

OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK ANASINIFI DERGİSİ

SAYI: 115

2018



İÇİNDEKİLER

ÇOCUĞUN GELİŞİMİNDE ANNE BABANIN ROLÜ	2
ÇOCUĞUNUZ KENDİ KENDİNE GİYİNMEK İSTEDİĞİNDE	5
ÇOCUKLUKTA YAŞANAN KORKULAR	9
DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU	12
ÇOCUKLARDA UYKU	18
ÇOCUK ÇİZİMİNİN GELİŞİMİ	20
ÇOCUK VE YALAN	23





- Prof. Dr. Aysel Eksj, Ben Hasta Değilim, Nobel Tıp Kitabevleri
- Yedigörm Kılıççı, Okulda Ruh Sağlığı, Şafak Matbaacılık
- Yıldız Kuzgun, İlköğretimde Rehberlik, Nobel Akademik Yayıncılık
- Prof. Dr. Atalay Yörüköğlü, Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları

ÇOCUĞUN GELİŞİMİNDE ANNE BABANIN ROLÜ





Çocukların çeşitli özelliklerine ve gelişim dönemlerine ilişkin bilgi edinmek onları anlamada, onlarla daha iyi iletişim kurmada ve zaman zaman yaşanan güçlüklerle başa çıkmada oldukça önemlidir.

Çocuğun fizyolojik ve psikolojik anlamda sağlıklı birer birey olarak yetişmesinde ve davranışlarının şekillenmesinde anne baba ve/veya bakımını üstlenen kişinin rolü çok büyüktür.

Gelişimin göstergesi davranışlardır ve gelişim her yönüyle bir bütündür.

Gelişim hızı, her gelişim basamağına ve her çocuğa göre iniş çıkışlar ve farklılıklar gösterebilir. Her çocuğun gelişim hızı ve şekli farklı olsa da genel olarak her çocuk aynı gelişim basamaklarından geçerek büyür.

Gelişim, bilişsel ve sosyal yönleriyle bir süreçtir. Gelişim süreci içinde çocuklar, bilişsel ve sosyal alanlarda eski bilgilerine yenilerini ekleyerek ve bu bilgileri içselleştirerek aktif birer rol oynarlar. Bu süreç içinde çocuklar:

- Bağımlılıktan özerkliğe
- Benmerkezcilikten paylaşmaya
- Sabırsızlıktan, isteklerini ertelemeye ve beklemeyi öğrenmeye
- Tutarsız davranışlardan tutarlı davranmaya
- Duyguları ani değişimlerden daha dengeli bir duygudurumuna
- Düşünceleri ise somut düşünceden soyut ve mantıklı düşünmeye doğru bir gelişim ve değişim gösterir.

Anne ve Babaya Bakım Veren Kişinin Önemi

Anne ve/veya bakım veren kişinin sevgisinin dengeli, sürekli ve tutarlı bir biçimde verilmesi, en az çocuğun beslenmesi için gerekli olan besin maddeleri kadar önemlidir. Yapılan birçok araştırmada, kısa süreli de olsa anne çocuk ayrılıklarının sonuçları ve etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçları; çocuğa iyi bir yedek bakım sağlandığı, bakım veren kişinin sık değişmediği ve çocuk ile iyi ilişkiler geliştirilmiş olması durumunda, çocukların bu ayrılıktan örselenmediği ve en az düzeyde etkilendikleri hatta yeni deneyimler kazandıkları için gelişimlerine olumlu katkıda bulunduğunu göstermektedir. Günümüz koşullarında çalışan annelerin sayısının artmasıyla hemen her çocuk kısa süreli ayrılıkları yaşamaktadır.

Yine araştırma sonuçlarının gösterdiğine göre kişilik özellikleri, özerklik ve ilgilerin gelişiminde annesi çalışan çocuklar ile çalışmayanların arasında fark gözlenmemiştir. Çocukları etkileyen ne annenin çalışması ne de yedek bakıcı ile büyümeleridir. Çocukları etkileyen; anne-çocuk arasında kurulan ilişkinin süresi değil niteliği, annenin tutumları ve çocuğunda uyandırdığı güven duygusudur. Annenin çalışmasının çocuk üzerinde yaratacağı etkilerin olumlu ya da olumsuz olması daha çok annenin işe başlama zamanı, çalışma saatleri, çalışma düzeni ve süresi, annenin yokluğunda bakım veren kişinin özellikleri, aile ortamı ve ailenin çocukla kurduğu ilişkilerin niteliğine bağlıdır.

Çalışan anneler, evde ve işteki sorumluluklarından dolayı annelik görevlerini ihmal ettikleri ya da aksattıkları endişesi ile suçluluk duyabilmekte, gerginlik yaşayabilmekte ve bu nedenlerle çocukları ile ilişkilerinde daha hoşgörölü, daha az sınır koyan ve daha gevşek bir disiplin uygulayabilmektedirler. Bunlarla birlikte çocuklarının üzerine aşırı derecede düşmekte ve çocuklarını gereğinden fazla koruma eğiliminde olabilmektedirler. Genelde farkında olunmadan yapılan bu tür davranışlar, çocukların sosyal ve duygusal gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir.

Annenin çocuğuna verdiği bakım ve çocuğu ile geçirdiği süre değil niteliği önemlidir.

Çocuğa verilen disiplinin ve ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkilerde belirlenen sınırların, çocukların davranışlarının ve kişiliğinin gelişimindeki rolü büyüktür. Çocuklara sınırları belli özgürlükler sağlamak önemlidir.

Çocuğa gelişimine uygun olamayan sorumluluklar yüklemek ve beklentiler geliştirmek, çocuğun gelişimini ve davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Günümüzde çalışan anne sayısının artması, çocuğun yaşamında babanın rolünü daha etkin ve önemli hale getirmiştir. Bu durum, ailelerin geleneksel yapılarında bir değişimi zorunlu kılmış ve yeniden bir yapılanmayı

gerektirmiştir. Bu da çocuğun duygusal ve sosyal gelişiminde babanın etkinliğini artırmıştır. Çocuklar doğumdan itibaren anneye olduğu gibi babalarıyla da bağıllık kurarlar ve bir güven duygusu geliştirirler. Araştırma sonuçları babalarıyla güvenli bir ilişki kuran çocukların daha sosyal, akademik olarak daha başarılı, kendilerine daha güvenli çocuklar olduklarını göstermektedir. Araştırmalar, çocukların anne ve babalarının her ikisinin de varlığında güven ve mutluluk duyduklarını, her ikisinin de yokluğundan aynı derecede etkilendiklerini ve herhangi birinin varlığı ile de rahatladıklarını ortaya koymaktadır. Anne ve babalar, çocuklarının sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde doğrudan etkilidir ve birbirlerinden bağımsız etkilere sahiptir. Araştırma sonuçları, baba yokluğunun çocukların özellikle zihinsel işlevlerini etkilediğine işaret etmektedir. Babanın yokluğuna çocuklar çeşitli psikolojik tepkiler vermektedir. Yapılan araştırmalar bu tepkilerin babanın ailedeki rolüne, çocukla iletişimine, çocuğun yaşına, ayrılık süresine, annenin özelliklerine ve çocuğun ailedeki diğer bireylerle ilişkisinin niteliğine bağlı olarak değiştiğini vurgulamaktadır. Babanın uzun süreli yokluğunda çocuklarda daha çok saldırgan davranışlar, hırçnılık, okul başarısında düşme, antisosyal davranışlar ile uyum sorunları gözlenmiştir. Ayrıca babanın olumlu ve nitelikli ilgisinin, çocuklarda liderlik, uyum yeteneği, matematik başarısı ve olumlu cinsel kimlik gelişimi ile yüksek oranda ilişkili olduğu bulunmuştur.

Çocukların anneleriyle olduğu kadar babalarıyla da bağıllık ve güven ilişkisine, ilgi ve sevgisine ihtiyaçları vardır. Aile içi ilişkilerde, genel olarak çocuklar tarafından, babalar bir otorite sembolü olarak algılanırlar. Çocukların davranışsal ve duygusal gelişimlerinde, anne babanın tutarlı ve kararlı davranışları önemli rol oynar.

Çocuğun, aile içi ilişkilerde bir hiyerarşi olduğunu bilmesi çok önemlidir. Çocuklara söz hakkı tanınarak fikirleri ve duyguları öğrenilmeli ancak aile bireylerini ilgilendiren kararlar anne babalar tarafından alınmalıdır.

ÇOCUĞUNUZ KENDİ KENDİNE GİYİNMEK İSTEDİĞİNDE

Çocukların okula başlamadan önce “temel alışkanlıklar” olarak nitelendirdiğimiz yemek yeme, temizlik, tuvalet alışkanlığı vb. becerileri kazanması oldukça önemlidir. Anne babadan ayrı olarak geçireceği okul döneminde gelişimine uygun davranışları kazanmış olması sağlıklı bir birey olması için önemli bir adımdır. Çocukların kendi kendilerine giyinmeyi öğrenmesi de bu becerilerden biridir. Bu becerilerin kazanılmasının en önemli basamağı ise çocuğa deneyim fırsatı sağlayacak ortamın oluşturulmasıdır. Yeterli fırsatın verilmemesi durumunda çocuğun motor gelişimi olumsuz yönde etkilenir, normal gelişimi gecikebilir. Her çocuğun gelişim basamaklarını geçme süreci ve hızı farklıdır. Bu sebeple çocuğunuzun bireysel özelliklerini göze alarak ona uygun zamanda destek vermek yapılacakların başında gelir. Çocuğunuz adına yaptığınız işler onun beceri kazanmasını zorlaştırır. Çocuğunuza bir yaşa kadar her şeyini giydirip, onun adına giysilerini seçtikten sonra, ondan birdenbire artık kendi başına giyinmesini istediğinizde bu beklentinizin gerçekleşmesi doğal olarak çok zor olur. Öğrenebilmesi için kendisinin denemesi şarttır. Onun tek başına başaracağına inanarak ona zaman tanımanız, telaşa kapılmamanız bu süreci hızlandıracaktır. Bu eğitimi verirken tüm eğitim alanlarında olduğu gibi kararlı görünmek çok önemlidir. Net açıklamalarda bulunmak, model olmak, güven vermek, ortam sağlamak, hata ve eksikler için zaman tanımak çocuğunuzun bu konuda gelişimini hızlandıracaktır.

Çocuğunuza Giyinmeyi Nasıl Öğretirsiniz?

Öğrenmeye Hazır Olduğu Zamanı İyi Seçin

Çocuğunuza bu eğitimi vermeye başlamadan önce seçilecek zaman çok önemlidir. Bu uygulamaya erken ya da geç başlanması, istenmeyen sonuçlar doğura-

bilir. Bu nedenle çocuğunuzun hazır olduğuna ilişkin işaretleri kollamanız gerekir. Çocuğunuzun çoraplarını çekiştirmesi, tokalarıyla oynaması, kıyafetlerini çıkarmaya çalışıp onları katlamaya çalışması bu alışkanlığı kazanmaya hazır olduğunu gösteren işaretler olarak kabul edilebilir.

Doğru Giysileri Seçin

Çocuğunuzun giysilerini seçerken onun kolayca giyip çıkarabileceği pratik olan giysileri tercih etmelisiniz. Çok beğendiğiniz bir giysiyi almaya karar verdiğinizde, onun kullanışlı olup olmadığını da kontrol etmeniz gerekiyor.

Beceri Kazanmasını Sağlayın

Çocuğunuzun yemek yemeyi öğrenmesi, resim yapmaya çalışması gibi kendi kendine giyinmeyi öğrenmesi de zamanla gelişecektir. Çocuğunuza bu alışkanlığı kazandırırken onun oyuncaklarından da yararlanabilirsiniz. Oyuncaklarını giydirmeye çalışan bir çocuk böylece zamanla kendinde de aynı şeyleri deneyecektir. Özellikle kız çocukları bebeklerini giydirmeyi çok severler.

Fikrini Söylemesine İzin Verin

Çocuğunuza kendi giysilerini seçme hakkı tanımak zor olabilir; çünkü çocuklar bazen hayal kahramanlarına özenerek onlar gibi giyinmek isteyebilirler. Ayrıca henüz mevsimleri de tam olarak bilmediklerinden yazlık-kışkık ayrımı yapamazlar. Birçok çocuğun kendi giysilerine karar verme yönünde güçlü duyguları vardır. Eğer onları kendi seçimleriyle baş başa bırakmakta zorlanıyorsanız ve yanlış kararlar aldığını görüyorsanız telaşlanmayın. Onun seçim şansını sınırlayabilirsiniz. Örneğin iki farklı renkte kazak ile giderek hangisini giymek istediğini sorabilirsiniz. Böylece çocuğunuz kendi giysilerine kendisi karar verdiğini düşünerek daha büyük bir istekle giymeye çalışacaktır.

Çocuğunuzu Teşvik Edin

Çocuğunuzun kendi kendine giyinmeyi öğrenmeye başladığı ilk zamanlar oldukça zor olabilir. Sizin bu durumda bir denge kurmanız gerekecektir. Hem ona yardım etmeli hem de onu alıştırmak için zaman zaman giyinirken yalnız bırakmalısınız. Örneğin hırkasını giydirirken bir kolunu siz geçirin diğerini ise onun geçirmesini isteyin. Ya da çoraplarını siz giydirin, yukarıya çekmesini ondan isteyin. O bu işleri yaparken sakın elinden almayın. Yavaş da yapsa onun yapmasına izin verin. Eğer çocuğunuz başarılı olduğunu ve yapabildiğini görürse teşvik edilmiş olacak ve bir daha yapmak isteyecektir.

Kolaylıklar Sağlayın

Bazı giysiler çocuğunuz için karışık olabilir. Çocuğunuz bir giysinin önünü arkasını, ya da başını, sonunu anlamakta önceleri zorluk çekebilir. Onun için işleri biraz kolaylaştırmanız gerekecektir. Pantolonlarını giydirin ve yukarıya çekmesine izin verin. Ona etiketlerin iç tarafta bulunması gerektiğini hatırlatın. Ayrıca giysilerini belli bir sıra içinde yatağının üzerine sererek onu hangi giysileri bir arada giymesi gerektiği konusunda eğitin.

Ona Yol Gösterin

Çocuğun giymesi gereken giysileri doğru sıralamaya koyarak, sizden bağımsız bir şekilde giymesi için teşvik edebilirsiniz. Örnek vermek gerekirse atlet vb. iç çamaşırlarını öncelikli hazır edebilir, ardından t-shirt, pantolon, çorap gibi bir sıralama yaparak, giyinirken nasıl devam etmesi gerektiği konusunda kendisine yardımcı olabilirsiniz.

Fazla Üzerine Gitmeyin

Giymeyi öğretirken onu zorlamayın. Ya da yapabileceğinden fazlasını yüklemeyin. Yanlışlar yaptığında ise onu düzeltmesi için zorlamayın. Çocuğunuz bir konuda başarılı olduğunda diğerlerini öğretmeye başlayın. Bu konuda fazla aceleci davranmayın.

Giyim Konusunda İnatlaşan Çocuklara Nasıl Davranılmalı?

Birçok konuda olduğu gibi giyim konusunda da çocuklar yaz -kış demeden istedikleri kıyafetleri giyme konusunda ebeveynleriyle inatlaşma sürecine girebilirler. Çocuğun inatlaşma döneminde olması, ona hiç "hayır" denilmeyeceği anlamına gelmez ancak bazı noktalara dikkat edilmesi gerekir. Giyim konusunda da konulan kurallar gerekli ve tutarlı olmalıdır.





Kıyafetler Konusunda Seçenekler Sunun:

Genellikle çocuklar, her konuda kontrolü ele geçirmeye çalışırlar ve anne babayla inatlaşma sürecine girebilirler. Bu nedenle mümkün olduğu konularda ipleri onlara vermeye çalışmanız süreci daha kolaylaştırıcı bir tutum olacaktır. Sizin için çok önemli olmayan konuların seçimlerini çocuklarınıza bırakmak inatlaşmayı önleyecek ve daha sağlıklı bir iletişim yolu olacaktır. Kıyafet seçimi konusunda seçenek sunarak, onun bağımsız bir birey olarak tanındığını ve kararlarına saygı duyulduğunu düşünmesine izin verebilirsiniz. Bu sayede çocuk kendisiyle ilgili kararları verebildiğini ve onun seçimine öncelik tanındığını düşünerek inatlaşmaktan vazgeçecektir.

Zevk Geliştirmesine İzin Verin:

Yünden nefret mi ediyorsunuz? Dar kıyafetlere dayanmıyor musunuz? Çocuğunuzun da kendine özgü zevkleri olması son derece mümkündür.. Aşırya kaçmadan, seçimleri konusunda esnek olmaya çalışın. Kendi düşüncelerine saygı duyduğunuzu hissedecektir.

Uygulama İçin Zaman Ayırın:

Aslında çocuklar kendi başlarına giyinmeye bayılır. Kendilerine güveni gelişir ve kendi kendilerine yettiklerini hisseder. Aceleniz olmadığı zamanlarda, ne kadar uzun sürse de çocuğunuzun kendi kıyafetlerini kendisinin giymesine izin verin.

Yarış Oyunu Oynayın:

Çocuklar, sabahları sizin kadar aceleci davranmak zorunda hissetmezler. Bu nedenle giyinme işini oyuna çevirmek işinizi daha da kolaylaştıracaktır. "Gözlerimi kapatacağım, bakalım ne kadar sürede giyinmiş olacaksın." gibi oyunlar işe yarayacaktır. Ya da saatin alarmini kurun ve on dakika içinde hazır olursa, bu işi, iyi yaptığını hissettirin.

Önceden Plan Yapın

Çocuklar, bu yaşlarda fotoğraflarına bakmaya bayılır. Bu durumu bir avantaja çevirin ve sabah aktivitelerinin fotoğrafını çekin. Böylece ona, uyanmasını, giyinmesini, dişlerini fırçalamasını ve kahvaltı yapışını gösterebilirsiniz. Bu fotoğrafları odasına asın böylece her sabah gözünün önünde olur. Haftalık giyim programı da uygulanabilir. Pazar gününden başlayarak o hafta boyunca giyeceği kıyafetler belirlenebilir.

Üşümesine İzin Verin

Çocuğunuz muhtemelen paltosunun içinde üşümüyordur bu nedenle bir kat daha giydirmenize gerek yok.

Ancak sokağa çıktığında farklı hissedecektir. Eğer dondurucu soğuk yoksa üzerine gitmeyin ancak beresini ve atkısını yanınızda bulundurun. Muhtemelen kendisi üşüyeceğinden sizden isteyecektir.

Her Kıyafete Hayır Demeyin

Çocuğun giymeyi istediği fakat sadece ebeveyn için gereksiz görülen kıyafetler konusunda yasaklamaların getirilmesinden kaçınılmalıdır. Bir süre sonra çocuğun giymek istediği her kıyafete "hayır" denirse, bu durum çocukta yanlış yaptığı duygusunu ortaya çıkartır. Önemli olan, çocukla iletişim halindeyken olumsuz cümleler yerine, olabildiğince olumlu cümlelerle anlatmaya çalışılmalıdır.

Yumuşak ve Uzlaşmacı Yaklaşın

Çocukla çatışmaya girildiğinde öfkeli bir tavır takınmadan, yumuşak ve uzlaşmacı bir ses tonuyla konuşmaya özen gösterin. Amaç, çocuğa kimin güçlü kimin güçsüz olduğunu göstermek değil; o anda elde edemeyeceği bir şeyden vazgeçmesini sağlamak olmalıdır. İsteddiği kıyafetin neden giydirilemeyeceği basit bir şekilde açıklanmalıdır. Aslında çocuğun giymek istediği kıyafeti ebeveynin de istediğini ancak o sıradaki şartların buna uygun olmadığı anlatılmalıdır. Böylece çocuk ebeveynle duygusal bir paylaşıma girerek ebeveyni kendisine sürekli karşı olan bir düşman gibi görmesi engellenecektir.

Ne Zaman Öğrenecek?

Eğer çocuğunuz aşağıda yazılı olan yaşta sıralanan özellikleri yapamıyorsa telaşlanmayın. Her çocuğun farklı bir şekilde gelişim gösterdiğini aklınızdan çıkarmayın.

Bebeklik Dönemi: Bu yaşlar çocuğun ilk atılımda bulunduğu yaşlardır. Tokasını saçından çıkarmaya çalışır, giysilerini çekiştirir.

Okul Öncesi: Düğmelerini açabilir, t-shirtünü giymeye çalışır. Bütün giysilerini giyebilir, fakat bu uzun zaman alır. Ayakkabılarını bağlamayı öğrenir.

Okul Dönemi: Kıyafetlerini kendi seçer, rahatlıkla giyinir, katlar ve dolabına kaldırır. Ortama uygun kıyafetler seçmeye başlar. İlkokulun sonunda giyinme konusunda ustalaşır.

Unutmayın, çocuğunuz için yapabileceğimiz; onu olabildiğince deneyimle karşılaştırma, yapması gerekenleri onun yerine yapmama ve yapabildiklerine saygı göstermektir.

ÇOCUKLUKTA YAŞANAN KORKULAR

Çocuklukta yaşanan korkular pek çok ebeveyni tedirgin eder. Çocuğun yaşadığı korku normal midir? Nasıl davranmak gerekir? Yaşanan korku ne kadar devam edecektir? gibi birçok soru gelir akla.

En başta bilmemiz gereken şey korkunun ne olduğudur. Korku; algılanan bir tehlike, tehdit anında hissedilen gerilim, güçlü bir kaçma veya kavgaya etme dürtüsü, hızlı kalp atışları, kaslarda yaşanan gerginlik, vb. belirtilerle yaşanan yoğun bir duygusal uyarıdır.

Nasıl ki üzölmek, ağlamak, gülmek ve heyecanlanmak çocuk için normal duygularsa korkuda aynen bu şekilde çocukta belli gelişim dönemlerine göre de yaşanan normal bir duygu halidir.

Çocukta gelişim basamaklarına baktığımızda 6. aydan itibaren bebek anne, baba ya da bakım veren kişiler dışındaki yüzlere karşı hassasiyet göstermektedir. Ev dışında farklı bir ortamda olduğunda rahatsızlık hissetmektedir. Yeni tanıştığı kişilerin kucağına gitmek istemeyebilir. Artık çevreye olan algısı artmış, yabancı yüzleri ayırt etmeye başlamıştır. 2 yaşına kadar anne babadan ayrılmak istemeyecektir.

Yabancı kişiler dışında yüksek ses çocuğu huzursuz edebilir ve bazı çocuklar bu gibi durumlarda zor sakinleşir. Çğlıklar, irkilmeler, sıçramalar oluşabilir. Bu tür çocuklar korku yaşayacağı ortam ve durumlardan kaçınma eğilimindedir. Ve aldıkları bu karar ailenin sosyal yaşamını olumsuz etkilemektedir. Kalabalık yerlerde, toplu taşıma araçlarında ya da yeni girdiği ortamlardan kaçınma eğilimindedir. Bu durum anne ve babayı oldukça çaresiz bir hale getirir. Yaşanan bu istisnai durumun kaygı bozukluğuna dönüşmemesi için ailenin muhakkak uzman desteğı alması gerekir. Az önceki örnek dışında çocuğun gelişim dönemi korkularında anne babalara düşen görev, bu korkuları

doğal olarak algılamak ve bu korkulara odaklanmamaktır. Böyle olduğu takdirde çocuk anne babanın tepkilerinden korkuların yersiz olduğu mesajını alır.

Tam tersi durumlarda ise anne ve babaların bu korkulara odaklanması halinde, çocuk demek ki gerçekten kötü bir şeyler var şeklinde düşünebilecektir.

Çocuğun odası yerine anne babanın yanında yatma isteğı yine yaşanabilecek korkular arasındadır. Böyle bir durumla karşılaştığında ebeveyn çocuğun odasını hafif bir ışık açık bırakıp çocuğun kendi odasında yatması sağlanmalıdır. Bu dönemde yaşanan korku, çocuğun kendini güvende hisetmemesiyle ilgilidir. Anne ve baba tarafından çocuğun odasının güvenli olduğu anlatılmalı ve belli bir süre çocuk uykuya geçene kadar odada çocuğa eşlik edilmelidir. Altı yaştan küçük olan çocuklar üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında bu süreçte çocuğun en az bir korku yaşadığı tespit edilmiştir.

Sık rastlanan çocukluk korkuları nelerdir?

- Ani seslere ilişkin korkular
- Yabancılarla karşı duyulan korku
- Su korkusu
- Karanlık korkusu
- Anne ve babayı kaybetme korkusu
- Arkadaşları tarafından dışlanma korkusu
- Yeni bir kardeşin doğacak olması nedeniyle duyulan korku
- Tuvalet ve banyoya gitme korkusu
- Kalabalık içine girme korkusu
- Okul korkusu

Zamanla özellikle de 6 yaş civarında bu korkuların bazıları kaybolur ama bunlar dışında terk edilme ve fiziksel olarak zarar görmek gibi korkular ergenlik dönemine kadar devam edebilir.

Korku geçici bir durumken nasıl kalıcı hale geliyor?

İnsan yavrusu doğumundan belirli bir yaşa gelene kadar korunup kollanmaya muhtaç bir varlıktır. İnsanın kendisini koruma becerisini geliştirmesi için epeyce zaman geçmesi gerekiyor. Bu nedenle bir çocuğun dünyaya geldikten sonra yaşadığı acizlik nedeniyle korkması normal, korkmaması anormaldir. Ancak bazı korkular gelişimsel olarak ortaya çıkıp bir süre sonra kaybolurken bazıları ise hatalı yaklaşımlar nedeniyle kalıcı hale gelebiliyor ve yetişkinlikte de devam edebiliyor.

O yüzden çocuğumuzun gelişim dönemine göre yaşadığı korkuları onu gözleyerek takip etmeli ve tepkilerimizle ilgili dikkatli davranmalıyız. Çocuk yaşadığı korku karşısında bizim ne tepki verdiğimizi ya da vereceğimizi izler. Biz hiçbir şey yokmuş gibi normal davranırsak yaşadığı korkunun korkulacak bir şey olmadığını otomatik olarak hissettirmiş oluruz. Bu tutumumuz da çocuğumuzun rahatlamasını salar. Unutulmamalı ki yaşanan korkular bir yönüyle de çevrenin etkisiyle kopyalanır.

Korku yönetilebilir mi? Bu konuda ailenin tutumu önemli midir?

Toplum olarak çocuklarımızı büyütürken birtakım korkular aşılarız. Köpek korkusu, iğne korkusu, doktor korkusu, öcü... gibi pek çok korku yükleriz çocuklarımıza. Uyumlu sessiz, itaatkar çocuklar yetiştirebilmek adına bütün bunları yaparız. Bu yüzden sorun çok temele dayalıdır. Korku dolu çocuklar yetiştirmek çocuğun özgüven gelişimine de zarar verecektir. Bu yönüyle baktığımızda biz ebeveynlerin baş etme yöntemleri, çocuk yetiştirme esnasında oldukça önemlidir. Korku ebeveyn bilinçli olduğumuz durumlarda yönetilebilir. Her çocuk karanlıktan, gök gürültüsünden ya da başka bir şeyden korkar. Önemli olan ailelerin bu duyguyu yaşayan çocuklarına nasıl davranmaları gerektiğini bilmeleridir. Yoksa korku, gelecekte çocuğunuzun kabusu olabilir. Bu nedenle anne ve babaların söyledikleri sözlerle, çocuklarına karşı olan tutum ve davranışlarına

son derece dikkat etmesi gerekmektedir. Örneğin şu cümleleri kullanmak çocukların korkularının derinleşmesine neden oluyor:

“Ben senin annen değilim, böyle davranırsan seni başkalarına veririm” gibi yaklaşımlar çocukta reddedilme ve aileden ayrılma korkularını artıracaktır.

Anne babanın korkusu çocuğa geçiyor mu?

Korkular anne baba gibi çocuğun çevresindeki kişiler tarafından farkında olmadan çocuğa öğretilir. Yani çocuk anne babanın korkusunu içselleştirerek bir korku geliştirebilir. Sokakta köpek gören annenin çocuğuna sıkı sıkı sarılması onu o ortamdan uzaklaştırması, köpek sesi duyduğunda tedirgin olması çocuk tarafından algılanacaktır ve böylece annenin kaygısı çocuğa geçecektir.

Korkularla mücadele etmenin yolları nelerdir?

Zorla üzerine gitmeyin.

Bazı aileler çocuğun korkusunu azaltmak için onu zorla korktuğu durumlarla baş başa bırakmaya çalışırlar. Bu asla doğru bir yöntem değildir. Çocuklarda bu şekilde davranışlar korkuların daha da artmasına neden olacaktır. Bu iş aşamalı bir şekilde yapılmalıdır.

Çocuğunuz anlaşıldığını hissetsin.

Korkusu olan bir çocuğu asla yargılamamak gerekir. “Karanlıktan korkacak ne var?” gibi sorularla çocuğun korkusunu hafife almanın onu utandırmanın korkularını daha fazla artıracağını ve bu söylemlerimizin çocuğa hiçbir faydasının olmayacağını bilmeli ve ona göre dikkatli davranmalıyız. Empati kurarak söylediğimiz şeyler çocuğumuzu anlamamıza yardımcı olacaktır.

Güven duygusu aşılmalı.

Sevmek, üzölmek gibi korkmak da doğal bir duygudur. Hatta gelişimin bir parçasıdır. Ebeveynlere düşen, çocuklarının korkularıyla ilgili gözlem yapmak. Anlayışlı ve iş birliğine dayalı bir yaklaşım faydalıdır. Çocuğu dinlemek, onunla daha fazla vakit geçirmek ve korkulan objelerle ilgili bilgilendirme yapmak sorunun aşılmasına katkı sağlayacaktır.

Korkuları beslemeyin.

Odasında yalnız yatma korkusu olan çocuğa, anne baba yanlarında yatmasını söylerse bu korkunun artmasına olanak sağlamış olur. Anne babanın yanında kendisini daha güvende hisseden çocuğun korkusu pekişerek yalnız kalması daha da güçleşir. Bu nedenle böyle bir durumda yatağınıza almak yerine, onun yatağında uymasını bekleyebilirsiniz. O uyurken yanında ona kitap okuyabilirsiniz. Ülkemizde bu sorun oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Ergenliğe çok az bir zaman kala hala çocukların kendi odalarında yalnız uyuyamadıkları ve bu yüzden yaşanan sıkıntıları duyarız çoğu zaman.

Çocuğunuzu ciddiye alın.

Ciddiye alınmama duygusunun çocukların ruhsal dünyasındaki etkileri, tahmin ettiğimizden daha büyüktür. Eğer korkular çocuğunuzun yaşamını engelliyorsa ve uzun sürüyorsa mutlaka bir yardım almakta fayda var.

Bu durum çözülmediği sürece çocuğun yaşam kalitesi ciddi bir şekilde düşecek ve zorlanan çocukta ciddi kaygı bozuklukları meydana gelecektir.

Büyümeyle birlikte daha önce yaşanan korkular, özellikle okul döneminin başlamasıyla birlikte şekil değiştirir. Daha önce yaşanan belirsiz varlıklarla ilgili korkuların yerini okulda başarısız olma, arkadaş ilişkilerinde yaşanan iniş çıkışlar, diğer arkadaşları tarafından kabul görme gibi performans odaklı kaygı ve korkular gelişmeye başlar.

Aileler bu gibi durumlarda çocuklarıyla konuşarak korkularını ifade etmesi için uygun ortam hazırlayıp olaylara çözüm üretmekle ilgili birlikte düşünebileceklerini ifade etmelidirler. Yapılması gereken en güzel şey çocuğu onu anladığımızı hissettirip yalnız olmadığını ve bu sürecin birlikte atlatılacağını hissettirilmesidir.



- Sürücü,Ö., Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, Bilgi Yayınevi, Ankara,2018
- Yazgan,Y, Hiperaktif Çocuk ve Ergen Okulda, Doğan Kitap,İstanbul,2017

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU





Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, aşırı hareketlilik, dikkatin kolay dağılması ve dürtüsellik belirtilerinden en az birinin çocuğun günlük yaşamını olumsuz etkileyecek yoğunlukta olmasıdır. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bir psikiyatrik bozukluktur. Her çocuk zaman zaman dalgın, dikkatsiz, aşırı hareketli veya dürtüsel olabilir. Ancak dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısını alan çocuklarda bu belirtiler çok sık ve çok şiddetlidir. Bu belirtiler çocuğun aile ilişkilerini, sosyal ilişkilerini, akademik başarısını, özgüvenini ve benlik saygısını olumsuz anlamda etkiler.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun kişiye kazandırdığı olumlu özellikler de vardır. Bunlar: iyi bir espri yeteneği, yaratıcılık, enerjik olma, sıcakkanlı olmaktır. Bu özelliklerin bir ya da birkaçı bu tanıyı alan çocuklarda görülebilir. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ve başarılarıyla tarihe geçen ünlüler de vardır. Bu kişiler: Galileo Galilei, Mozart, Leonardo Da Vinci, Albert Einstein, Walt Disney, John Lennon, Henry Ford, Louis Pasteur, Jules Verne, Agatha Christie, Thomas A. Edison, Carl Lewis, Magic Johnson, Beethoven, A. Graham Bell ve Steve Jobs'dur.

Son yıllarda okul öncesi dönemde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı alan çocukların sayısı artmıştır. Çocuğun erken yaşta tanı alması ve erken müdahale ileride oluşacak sorunlara karşı çocuğu koruyucu etki sağlar. Okul öncesi dönemi çocuğunuzda evde ve kreşte aşağıdaki davranış ve belirtiler zaman zaman gözlemlenebilir. Ama bu davranış ve belirtiler dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarda çok sık görülür ve yaşamlarını olumsuz derecede etkiler. Eğer aşağıdaki belirtileri çocuğunuz sık ve yoğun yaşadığını düşünüyorsanız çocuğun kreşteki durumu hakkında öğretmenlerinden bilgi alıp çocuk psikiyatrina danışmanız faydalı olacaktır.

Evde gözlemlenen davranışlar ve belirtiler:

- Sürekli hareket halinde olma
- İsteddiği şey gerçekleşmediğinde aşırı ısrarcı olma
- Yapmaktan hoşlandığı aktiviteleri erteleyememe
- Sık sık oyun değiştirme
- Devamlı dikkat çekmeye çalışma
- Çok konuşma

- Bir şeyle ilgilenme süresinin çok kısa olması
- Sık düşme ve yaralanma
- Az uyuma ya da uyumama konusunda ısrarcı olma
- Dışarıda ebeveynin elini bırakarak kaçma ve kaybolma

Okulda gözlemlenen davranışlar ve belirtiler:

- Etkinliklerini yarım bırakma
- Sırasını beklerken sabırsız davranma
- Aşırı hareketli olma
- Sınıfta gürültü yapma
- Çok konuşma
- Resim, boyama, el işi gibi faaliyetlerden hoşlanmama
- Başka çocuklara fiziksel zarar verme
- El becerilerinin zayıf olması
- Düşme, yaralanma, sakatlanma

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun üç alt tipi vardır:

- **Birleşik Tip:** En sık görülen tiptir. Hem dikkat eksikliği hem hareketlilik hem de dürtüsellik belirtileri yoğunudur.

- **Dikkat Eksikliği Önde Olan Tip:** Dikkat eksikliği belirgindir ama hareketlilik ve dürtüsellik tanı alacak kadar yoğun değildir.

- **Aşırı Hareketliliği Önde Olan Tip:** Aşırı hareketlilik ve dürtüsellik mevcuttur ama dikkat eksikliği tanı alacak yoğunlukta değildir.

Sadece dikkat eksikliği olan, hareketlilik ve dürtüsellik belirtileri olmayan çocuklar gayet sakin ve kendi halindedirler. Dalgınlıkları, dağınıklıkları ve işlerini yavaş yapmaları günlük hayatta problem yaşamalarına neden olur. Bu çocuklar okul öncesi dönemde fark edilmeyebilirler. İlkokulda okuma yazmayı yaşittlarıyla birlikte öğrenirler. İlerleyen sınıflarda akademik açıdan zorlanma başlar. Bu konuda destek alınıp çocuğun tanı alması sağlanmazsa ergenlik döneminde çocuk başarısızlık kaygısı, mutsuzluk gibi sorunlarla kliniklere götürülebilirler.

Durum kaygı ve depresyon tedavisiyle kısa vadede çözülsede altta yatan dikkat eksikliğine müdahale edilmezse yaşanan sorunlar tekrarlar.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun farklı dereceleri vardır. Hafif derecede, tanı alacak kadar belirti vardır ancak akademik ve sosyal alanlarda çocuğun işlevselliği hafif düzeyde etkilendir.

Şiddetli derecede ise belirtilerin hepsi vardır. Hem dikkat eksikliği hem hareketlilik hem de dürtüsellik belirtileri yoğundur. Orta derecede akademik ve sosyal işlevsellik orta derecede etkilendir.

Çocuk, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı aldıysa unutmamak gerekir ki bu genellikle başa çıkılabilecek bir durumdur. Tedavi ebeveynlerin, okulun sürece birlikte tam katılımı ile uzman yönetiminde gerçekleşir. Tedavi için en uygun zaman okul öncesi dönem ve okul çağıının ilk yıllarıdır. Erken müdahale ilerleyen yıllarda farklı sorunların yaşanmasını önler. Bebeklik döneminde de çocuğun uykusuzluk, aşırı huzursuzluk, sürekli ağlaması durumunda uzmandan destek alınabilir. O dönemde hiperaktivite tanısı konulamaz ancak anne bebek ilişkisine odaklanıp uygun yaklaşım biçimleri konusunda rehberlik sağlanmasıyla sorunlar azaltılabilir. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun ortaya çıkma nedeni bilimsel olarak bir netliğe kavuşamamış olsa da kalıtım ve çevresel faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir.

Hekim değerlendirmesinden sonra çocuk dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı alırsa tanıyı kabul edip konu hakkında bilgi sahibi olmaya başlamak faydalı olacaktır. Yaşam boyu devam edecek olan bu sorun için bilgi almanın sonu olmasa da doğru adımlar atıldığında ilerleyen yıllarda bu sorunun şiddetinin azalması sağlanabilir. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu konusunda tedavi planı oluştururken çocuğun güçlü yanlarını bilmek, özellikleri hakkında ayrıntılı bilgiye sahip olmak gereklidir. Çocuğun sorunlu davranışlarına odaklanmak yerine güçlü yanlarına vurgu yapmak çocukla kurulan ilişkiyi olumlu hale getirecektir. Çocukla kurulan ilişkide koşulsuz olarak çocuğun yanında olunacağının söylenmesi ve bunun zaman zaman hatırlatılması gerekir. Aile için bu süreç yorucudur ancak unutmayalım ki dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tedavisinde, umut ve pes

etmemek çözüme giden yolda vazgeçilmezdir.

Anne babalar, çocukları dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı aldığıında kendilerini suçlamaktan vazgeçmelidirler. Çünkü bu anne baba tutumundan ya da başarısızlığından kaynaklanan bir sorun değildir. Anne babalar çocukla nasıl ilişki kuracakları çocuklarının akademik ve davranış problemleriyle nasıl baş edebilecekleri konusunda uzmanla ve okul psikolojik danışmanı ile sürekli iletişim halinde olmalıdırlar. Ailenin ek olarak bu konularda gerçekleşen anne baba eğitim programlarına katılmaları faydalı olacaktır. Ayrıca aileler dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile ilgili derneklere üye olabilirler. Bu tanıyı alan çocukların anne babaları çocukla benzer belirtiler gösterdiklerini düşünüyorlarsa erişkin psikiyatristlerine başvurabilirler. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu anne babanın evlilik ilişkilerini de olumsuz etkileyebilir. Aile ortamındaki huzursuzluk çocuğun belirtilerini daha da artırır. Bunu önlemek ya da düzeltmek adına aile danışmanlığı almak gerekli olabilir. Anne babanın kendilerine bireysel zaman ayırmaları tükenmişliği engellemek adına büyük önem teşkil etmektedir. Anne baba kendini ne kadar sakin ve huzurlu hissederse bu durum çocuğa da yansıtacaktır.

İşin özü önce anne babanın iyi olması, bu süreçle hem anne babanın hem de çocuğun başa edebilmesi için çok önemlidir. Bu nedenle anne baba kendine zaman ayırmalı ve bu zamana sahip çıkmalıdır. Bu zamanda boş boş otursalar bile bu ihtiyaçlarını karşılamaları gerekir. İkinci olarak, anne babanın ilişkileri ve sosyal yaşamları için zaman ayırmaları önemlidir. Bu onları çok daha sakin ve olumu ebeveynler yapacaktır. Üçüncü olarak, anne baba tarafından ruhsal açıdan sağlıklı olmanın hedeflenmesi gerekmektedir. Bunun için psikolojik destek alınabilir ve bibliyoterapi kitapları okunabilir. Farkındalık (Mindfulness) ile ilgili terapilerin ve okunan kitapların dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocukların anne babalarına yardımcı olduğu belirtilmektedir. Son olarak, anne babanın yaşamlarını sadeleştirmeleri, daha az eşya, daha az giysi ve daha az alışveriş daha fazla düzeni sağladığından zihinleri ve bedenleri daha az yorulacaktır.



Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklara sahip anne babalara verilen eğitim modellerinden birinde dört aşamayı gerçekleştirme hedeflenmiştir.

Bu aşamalar: kabullenme ve olumlu ilişki kurma, olumsuz duyguları yönetebilme, kurallar-sınır-disiplin ve birlikte çözüm üretmek –sorumluluklar.

Uzman Dr. Özlem Sürücü “Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Anne Baba ve Öğretmen El Kitabı”ında bu basamakları uygulamaya çalışırken anne babaların aşama aşama gitmelerini, yavaş yavaş gitmelerini, uygulama yaparak ilerlemelerini, pes etmemelerini, bir aşamayı tamamladıklarında bir sonraki aşamaya geçerken ilkini yanına almayı unutmamalarını ve bir birleriyle yardımlaşmalarını önerir.

Birinci Aşama:Kabullenme ve Olumlu İlişki Kurma

Bu aşamada çocuğa koşulsuz sevildiğini hissettirmek gereklidir. Bu nedenle çocuk kardeşleriyle ve akranlarıyla kıyaslanmamalıdır. Aynı zamanda anne baba beklentilerini çocuklarına göre yeniden oluşturmalıdır. Bu aşamanın ikinci gerekliliği ise yapı ve düzen sağlamaktır. Bunu gerçekleştirmek adına anne baba çocuklarıyla birlikte rutin oluşturmalarıdır. Sabah rutinleri, oyun zamanı rutinleri, diş fırçalama rutinleri gibi. Uygulanacak rutinleri bir tabloda ya da poster halinde görselleştirmek etkili olacaktır. Bu görsel, çocukla hazırlanabilir. Günün akışı belirlendikten sonra alarmla ya da her faaliyete özel bir ses alarmıyla hatırlatmalar yapılabilir. Rutin değişikliğinden on dakika önce çocuğa hatırlatma yapmak süreci kolaylaştıracaktır. Çocuğun plan ve rutin değişikliği konusunda önceden bilgilendirilmesi önemlidir. Çünkü rutinin değişmesinden rahatsız olurlar. Bu aşamanın üçüncü gerekliliği sevgi göstermektir. Sevgi göstermenin ise en güzel yolu çocuğa zaman ayırmaktır. Günlük rutinin içinde on beş dakika bile olsa çocuğa özel zaman ayırmanız çocuğun duygusal ve davranışsal durumunu olumlu anlamda etkileyecektir. Son gereklilik ise en etkili disiplin yöntemlerinden olan istenmeyen davranışları göz ardı etmek, görmezden gelmek ve olumlu davranışları övmektir. Çocuğun kendine ya da başkalarına zarar verebileceği davranışlar ise görmezden gelinemeyecek davranışlardır.

İkinci Aşama: Olumsuz Duyguları Yönetebilmek

Bu aşama olaylar karşısında sakin kalmayı ve olumsuz düşünceleri değiştirebilmeyi içerir. Dikkat eksikliği ve

hiperaktivite bozukluğu olan çocuklar kuralları ve nasıl davranmaları gerektiğini bilirler ama duygularını diğer kişilere göre daha yoğun yaşadıklarından bildiklerini uygulayamazlar. On-on beş dakikalık bir süre sakinleşmelerini sağlayacaktır. “Önce sakinleşelim sonra konuşalım.” diyerek mola başlatılıp bir süre belirlenip iletişime geçmeden çocuğun sakinleşmesi beklenir.

Üçüncü Aşama: Kurallar-Sınırlar-Disiplin

Kurallar, sınırlar ve disiplin çocuğa kendini güvende hissettirir. Kural, disiplin ve sınırlar için en önemli ilkelerden birisi tutarlılıktır. Anne baba birkaç kez “Hayır” dedikten sonra “Evet” diyorlarsa çocuk ısrarının işe yaradığını öğrenir ve bu davranış yönetiminde sıkıntılara yol açar. Anne babanın ortak tutum sergilemeleri ve işbirliği halinde olmaları diğer önemli noktalardan birisidir. Kuralların uygulanmasında anne baba çocuğa model olmalıdır. Çocuğa net komutlar vermek, net kurallar ve sınırlar belirlemek, kuralların mantıklı ve uygulanabilir olması önemlidir.

Dördüncü Aşama: Birlikte Çözüm Üretmek ve Sorumluluklar

Çözüm üretme sürecinde çocuğa karşı yargılayıcı tutum sergilenmemelidir. Önceden belirlenmiş çözüm çocuğa kabul ettirmeye çalışılmamalıdır. Sorunu gerçekten her iki tarafında sonunda mutlu olacağı şekilde çözmek amacı olduğu çocuğa hissettirilmelidir. Çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirmek adına ise çocuğa güvenmek, çocuğa model olmak ve koruyucu tutum sergilememek gerekmektedir.

Özetlemek gerekirse, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuğunuza en iyi şekilde destek olmak adına önce kendi ihtiyaçlarınızı karşılayın, kendinize iyi bakın. Çocuğunuzun ve bu sürecin olumlu yönlerine odaklanın. Bu durumun sizin suçunuz olmadığını yapısal bir sorun olduğunu kabul edin. Çocuğunuzla etkili iletişim kurmaktan vazgeçmeyin. Çocuğunuzla özel zamanlarınız olsun. Evde rutini sağlayın. Ev ve okul için temel kuralları belirleyin ve kuralların uygulanması adına tutarlı tavrınızı koruyun. Kriz anlarında mola verin. Bu hem sizin hem de çocuğunuzun sakinleşmesini sağlayacak. Son olarak çocuğunuzun sorumluluk becerisini tutarlılıkla destekleyin.

- Steifenhofer, M. (2003). Çocuğunuzun Uyku Problemini Gidermek İçin 55 Öneri Serisi. İstanbul. Erdem Çocuk Yayınları.
- Roth, M. (2011). Çocuğunuz ve Uyku. İstanbul. Mikado Yayınları.
- www.tedankara.k12.tritem

ÇOCUKLARDA UYKU

Aileler yatma zamanı geldiğinde, çocukların kendiliğinden yatmasını ve gece boyunca da mışıl mışıl uyumasını isterler. Ancak günümüzde ailelerin % 30'u bu konuda sorun yaşarlar. Uyku çocuğun gelişimi ve sağlığı için oldukça önemlidir. Hayati bir ihtiyaç olan uyku çocuğun daha uyumlu davranmasına ve işlevselliğinin artmasına yardımcıdır. Bu sebeple erken yaşta edinilen uyku alışkanlığı çocuğun sağlıklı gelişim göstermesi açısından ciddi önem taşımaktadır. Erken dönemde edinilen uyku alışkanlığı aynı zamanda çocuğun ilerleyen yaşlarda yaşayabileceği uyku sorunlarıyla daha kolay baş etmesine yardımcı olacaktır.

Bir çocuğun ne kadar uykuya ihtiyaç duyduğu yaş aralığına göre farklılık göstermektedir. 1-3 yaş aralığındaki çocuklar günde 12-14 saat uykuya ihtiyaç duyarken 3-6 yaş aralığında yer alan çocuklar için 10-12 saat uyumak yeterlidir. İlkokula giden çocukların ise en az 8 saat uyuması gerekmektedir. Çocuklarda yaş grubu büyüdükçe uyku süresi ve uykuya dalış süresi de kısalmaktadır. 5 yaş civarındaki çocukların birçoğu gece en az bir kez uyanmaktadır. Çocukta uyku alışkanlığı geliştirmek için sürecin düzenli olarak takip edilmesi gerekmektedir. Uyku zamanı geldiğinde çocuk için bir uyku rutini oluşturmak bu becerinin edinimini kolaylaştırılacaktır. Bu uyku rutini içinde çocuğun banyo yapması, dişlerini fırçalaması, pijamalarını giymesi ve çocuğa masal okunması yer alabilir.

Çocuğun uyuyacağı odanın sessiz ve sakin olması, sevdiği oyuncaklarının, yastığının ya da battaniyesinin yanında olması uykuya dalma sürecini kolaylaştıracaktır. Bazı aileler bir süre sabrederlerse çocuklarında gözlenen uyku sorunlarının kendiliğinden geçeceğine inanırlar. Ancak bu her zaman bu kadar kolay olmaz. Uyku alışkanlıkları öğrenilmiş davranışlardır. Çocuklar kendilerine ne sunulursa ona alışır. Bu sebeple uykuya dalmadan önce gerçekleştirilecek olan uyku rutininin belli bir sıra ve düzenle gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

Çocuk büyüdüğünde hangi hikâyeyi dinlemek istediği konusunda fikri alınmalı ve çocuk sürece dâhil edilme-

lidir. Çocuklar için uyku zamanı ailesiyle konuşmak için en uygun zamandır ve böyle bir sohbet çok değerlidir. Bu süre, çocuğunuzla boğuşmak onu gıcıklemek ya da diğer uykusunu dağıtacak oyunlar yapmak için uygun değildir. Rutinin sonunda çocuğa sarılıp bir öpücük verilerek yatağına yatırılır. Küçük çocuklara bir bardak daha su içmesi ya da bir öpücük daha vermek gibi bir fırsat daha sağlanabilir ve anne baba odayı terk eder.

Geceleri bahaneler uydurarak yatış saatlerini geciktirmeye çalışan çocuklar, kolay ikna olmazlar, öfke nöbetleri yaşayabilirler. Bu noktada "Sen sakinleştğinde yanına geleceğim." denerek ve çocuğun odasının kapısı kapatılarak odadan çıkılabilir. Bazı çocuklar çok ısrarcı bir şekilde odalarından çıkıp anne babanın yanına gelebilirler. Bu durumda ailenin hemen kararlılıkla bir görevi yerine getirir gibi çocuğu odasına geri götürmesi ve tekrar bir önceki gibi "Sen sakinleştğinde yanına geleceğim" diyerek çocuğun odasının kapısını kapatması kararlılığını göstermesi adına önemlidir. Bu noktada çocukla konuşmak, onu tatlı sözlerle ikna etmeye çalışmak ya da onunla tartışmak yanlış olur; çünkü böyle yapıldığında çocuk istediği gibi dikkatleri üzerinde toplamış olur ve bu, çocuğun da olumsuz davranışına devam etmesine neden olur. Bu nedenle ailenin kararlılığını sürdürerek son kararın ebeveynlerinde olduğunu çocuğun anlamasını sağlamaları gerekir. Yine bu dönemde uyurgezerlik, gece korkuları ve ebeveynlerle uyumayı isteme (yalnız uyuyamama) gibi sorunlarla da sıkça karşılaşılmaktadır. Uyurgezerlik genelde uykuya daldıktan 1-2 saat sonra ortaya çıkan ve birkaç saniye ile 30 dakika arasında değişen bir durumdur. Yaygın olarak 3-7 yaşlarında görülüp 15 yaşına kadar ortadan kaybolur. Kız çocuklarına oranla, erkek çocuklarda daha sık rastlanılır. Ateşli hastalık ya da psikolojik travma gibi etkenler uyurgezerliğin ortaya çıkmasını tetikleyebilir ya da şiddetini artırabilir. Bazen de rutin uyku düzeninin bozulması, aşırı uykusuzluk ve nadiren bazı ilaçların kullanımı da buna neden olabilmektedir.

Uyurgezer bir çocuk yataktan kalkıp odada ya da evin çevresinde dolaşabilir. Küçük yaştaki uyurgezer çocuklar daha çok ebeveynlerinin yatağına ya da bir ışık kaynağına gitme eğilimindedir. Gece korkuları çocuğun gece, uyanmış gibi görüldüğü durumlarda, alışılmışın dışında davranışlar sergilemesi durumudur. Genellikle 3-5 yaşlarındaki erkek çocuklarda görülür. Gece korkularının türleri olmamakla birlikte, onları kâbuslardan ayırt etmek çok önemlidir. Kâbuslar uykunun hafif dönemlerinde ortaya çıkarken gece korkuları daha derin uykuda ortaya çıkar. Kâbusta kişinin bilinci yerindedir, hatırlayabilir; gece korkuları hatırlanmaz.

Ebeveyn ve çocuğun odalarının ne zaman ayrılması gerektiğiyle ilgili ortak bir fikir bulunmasa da (özel bir durumun söz konusu olmadığı zamanlar için) emzirme döneminin sona ermesiyle bu sürecin başlamasında herhangi bir sakınca yoktur. Çocukların kendi yataklarında yalnız başına uyumak istememelerinin çok çeşitli sebepleri olabilir. Zaman zaman çocuklar yukarıda da ifade edildiği gibi korkuları sebebiyle yalnız uyumak istemezler ve ebeveynlerinin yanında, güvende olacakları bir ortamda uykuya dalmak isterler. Kimi zaman ise birlikte uyumak ebeveynle olan bağlılığı ve onlardan kopamamanın bir ifadesi olarak karşımıza çıkar.

Sebepler ne olursa olsun bir çocuğun tek başına uyumak istememesi ebeveyn tutumlarıyla yakından ilişkilidir.

Ebeveynlere Öneriler

- Her şeyden önce çocuğun içinde bulunduğu koşulları, duygu durumunu ve gelişimsel özelliklerini hesaba katarak işe başlamak gerekir.
- Çocuğun uykusu saati önceden belirlenip çocukla paylaşılmalıdır. Çocuk için uykusu rutini oluşturulmalı ve bu rutin tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.
- Çocuğun uykusu saatinden önceki zamanı iyi planlamalı ebeveynlerle vakit geçirmesine imkân tanınmalıdır. Diğer temel ihtiyaçlarının (hijyen, beslenme vb.) karşılanıp karşılanmadığından emin olunmalıdır.
- Uykusu eğitimi sabır, kararlılık, tutarlılık yanında anlayışlı olmayı da gerektirir. Uykuyu bir ceza olarak uygulamak, korkan bir çocuğun duygularını görmezden gelip yalnız uyumasına zorlamak gibi hatalı tutumlar beraberinde yeni problemler de getirir.
- Çocuğun odasını sevmesi, odasına alışmasını sağlamak için odasını keyifli hale getirmek, çocukla odasında oyunlar oynamak, karanlığa karşı loş bir ışık yerleştirmek faydalı olur.



- Dacey, J.S.ve Ark. (2018). Çocuklarda Aşırı Kaygı ve Kaygı Azaltma Yöntemleri. İstanbul, İş Bankası Kültür Yayınları.
- www.kucukinsan.com
- www.onceokuloncesi.com

ÇOCUK ÇİZİMİNİN GELİŞİMİ



Yürümek, koşmak, çatalı bıçağı kavrayarak yemek yemek, TV kumandasına uzanarak kanalı değiştirmek... Düşününce her biri ne kadar sıradan, beceri gerektirmeyen aktiviteler... Ancak çocuklar bu en basit hareketleri öğrenmek için bile çok fazla çaba gösteriyorlar. Onlara destek olmayı bizler de çocukların motor gelişimi hakkındaki temel bilgileri öğrenerek sağlayabiliriz.

Motor hareketlerin gelişimi, bireyin bedeninin birkaç kısmının birlikte ve uyum içerisinde çalışmasını gerektirmektedir. Motor becerileri en temel tanımla ile bedenimizin zihnimizle koordineli bir şekilde çalışmasıdır. Çocuğun motor gelişimi doğduğu andan itibaren başlar ve 0-6 yaş arasında, yani okul öncesi dönemde büyük ölçüde tamamlanır. Çocuğun motor gelişimi, onun bilişsel ve bedensel gelişimi için önemli olduğu kadar, bağımsız hareket etmesi, kendini ayrı bir birey olarak görebilmesi ve özgüven kazanması açısından da önemli yere sahiptir.

Çocuklar el-göz hareketlerini koordine etme becerisi (geliştikçe ellerini daha iyi kullanmayı, oyuncaklarla oynamayı öğrenir. Okul öncesi dönemde ince motor becerilerde belirgin bir gelişim görülür. İnce motor becerileri, küçük kas grupları kullanılarak yapılan hareketlerdir. Spesifik olarak el ve parmaklardaki kaslar yönetilerek gerçekleştirilen hareketlere verilen isimdir. Günlük hayattaki etkinliklerin büyük bir bölümü ince motor becerileri yeterli düzeyde kullanmayı gerektirir. Yazı yazmak, resim yapmak ve alet kullanarak yapılan her türlü etkinlik ince motor becerilerini oluşturur. Ellerini, parmaklarını iyi kullanan çocukların akademik başarıları olumlu etkilenebilir. Ancak Bu konuda desteğe ihtiyaç duyan çocuklar; yazı yazmakta zorlanabilirler. Çocuğun bu alanda kendini yetersiz hissetmesi kendine güvenini azaltır ve diğer alanlarda da başarısını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle çocuk ilkokulla tanışmadan bu becerilerin gelişmesi için yeterli fırsatın ve desteğin verilmesi olumlu yönde etki sağlayacaktır.

Motor gelişimin okul öncesi dönemde gelişime açık olduğu ve bu dönem çocuklarının çeşitli program ve aktivitelerle desteklenmesinin çocuk gelişimi üzerinde ve özellikle motor gelişimi destekleyici etkide bulunabileceği söylenebilir. Okul öncesi dönem, çocukların kaba ve ince motor becerileri kazanmaları için önemli bir dönemdir.

Her çocuğun bedensel ve zihinsel gelişimi farklılıklar gösterir. Her çocuğun aynı yeteneğe sahip olmasını beklemeyiz, her çocuğu kendi içinde kendi gelişimine göre değerlendiririz ancak hemen hemen her çocuğun belli yaş aralıklarında belli evrelerden geçmesini bekleriz.

Çocukların çizimleri, hem ince motor gelişimi hem de algısal ve zihinsel gelişimle beraber yaşları büyüdükçe daha ayrıntılı, oranlı ve gerçekçi olur. Yalnızca karalama olarak başlayan çizimler, yavaş yavaş bir kompozisyon halini almaya başlar.

Çocuk çizimlerinde 14 ay civarında organize olmayan, dalgayı andıran yatay çizimler gözlemlenebilir. Çocuklara sorduğumuzda bize karalama gibi gelen bu çizimler, onlar için içerisinde birçok şey barındırdığını anlatabilirler. Çizimler en başta kontrolsüz olarak karalamalar şeklindedir. Bu daha sonra kontrollü karalamalara dönüşür, daha sonra bu karalamaları bir objeyle benzeştiren çocuk bunları isimlendirmeye başlayabilirler. 18 ay civarında ise el, kol, kas gelişiminin ve kontrolünün daha da artmasıyla, yatay çizgiler olan çizgiler dairesel şekillere dönüşmeye başlar.

Bu çizimler çocuğun hem motor gelişimi hem de kendini ifade etme arzusunu yansıması açısından çok önemlidir. Doğduğu andan itibaren keşif süreci içinde olan çocuk, sürekli gözlem halindedir. Sürekli dokunur ve bu dokundukları arasında kalem-kâğıt da bulunmaktadır. Önceleri eline aldığı kalemi amaçsızca kâğıt üzerinde dolaştıran çocuk, ardında bıraktığı çizgileri gördükçe, bundan keyif almaya başlar. Keşif ve icatlarına yenisini eklemiş olmanın verdiği keyifle artık sürekli tekrarlamak istediği bir şey olmaya başlamıştır.

2 yaşla el ve kol kaslarının gelişiminin yanında, çocuklar artık bilek ve parmak kasları da kullanılmaya başlarlar. Yatay-dikey çizgilerin yoğunlaştığı bu dönemde el göz koordinasyonunun da gelişmesiyle karalamalarda azalma gözlemlenir. Sadelik içeren, genellikle farklı anlamlar taşıyan; şeker, çiçek, ağaç gibi çizimler sıklıkla tekrarlanır.

3 yaşa geçerken ilk göze çarpan çalışmalar, insan figürü olmaktadır. Bu girişimler başta çok basittir, 3 yaşlar civarında başlayan insan figürleri içinde ayrıntı bulundurmeyen kocaman bir kafadan ibarettir. 3,5 yaşa doğru insan figürü ayrıntılanmaya başlar, başı sembolize eden dairenin altına bacakları sembolize eden çizgiler eklenmeye başlanır.

4 yaş çocukları artık çöp adam evresine geçmişlerdir. Bu dönemde insan figürü en sevdikleri resim çalışmasıdır denilebilir. Artık çocuklar tanımlanabilecek resimler çizme sürecine girerler.

5 yaş civarında evler, ağaçlar, insanlar daha belirginleşir. 5 yaşından itibaren artık çocuk, resme başlamadan önce neyin resmini yapacağını bilir. Renk kullanımı 5 yaşına kadar sarı, kırmızı ve maviyle başlarken, yaş ilerledikçe daha parlak renkler kullanılmaya ve kullanılan renklerin sayısı artmaya başlar.

Bu yaşlarda daha çok insan figürleriyle uğraşan çocuklar, cinsiyet ayrımının oluşumunu tam gerçekleştiremedikleri için kadın-erkek figürlerini çok benzer şekilde resmedebilirler. Basit şekillerin, kompozisyon olmaksızın çizildiği bu dönemde, çocuklar sıklıkla ağaç resmini yapmayı da tercih ederler. Bu ağaç resimleri genelde bir yuvarlak ve iki çizgiden oluşur. Bu dönemde 2 yaş dönemine nazaran insan çizimlerinde kol, bacak gibi vücut bölümleri de doğru olarak yerleştirilmeye başlanır. Fakat yine de kol ve bacaklar şekilsel açıdan daire şeklinde olabilmektedir.

6 yaşla artık resimlerin konusu, kompozisyonu, sayfa üzerinde düzeni oluşmaya başlar. Bu dönemde çocuk resimleri hayallerle doludur. Renkler çok fazla ve farklı şekillerde kullanılabilir. Vücut oranları, onlara önemli olan duruma göre gerçeğinden abartılı olarak büyük çizilebilir. Bu fantezi dünyalarında çocuklara kesinlikle kısıtlama getirilmemelidir. Eğer ağacının pembe, bulutlarının mor olmasını istiyorsa, bunu yapması kesinlikle engellenmemelidir. Bu çocukların yaratıcı gelişimleri için çok büyük önem taşır.

7-9 yaş dönemi düşünce ve duyguların rahatça yansıtıldığı dönemdir. Çocukların ayrıntı verdiği bu dönemde çocuklar artık el ve parmaklara kadar çizmeye başlarlar, buna kıyafetler hatta kıyafetlerin düğmeleri, süsleri de eklenebilir. Çizimlere eklenen ağaç yaprak gibi detayların artar. İnsan Bu dönem daha çok geometrik şekiller (yuvarlak kafa, kare vücut vs) kullanılır. Ağız, el, kol gibi ayrıntıların oranlarındaki değişikliklerden görebiliriz. Çocuklar kâğıdın zeminini taban olarak kullanırlar. Perspektif oluşumuyla beraber eşya çiziminde de artış gözlemlenir. Artık çocuklar bu dönem itibarıyla resmi bir iletişim aracı olarak kullanmaya başlarlar.

Bu yaş çocukları, çevresinden haberdardır ve çocuğun daha çok farkında olduğu da resimlerden görülebilmektedir. Aynı zamanda bir mantıksal kurgu içinde düşünür ve mekânsal ilişkileri de resimlerine aktarabilirler. Çocuk artık; "Ben toprak üzerindeyim, otomobil de toprak üzerinde, ot toprakta yetişiyor." gibi mantıksal kurgular resmedebilmektedir. Çocuk artık resimlerinde sadece kendisi ile olan ilişkilerini değil başkalarının birbirleriyle olan mantıksal ilişkilerini de göstermektedir.

9-11 yaş çocukları artık toplumun bir üyesi olduğundan haberdardır ve realizm çizgilerine yansıtmaya başlamıştır. Kız, erkek, genç, yaşlı çizimleri, cinsiyet ayrımı, taban ve ufuk çizgileri netleşir. Renk uyumu, estetik kaygısı kendini gösterir.

Bu evrede çocukların en büyük gereksinimleri kendi kişiliklerini bulmaktır. Çocuklar bu dönemlerinde resimlerini göstermekten, anlatmaktan pek hoşlanmayabilirler. Bu evrede aynı zamanda kız ve erkek çocuklarında resim yaparken; erkek çocuklar daha çok; araba, uçak, tren, savaş ve spor sahneleri çizerken, kızlar ise; kadın yüzleri, giysiler, evler, çiçekler, yavru hayvanlar çizerek.

12-14 yaş ile ergenliğinde başlamasıyla çocukların giderek doğal çevrelerinden haberdar olmaları resimlere yansır. Çocuk artık objelerin orantılarını, derinliklerini ve hareketini vermeye başlar. Özellikle bu döneme kadar giysiye bir aksesuar olarak kullanan çocuk, giysiyi artık hareketin bir göstergesi olarak kullanır. Bükülen kol, üzerindeki giysi kıvrımların aldığı şekille daha da belirgindir. Ayrıca renkleri betimlemek istediği duygu ve düşüncesinin aracı olarak da kullanabilir.

ÇOCUK VE YALAN

Herkes çocuklarını en iyi bir şekilde yetiştirmek ister. Çocuklarının iyi ve ahlaklı bir şekilde kötü şeylerden uzak durarak yetişmesini istemek her anne babanın en çok istediği şeylerden biridir. Ancak zaman zaman aileler, çocuklarında onaylamadıkları ve hoşlanmadıkları davranışlar gözlemleyebilmektedir. Toplum ve aile tarafından kabul edilemeyecek bu davranışlar elbette öğrenilmiş ve altındaki bazı sebeplerden dolayı ortaya çıkan davranışlardır. Bu davranışlardan biri de çocuklarda yalan söyleme davranışdır. Yalan; aldatmak amacıyla bilerek ve gerçeğe aykırı olarak söylenen asılsız, uydurma sözlerdir. Yalan; insanların doğruyu açıklamak istemediklerinde ya da bir olayı örtbas etmek istediklerinde söylenen söz ile bazen de jest, mimik ve yazıyla da ifade edilen bir durumdur. Çocuklar için durum biraz daha farklılık gösterir. Çocuklar iç dünyasını koruma anlamında bir yetişkin kadar donanımlı olmadığı için savunma davranışlarını daha sık ortaya koyarlar. Çocuğun yalana başvurma kendini, öz benliğini ve iç dünyasını koruma amaçlıdır. Ancak çocuğun olayları ya da durumları manipüle ederek yani değiştirerek ortaya koyduğu her anlatıma “yalan” denemez. Yeni konuşmaya başlayan çocuklarda oldukça geniş bir hayal dünyası bulunmaktadır ve bu nedenle sürekli gerçek olmayan hikâyeler üretirler. Çocuk, gerçeği iyi değerlendiremediği için gördüklerini çarpıtarak anlatır ve uydurur. İştiklerinin etkisiyle cinler, periler ve ejderhalar gördüğünü söyler ve nasıl gördüklerini anlatır. Kimi ana baba çocuğun olmamış şeyleri olmuş gibi anlatmasını yalan sayar. Bunları dinlemek ve olduğu gibi kabul etmek yerine çocuğu suçlar. Çocuğun gerçeğe sadık kalması konusunda ısrar etmek ve çocuğa yalan söylediğini kanıtlama girişiminde bulunmak oldukça yanlıştır. Çocukların yalan söylemeleri, doğruyu söylemeleri kadar normal gelişim gösteren bir davranıştır. Küçük yaşta olan çocuklar hatalarını gizlemek için bunları başkalarının üstüne atmayı uygun görürler. Masada bardağı deviren çocuk bundan kardeşinin sorumlu olduğunu söyleyebilir. Bu olay onlar için küçük birer oyundur. Suçluluk duygusu onlarda henüz tam olarak gelişmemiştir. Bu nedenle hata yaptıklarını düşünmezler. Çocukların söylediği yalanı değerlendirirken yaşını ve gelişimini göz önüne almak gerekir. 3 yaş öncesinde yalan söylediğini fark

etmeyen çocuk, yeni öğrendiği kelimeleri, davranışları ailesine göstermek ve onları mutlu etmek için kullanır. 5 yaş öncesi çocuklarda gerçek ile hayal arasında ayırt edememe, yaşanmış olayları yaşanmış gibi anlatma, farklı ya da abartılı anlatma gibi durumlar normal karşılanmalı ve yalan olarak kabul edilmemelidir. Çocuklarda abartılı anlatımlar 6 veya 7 yaşına kadar devam edebilir. 7 yaşından sonra çocuğun hayalle gerçeği daha iyi ayırt etmesi ile abartılı ve hayal ürünü anlatımlar azalmaya başlar. İlkokul çağındaki bir çocuğun artık muhakeme yeteneği ve soyut somut kavram algısı geliştiği için gerçeği yansıtmayan söylemlerine yalan diyebiliriz.

Çocuklar neden yalan söyler?

Çocuklar, hayal güçleri geniş olduğundan olmamış şeyleri olmuş gibi aktarırlar. Yaşları itibarıyla gerçekleri doğru değerlendiremedikleri için olayları abartır ya da yanlış aktarırlar. Yerdeki ipin aslında yılan olduğunu ve bununla savaştığını söyleyen bir çocuk aslında yalan söylemiyordur. Koyulan kurallar çocuğun uymakta zorlanmayacağı kurallar olmalıdır. Bu sayede çocuklar kurallara uymada sorun yaşamayacak haliyle de yalan söylemek zorunda kalmayacaklardır. Yalan söylediğini anladığınızı belirtin ama aşırı tepki göstermeyin. Bunu sanki sırf sizi üzme için yapılmış bir davranış gibi düşünmeyin. Aşırı tepki, korunmak için yalanı sürdürmesine neden olur. Çocuğa sürekli yapmaması gereken davranışları hatırlatmak yerine, ondan beklenen davranışları konuşmak çocuk eğitiminde daha doğru bir yaklaşımdır. Eğer bir çocuk yalan söyler ve anne baba çocuk doğruyu söylüyormuş gibi davranırsa, çocuk ve çocuğun düşünceleri yeterince tanınmıyor sonucuna ulaşılabilir. Çocuğunuzun yalan söylediğini fark ettiğinizde bunu anladığınızı belirtin. Çocuğunuzun yalan söylemesini istemiyorsanız onu yalan söylediği için suçlamak yerine ona söyledikleri sözlerin güvenilirliğinden emin olmadığınızı söylemeniz daha doğru olur emin olmak için kontrol edin. Çocuğa “Ödevin bitti mi?” diye sormak yerine “Ödevini görmek istiyorum.” deyin. Bu davranış hem kontrol edileceği için ödevini düzgün yapmasını sağlar hem de sonucundan çekindiği için yalan söylemez.





Elde edemedikleri sebebiyle ailesinden beklediği ilgiyi alamayan çocuk yalana başvurabilir. Ailesinin ona değer vermediğini ve onunla ilgilenmediğini düşünen çocuk, birileriyle kavga ettiğini uydurabilir. Çocukların ilk olarak gözlemlediği ve model aldığı kişiler olarak aile bireyleri çocuklara bu konuda örnek oluyor olabilir. Annesinin ya da babasının rahatlıkla yalan söyleyebildiğini gören bir çocuk aynı davranışı kendisi de sergileyebilir.

Telefonla konuşan annesini hasta olduğu için onları ağırlayamayacağını söylerken duyan bir çocuk, ara sıra yalan söyleyebileceğini öğrenir.

Ailesinin baskısı altında olan ve aşırı beklentilerini karşılamaya çalışan çocuklar, onların sevgilerini kaybetmemek için de yalana başvurabilir. Sınıfta ve okulda en başarılı öğrenci olduğunu söyleyebilir ve böylece gerçek durumun olumsuz sonuçlarından kaçınmaya çalışır.

Pek çok davranışına karışılan ve eleştirilen çocuk, hata yapmış olmaktan ve küçük düşürülmekten korkar hale gelir. Bu durum çocuğun uygunsuz davranışını ebeveyninden veya otorite sahibi kişiden gizleyip kendini suçsuz gösterme çabasına girerek yalana başvurmasına yol açar.

Yalan grup içinde statü kaybetme endişesi ile de söylenebilir (arkadaşlarının beğenisini) kazanmaya çalışan bir çocuğun babasının milli sporcu olduğunu söylemesi gibi). Çok büyük bir evde oturmadıkları halde, "Bizim iki tane köpeğimiz var" diyen, kardeşi olmadığı halde "Benim kardeşim doğdu." diyen, okula gitmediği halde "ben okula gidiyorum" diyen ya da "Tatilde Antalya'ya gittik.", "Annem beni hayvanat bahçesine götürdü." diye aslında gitmediği halde gitmiş gibi anlatan ve senaryolaştıran pek çok çocuk vardır.

Aileler neler yapmalı?

Yalan söyleyen bir çocuğun bu yalanı neden söylediğinin ve yalan söylerken neler hissettiğinin bilinmesi ve ona göre davranılması gerekir. Yalan söyleyerek yaşamındaki bir takım zayıflıkları engellemek kendisini mutlu ve güvenli hissetmesini sağlamadığımız sürece güç olacaktır. Yalanı ortadan kaldırmak için öncelikle yalana yol açan nedenlerin bilinmesi ve onların ortadan kaldırılması gerekir. Çocuğun söylediği yalandan çok yalanı söylemesine neden olan psikolojik faktörler dikkate alınmalıdır. Bu yapılırken olaylara sadece büyüklerin değil küçüklerin gözüyle de bakılmalıdır.

Çocuklarının yalan söylemesini istemiyorlarsa kendileri de yalan söylememelidir. Çocuklar çevrelerindeki insanları özellikle de anne ve babalarını taklit yoluyla davranışlarını oluştururlar.



Dünya insanı yetiştiriyoruz...



- AREL Anaokulu
- AREL İlkokulu
- AREL Ortaokulu
- AREL Fen Lisesi
- AREL Anadolu Lisesi

(212) 550 49 30
www.arel.k12.tr

