilerinde bağımlı olmasına neden olabilir. Çocuk yetişkinlik dönemine geldiğinde iş yaşamında risk alıp var olan potansiyelini sonuna kadar kullanmaktansa yapabileceğinden daha kolay işler yapmayı tercih eder. Karşısındaki kişinin duygularını anlama konusunda çocukların sezgileri çok güçlüdür. Bu nedenle sağlıklı çocuk yetiştirmek adına anne baba olarak kendi sürecinizi gözden geçirip farkındalık kazanmak, kendi sürecinizle ilgili uzmanların önerdiği bibliyoterapi kitaplarını okumak ve gerekirse profesyonel yardım almak hem sizin hem de çocuğunuzun yaşam kalitesini yükseltecektir. Çocuk, bağımlı bir kişilik yapısı gerçekleştirdiğinde ailesin-

den aldığı yoğun sevgi ve ilgiyi dış dünyadan da bekler. Bu yoğun sevgi, ilgi ve konforu dış dünyada bulamayınca hayal kırıklığına uğrayıp kendini değersiz hissedebilir. Tüm problemleri aileleri tarafından çözüldüğünden bir problemle karşılaştıklarında kaygı duyarlar. Bu durum özgüvenlerini olumsuz etkiler. Çünkü özgüvenin ve kendine inancın oluşması için çocuğun zorlukları aşmayı deneyimlemesi gerekmektedir. Hayat zaten zor bir yer bari çocukluklarını yaşasınlar, iyi niyetiyle sorumluluk verilmeden, her problemi ailesi tarafından çözülen çocuk gerçek hayata adapte olmakta sorumluluk alarak büyüyen çocuğa göre daha fazla zorlanacaktır. Oyun çocuğun çocukluğunu doya doya yaşadığı yerdir. Ama unutmayalım oyunda bile çocuk doğası gereği gerçek hayattaki rolleri deneyimleyerek aslında kendini öğrenmeye ve hayata hazırlar. Oyunda öğretmen, anne, avukat gibi rollerdeyken bu rollerin sorumluluklarını başarıyla yerine getirdiği tutumuyla bu yeterliliğinden keyif alır. Korumacı tutumla yetiştirilen, sorumluluk verilmeyen çocuklarda yaşadıkları kaygıdan ötürü karar vermede güçlük, harekete geçememek, başaracağına inanmamak gibi sorunlar olabilir. Ayrıca çocuğun yaşadığı bu kaygı tırnak yeme, alt ıslatma, yalan söyleme, okul fobisi, tikler ve kekemelik gibi sorunlara yol açabilir.

Çocuk bir sorumluluk alıp onu yerine getirmeye çalışırken çocuğa "Sen yapamazsın dur ben senin yerine yapayım." demek ya da bunu hissettirmek çocuğun kendine olan güvenini olumsuz etkiler. Örneğin ayakkabılarını bağlayabilen bir çocuk ayakkabılarını bağlamada fazla zaman harcıyor ve zorlanıyor olabilir. Anne babasından ya da öğretmeninden yardım istemiyorsa çocuğun bu sorumluluğu gerçekleştirmesi için gereken sabır gösterilmelidir. Tabi ki bazı durumlarda ailelerin de desteğine ihtiyaç duyacak çocuklar ama onlar çaba gösterirken buna olanak sağlamak, gerekli olduğunu hissettiğinizde yardım edebilir miyim diye sormak ve çocukların onayını aldıktan sonra onlara yardım etmek çocuklara bağımsız olduklarını hissettirecektir.

Çocukların yaş gelişimlerine göre verebileceğimiz sorumluluklar aşağıdaki gibidir:

2-3 yaşındaki çocukların alabilecekleri sorumluluklar:

Bu yaş döneminde çocuklar ebeveynlerine bireyselliklerini, özgürce davranabilme haklarının olduğunu kanıtlamak isterler. Bu dönemde ebeveynle inatlaşabilirler. Örneğin yemeklerini üstlerini kirletseler de kendileri yemek isterler. Küçük kas gelişimleri çatal ve kaşığı uygun tutabilmek için yeterli değildir. Hem küçük kas gelişimi hem de özerklik ve yetkinlik ihtiyacını karşılamak için çocuğun kendi başına yemek yemesine fırsat verilmelidir. Önemli olan çocuğun bu çabadan hevesini alması ve engellenmediğini görmesidir. Sonrasında sizin de ona yedirmenize itiraz etmeyecektir. Bu yaş döneminde çocuk suyu kendi başına içmeyi, yelek, hırka gibi kolay giyinebilen kıyafetleri giymeyi ve çıkarmayı başarabilirler. Bu dönemde önemli olan çocuğun güvenliğini sağlayarak çabalamasına fırsat vermektir. Çocuk ne kadar pratik yaparsa o kadar gelişir.

4-5 yaşındaki çocukların alabilecekleri sorumluluklar:

Bu yaş döneminde çocuk sorumluluğun ne olduğunu kavramaya başlar. Çocuğun 2-3 yaş dönemindeki inatçılığı azalır. Çocuğa oyuncaklarını toplama, giysilerini kirli sepetine atma, giysilerini katlama, sofrayı kurma, toz alma, çiçek sulama, gibi basit ev işlerinde yardım etme sorumluluğu verilebilir. Bu yaş döneminde çocuğun kendi kendine yemek yeme sorumluluğunu alması gerekmektedir. Çocuk bu yaş döneminde yapabildiğini, becerbildiğini göstermek ister. Yetişkin hayatına yönelik sorumluluklar ilgisini çeker. Ayrıca bu yaş döneminde çocuk öz bakım becerilerini kendi yapmak adına çaba göstermeye başlayabilir. Dişlerini fırçalama, ellerini yıkama, çocuğun bu dönemde alabileceği sorumluluklardır.

5-6 yaşındaki çocukların alabilecekleri sorumluluklar:

Okul öncesi dönemden okul dönemine geçiş olan bu yaşlarda artık çocuklar kendi başlarına giyinme sorumluluğunu almaya hazırdırlar. Eğer anne baba çocuğu giydirmeye devam ederse çocuğun bu becerisinin gelişimi gecikir. Çocuk bu yaş döneminde zaman yönetimi sorumluluğunu almalı yemeğini yerken ve üstünü giyinirken geç kalmamak için hızlı hareket etmesi gerektiğini deneyimleyerek öğrenmelidir. Ayrıca çocuk bu yaş döneminde tek başına tuvaletini yapıp bu konuda öz bakım becerilerini yerine getirir.

6-7 yaşındaki çocukların alabilecekleri sorumluluklar:

Çocuklar 6-7 yaşına geldiklerinde kendi rutinlerini takip edebilir, uyumaya kendileri gidebilirler. Bazen bu düzene uymaları için anne babanın hatırlatmasına ihtiyaç duyabilirler. Ayrıca bu yaş döneminde çocuklar kendi ayakkabılarını kendileri bağlayabilirler. Çocuk bu yaş döneminde evcil hayvana ve bitkiye bakma sorumluluklarını alabilir.

Her çocuk kendine hastır. Çocuktan çocuğa gelişim hızı farklı olabilir. Çocuğun sorumluluk almasında çocuğa hoşgörülle yaklaşmak gerekir. Çocuğa yapabilmesi için şans verildiğinde ve çocuğa güven verilip desteklendiğinde çocuğun yapabildiği şeyler yetişkinleri şaşırtabilir. Çocuğa bağımsız olarak kendi kararlarını verebileceği durumlar oluşturulmalıdır. Mesela çocuğun serbest zaman saatinde çocuğa resim yapma, müzik dinleme, dans etme, spor yapma, oyuncaklarıyla oynama gibi seçenekler sunarak kendisinin karar vermesini sağlayabilirsiniz. Ya da çocuğa kıyafet alırken birkaç alternatif sunup onlar arasından seçim yapmasını sağlayabilirsiniz. Bu çocuğun karar verme sürecinde anne babaya bağımlı olmasını önler. Aynı zamanda çocuk her seçim yaptığında o seçimin sonucunun sorumluluğunu da alır. Çocuk sorumluluk aldığında kendine güvenir, hayata hazırlanır, seçim hakkına sahip olur.



Çocuk adına düşünmektense çocuğu düşünmeye teşvik etmemiz gerekir. Bu da çocuğun bağımlı olmasını engelleyip çocuğu daha özgür ve yaratıcı kılar. Anne babanın çocuk problem yaşadığında direkt çözümünü söyleyen değil zorlandığında yönlendiren ve destekleyen rehberler olmaları gerekir. Çocuğun güvenliğini sağlayarak çocuğa yaptığı seçimin sorumluluğunu alması için olanak tanımak çocuğu hayata hazırlar. Çocuk hayatta istediği şeyin her zaman gerçekleşmeyebileceğini, beklemesi gerektiğini, sabretmesi gerektiğini, hoşuna giden etkinliği erteleyebilmeyi öğrenir.

Buna ek olarak çocuk sorumluluk duygusuyla hareket ettiğinde en çok yapmak istediği şeyi erteleyebilmeyi öğrenir. Yapılan araştırmalar erteleyebilme becerisinin çocuğun mutlu ve başarılı bir birey olmasını sağladığını göstermektedir.

Peki çocuğa sorumluluk nasıl kazandırılabilir? Çocuğa sağlıklı yoldan sorumluluk kazandırmak için korku kültürü yerine geliştirici ve destekleyen kültür benimsenmelidir. Bu da demokratik ebeveynlik tutumunu benimsemekle mümkündür. Demokratik aile tutumuna sahip anne baba çocuğu bir birey olarak kabul eder. Çocuk her koşulda kabul edildiğini ve onaylandığını hisseder. Aile çocuğa çocuğun kendi benliğini tanıma özgürlüğünü verir. Evde kabul edilen ve edilmeyen davranışların sınırı

çocuk için net ve belirgindir. Bu sınırlar içinde çocuk özgür seçim yapma olanağına sahiptir. Çocuğa nasihat etme yerine yapması istenilen davranışlar açıkça söylenir. Aynı zamanda çocuk kuralların uygulanmasında sorumluluk alır.

Çocuk kurallara uymadığı ya da sorumluluklarını yerine getirmediği takdirde kurala uyması istenir aynı zamanda o anki duygu durumu onaylanır. Çocuk buna rağmen sorumluluğunu yerine getirmezse çocuğa ceza verilmez. Çocuk tıpkı gerçek hayatta olduğu gibi davranışının bedelini öder. Örneğin, çocuk ödevini yapmak istemiyor olsun. Çocuğun yerine ödev yapmak çocuğun sorumluluk duygusunun gelişimini engeller. Çocuğa ödev yapmadı diye ceza vermek ise çocuğun ödev yapma sorumluluğunu içselleştirmesine mani olur. Çocuğun ödevini yapmadığı takdirde öğretmeniyle ödevini neden yapmadığına dair kendisinin iletişime geçecek olması yaptığı seçimin sorumluluğunu almasını sağlar.

Çocuğa yaşına göre sorumluluk vermek ve başarması için çocuğu desteklemek, çocuğun seçim yapmasına fırsat vermek, çocuğun gösterdiği çabanın değerli olduğunu ona hissettirmek çocuğa balık vermektense çocuğun azimle ve kendine güvenle balık tutmayı öğrenmesini sağlar. İşin özü çocuğun sağlıklı gelişimi kendi sorununu kendisi çözmesi için fırsat verilmesinden geçer.



ÇOCUK EĞİTİMİNDE ANNE BABANIN FİKİR AYRILIĞI

Anne babanın tutarlı olması sıkıca sarıldığımız bir inanıştır. Çocuğun bir davranışını bugün kabul etmiyorsak yarın da etmemeliyiz. Yoksa tutarsız oluruz! Çocukların bazı davranışlarının anne babalarının duygularına göre bir gün kabul edilip başka bir gün kabul edilmeyeceğinin doğallığı öğretildiğinde bu inanç bir balon gibi söner. Ve bu sönüş suçluluk duygularıyla savaşan anne babaları rahatlatır. Çocukları durmadan kavga eden bir annenin farklı tepkilerine bakalım:

“Çocuklarım etrafımda kavga etmelerine izin verip vermeyeceğim o anki ruh halime bağlıdır. Gazete okurken kavga etmelerine aldırım. Ama etrafımda oynamalarını bile istemediğim zamanlar da oluyor. Onlar bunu anlarlar ve başka yere giderler.”

Bir doktor baba hastalarıyla olan ilişkisindeki tutarsızlığı anlattı:

“Kabul çizgimin çok aşağıda olduğu günler oluyor. Böyle günlerde bekleme salonu kalabalık olsa bile bir hastamı bir saat dinleyebiliyorum. Kabul çizgimin yüksek olduğu günler de oluyor. O zaman hastama, “Tamam, benimle konuşmak istiyorsun, ama seni dinleyemem,” diyorum. Nedenini de anlatıyorum. Başka zaman konuşmayı öneriyorum. Buna kızan bir hastayla hiç karşılaşmadım. Kendimi açıyorum. Aksi şekilde davranıp onları dinlemeyeceğimi açıkça anlatmayıp saatime sıkça bakıp dinlemek istemediğimi hissettirsem onlara karşı dürüst olmadığımı düşünür doğal olarak da bana kızarlardı.”

Anne babalara önce çocuklarının tüm davranışlarını görebilecekleri bir pencereyi, bir dikkörtgeni gözleminin önüne getirmelerini söyleriz.

Çocuğun
Tüm Davranışları



Sonra her anne babanın dikkörtgenin iki farklı türde davranış içerdiğini gösteririz: kabul edilebilir ve kabul edilemez davranışlar.

Anne canlı, dinç ve bir işle uğraşırken çocuğun piyanonun tuşlarına gelişigüzel vurması.

Kabul Edilebilir
Davranışlar



Anne yorgunluktan uyuyakalmışken çocuğun piyanonun tuşlarına gelişigüzel vurması.

Kabul Edilemez
Davranışlar



Şekilde gösterildiği gibi çocuğun aynı davranışı farklı durumlarda farklı bölgelere yerleştiriliyor. Anne babaya her şeyin iyi görüldüğü, hiçbir şeyin onu rahatsız etmediği günlerde dikkörtgen şöyle bölünecektir:

Kabul Edilebilir
Davranışlar

Kabul Edilemez
Davranışlar



Anne babanın üzgün olduğu, işlerin ters gittiği zamanlarda ise dikkörtgen şöyle bölünecektir:

Kabul Edilebilir
Davranışlar

Kabul Edilemez
Davranışlar

Kabul çizgisinin çok sık yer değıştirmesi çoğu anne babalar için kaçınılmazdır. Bir anne bunu şu şekilde dile getiriyor:

“Kendimi etkisiz ve başarısız hissettiğim anlar oluyor. Yorgun ve moralim bozukken bu anların geldiğini anlıyorum. O zaman her şeye kusur bulmakta ve hiçbir işe el atmamakta üstüme yoktur.”

Anne babalar bu değışen dikdörtgeni anladıkları zaman insan olduklarını ve değışen ruh durumları içinde bulunabileceklerini kabul etmeye daha yatkın olabilirler. O zaman tutarsız davranışlarının ortaya çıkardığı suçluluk duygusunun ağır yükünü bir tarafa bırakarak çocuklarına karşı duydukları iniş çıkışlı duygulardan rahatsız olmamayı öğrenebileceklerdir. Anne babaların tavır ve davranışlarındaki iniş ve çıkışlara neden olan iki etken daha vardır: çocuğun yapısı ve davranışın ortaya çıktığı çevre.

Birden çok çocuğu olan anne babalar onlara neden farklı davranırlar?

Çünkü birinin davranışları diğerinden daha çok kabul edilebilir olabilir. Yeni yürümeye başlayan bir çocuk (Çocuk A) çok saldırgan, hareketli, meraklı, kırıp dökücü olabilir. Anne babanın bu çocuklara ait davranış dikdörtgenleri birbirinden farklı olacaktır.

Bazı çocuklar bize o denli hoş ve sevimli gelirler ki yaptıkları hemen her şeyi kabul ederiz. Davranışlarını kabul edemediğimiz çocuklar da vardır.

Çevre, anne babanın tavırlarındaki tutarsızlığı nasıl ortaya çıkarır?

Örneğin, gürültülü bir atçılık oyunu bahçede oynanıyorsa anne babaya çok kabul edilebilir hatta eğlenceli gelebilirken odada oynanıyorsa kabul edilemez gelecektir. On dört yaşındaki çocuğunuzun evde yalnızken kabul edebileceğiniz yemek yeme biçimini bir lokantada sizi utandıracağı için kabul edemezsiniz.

Kendi ruh durumları, çocuğun yapısı ve içinde bulunan çevre nedeniyle tüm anne babalar çocuklarına karşı tutarsız tavır ve davranışlarda bulunurlar. Herkesin dikdörtgenindeki kabul çizgisi bu üç etkenin birbirini etkilemesi sonucunda inip çıkar.

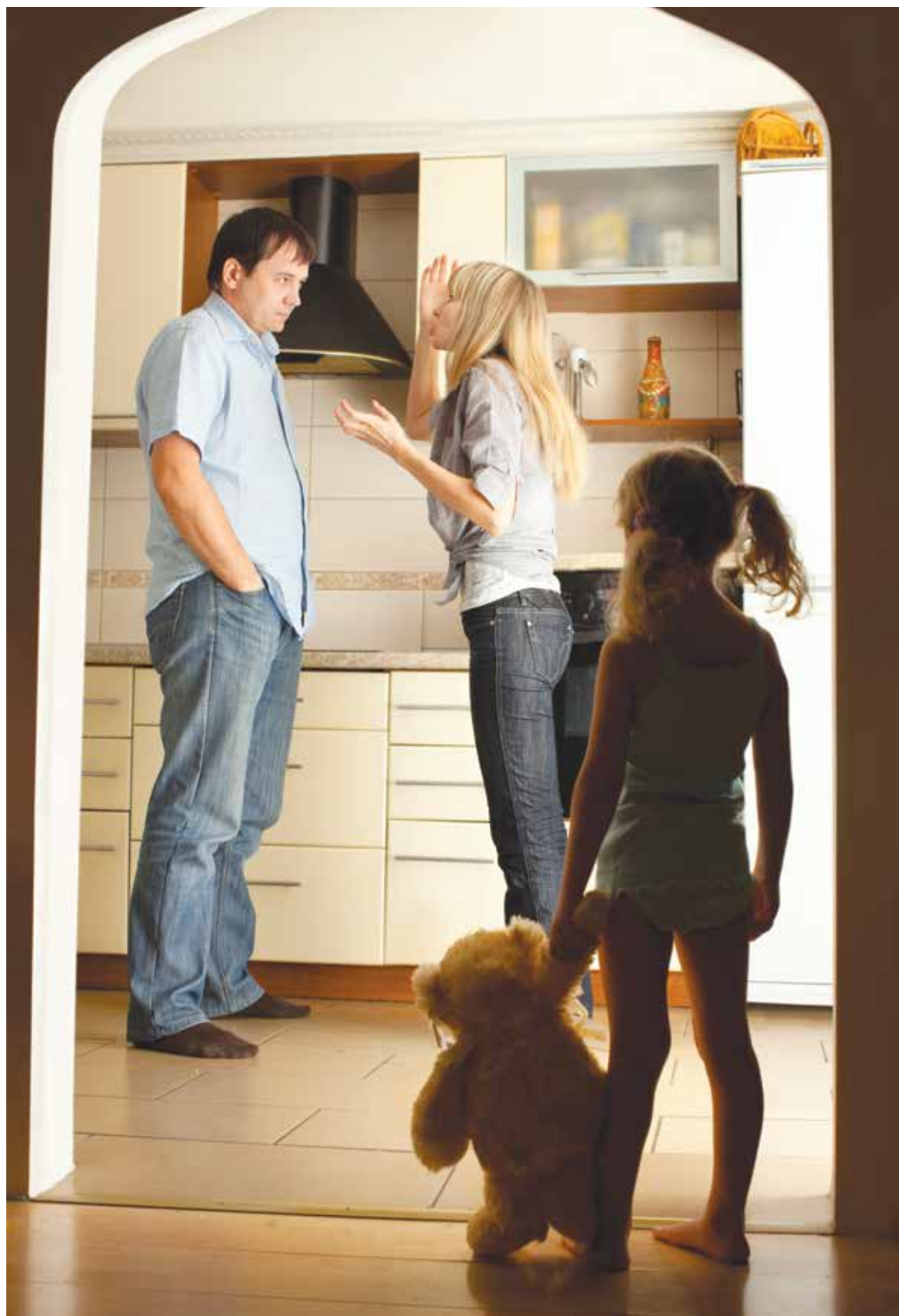
Farklı çevrelerde, farklı çocuklarla ve farklı ruh durumlarıyla elbette bir günden diğerine tutarsız olabilirsiniz. Bu ilkeyi kabul etmeli ve suçluluk duygunuzu, endişenizi bir kenara bırakmalısınız. Sizler insansınız ve çocuklara karşı tutarsız olmak da insanca bir tavidir. Bunu bilmek anne babalığı büyük ölçüde kolaylaştırabilir.

Tutarsızlık ilkesinin bir başka uygulamasına bakarsak anne babalığı olduğundan daha fazla zorlaştıran bir genel inanış vardır. Anne babaların çocuğun davranışlarına karşı “birleşik cephe” oluşturmaları ve aynı duyguları hissetmeleri gerekir, diye düşünülür.

Bu düşünce anne baba arasında tartışma ve kavgalara neden olabilir. Ayrıca aşığıdaki annenin anlattığı gibi suçluluk ve kızgınlık duyguları da yaratabilir.

Birleşik cephe kuralı ile yaşamaya çalışan anne: “Biz hep çocuğa karşı birleşilmesi gerektiğini yoksa çocuklarımızın dengesiz olacağını duymuştuk. Aslında her iki insanın her konuda düşünce birliğinde olacaklarına çocuklar bile inanmaz. Oğlumuz Mert’e karşı hep birleşik cephe kurduk. Ona hep, “Baban şöyledir, baban böyledir, babanın söylediklerini yapmak zorundasın” derdim. Ama babası bir geziye gitti ve ben Mert’in sorunlarının hiğbirini çözmesine yardım edecek özgürlüğe sahip olmadığımı hissettim. Çünkü yanımda onayını alacağım kocam yoktur.”

Sağlıklı olan, çocuğa karşı birleşik cephe oluşturmak yerine onunla bağımsız ilişki kurmaktır. Anne, babanın sözcülüğünü yapma tuzağına düşmemelidir. Böyle yaparsa kendi gerçek duygularına göre davranmamış olur. Annesinin bu ikili davranışını algılayan çocuk ona olan saygısını yitirir.



- (Evliyaoğlu, 2010). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Araştırmaları Dergisi, Aralık-2015,
- Cilt 1, Sayı 1, Annelerin Tuvalet Eğitimine Yönelik Bilgi ve Yaklaşımları, Esra Tural Büyük
- Uzm. Dr. Gökçe KüçükYAZICI, www.cocukvegenc.com
- www.cocukpsikiyatri.org
- Haluk Yavuzer, Çocuk Eğitimi El Kitabı, Remzi Kitabevi, 18. Basım, 2004

ÇOCUKLARDA TUVALET EĞİTİMİ



Tuvalet eğitimi, çocuk gelişimi için önemli bir aşamadır. Tuvalet yapma becerisi, çocuğun tuvaleti geldiğinde kendiliğinden tuvalete gitmesi, bağımsız olarak soyunması, tuvaleti yaptıktan sonra temizliğini yapması, giyinmesi ve tuvaletten çıkmasını içeren davranış zincirinden oluşmaktadır.

Çocukların hazır olma seviyeleri değişkenlik gösterdiği için tuvalet eğitiminin tek bir doğru yolu yoktur. Fakat tuvalet eğitimi aileler için zorlu bir süreç olabilmektedir.

Uygun Yaş

Genel olarak 18 ay - 3 yaş arasında, baskıcı olmayan bir tutumla tuvalet eğitimi vermek gerekir. Bu süreçte her çocuğun gelişiminin farklı olacağı ve tuvalet eğitimine tutumunun farklılıklar gösterebileceği unutulmamalıdır. “Komşunun çocuğu 2 yaşında bu eğitimi aldı, kardeşi 3 yaşında hiç sorun yaşamadı” gibi yaklaşımlar her çocuğun kendine özel gelişim sürecine saygısızlık olacaktır. Genel olarak 4 yaşına kadar kaka kaçırma, 5 yaşına kadar gece alt ıslatma normal olarak değerlendirilebilir.

Tuvalet Eğitimi Nasıl Olmalıdır?

Eğitime başlamak için çocuğun hazır ve ilgili olmasının yanında mesane kontrolüne sahip olup olmadığına, bedensel ve zihinsel gelişiminin de yeterli düzeyde tamamlanmış olmasına bakılır.

Mesane kontrolü

Çocuğunuz, çişini gün boyunca, az az yapmak yerine birkaç kere ancak az miktarda yapabiliyorsa, bezi 2-3 saat boyunca kuru kalıyorsa ve tuvalet ihtiyacını mimikleri ile belli edebiliyorsa büyük oranda mesane kontrolüne sahip olmuştur denilebilir.

Bedensel gelişim

El ve parmak koordinasyonu çeşitli objeleri kavrayabilecek kadar gelişmiş midir? Legoları takıp çıkartabiliyor mu? Bu ve benzeri sorulara genel olarak “evet” diyorsanız çocuğunuzun bedensel olarak yeterli olgunluğa ulaştığını düşünebilirsiniz.

Zihinsel Gelişim

Tuvalet eğitimine başlarken çocuğun zihinsel olarak da hazır olması beklenir. Zihinsel olarak hazır olup olmadığı konusunda size ışık tutacak bazı soruları

yanıtlamanız gerekir. Yüzündeki organlarını gösterebiliyor mu? Belirli bir yere kendi kendine gidebiliyor mu? Basit işlerde sizi taklit edebiliyor mu? İstedığınız belirli bir oyuncuğunu getirebiliyor mu? Bir nesneyi, bir başka yere, yerleşmesi gerektiği gibi yerleştirebiliyor mu? Eğer çocuğunuz bu beş maddedeki uygulamaları yapabiliyorsa, tuvalet eğitimi için zihinsel olarak da hazır demektir.

Tuvalet alışkanlığı konusunda lazımlık kullanımı da çocuğa, gelişimine uygun tuvalet sağlamak açısından önemlidir. Çocuğunuzla alışverişe çıkıp, ona kendi seçtiği ve beğendiği bir tuvalet oturağı alıp, evinizin tuvaletinde onun istediği bir köşeye birlikte yerleştirmeniz ilk adım olarak faydalı olacaktır. Eğer yetişkin tuvaletine yerleştirilen bir oturak almış iseniz çocuğunuzun kendisini güvende hissetmesi ve korkmaması için ayaklarını koyabileceği bir zemin hazırlamanız gerekir. Başlangıç olarak hemen kıyafetlerini soymayın, bu onu tedirgin edebilir. Bezine kakasını yaptığında bezdeki kakayı tuvalete boşaltın ki oturağının ne işe yaradığını ona daha net bir şekilde gösterebilesiniz. Çocuğunuz tuvalet eğitimi için oturağına oturmayı kabul ettiğinde, bu davranışın onun yaşamının rutin bir parçası olduğunu ona gösterin. Yani kahvaltıdan sonra, banyodan önce, sokağa çıkmadan önce, uyumadan önce uygulayın. Bunu yaparken önce az sayıda yapın zamanla bu sayıyı arttırın. Tuvalete gitmesi gerektiğini çocuğunuza başlangıçta sık sık hatırlatır ve onu sürekli olarak tuvalete götürürseniz onu bu durumda sıkarsınız ve sizinle inatlaşmaya başlar. Tuvalete gidemediğinde ya da yetişemediğinde altına kaçırabilir, bunu olağan karşılayın ve hemen eskisi gibi rutin temizliğini yapın, başarılarını övün, kazaları görmezden gelin.

Kendisini suçlu hissetmemesine özen gösterin. Başardığını gören çocuk kakasını ya da çişini yaptığında görmek isteyebilir, bu nedenle hemen sifonu çekmeyin. Bu onu mutsuz edebilir. Gündüzleri bez kullanmayın, bu dönemde alıştırmaya küllodu kullanabilirsiniz. Önce gündüz sonra gece kaçırımları sona erecektir. Çocuğunuz yukarıda anlattığımız tepkileri vermediğinde sinirlenmeyin, hemen çiş eğitimine ara verin, sonrasında yeniden başlayabilirsiniz.

Bunu onsuz başaramazsınız bu nedenle onun hazır olmasını beklemek zorundasınız. Tuvalet eğitimi genellikle ilkbahar ve yaz aylarında yani havanın sıcak olduğu zamanlarda verilirse kısa zamanda başarıya ulaşır, anneler daha rahat olur, çocuğun altı açılınca üşütüp hastalanacağı korkusu olmaz. Yazın havaların sıcak olması nedeniyle vücuttaki suyun bir kısmı terle atılır, çocuğun idrar torbası onu zorlayacak kadar dolmayabilir.

Tuvalet Eğitiminde Yapılmaması Gerekenler

Tuvalet eğitimi sırasında uygunsuz bir tarz benimsenmesi, çocuk ile ebeveyn etkileşimine zarar verebilmesinin yanında farklı sağlık sorunlarına da neden olabilir.

Sabırsız davranmayın, her çocuğun farklı bir gelişim çizgisi içerisinde olduğunu unutmayın.

Zorlamayın, çocuklara verilen tuvalet eğitiminin inatlaşmaların yoğun olduğu bir dönemde verildiğini düşünürsek, bu dönemde aşırı zorlamalar ve baskıcı bir tutum genellikle mevcut tabloyu daha karmaşık bir hale sokacaktır. Böyle bir durumda sıklıkla çocuk kakasını tutmaya başlar. Kakasını uzun süre tutması ile birlikte kabızlık ve kakasının sertleşmesi ortaya çıkacaktır. Çocuk dayanamayarak kakasını yaptığında ise belirgin bir şekilde ağrı duyar. Bunun sonucunda çocuk bu ağrıyı yaşamamak için kakasını yapmayı daha fazla erteleyecektir. Hatta bazen bu süre bir haftaya kadar uzayarak çocuğun beslenmesi ile ilgili sorunlara neden olabilir. Diğer yönden uzamış kabızlık bazen makatta çatlaklara neden olarak tıbbi bir durum ortaya çıkartabilir.

Ceza vermeyin; bu süreçte çocuğun cesaretlendirilmesi, cezadan kaçınılması başarı şansını arttıracaktır.

Altını ıslatma (Enürezis): Kız çocukları tuvalet alışkanlığını erkek çocuklarından önce kazanırlar; fakat 5 yaşına kadar kız ve erkek çocukların altlarını ıslatma oranları aynıdır. Beş yaşından sonra ise erkek çocuklarında alt ıslatma oranı daha fazladır. Alt ıslatma nedenleri şunlardır: kalıtım, gelişimsel bozukluk, organik rahatsızlıklar, seksüel zorlanma, şiddet uygulanması, yoğun stres, yeni kardeş kıskançlığı...

Tuvalet eğitimi sırasında alt ıslatma sorununa neden olan altta yatan bir organik sorun yoksa kendi haline bırakıldığında da düzelme eğilimindedir. Gündüzleri 3-4 yaşına kadar, geceleri 5-6 yaşına kadar çocuğun bazen altını ıslatması normal görülebilir. Alt ıslatma konusunda çocuğu suçlayıcı ve utandırıcı sözlerden kaçınmak gerekir. Eğer yeni bir durum söz konusu ise, çocuğun yeni duruma alışması için zaman verilmelidir.

Dışkı Kaçırma (Enkoprezis):

Çocuğun gelişim düzeyine uygun olarak kaka kontrolünü sağlayamamasına enkoprezis denir. Erkek çocuklarda daha sık görülür. Dışkı kaçırma, idrar kaçırmaya oranla daha zor düzelir ve uğraştırıcıdır. Tedavi edilmezse çocuğun yaşamını olumsuz etkiler. Enkoprezise yol açan sebepler; kabızlık, ishal, taşınma, yeni kardeş gelmesi, cinsel istismar olabilir.

Sorunun nedeni belirlendikten sonra, beslenme düzeni sağlanmalıdır. Gün içinde sık tuvalete oturtulmalı ve temizliğini çocuğun kendisi yapmalıdır.

Çocuğun Kakasını Tutması:

Bu durumda ilk yapılması gereken tuvalet eğitimine ara vermek olacaktır. Özellikle bu süreçte uzamış kaka tutma makatta çatlaklara neden olarak ağrılı dışkılamaya neden olabilir. Bu durumda çocuk kakasını sıklıkla daha uzun süreler erteleme eğiliminde olacaktır. Bu ertelemeler ise kabızlığın şiddetini artırarak daha belirgin ağrı yaşamasına neden olur. Böyle bir döngü ile karşılaşıldığında ilk adım kabızlığın ve ağrılı dışkılamanın önlenmesi olmalıdır. Bu süreçte başlangıç aşamasında beslenme tarzında değişiklikler ve ek besinlerle aşımaya çalışılabileceği gibi (posalı gıdaların arttırılması, bağırsak hareketliliğini arttırıcı gıdaların verilmesi vb.) uzamış ve dirençli durumlarda diyetisyenlerden yardım alınabilir. Bu tablonun hem çocuk hem de aile için oldukça sıkıntı verici olduğu unutulmamalıdır. Bu süreçte yapılacak ek diyet uygulamaları ile ağrı ve tuvalet ilişkisi içerisindeki kısır döngünün aşılması kısa süre içerisinde bu sorunun ortadan kalkması ile sonuçlanacaktır.

ÇOCUKLARDA UYUM VE DAVRANIŞ SORUNLARI

Çocuklar gelişim dönemlerindeki sorunların çözümünde engellerle karşılaşır, olağan olarak nitelendirilen bu sorunların çözümü sonraki gelişim dönemlerine ve ileriki yaşlarına ertelenir. Bu durumlarda ortaya çıkan sorunlar uyum ve **davranış bozuklukları** olarak adlandırılır.

- Saldırganlık
- Yalan söyleme
- Altını islatma
- Tırnak yeme
- Kekemelik
- İnatçılık
- Hiperaktivite ve dikkat eksikliği

Genel Olarak Davranış Bozukluklarının Nedenleri

Dikkat Çekmek

Anne baba çok yoğun çalıştığında ya da aile içinde değişiklikler nedeniyle çocukla daha az ilgilenildiğinde çocuk fark edilmek ister. Bunu da yetişkinler gibi

göstermez. Dili daha farklıdır. Örneğin huysuzluk yapar, okula gitmek istemez, hiçbir şeyden memnun olmaz vb. Bu davranışlarla anne baba ya da sınıftaki öğretmenin dikkatini çekmeye çalışır. Daha önce uyumlu olan çocuk böyle bir davranış değişikimine yöneldiyse muhakkak bir sebebi vardır ve ilgi beklemektedir. Bu ilgiyi de davranış problemleriyle çevresine hissettirir.

Ebeveynlere Karşı Güç Kazanma İsteği

İntikam Alma İsteği

Özellikle dayak yiyen, sevgi verilmeyen, ilgi gösterilmeyen çocuk anne babasından intikam almak ister. Aşırı otoriter, katı disiplin ve baskıcı tutum ana babaya karşı öfke ve nefret duygularının gelişmesine ve buna paralel olarak başkaldırcı bir birey oluşmasına neden olur. Çocuk pasif agresif konumda ebeveynin isteklerini yerine getirmeyi reddeder. Bu yüzden de ortaya olumsuz bir tablo çıkar. Adeta ebeveynine karşı içten içe intikamını alır.



Yetersizlik

Çocuğun kendine güvensiz olması davranış bozukluklarına neden olur. Anne babanın aşırı koruyucu, hoşgörülü tutumu, gerektiğinden fazla özen gösterilmesi fazla kontrol anlamına gelir. Sonuçta çocuk diğer kimselere karşı aşırı bağımlı, kendine güveni olmayan, duygusal olarak çabuk kırılan bir kişi olur. Bu durum çocuğun kendi kendisine yetmesine olanak vermez ve davranış bozukluklarına neden olur.

Uyum ve Davranış Bozukluklarında Yanlış Anne Baba Tutumları

Yanlış anne baba tutumları nedeniyle;

- Karşılaşılan durum, tırmanarak artabilir.
- Yeni uyum ve davranış bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilir.

- Özgüven eksikliği, içine kapanıklık, aşırı kaygılı olma gibi sorunların ortaya çıkmasına sebep olarak kişilik gelişimini olumsuz etkileyebilir.

Uyum ve davranış bozukluğu geliştiren çocukların ebeveynlerinin yanlış tutumları şöyle özetlenebilir:

Anne babalar çocuklarının bilinçli olarak sorun çıkardığını düşünüp sorunu görmezden gelir veya davranışı ve çocuğu baskı altına almaya çalışır. Oysa, çocukların çok büyük bir çoğunluğu, bilinçli olarak bu davranışları sergilemez. Çevrelerine bir mesaj vermek için ve rahatsız oldukları durumu ifade etmek için bunu yaparlar. Anne babalar sorunu gidermek için davranışı yapan çocuğu küçük düşürücü, aşağılayıcı ve suçlayıcı tavırlar sergilerler. Bu tarz çocuklar ailede bu şekilde bu muameleyle karşılaştıkları gibi okul içinde de aynı şeyi yaşarlar.



Bazı aileler sorunu giderme yolu olarak çeşitli ceza yöntemlerine, hatta şiddete bile başvurmaktadır. Mastürbasyon yapan çocuğa ceza vermek, parmak emen çocuğun ağzına biber sürmek ve altını ıslatan çocuğu deşifre edip başkalarıyla paylaşmak örnek olarak verilebilir. Bu tip tutumlar sorunu arttırmaktan başka bir işe yaramaz.

Bazı aileler ise, sorunu kendi haline bırakıp kendiliğinden geçmesini bekler. Görmezden gelerek sorunun çözüleceğine inanıp çocuğu sorunla baş başa bırakırlar. Halbuki, uyum ve davranış bozuklukları kendiliğinden geçmez; bu bozukluğun altında yatan sebepler iyi anlaşılmalıdır. Zaman içinde kendiliğinden geçen inatlaşma, parmak emme, altını ıslatma vb. sorunlar yukarıda sözünü ettiğimiz normal dönemsel sorunlardır. Uyum bozukluğu olarak ortaya çıkan davranışlar ise ileriki yaşlarda ortadan kalkmış gibi gözükse de ya yeni bir sorun olarak ya da tekrarlanarak karşımıza çıkar. Örneğin, parmak emme davranışı halledilemezse, okul yıllarında tırnak yeme ya da başka bir problem olarak yeniden belirebilir. Altını ıslatma davranışı olan 2,5 ve 5 yaşlarında iki çocuğu ele alalım; 2,5 yaşındaki çocuğun sorunu 6 ay içinde kendiliğinden geçebilir, çünkü bu yaşta görülen davranış normaldir; ancak 5 yaşındaki çocuğun davranışı kendiliğinden geçmez, çünkü bu bir uyum bozukluğudur.

Davranış Bozukluğu Olan Çocuklarla Olumlu İlişki Nasıl Kurulur

Karşılıklı Saygı

Çocuğun bir birey olduğu unutulmamalıdır. Bu çerçevede çocukla kurulan ilişkide ne istediğine kulak verilmeli seçimlerine saygı duyulmalıdır. Aksi halde evde doğru iletişimi kurmak olanaksız bir hal alacaktır.

Çocuğa Zaman Ayırmak

Yoğun iş tempomuz ve hayat akışımız içinde çocuğumuz olduğunu unutmadan onun isteklerine kulak vererek planlar yapmalıyız. Çocuğumuza ayıracığımız doğru ve verimli zaman bize çocuğumuzdan gelen olumlu davranışlar olarak geri dönecektir. İlişkimiz bu sayede daha kaliteli olacaktır.

Cesaretlendirme

Özgüven gelişimi çocukta çok küçük yaşlardan itibaren anne baba ya da bakım veren kişi tarafından sağ-

lanmaktadır. Bu yüzden cesaretlendirici ve olumlu tavrımızı çocuğumuzun hissetmesi oldukça önemlidir. Cesareti olmayan çocuklar sosyal hayatında birçok problemle karşı karşıya kalmaktadır. Yeni bir ortama girerken ya da okula başlama sürecinde anneye yapışmakta ve okulu, arkadaş ortamını reddetmektedir. Bu yüzden ebeveyn olarak tavrımız hep olumlu olmalıdır. Eleştiren ve yargılayan tutumumuz çocuğun davranışında geriye gitmesine sebep olacaktır. Bu yüzden onu yüreklendirmeli, cesaretlendirmeliyiz. Aynı zamanda yaşına uygun olarak birtakım işleri başarabileceğine ikna etmeliyiz.

Sevgiyi anlatmak, paylaşmak

Sevgi ile büyüyen çocuklar hem duygusal gelişim anlamında hem de bilişsel gelişim anlamında oldukça başarılıdır. Bu sebeple aile içinde anne baba tarafınan sevilen, zaman ayrılan, ilgi gören çocuklarda olumlu davranışlar görülmektedir. Sevildiğini hisseden çocuk olumlu bir kimlik yapılanması edinir. Bu sayede değerli olduğunu hisseder.

Davranış bozukluğu olan çocukların ebeveynleri, öncelikle bu bozukluğun olduğunu kabul etmeli, uzmanlardan ve öğretmenlerinden gizlemeye yönelmemelidir. Genelde böyle durumlarda ebeveynler çocuğun etiketlenmesinden korktuğu için problemi reddeder ve okuldan saklama yoluna giderler. Bu yüzden gerçekten çocukta bazı davranış bozuklukları olduğu belirlenmişse, durum muhakkak okulla paylaşılmalı ve uzman desteği alınmalıdır.

Unutulmamalıdır ki çocuktaki bir davranış bozukluğunu ortadan kaldırmak için çocuğa müdahale etmekten ziyade, çocuğun anne babasına müdahale ederek anne babayı eğitmek daha isabetli olacaktır. Anne babalar, çocukta bazı davranış bozukluklarının ortaya çıkmaması için davranışlarıyla çocuğa destekleyici bir model olabilmelidir. Anne babalar, sadece yanlış davranışın ne olduğunu söylemekle yetinmeyip doğru davranışın ne olduğunu açık, net basit bir cümleyle çocuğa anlatmalı, hemen akabinde doğrusunu davranışlarıyla çocuğa göstermelidir.

- Aral, Neriman, A. Kandır ve M. Can Yaşar. (2002)
- Okul Öncesi Eğitim ve Okul Öncesi Eğitim Programları, İstanbul: Ya-Pa Yayınları
- Kocabıyık, F. (2011).Okul Öncesi Eğitimde Aile ve Önemi

ÇOCUK İÇİN SEVGİ

Bir çocuğun gelişiminde sevginin önemi çok büyüktür. Anne (bakım veren) ile çocuk arasındaki sevgi bağının önemi fiziksel ihtiyaçlarından daha önde gelir. Anne ve çocuk arasında hamilelik döneminde başlayan bu bağ diğer tüm ilişkilerini ve dünya ile kurduğu bağı etkilemektedir. Pek çok araştırmacı anne çocuk ilişkisinin sürekliliğinin sonraki yaşantıların temelini oluşturduğunu ileri sürer.

Bağlanma kuramına göre erken yaşlardaki bağlanma ilişkileri aynı zamanda çocukların kendilerinin ne kadar sevebilir ve değerli olduklarına ve başkalarının gözündeki değerlerine ilişkin beklenti ve inançlarını belirler. Sevgi ve güven ilişkisine dayalı güvenli bağlanma çeşidinde, anne bebeğin hem fiziksel hem duygusal tüm ihtiyaçlarını tutarlı olarak ve zamanında karşılar. Bu şekilde annesi ile güvenli bağlanma kuran çocuklar, hayata ve insanlara karşı çok daha güven dolu, kendini değerli hisseden, benlik saygısı gelişen çocuklar olarak yetişirler.

Çocuğunuza onu sevdiğinizi hissettirmenizin tek yolu bunu söylemek değildir. Elbette çocuğun bunu da duymaya ihtiyacı vardır. Ama sözcüklerin yanı sıra her zaman olduğu gibi söz konusu çocuk oldu mu, sevginizi göstermenin bir başka yolu da oyundur. Sizin onunla oyun oynayıp, onun için çok değerli olan bu zamanı birlikte geçirmeniz önemlidir. Yapılan bir çalışmada önce ailelere çocuklarının en mutlu oldukları zamanları sormuşlar. Ailelerin çoğu çocuklarına aldıkları hediyelerden bahsetmiş. Aynı soru bu kez çocuklarına yöneltildiğinde ise hiçbir çocuk hediyelerden bahsetmediği gibi ailelerinin çok basit gördüğü ama birlikte vakit geçirip oyun oynadıkları anlardan bahsetmişler. Onlarla kaliteli vakit geçirdiğinizde çocuğunuz ona olan sevginizi, ilginizi çok daha fazla hissedecek ve kendisinin ne kadar değerli olduğunu görecektir. Kaç çocuğunuzu olursa olsun, her çocuğunuzla ayrı zamanlar geçirin ve birlikte bir şeyler yapmaya özen gösterin. Çünkü her çocuk özel olduğunu bilmek ister.

Çocuklar anne babalarıyla birlikte bir şeyler yapmaktan ve onlara yardım etmekten büyük keyif alırlar.

Birlikte yemek yapın, pasta börek yapın. Bu, aynı zamanda onların sorumluluk almalarını da sağlayacaktır. 6 yaş ve altı çocukların kişiliklerinin oluşumunu araştıran bir çalışmaya göre sevgi, ilgi ve birlikte oyun oynamak, paylaşımlarda bulunmanın çok önemli olduğu görülmüş. Bununla birlikte kaş çatmanın, sert bakışın ve kötü sözün çocukların karakterlerinde ve zekâlarında olumsuz etkilere yol açtığı tespit edilmiştir. Bu nedenle; çocukla iletişim kurulurken gülerek sağlanan göz teması çok önem taşıyor. Sevgi, çocuklar için doğrudan doğruya onunla iletişim kurmaktır. Çocuğunuzdan gelen her tür uyarana açık olun. Onunla konuşurken "Seni dinliyorum" mesajı verin.

Göz teması kadar önemli olan bir başka konu ise tensel temastır. Çocuğumuzu kucaklamak, sarılmak, öpmek, saçını okşamak olumlu etki sağlar. Bebeklerde dokunmak ve onunla konuşmak hemen size karşılık vermesine yol açar. Çok küçük çocuklar dahi sevgi gösterilerine hemen tepki verirler.

Bazı araştırmalara göre, anne ve babasından eşit düzeyde ilgi ve sevgi gören çocukların daha sağlıklı ve olumlu karakter yapılarına sahip oldukları anlaşılmış. Annelerin ve babaların çocukla yakınlık kurması önemlidir. Babayı bir korku aracı gibi göstermek "Akşam babana söylersem" ile başlayan ifadeler, çocuğu babadan uzaklaştırır. Çocuk babayı ne kadar olumlu algılıyorsa, kimliği kişiliği ve ruh sağlığı da o kadar sağlam olur. Çocukla ilgili bir karar alınacaksa ya da bir ceza verilecekse, buna anne baba birlikte karar vermelidir.

Çocuğunuzla ilgili sorularınızı doğrudan kendisine sorun. Arkadaşlarından bilgi almaya çalışmanız aranızdaki güveni yok eder. Sizden bir şeyler istediğinde ilk sözünüz "hayır" olduğunda onu dinlemediğinizi hisseder. Sorularına açık ve tutarlı yanıtlar verin.

Çocuğunuza disiplin uygulamak demek şiddet uygulamak demek değildir. Hiçbir şekilde şiddete başvurmayın. Anne babanın çocuklara sevecen, tutarlı birbirine yakın görüşlerde olmaları önemlidir.

Ayrıca sevginizi ve desteğinizi bir koşula bağlamayın. Çocuk kayıtsız şartsız sevildiğini bilmek ister. Sevginizi kullanarak çocuğunuzu tehdit etmeyin. "Bir daha böyle davranırsan seni sevmem, başkasının annesi babası olurum" türünde cümleler çocuğunuzun kişiliğinde büyük yaralar açar. Olumlu ve olumsuz bütün özellikleriyle sevildiğini hissettirin. Çocuğunuzun akademik başarısı çocuğunuzdan daha önemli olmamalı. Onu ne kadar sevdiğinizi özellikle başarısız olduğunu düşündüğü zamanlarda gösterin. Sevgiyle öğretemeyeceğiniz hiçbir şey yoktur.

Aile ve akrabalık ilişkilerine önem verin ve çocuklarınızı aile büyükleriyle, akran akraba çocuklarıyla bir araya getirin. Çocuklarımız başkalarının yanında eleştirmekten ziyade onları övmeliyiz.

Çocuğunuzun yaşı kaç olursa olsun, övgü ve sevgi sözcüklerini duymak sevildiğini hissetmesini sağlayacaktır.

Çocuğun sevgiyi hissetmesi için birey olduğunu hissetmesi gerekir. Bu nedenle çocuklarınızı kendi aralarında ve başka çocuklarla kıyaslamayın. Birbirlerine üstün olan taraflarını vurgulayıp aralarında kıskançlık ya da rekabet duyguları oluşmasına izin vermeyin. Her çocuğunuzu ayrı ayrı çok sevdiğinizi hissettirin. Sizin çocuğunuz başkalarından, hatta sizden bile farklı bir bireydir. Sosyal bir birey olması için arkadaş edinmesini ve arkadaşlarıyla görüşmesini sağlayın. Anne baba

olmak onun birey olabilmesi için yol gösterici olmalıdır. Ayrıca çocuğun özgüveni yüksek bir birey olması için ebeveynler yönlendirici ve destekleyici olmalıdır. Çocuklar genellikle çekingen ya da güvensiz davranırlar. Başaramasa bile her konuda en azından denemesi gerektiği yönünde çaba gösterin. Çabayı takdir edin. Sürekli komut ve talimat veren ebeveynlerden olmayın. Çocuklar yol göstericiliğinize ihtiyaç duyarlar. Bunu da sevginizle onun yanında ona destek olduğunuzu hissettirerek yapın.

Sizler de anne baba olarak birbirinizle sevgi üzerine kurulmuş bir iletişim kurun. Çocuklar bu ortamda sevginizi anlayacak ve kendisi de başkalarına sevgisini gösterebilecektir.

Sevgiyi göstermenin en iyi yolu sevgi dolu bir aile sunabilmektir. Sevgi dolu bir ailede büyüyen çocukların ruhsal ve fiziksel gelişimlerinin de sağlıklı olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda bu çocuklar daha özgüvenli ve derslerinde başarılı çocuklardır. Bu nedenle sevgimizi ifade etmenin pek çok yolunu sunmalı ve çocuklarımızı sonsuz bir sevgi ortamında büyütmeliyiz. Hiçbir şey yapamadığınızı düşünüyorsanız bile, sık sık onu sevdiğinizi söyleyin. Bütün çocuklar bunu duymaktan mutlu olur. Çocuğunuza verdiğiniz önemi her fırsatta hissettirin ve bunun için gerekçelere ihtiyacınız olmadığını bilin. Değer verildiğini bilmek her çocuğu mutlu eder.



- Dacey, J.S. ve Ark. (2018). Çocuklarda Aşırı Kaygı ve Kaygı Azaltma Yöntemleri. İstanbul. İş Bankası Kültür Yayınları.
- www.kucukinsan.com/849_1_1_cocuklarda-utangaclik_makale.html
- www.onceokuloncesi.com/makale-arastirma-ve-bilimsel-yazilar/cocuklarda-utangaclik-ve-sosyal-fobi-23122.html

UTANGAÇ ÇOCUK



Utangaçlık en geniş anlamıyla herhangi bir zaman diliminde ve ortamda ilgi odağı olmaktan endişe duymak ve buna bağlı olarak içe dönme durumudur. Oldukça sık gözlenen bu duygu durumu kişinin yeni girdiği ortamlarda kendini güvende hissetmek ve koruma altına almak amacıyla sergilediği kaçınma davranışlarıyla sonuçlanmaktadır. Utangaçlık durumunun kişinin hayatını ne derecede etkilediği oldukça önemlidir.

Her çocuğun kendine özgü özellikleri vardır. Bazı çocuklar utangaç, bazıları girişken olurlar. Çocuk büyüdükçe ve yeni ortamlar görüp yeni insanlarla tanıştıkça bu özellikler değişebilir. Farklı ortamlara girip deneyim kazandıkça çocuklar dünyayı öğrenmeye başlar ve davranış ve fikirlerini bu gözlemlerine göre şekillendirirler.

Çocuklarda utangaçlık bebeklikten itibaren başlar. Henüz 6 aylık bir bebek yabancı birini gördüğünde başını annesine saklar. Bu durum zamanla aşılabileceği gibi artabilir de. Çocuklar çoğunlukla 2,5 - 6 yaş arasında utangaç olmaya yatkın olurlar. Çünkü bu yaşlarda birey olduklarının ve kendilerinden başka insanların da görüşlerinin olduğunun farkına varıp bu görüşlere önem vermeye başlarlar.

Utangaçlığın en yoğun olduğu dönem 3-6 yaş aralığıdır. Çocuğun bu dönemde kendini bir birey olarak ifade

etmeye başlaması ve bağımsız olarak hareket etmek istemesi utangaçlık duygusunun bu kadar yoğun yaşanmasında etkilidir. Çocuklar yine bu dönemde kendi düşüncelerinden bahsetmeye, beğendikleri ve beğenmediklerini dile getirmeye başlarlar. Tüm bu becerilerin edinimiyle çocuk başkalarının varlığını ve başkalarının kendisiyle ilgili düşüncelerini önemsemeye başlayacaktır. Bu durum çocuğun beğenilmemek ve olumsuz değerlendirilmekle ilgili kaygı yaşamasına neden olurken aynı zamanda toplumsallaşmasına da yardımcı olmaktadır. Toplumsallaşma, çocuk için varlığın göstergesi anlamına gelmektedir.

Çocuk toplum karşısında beğenilmeyen, eleştirilen ve hata yapan kişi olmaktan endişe ve korku duyar.

Tüm bu duygular aslında normaldir ve gelişimin bir parçasıdır. Eğer çocuğun kendisiyle ilgili algısı yeterince güçlüyse ve kendisine güveniyorsa, bunun yanı sıra ailesi tarafından da yeterince destekleniyorsa yaşadığı utangaçlık duygusunu kolayca aşabilir.

Yapılan bazı araştırmaların sonuçlarına göre utangaçlık duygusu genler aracılığıyla da aktarılabilmektedir. Genetik yatkınlığa bağlı olarak gelişen utangaçlık duygusu ve buna bağlı olarak gözlenen davranışlar herhangi bir bozukluk olarak kabul edilmemektedir.

Böyle bir durumun söz konusu olması halinde çocuğa sevgiyle yaklaşmak ve güven duymak, destekleyici yaklaşımlardan faydalanmak sorunun kısa vadede azalmasına ya da çözülmesine katkı sağlayacaktır. Ebeveynlerin süreç boyunca çocuğa doğru rol model olması da oldukça önemli bir yere sahiptir.

Yapılan araştırmalarda kişilik yapısının utangaçlık duygusu üzerinde etkili olabileceği sonucuna varılmıştır. Duygusal olarak hassas ve endişeli bebeklerin büyüdükları zaman sosyal endişelerinin de yüksek olabileceği görülmüştür. Genetik yatkınlık, kişilik yapısı gibi çocuğun doğuştan getirdiği karakteristik özelliklerin dışında, anne ve babanın tutumu gibi çevresel faktörlerin de utangaçlığa sebep olabileceği bilinmektedir.

Aşırı koruyucu, baskıcı, ilgisiz veya eleştirel ebeveyn tutumu çocuğun yaşamış olduğu utangaçlık duygusunu genellemesine neden olabilmektedir. Ebeveyn tutumlarının yanı sıra çocuğun yetiştiği ortamda utangaçlık duygusunun yönetimi konusunda oldukça önemlidir. Ortamın güvensiz, sevgisiz ve onaysız olması durumu da süreci olumsuz yönde etkileyecektir. Çocuğun doğru olmayan davranışları değiştirilmeye çalışılırken benliğe yönelik eleştiride bulunmaktansa davranışa yönelik konuşmalar yapmak sürecin daha sağlıklı bir şekilde yönetilmesine yardımcı olacaktır.

Ebeveynlere Öneriler

Anne babaların ilk olarak yapması gereken çocuklarını iyi tanımak ve gelişim özelliklerine hâkim olmaktır. Çocuklara becerilerini geliştirmeleri için fırsat tanıyın.

Çocuğun yanında utangaçlık duygusu hakkında konuşmayın ve daha girişken davranması konusunda baskı yapmayın.

Çocuğun yaşlılarıyla vakit geçirmesine imkân tanınmalıdır. Eğer çocuk bu konuda isteksizse baskı yapmayın.

Çocuğu hatalarından dolayı ayıplamayın, başkalarının yanında utandırmayın.

Çocuğunuza güvenin ve ona bunu hissettirin. Yeni bir şey deneyimlediğini gözlemlediğinizde ona olan güveninizi sözel olarak ifade etmekten çekinmeyin ancak bunu yaparken abartılı kelimelerden kaçının.

Çocuğunuzun kendini size rahatça ifade edebilmesi için ona fırsatlar verin. Katı, cezalandırıcı ve eleştirel yaklaşımlardan uzak durun. Hatalı davranışlar sergilemesi halinde “ben dili” kullanmaya çalışın.

Yaşadığı bir sorunu sizinle paylaştığında bu sorunu küçümsemek, alay etmek yerine can kulağıyla onu dinleyin.

Çocuğunuzu sergilediği davranışlardan dolayı suçlamayın ve diğer çocuklarla kıyaslamayın. Kendi çocukluğunuzda yaşadığınız benzer durumları onunla paylaşın ve onu rahatlatın.

Utangaç tavırları karşısında sabır gösterin ve anlayışlı davranmaya çalışın. Başkalarının yanında olumsuz davranışı sebebiyle çocuğunuzu uyarmayın. Bu onun utangaçlığını arttırmaktan başka bir işe yaramayacaktır.

Çocuğunuza doğru model olduğunuzdan emin olun. Kendi davranışlarınız üzerine düşünün ve sosyal ortamınızda nasıl biri olduğunuzu anımsamaya çalışın.

Çocuğunuzla beraber hedefler belirleyin. Hedefleri belirlerken aşama aşama ilerleyin. Dışa dönük olmanın avantajlarından bahsedin.

Farklı ortamlarda bulunmasına imkân tanıyın.



KÜÇÜK ÇOCUKLARDA ANNEDEN AYRILMA ENDİŞESİ



Doğa, bugünkü koşullarda bile, çok az yeterlikle dünyaya gelmiş canlıların, tek başlarına hayatta kalmaları ve büyümeleri için yeterince elverişli değildir. Öyle ki çok daha karmaşık bir yapıda olan ve düşünme yetisiyle diğer tüm canlıların üzerinde tutulan insanoğlu da, doğduğu günden itibaren sığınacak bir limana, kendini koruyacak ve besleyecek bir nesneye veya kişiye ihtiyaç duyar. O halde bağlanma davranışının insanlarda hayati bir ihtiyaç olduğunu söylemek yanlış olmaz.

İnsanların bağlanmaya karşı doğuştan getirdikleri bir eğilim içinde olduklarını ve bağlanmak için yeterli biyolojik donanımla dünyaya geldikleri uzmanlar tarafından dile getirilmektedir. Elbette bireylerin aralarında güçlü bir duygusal bağ kurdukları kişi veya nesnelerden ki bu

bebek ve çocuklarda bakım veren kişi veya annedir, ayrı kalmak kaygı yaratacaktır.

Bağlanma kuramının dayanak noktası, bebeklerin doğdukları andan itibaren hayatta kalabilmek için gereksinimlerini karşılayan kişi ile kurduğu ilişkidir. Bebeğin doğar doğmaz sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılaması için başvuracağı kişi annesi olacaktır. Kurama göre, ilk yıllarda anne ile kurulan ilişki daha sonraki yıllarda diğerleriyle de kurulan ilişkinin niteliğini belirlemede etkilidir ve bu yüzden çok önemlidir. Anne, bebeği ile kurduğu bağ aracılığı ile onun dış dünyayı inceleyebileceği ve gerektiğinde, kendini tehlikede hissettiğinde geri dönüşler yapabileceği güvenli bir sığınak oluşturmaktadır.

Bağlanma kavramının ortaya atıldığı ilk zamanlarda anne ve çocuk arasındaki bağlanma yaşantısının çocuğun beslenmesi üzerine olduğu fikri ortaya atılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda beslenme düzenine sahip ancak çocukla iletişim kurulmayan durumların bağlanma durumunu olumsuz etkilediği görülmüştür.

Çalışmalar sonucunda bağlanma davranışında beslenmeden ziyade, bebek ya da çocuk için güvenli, rahat bir ortam sağlamanın önemli bir unsur olduğunu ortaya koyulmuştur. Yaşamın ilk yılındaki temel güven ve güvensizlik duygularına dikkat edersek, bebeklerde temel güvenin yerleşmesi için sıcak ve koruyucu bir anne-çocuk ilişkisinin, bebeğin ihtiyaçlarını karşılanmanın ve fiziksel olarak konforlu bir ortam sağlamanın önemli olduğu görülmektedir. Bu sayede bebek temel güven duygusu geliştirerek anneye bağlanır, dünyanın iyi bir yer olduğuna ilişkin bir inanç geliştirir.

Bebekteki bağlanma aşığıdaki evrelerde gelişir:

Birinci evrede doğumla başlayıp ikinci aya kadar olan süreçte bebek daha çok ağkren ağılamasına rağmen, anne bunun acı, çaresizlik veya kızgınlıktan doğan sıkıntıyı temsil ettiğine dair ağlama uyararı olarak geneller. Bağlanmayı kuvvetlendiren diğer belirtiler: gülme, bebeğin çıkardığı sesler ve bakmadır. Gelişen çocuk, anne veya bakım verene bağlandığında; bağ kuran kişi uzaklaştığında ağlayacaktır. Ayrılmanın anlamı; çocuğun gelişim seviyesine ve mevcut olan bağlanmanın evresine bağlıdır.

İkinci evrede bağlanmanın oluşmaya başladığı dönemdir ve ikinci aydan altıncı aya kadar sürer. Bebek, çevresindeki bir veya birden fazla kişiye bağlanır. Özel şahıstan ayrılrsa bile ihtiyaçları karşılandığı sürece sorun çıkarmaz.

Üçüncü evre altıncı ay ve sonrasında bakıcı veya anne ayrıldığında ağlar ve diğer sıkıntı belirtileri gösterir (Bu bazı çocuklarda üçüncü ayda başlar). Anneye verildiğinde bebek ağlamayı keser ve sıkı sıkı yapışır, sanki annesinin döndüğü konusunda fazla bir güvence elde etmek istemiş gibidir. Bazen ayrıldıktan sonra anneyi

görmek ağlamanın durması için yeterli olur. Çocuklar büyüdükçe, onların annelerinden uzaklaştığı zaman endişenin oluştuğı kritik bir mesafe vardır.

Bağlanma stillerine değinmeden önce ayrılma endişesinin bağlanmayla olan ilişkisini daha açık hale getirmekte yarar var. Ayrılma endişesi her bağlanma stilinde ortaya çıkmasıyla genel olarak bağlanmanın doğal bir sonucudur. Ancak bu endişenin düzeyinin aşırı, normal ya da çok az olmasında bağlanma stillerinin rolü yadsınamaz bir gerçektir.

Ayrılma endişesi, bağlanma ve onun farklı biçimleri tarafından şekillendirilebilen bir fenomendir ve güvenli bağlanma da dahil olmak üzere hiçbir bağlanma tarzı, ayrılmaya ilişkin endişesizlik durumu içermeyiz. Ancak aralarındaki fark şu şekilde açıklanabilir: Güvenli bağlanan çocukların yaşadıkları ayrılma endişesi düşük düzeyde ve mantıklı olması bakımından normal bir endişedir. Güvensiz bağlanan çocukların yaşadıkları endişenin, hem daha yüksek hem de patolojik bir bozukluğa dönüşebileceğini söylemek mümkündür.

Bağlanma Stilleri

Güvenli Bağlanma; çocuğun anneyi, çevreyi keşfederken güvenli bir üs olarak kullanmasıdır. Yani güvenli bağlanmış çocuklar annelerinin yanında çevreyle etkileşime girmekten kaçınmazlar. Bu sınıfta yer alan çocuklar anneden ayrıldıklarında doğal olarak ayrılma endişesi belirtileri gösterirler ve tek başlarına olduklarında yabancılardan kaçınırlar. Bu da zaten anne ve çocuk arasında kurulmuş güvene dayalı ilişkinin göstergesidir. Korunmaya muhtaç çocuk, güvenlik üssü ortadan kalktığında huzursuzluk içine girer ve anneyi arar. Anne odaya döndüğünde de onunla yakınlık kurma arayışı içinde olurlar ve yeniden rahatlamaları kolaydır. Güvenli bağlanan çocukların anneleri çoğunlukla, çocuklarının ihtiyaçlarına karşı daha duyarlıdır.

Kaygılı Bağlanma oluşturmuş çocuklar, annesi yanındayken bile çevreyi keşfetme konusunda isteksizdir ve çoğunlukla anneye yapışır.

Bu grupta yer alan çocuklar anneden ayrıldığında yoğun şekilde ayrılma endişesi belirtileri gösterirler ve yabancılarla hiçbir şekilde iletişime geçmezler. Ayrılma esnasındaki yoğun endişesine karşın anne döndüğünde onunla temasa geçmez hatta iter ya da tam tersi anneye yapışıp kalır. Çocuklarının ihtiyaçlarına cevap verme düzeyinde tutarsızlıklar olan ebeveynlerin çocuklarında böyle bir bağlanma tarzının görülmesi olasıdır. Kaçınan Bağlanma örüntüsüne sahip çocuklar, ayrılma aşamalarında annenin uzaklaşmasından neredeyse hiçbir şekilde etkilenmez, yeniden birleşme sırasında ise aktif temas kurmaktan kaçınırlar. Bu evrede anneye ya da bağlanma figürüyle yakınlık kurmak yerine oyuncaklara ya da keşfedilmeyi bekleyen diğer öğelere dikkatlerini yöneltirler.

Görüldüğü üzere, bağlanmada bireysel farkların olduğu ve her çocuğun yukarıda açıklanan bu bağlanma örüntülerinden birine uygun davranışlarda bulunacağı söylenebilir. Bu bireysel farkların oluşmasında ise belirleyici iki faktör rol oynamaktadır: Anne duyarlılığı ve çocuğun mizacı. Çocuğun ihtiyaçlarına verilen tepkilerin tutarlı ve dakik olması güvenli bağlanma; ihtiyaçlara ilişkin sürekli tepkisizlik ve çocuğa karşı mesafeli tutum kaçınan bağlanma; ihtiyaçların kimi zaman karşılanıp kimi zaman karşılanmaması ya da çocuğun özerkliğine zarar verecek müdahaleci bir anlayış ise kaygılı bağlanmayla ilişkilidir. Çocuğun mizacının etkisi ise şu şekilde kendini gösterebilir: bakım verenleri ihtiyaçlarına duyarsız, biri çekingen olmak üzere iki farklı çocuk düşünülürse, çekingen olan çocuk kaygılı bağlanma geliştirirken diğeri anneye tamamen kayıtsız olmakla karakterize edilen kaçınan bağlanma davranışları sergileyebilir. Bu da büyük ölçüde mizacın yarattığı sonuçtur.

Çocuklar anaokulu yaşına geldiklerinde (3 yaş civarı) genellikle birçok ihtiyaçlarını kendileri karşılamaya, anneden bağımsız hareket edebilmeye başlarlar. Böylece kendilerini farklı bir birey olarak algılama güçleri artar. Bu noktada anneye mutlak bağımlılıkları kırılmıştır ve bir süre annesiz kalmayı başarabilirler. Ancak ayrılma konusunda yoğun kaygılar taşıyan çocuklarda süreç bu şekilde işlemez. Onlar anneden ayrıldıklarında aşırı

sıkıntı içine girer, huzursuz olur ve üzülürler. Bu durumla baş edemeyecekleri için de anneden ayrı kalmak istemezler. Ayrıldıklarında ise yoğun tepki verirler.

Kaygının bu tarz yoğun ve dirençli olduğu durumlar çocuğun okula ve sosyal çevreye adaptasyonunu da olumsuz etkiler ve ileride gelişecek bir kaygı bozukluğunun habercisi olabilir. Ayrılma kaygısını birçok çocuk anne-babadan ayrılacakları zaman yaşar. Ancak bunu yoğun olarak yaşayan çocuklar genellikle anneye aşırı bağlıdır ve onsuz bir şey yapmak istemezler. Ayrılma kaygısının kökenine bakıldığında; çocuğun hayatında strese yol açabilecek değişimler (yeni ev, okul, bakıcı), sevdiği birinin kaybı ya da korumacı anne-baba tutumları dikkat çeker. Burada hem annenin hem de çocuğun kaygısı birbirini besler ve bu birleşenden, “ayrılma endişesi” ortaya çıkar. Anne ile bebek arasında hamilelik döneminden itibaren gelişen iki taraflı yoğun bir bağ vardır. Bebekler hem beslenme, temizlik, bakım gibi fiziksel ihtiyaçlarının hem de sevmeye, sevilme, korunma, sakinleştirilme ve ten teması gibi duygusal ihtiyaçlarının karşılanması için annelerine muhtaçtırlar. Sağlıklı bir anne ise bu ihtiyaçları zamanında karşılayabilmek için büyük dikkat gösterir. Yeni doğan bir bebek için kendisi, annenin bir parçası, anne içinse bebek kendinin bir uzantısıdır. Ancak bu, zaman içinde kırılmaya mecbur olan bir yanılsamadır. Annenin kaygılı bir ruhsal yapıya sahip olması, koruma ve ilgi duygularını aşırı derecede yoğun yaşaması bu yanılsamanın kırılmasını engeller ve annenin çocuğa yaklaşımına yansır. Çocuk büyüyüp fiziksel ve duygusal ihtiyaçları değişse dahi, anne bu farklılığı davranışlarına yansıtamaz, çocuğun bir birey olduğunu kabul edemez.

Çocuğun anneden ayrılma yaşadığı ilk önemli an okula başladığı zamandır. Sürekli bir arada olunan zaman sona ermiş, günün büyük bir kısmını ayrı geçirilmeye başlanmıştır. Bu dönem beklendiği kadar kolay olmayabilir. Anneyi görmeden uzun süre ayrı kalmaya alışkın olmayan çocuklar bu duruma tepki göstermeye başlayabilirler

Ayrılık, onları güvende hissettirmeyebilir. Okula alışma süresi çocuğun ve annenin davranışlarına göre uzayabilir ya da kısalabilir. Peki bu dönemde neler yapılabilir?

Çocuğun ayrılma endişesiyle baş edebilmek için anne-babalara ipuçları:

- **Hoşça kal diyebilmek:** Aslında basit ama yapılması en zor olan şeydir. Gitmeden önce çocuğunuzu öpün, sarılın, okul bitince tekrar gelip onu alacağınızı hatırlatın ve gidin. Bu ayrılık anını çocuğun itirazlarına göre bekleyerek, biraz daha okulda kalarak uzatmak, sadece onun size hoşça kal demesini daha fazla zorlaştıracak, kaygısını artıracaktır.

- **Okula ve öğretmene güvenin:** Her anne-babanın, çocuğunu emanet edeceği okulu seçmesinin haklı bir nedeni vardır. Bu nedenle okulunuzdaki öğretmenlere güvenmelisiniz, zira okul öncesi öğretmenleri çocukları iyi tanır. Okula başlama süreci konusunda deneyimlidirler ve çocukların kaygılarını giderme, onları sakinleştirme konusunda birçok yöntem bilirler.

- **Bir ayrılma rutini oluşturun:** Çocuklar için rutinler çok önemlidir. Belli bir ayrılma rutini, çocuğunuzun okula daha rahat gelmesini sağlayabilir. Bu nedenle her hoşça kal diyeceğiniz zaman tekrarlayacağınız, çocuğunuz ve size özel bir diliniz olsun. Bu küçük bir tokalaşma, size özel bir kelime ya da bir öpücük olabilir.

- **Ayrılma sürecini birlikte aşın:** Çocuğunuzu okulda kalmaya ikna etmek için çeşitli pazarlıklar yapmaya ya da sizden ayrıldığında verdiği tepkilere şahit olmamak için hızlıca okuldan uzaklaşmaya çalışmayın. Aslında ayrılma kaygısının üstesinden gelmenin en etkili yolu onunla birlikte yüzleşmektir. Birçok çocuk annelerinden ayrılıp sınıfa girdikten çok kısa süre sonra sakinleşir ve günlük rutine döner. Âdeta 5 dakika önce annesini bırakmakta direnen, ağlayan çocuklar onlar değildir. Kaygı ile yüzleşebildiğimizde görürüz ki ağlama tepkileri bir kaç gün içerisinde azalır ve son bulur.

- **Okula başka birisinin getirmesini deneyin:** Eğer çocuğunuz anneden (ya da çoğunlukla okula getiren kişiden) ayrılmakta çok güçlük çekiyorsa, bir değişiklik yapın ve onu okula daha kolay ayrılabilmesi için birinin getirmesini deneyin.

• Evden bir eşyayı okula götürmesine izin verin:

Çocuğunuza verebileceğiniz en değerli mesaj, onu hep düşündüğünüz ve çok sevdiğiniz olmalıdır. Okul eşyalarını hazırlarken ona bunları anlatın ve evden yanında taşıyabileceği, baktığı zaman sizi ve evini hatırlatan küçük bir eşyayı okula götürmesine izin verin.

- **Kaygılarınızı belli etmemeye çalışın:** Çocuk ve ebeveyn arasındaki duygular bir etkileşim yaratır. Bu durum kaygılar için de geçerlidir. Bu nedenle ayrılma sürecinin sizde yarattığı duygusal etkiyi ona belli etmemeye çalışın. Çocuğunuzu okula bırakırken o gün ne kadar eğleneceğini ve okul bitince tekrar evine döneceğini, onu okuldan sizin alacağınızı anlatın.

- **Okuldan almak için gecikmeyin:** Çocuklar için okula geliş ve gidiş saatleri çok önemlidir. Okul çıkış saatlerinde uzun süre sınıfta yalnız kalan bir çocuk okulda unutulduğunu, kimsenin onu almaya gelmeyeceğini, evinin yolunu bulamayacağını düşünebilir. Bu nedenle gecikmeler çocuğun ayrılma kaygısını arttıracak gibi ertesi gün okula gelişini de zorlaştırabilir.

- **Öğretmeni ile iletişim içinde olun:** Ayrılma ve okula alışma sürecinde bir ebeveyn olarak kafanızda onlarca soru oluşacaktır. Sorularınızın yanıtlanması, çocuğunuzun durumu hakkında bilgi sahibi olmak ve bu işi bilen birilerinden öneriler duymak için öğretmenleri ile görüşün. Bu görüşmeleri yaparken çocuğunuzun yanınızda olmamasına ve konuşulanları duymamasına dikkat edin.

- **Gerilemelere hazırlıklı olun:** Çocuğunuz okula başladıktan sonra yaşayabileceği hastalık dönemleri ve tatiller gibi süreçler çocuğun okul adaptasyonunda gerilemelere yol açabilir ve sizte tekrar başa döndüğünüzü düşünüp, endişelenebilirsiniz. Korkmayın! Bu gerilemeler kararlı tutum sergilediğiniz takdirde genellikle 1-2 gün içinde geçecektir.

Unutmayın ayrılma sürecinde de çocukların her zaman olduğu gibi sevgi, anlayış ve ilgiye ihtiyaçları vardır. Aile, her bireyin ayrılması gereken sevgilidir.

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 çocuğınızı **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

