

OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK DERGİ

SAYI: 117

2019



İÇİNDEKİLER

KISIR DÖNGÜ “ÇOCUĞUNUZUN TAKINTISI SİZİN TAKINTINIZ OLMASIN!”	4
5 DAKİKA DAHA	8
ÇOCUKLARIN GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE KİTAP SEÇİMİ	11
SÜREKLİ SORU SORAN ÇOCUĞUNUZ SİZDEN NE İSTİYOR?	14
HAYAT TRENİ BİLETİ: BİLİNÇLİ FARKINDALIK	17
KARDEŞ GELİYOR	21
KENDİNİ YOK ETME MODELLERİ	24



- KARABEKİROĞLU, K., Çocuğuma Nasıl Davranmalıyım?, Turkuaz yay.
- YÖRÜKOĞLU, A., Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür yay.
- www.madalyonklinik.com

KISIR DÖNGÜ “ÇOCUĞUNUZUN TAKINTISI SİZİN TAKINTINIZ OLMASIN!”



Takıntılı düşünce yetişkinlerde olduğu kadar çocuklarda da sık görülen bir rahatsızlıktır. Obsesyon, zihnin mantıklı olmayan bir düşünce veya duyguya yoğun ve abartılı şekilde meşguliyetidir. Tekrarlayan düşünceler, şüpheler sık sık görülür. Bazen de mantıksız bir eyleme veya davranışa yol açan, karşı konulamaz ve dayanılmaz bir dürtü söz konusudur.

Kişi bu düşünce, dürtü veya düşümlere önem vermemeye, bunları baskılamaya veya başka bir düşünce ya da eylemle bunları etkisizleştirmeye çalışır. Kişi bu düşünce, dürtü ve düşümlerin kendi beyninin bir ürünü olduğunun farkındadır. Ancak çocuklar bunu tam olarak ifade edemeyebilirler. En sık ortaya çıktığı yaş 7, ortalama başlangıç yaşı ise 10'dur. Ancak literatürde ve klinik pratikte çok daha küçük yaşlarda başlayan (2 yaşa kadar) olgulara rastlanmaktadır. Yapılan araştırmalar, takıntılı çocukların sıklıkla normal veya normal üstü zekâ sahip olduklarını gösterir.

Bu sorunu yaşayan çocuklar, zihinlerinde devamlı yinelenen belirli düşünce ya da temalara sahip olabilirler. Örneğin, kir mikroplara karşı sürekli endişe taşıyabilir ya da temiz, düzenli olma konusunda sürekli kaygıya sahip olabilir. Ayrıca bu çocuklar belirli hareketleri, adeta törensel bir şekilde yenileyip dururlar. Örneğin, ellerini belirli bir şekilde ve uzun süre tekrar tekrar yıkayabilir; eşyalarını çok özgün biçimde tekrar tekrar düzenleyebilirler. Tabi ki takıntılı davranışlar yalnızca el yıkamak değildir. Çocuğunuzun beyninde takıntılara yol açan, korkutan, sıkıntı veren düşünce ve zorlanmalarla da ilgilidir. Ardı arkası kesilmeyen güvenlik ve kesinlikle ilgili sorulan sorular da takıntılı davranışlara örnek gösterilebilir.

Her takıntı hali veya bir şeyleri yapmadan duramama davranışı her zaman bir sorun olarak kabul edilmez. Ne zamanki bu tablo işlevselliği aşar ve kişinin hayat kalitesini, sosyal itibarını, uyumunu zorlamaya veya bozmaya başlar. İşte o zaman bir takıntı söz konusudur. Çocukluk dönemindeki bazı özellikler takıntı belirtileriyle benzerlikler gösterir. Özellikle okul öncesi çocukların gelişimi sırasında bazı şeyler törenseldir. Örneğin, yatmadan önce yapılan bazı davranışlar okul öncesi yaşlarda normalken, ilerleyen yaşlarda takıntı olarak adlandırılmaktadır.

Örneğin, küçük çocuklar yatağa girmeden önce belli bir sıra izleyen bazı davranışları sergilerler. Giyinme, masal anlatımı, belli yerde yatma gibi. Bunlar olmayınca huysuzlaşabilirler. Ancak 8-9 yaşından sonra bu düzen değişir. Oysa takıntı belirtisi olduğunda devam eder ve olayı baştan yapma gibi belirtiler ortaya çıkar. Benzer şekilde küçük çocuklarda çizgilere basmadan yürüme bir oyunken erişkin dönemde bir takıntı olarak kabul edilmektedir.

Çocukluk ritüellerini takintıdan ayıran en büyük özellik, ritüellerin bir çeşit sosyalleşmeyi artırıcı, kaygıyı azaltıcı role sahip olması ve çocuğa sıkıntı, huzursuzluk vermemesidir. Çocukların büyüme ve gelişim sürecinde pek çok farklı dönem ve süreç vardır.

Bu dönemler içinde çocuklar farklı özellikler, alışkanlıklar ve davranışlar gösterebilirler. Bazen bir davranışın normal gelişim sürecinin bir parçası mı, çocuğun kişilik özelliği mi yoksa izlenilmesi veya yardım alınması gereken bir durum mu olduğuna karar vermek oldukça zordur. Bu sebeple çocuk yetiştirirken gelişim dönemlerini bilmek oldukça önemli bir yere sahiptir ve ebeveynler için yatıştırıcıdır.

İlk bir yıl bebeklerin gelişiminde en temel kavram, anne-babanın, bebeğin ihtiyaçlarını karşılaması ve temel güven duygusunun oluşumudur. Bebek kendi ihtiyaçlarının ve isteklerinin (beslenme, uyku, temizlik, ilgi gibi) karşılanması durumunda dış dünyanın güvenli bir yer olduğunu düşünür. Bu şekilde yeni becerileri öğrenme sürecine devam edebilir. Bu dönem anne-bebek arasında sağlıklı bir bağlanmanın olduğu dönemdir.

1-2 yaş arası, yürüme ve konuşma gibi özerkliği destekleyen becerilerin kazanılması ve geliştirilmesinde önemli bir dönemdir. Çocuk, yavaş yavaş anneden bağımsız bir birey olma yolunda ilerlemektedir. Kendi hareketlerini kontrol etme becerisi gelişirken dış dünyanın da farkına varmaya başlar. Bu dönemde çocuk, sonsuz bir merak ve keşfetme güdüsüyle hareket eder. Yeni yeni kendi ayakları üzerinde durmaya başlayan çocuğu takip etmek, anne-baba için bazen yorucu olabilir.

İki yaştan itibaren kendi ihtiyaç ve isteklerini anlatabilen, olaylar üzerinde kontrolü olabileceğini keşfeden çocuklar, kendi isteklerinde ısrarcı olabilirler. "Hayır", bu yaş grubundaki çocukların en sık kullandıkları kelimedir. Her şeyi kendi istedikleri zamanda ve kendi istedikleri şekilde yapmak isterler ve bu konuda oldukça ikna edici olabilirler. Kendi bedenine ve ihtiyaçlarına odaklanan iki yaşındaki çocukların ısrarları ile baş etmek, anne-babalar için zor olabilir. Çünkü bu dönemdeki çocuklar başkalarının istek ve ihtiyaçlarının farkında değildir.

Başka bireylerin farkına varma ve sosyal ilişkiler ise üç yaş dönemi ile birlikte güçlenir. Çocukların en hareketli ve en meraklı oldukları dönemdir. Bu yaş dönemi sorularının arkası hiç kesilmeyecekmiş gibi gelir. "Neden" sorusunu tekrar tekrar sorabilirler. Bu dönemde çocuklar, farklı nesne ve olaylara karşı takıntılı davranışlar geliştirebilir. Aynı çizgi filmi tekrar tekrar seyretmek, aynı masalı dinlemek, her gittiği yere en sevdiği oyuncakını ya da battaniesini götürmek 2-5 yaş arasındaki çocukların takıntıları olarak kabul edilebilir.

Genel gelişim sürecinde 2-5 yaş döneminde çocuklarda tekrar eden davranış ve alışkanlıklara rastlamak mümkündür. Hep aynı bardaktan (en sevdiği çizgi film karakterinin resmi ya da en sevdiği renk olan) su içmeyi istemek bu yaş dönemindeki çocuklarda sıkça görülebilen bir davranıştır. Ancak bu gelişimsel özelliği olan takıntılı davranışlar 5 yaş döneminden sonra azalır. Takıntılı davranışların sıklığı ve şiddeti azalmadığında, çocuğun genel hayatını olumsuz olarak etkilediğinde, kaygı yaratan düşünceler, huzursuzluk duygusu ve gerginlik bu takıntılara eşlik ettiğinde bu durum profesyonel yardım alınmasını gerektiren bir sorun olabilir.

Takıntılı Davranışların Olası Nedenleri Nelerdir?

Çocuklarda görülen takıntılı davranışların ortaya çıkmasındaki etkenler, anne-baba tutumları, kişisel özellikler ve genetik faktörlerdir. Anne-babanın aşırı titiz, korumacı ve mükemmeliyetçi tutumlarının çocuklarda takıntılı davranış pekiştirdiği gözlemlenmektedir. Çocuk, anne-babasının sevgisini sürdürmek için yaşının elverdiği ölçüde kurallara uyacak, onların istediği gibi titiz ve düzenli olmaya çalışacaktır. Üstü kirlenecek diye

sokakta oyun bile oynamak istemeyecektir. Okulda defterleri yanlışsız ve düzgündür. Ödevini bitiremezse ya da istediği gibi yapamazsa huysuzlanır, ağlar. Çalışkanlığına karşın, kendine güvensiz ve kararsızdır. Anne-babasının ve öğretmenin eleştirisinden çekinir. Yaşıtlarıyla iyi geçinir, fakat eli sıkı ve inatçıdır. Eşyalarını ve oyuncaklarını başkalarıyla paylaşmak istemez.

Özellikle tuvalet alışkanlığının kazanıldığı iki yaş döneminde tuvalet eğitiminin baskı ile verilmesi, temizliğin çok vurgulanması takıntılı davranışların gelişmesinde etkili olabilmektedir. Bazı durumlarda anne-baba, kendi kaygılarını birebir çocuğa yansıtmaları da davranışları ile model olabilmektedir. Örneğin; eve her gelen misafirden sonra evi baştan aşağı silen bir annenin verdiği gizli mesaj: "Dışarısı pis ve mikroplu, evin temiz olması ve mikroplardan korunmak için sürekli temizlik yapmak gerekir" dir. Temizlik ve düzen elbette çocuğun öğrenmesi gereken değerlerdir. Ancak bu değerlerin ne şekilde verildiği, öğretildiği önemlidir. Örneğin: Yeterince temiz olmazsa annesinin onu sevmeyeceğini duyan bir çocuk annesinin sevgisini kaybetme korkusuyla temizlik ile ilgili takıntılı davranışlar sergileyebilir. Her ne kadar çocuğun davranışları üzerinde anne-babanın etkisi olsa da kişilik özelliklerinin ve genetik faktörlerinin de etkisi vardır.

Anne ve Babalara Öneriler

- Çocuğunuzun tekrar eden davranış talepleriyle aşırı derecede meşgul olduğunuzda, farkında olmadan çocuğunuzun bu davranışlarını devam ettirmesine neden olabilirsiniz.
- Çocuğun bu problemini tamamen reddedip öfke gösterdiğinizde çocukta artan endişe, takıntının artmasına neden olabilir.
- Çocuğunuz konusunda risk almayı öğrenmeli ve çocuğunuzun da risk alması konusunda onu cesaretlendirmelisiniz.
- Ev içindeki aşırı titizliklerinizin ve beklentilerinizin çocuğunuza nasıl yansıdığını gözden geçirmelisiniz. Eğer bu titiz davranışlarınızla, çocuğunuzun etkilediğinizi gözlemliyorsanız, davranışlarınızda değişiklik yapmalısınız.



5 DAKİKA DAHA

İnternette karşılaşılması muhtemel tüm tehditlerin kökeninde gerçek hayattaki tehditler vardır. İnternet için var olan tüm risk başlıkları gerçek hayatta da karşılaşılabilecek durumlardır. Dolayısıyla çocuklarımızı nasıl gerçek hayattaki tüm bu tehlikelerden korumak için çaba harcıyor ve kurallar koyuyorsak interneti de bilinçli, güvenli ve etkin bir şekilde kullanmayı öğreterek ve çocuklara bunu öğreterek sanal dünyanın risklerini minimize edebilir ve eğitim, iletişim ve güzel zaman geçirme gibi katkıları çocuklarımıza fırsat olarak sunabiliriz.

2-6 Yaş Grubu Çocuklar;

Okul öncesi dönem olarak da adlandırılan bu dönemde çocuklar araştırmayı, yeni bir şeyler öğrenmeyi severler ve her şeyi merak ederler. Ayrıca, çocukların en hareketli oldukları dönemdir. Çocuklar için teknoloji kullanımında başlangıç seviyesi de diyebileceğimiz bu dönemde, bilgisayar ve internet kullanımı çok sınırlı sürelerde olmalı ve ebeveynlerle birlikte gerçekleştirilmelidir. Çocuklar; anne veya babaları ile birlikte bilgisayarda oluşturulan resim albümlerine bakabilir, kendi yaşlarına göre yapılmış web sitelerini dolaşabilir, yaşlarına uygun oyunları oynayabilirler.

7-10 Yaş Grubu Çocuklar;

Bu yaş grubu çocuklar internet deneyimleri konusunda daha bilgilidir ancak uygunsuz içeriklere maruz kalıp kalmadıklarını öğrenmek için onların internet kullanımlarını denetlemekte ve izlemekte fayda vardır. Bu yaştaki çocukların internet üzerinden hangi kişisel bilgileri vermemeleri gerektiğini anlamaları sağlanmalıdır.

Çocuğun Teknoloji İle İlişkisi Ne Olmalı?

Teknolojideki gelişmeler geçmiş zamanda çocukların sokaklarda, parklarda arkadaşlarıyla birlikte geçirdikleri zamanın büyük bir kısmını bilgisayar ve televizyon ek-

ranının karşısına taşımıştır. Ekran (televizyon, bilgisayar, tablet, video oyunları, sosyal medya vb.) günümüz çocuklarının günlük yaşamlarının neredeyse vazgeçilmez bir parçası. Bugün birçok anne babanın, çocuklarının ekran karşısında geçirdikleri süre ile ilgili bazı şüpheleri bulunmaktadır. Anne babalar, çocuklarının uygunsuz sitelere girmelerinden, şiddet içeren oyunlar oynayıp saldırgan davranmalarından, bilgisayarla çok zaman



geçirip derslerini ihmal etmelerinden, çocuklarının yalnızlaşmalarından, bilgisayara ve bilgisayar oyunlarına bağımlılık geliştirmelerinden çekinmektedirler. Ancak aynı zamanda çocuklarının ihtiyaç duydukları bilgiye kolayca ulaşabilmelerini, sürekli değişen toplum şartlarına uyum sağlayabilecek her türlü soruna yeni çözümler getirebilecek bir birey olarak yetişmelerini istemektedirler.

Teknoloji, nasıl kullanıma bağlı olarak çocuk gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Buradaki en temel husus çocuğun ekran karşısında geçirdiği süreyi sınırlı tutmaktır. Diğer bir önemli husus ise çocuğun ekran karşısında pasif kalmasına izin vermemektir. Bunun için çocuğun yaşına uygun olarak dinlediği müzikle dans ettirmek, ekranda görülen nesnelerin

adlarını tekrar ettirmek, dinlediği veya gördüğü şeyler hakkında yorum yaptırmak gibi etkinliklerle aktif hale gelmesi kolaylaştırılabilir.

Öte yandan konu ile ilgili yapılan araştırmalar, doğru seçilmiş bilgisayar oyunlarının etkili ve kalıcı öğrenmeler için uygun öğrenme ortamları olduklarını ortaya koymaktadır. Doğru seçilmiş bilgisayar oyunları; değerlendirme yapmak, yargılama, bilgi işleme, mantıklı düşünme, seçenekleri göz önüne alma, plan yapma, farklı sonuçların etkileşimi üzerine düşünme, görselleştirme, deneyim, yaratıcılık ve eleştirel düşünme, strateji kullanma gibi becerileri uyarmakta ve zenginleştirmektedir. Bu durumda anne babalar çocuklarının bilgisayarla ne kadar oynaması gerektiğini ve ne türde oyunlar tercih edilmesi gerektiği ile ilgili bilgilenmeye ihtiyaç



duymaktadırlar. Anne babalar, bilgisayar oyunlarını seçerken çocuklarının yaşlarını, oyunun türü ve amacını ve çocuklarının bu oyunu ne kadar süre oynayacağını dikkate almalıdırlar.

Ebeveynlere Öneriler

İlk çocukluk yıllarında, hem kendinizin hem de çocuğunuzun televizyonda ne seyredeceği konusunda seçici olmalısınız. Doğru kanal ve program seçimi yapmayı sizinle öğrenirse, tek başına televizyon başına geçtiğinde doğru seçimleri yapabilir. Televizyonun veya bilgisayarın ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin. Bir arada teknolojik aletlerle geçirilen zaman aslında birlikte geçiriliyor sayılmaz. Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzu uzak tutun. Oyunda görerek öğrendiği davranışları gerçek hayatta kullanabilir ve bir arkadaşına şiddet içeren bir tepki verebilir. Çizgi film karakterlerinin insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını uygun bir dille çocuğunuza anlatın. Bu davranışların mümkün olduğunu düşünerek gerçekleştirmek isteyebilir ve sonucunda zarar görebilir.

Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinliklerin listesini hazırlamasını isteyin. Listedeki etkinliklerden uygun olanlarını zaman içinde fırsat buldukça gerçekleştirme çalışın.

Çocuğunuzun severek oynadığı bir oyunu siz de kendi kendinize oynayın, seyrettiği filmleri seyredin, takip ettiği sitelere girin. Böylece çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konunuz olacaktır. Örneğin çocuğunuzla oynadığı bir oyunun içeriği ve amaçları hakkında konuşabilir, bu oyunun ona ne hissettirdiğini sorabilirsiniz.

Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.

Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin. Bu süre okul öncesi dönem için günde otuz dakika, ilköğretim dönemi için günde kırk beş dakikayı geçmemelidir.

Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakışı olarak kullanmayın.

Yasaklarla sonuca ulaşmaya çalışmayın. Çocuğunuz televizyon ya da bilgisayara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine ona daha cazip gelecek seçenekler sunmayı tercih edin. Böylece çocuklar yapacak bir şey bulamadıkları için yöneldikleri teknolojik aletlerden bu süreçte uzaklaşacaklardır.

Çocuğunuzun yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle tanıştırın.

Çocuğunuza sosyal medyada kişisel bilgilerini paylaşmaması gerektiğini gerekçeleriyle açıklayın. Tanımadığı kişilerle arkadaşlık kurmasını ve bu kişilerin gönderdiği mesajları size bildirmelerini tembihleyin. İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç hatta imkansız olduğunu çocuğunuza anlatın.



ÇOCUKLARIN GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE KİTAP SEÇİMİ

Çocuk kitapları, çocuğunuzun hayal dünyasını zenginleştirir. Ebeveynler olarak onlara kitap okumanız için gereken herhangi bir yaş, belirli bir zaman dilimi yoktur. Aslında kitap okumak; her yaşta, her zaman, her yerde yapılabilen kolay ve eğlenceli bir aktivite olabilir. Bebeğiniz bile kitaptaki resimlere bakabilir, okuduğunuz kelimelerin ritmini ve kafiyesini duyabilir.

Bir kitapta öykünün iyi yazılmış olması kadar iyi resmedilmiş olması da önemlidir. Yazıda ifade edilen duygunun canlandırılabilmesi için bazen renkli bazen de siyah beyaz olması gerekir. Çocuk kitapları içinde anlatılan hikâye ile resimleri bütünleşiyorsa etkisi daha iyi olacaktır.

2-3 Yaşındaki Çocuklar

Bu dönemde dil gelişimi hızlıdır. İlk kitaplar, oyuncak kitaplar olmalıdır. Örneğin: sesli kitaplar, özel biçimli kitaplar gibi...

Kitaplardaki resimlerin incelenmesi gerekir ve hareketleri (yeme, içme, koşma, gülme, top oynama) gösteren çocuk kitapları seçilmelidir. Aynı zamanda çocukların vücudun parçalarını tanıyabilecekleri resimli kitaplar kullanılmalıdır.

Kitaplardaki resimlerin renkleri, şekilleri ve nesnelerin büyüklüğü üzerinde durulmalıdır ve parçalardan bir bütün oluşturulan kitaplar kullanılmalıdır.

Çocuğa değerli olduğu hissini veren; aşırı koruyucu, kısıtlayıcı, korkutucu davranışlardan kaçınan ve özgürce gelişmelerine olanak sağlayan kitaplar okunmalıdır. Kitap okunurken çocuğun saçlarını okşayarak sevgi gösterilmeli, sevecen yaklaşılmalıdır.

Yaratıcılığı geliştiren, canlandırmayı destekleyen, yetişkinle birlikte oyun oynanabilecek türde kitaplar da fayda sağlayacaktır.

3-4 Yaşındaki Çocuklar

Kısa şiir, bilmece, tekerleme, masal dinlemelerine olanak verilerek (çocukların kendilerinin şiir ve bilmece söylemeleri isteklendirilmeli) işitsel dikkatine ve çocuğa dün ne yaptığı, şimdi ne yapıyor olduğu sorularak da farkındalık geliştirmesine katkıda bulunulabilir.

Resimlere bakma ve kitap inceleme sürecinde çocukla birlikte olmak, sonrasında resimli kitapları çocuğun anlatmasının sağlanması kendini ifade etmesini sağlamada faydalı olacaktır.

Verilen parçalardan bir resim oluşturma ya da bir parçanın iki ayrı resimden hangisine ait olduğunu buldurma gibi dikkat çalışmaları yapılabilir.

Hayvanları, insanları, çevreyi tanımada katkı sağlayacak masal ve öykü kitapları okunmalıdır. Ayrıca kitaplarda resimlerde yer alan nesneleri sayı ve miktar olarak ayırma, iki şeyi karşılaştırma, büyük-küçük olduğunu söyleme bu yaşta kazanmasını beklediğimiz kavramları pekiştirmesine katkı sağlayacaktır.

Çocuk kendi hakkında duygu ve düşünceler geliştirir, başkalarının kendiyile ilgili duygu ve düşüncelerini önemser. Onu mutsuz eden durumlardan kaçır, içine kapanabilir ve hatalarını başkalarına yükleme olasılığı yüksektir. Ona hatalarını kabul etmeyi öğreten ve aile-akrabalık ilişkilerini pekiştiren kitaplar okunmalıdır.

Çocuğa, duygularını paylaşmasını sağlayacak, birlikte oynama ve paylaşmayı pekiştirecek, başkalarının duygu ve yüz ifadelerini anlamalarına olanak sağlayan kitaplar kullanılması da çocuğun ruhsal gelişimine katkı sağlayacaktır.

4-5 Yaşındaki Çocuklar

Çocukların bu dönemde yazısız kitapları kendi hayal güçlerini kullanarak öyküleştirmeleri desteklenmelidir.

Anne-baba tarafından okunan kısa bir öykünün sırasını çocuk takip etmeli ve tekrarlamalıdır. Ve çocuklardan dinlediklerini anlatmaları istenmelidir.

Bu dönemde canlıları ve nesneleri önemli özelliklerine göre ayırırlar (uçan, yürüyen vb. gibi). Bu nedenle, gözlem ve karşılaştırma olanağı sağlayan resimli kitaplar kullanılmalıdır.

Mevsimler, haftanın günleri ve günün değişik zamanlarını konu eden kitaplar kullanılmalıdır.

Çocuk kendini dünyanın merkezinde görür, herkesi yönetmek (arkadaşlarını, kardeşlerini) ister. Hareketli ve model alınabilecek karakterler, kahramanlar içeren kitaplar kullanılmalıdır. Çocukların bağımsız, girişimci ve paylaşımcı olmaları desteklenmelidir.

Bu yaş çocuğu isteklerini erteleyip, duygularını kontrol edebilir. Ancak korkularıyla baş etme konusunda desteğe ihtiyacı vardır. Bu nedenle, sorunlar karşısında güvenini yitirmemeyi örneklediren, duygularını denetlemeyi pekiştiren kitaplar kullanılmalıdır. Korkuların (yalnızlık, karanlık, anneden ayrı kalma) nasıl yenildiğini örneklediren kitaplar da korkularıyla baş etmesini sağlayacak bir rehber olabilir.

Kızgınlık belirtileri yerini ılımlı ve uzlaşıcı davranışlara bırakır, yalnız başına çalışabilir, yapmadıkları işlere bahane bulabilir, iyi-kötü, yanlış-doğruyu anlayabilir. Düşünmeden yapılanların karşısındakileri nasıl etkileyeceği, şiddetin, kaba gücün sorunları çözmeyeceğini örneklediren kitaplar kullanılmalıdır.

Başlanan bir işin bitirilmesinde ısrarcı olmayı becerebilen karakterlerin yer aldığı kitaplar da fayda sağlayacaktır.

Farklı görevlerde (doktor, öğretmen, polis...) bulunan insanların olduğu kitaplar kullanılmalı ve canlandırma etkinlikleri gerçekleştirilmelidir Böylece çocukların kendilerine sağlıklı modeller örnek alması sağlanabilir.

5-6 Yaşındaki Çocuklar

Bu yaşta dil kullanımı yetişkini andırır. Bilmece, tekerleme söyleme, masal, fıkra dinleme ve anlatma, kısa şiir ezberleme gibi etkinlikler yapılmalıdır.

Günlük konuşmaların canlandırılması gözlem ve konuşma becerisini geliştirir. Çocukların kendilerinin oluşturacakları öyküleri canlandırmaları bu öykülerin

resimleri çizmeleri istenmelidir. Çocukların anlattığı öyküler yetişkin tarafından kaleme alınıp ona okunmalıdır.

Renk, sayı kavramının yerleşmesine katkı sağlayacak öykü ve şiir kitapları kullanılmalıdır. Az ve çok, büyükten küçüğe, küçükten büyüğe sıralar, zaman kavramı tam yerleşmemiştir. Azlık ve çokluğu resimli öykülerle ve masallarla pekiştirmeli, farklı boyutlardaki (büyük ve küçük) kitaplar kullanılmalıdır.

Haftanın değişik günlerinde ve günün değişik saatlerinde konusu geçen öyküler kullanılmalıdır.

Arkadaş ilişkileri yoğundur (özellikle aynı cins ve yaşta-kiler) ve özgüven geliştirmek için aile desteği gereklidir. Ait olma duygusu söz konusudur, ev işlerine yardımcı olmaktan hoşlanır, beğenilmekten gurur duyar ve gezmeyi, yeni yerler görmeyi ister. Korkuları devam edebilir. Karşılaştıkları zorlukları yenme başarısı gösteren, sorumluluk ve kararlılık gibi davranışları örneklediren kitaplar kullanılmalıdır.

Gezi yazılarından hoşlandıkları (tarihsel, hayvanat bahçesi, parklar gibi) bilinmeli ve ona göre kitaplar seçilmelidir.

6-8 Yaşındaki Çocuklar

Bu dönemde çocuklar okuma yazma öğrenilir ve çocukların dikkat süreleri uzar. (5 dakikalık bir öyküyü dinleme ve yazma isteği oluşmaya başlar.)

Okuma kültürü kazanmada en duyarlı dönemdir. Çocukların doğru kitaplarla karşılaşmaları sağlanmalı ve evde kitaplık oluşturup kitapları korumaları sağlanmalıdır. Kitap okurken çocuklar dinlenmeli ve kitaplarla ilgili konuşulmalıdır.

Anne babanın ona kitap okumasından çocuk mutlu olur ama kendinin okuması-yazması ve yeteneklerinin fark edilmesi onun için değerlidir.

Kitapları anlama, değerlendirme ve eleştirme ortamları yaratılmalı; resim yapma istekleri pekiştirilmelidir.

Özgürlük alanını genişleten, tepkisel davranışlarını nasıl kontrol edeceğini örneklediren kitaplar sunulmalıdır.

Yetişkinlerin değerlendirmelerini dikkatle dinlerler. Çevresini, dünyayı somut olarak algırlar.Yalnızca doğrular ve yanlışlar vardır. (Ailelerinden öğrenilen ve değişmeyen)

Aile bağlarını güçlendirici, insanların farklı karakterlerde olduğu, oyunlarda hem lider hem de oyuncu oluna bileceği, bebeklerin nasıl dünyaya geldiği ve kızlar ile erkeklerin fiziksel farklılıkları, dostluğun-arkadaşlığın önemi gibi konulara yönelik kitaplar kullanılmalıdır.

8-10 Yaşındaki Çocuklar

Çocukla birlikte bir kitap okuma listesi oluşturulmalıdır. Mutlaka bireysel ve sesli okuma yapacakları kitap okuma saatleri planlanmalıdır.

Bu yaş döneminde bir gruba uyum sağlayabilir, kendi yeteneklerinin önemsenmesini ister, arkadaşlarının kendileriyle ilgili beğenileri önemlidir, olası tehlikelerden daha az korkar ve daha çok olmayan şeylerden (hayalet, cadı gibi) korkma eğilimindedir. Paylaşma ve işbirliğini örneklediren, grup çalışmalarında bireysel sorumluluğu destekleyen kitaplar kullanılmalıdır. Yeni arkadaşlıklar kurar, yaşama ilişkin deneyim kazanır.

Kendi duygularını anlar ve başkalarını da anlayabilir. Eşitlik duygusu gelişir. Yaşıtlarının başından geçen olayları okuma isteği vardır ve bu duruma uygun kitaplar kullanılmalıdır.

İlköğretim Dönemi (10-12 Yaş ve Üstü)

Ailesine eskisi kadar bağımlı değildir; arkadaşlarıyla vakit geçirmek ister. Haksızlıklara tepki gösterir. Cinsiyet rolleri belirginleşir (Karşı cinsin rollerini yüklenmekten kaçınma ama ilişki kurma eğilimi). Soyut düşünebilir, bellek gücü artar, akıl yürütür, mantıksal kuralları vardır, zaman sıralaması yapabilir. Karar verme, eleştirme, değerlendirme, iç denetimi geliştirme gibi durumları örneklediren kitaplar kullanılmalıdır. Bireysel ilgiler dikkate alınmalıdır.

Dil ve edebiyat ustalarının yazılarıyla ve değişik türlerdeki (öykü, şiir, bilimkurgu, tarih vb) kitaplarla çocuklar karşılaştırılmalıdır.



SÜREKLİ SORU SORAN ÇOCUĞUNUZ SİZDEN NE İSTİYOR?



Sorular, her birey için kaçınılmaz öğrenme araçlarıdır. Kendimize veya karşı tarafa sorduğumuz sorularla keşfetme isteğimize cevap veririz. Çocuklar da konuşmaya başladıktan sonra merak duyguları sebebiyle sorular sormaya başlarlar. Yetişkinden çok daha deneyimsiz olan çocuğun dünyayı keşfetmek için sorduğu sorular onun için anlamlıdır.

Yaklaşık 3 yaşından itibaren "Neden"li sorular sıklıkla duyulur yetişkinler tarafından. "Neden buraya gidiyoruz?", "Neden kuşların tüyleri var?", "Neden geceleri uyuyoruz?", "Neden ben seninle uyuyamıyorum?", "Neden yemek yemeliyim?" gibi ardı arkası kesilmeyen sorular gelmeye başlar. Ebeveynler ve yetişkinler için bu durum zamanla can sıkıcı olmaya başlayabilir. Fakat müjdeli bir haber var: Bu soruların başlaması çocuğun mantıksal yönünün gelişmeye başladığının işareti.

Soru sorma, okul öncesi çocukları için bilişsel gelişimde önemli bir rol oynar. Sorular sorarak, bilgileri yapılandırma çalışırlar.

Soruları Anlamak Neden Önemlidir?

Çocuğunuzun sorduğu soruların nedeni yeni girdiği bir ortamdaki kuralları öğrenmek, kendilerini endişelendiren bir durumdan kurtulmak, kafa karışıklığını gidermek olabilir. Ne yapacağını bilmeyen çocuk, sizin vereceğiniz yanıtlarla sakinleşir ve güvende hisseder. Aldığı cevaptan tatmin olmayan çocuk, aynı soruyu farklı cümlelerle tekrarlıyor olabilir. Size aslında neyi sormak istediğini muhakkak anlamlandırmaya çalışın. Anlaşılan ve mantıksal temellerle cevaplandırılan sorular ileriki süreçte size mantıksız gelen soruların azalması anlamına gelir.

Keşfedilen alanlar ve merak duyulan konular her zaman aynı olmaz. Mesela çocuğunuz bir ortamda size mahrem bir soru yönelterek utanmanıza, beklemediğiniz bir anda ilginç bir ayrıntıyı irdeleyerek şaşırmanıza sebep olabilir. Ayıplamadan önce çocuğunuzun ahlak kuralları algısına henüz yabancı olduğunu unutmayın. Cinsellikle ilgili konularda sorulan sorular da özellikle sadeleştirilerek basitçe fakat yalan söylemeden bilmeleri gerektiği kadarıyla cevaplandırılmalıdır.

Ayrıca soru sorma ve düşünme şeklini anlamak, çocuğunuzu tanıma ve yönlendirme için en önemli basamaktır. Çocuğunuz diğerlerinden farklı olabilir ya da farklı olduğunu düşünüp yanıtlıyor olabilirsiniz. Mesela bazı

özel yetenekli çocukların soru sorma biçimleri daha realist daha hızlıdır ve dili daha iyi kullanırlar. Soruları asla bitmez.

Ebeveynler ve Yetişkinler Ne Yapmamalı?

Keşfetme arzusu üst sınırlarda olan çocuğun ihtiyaçları göz önüne alındığında yapılacak en kötü şey onun sorularını alaycı bir tavırla geçiştirmek olacaktır. Ayrıca sorulara otoriter bir tavırla cevap vermek onun sorgulama, hakkını savunma, düşünme becerilerine ket vuracaktır. Cevapsız bırakmak ya da öfkelenmek ise yine çocuk için geri çekilmeye ya da soruların cevabı beklenmeden ve öğrenme niyeti olmaksızın sıklığının artmasına sebep olacaktır.

Peki, Ya Ne Yapmalı?

Teşvik edin. Daha fazla düşünmeye ve soru sormaya sevk edecek sorular çocuğun beyin gelişimini hızlandıracak, dil gelişimini destekleyecektir.

Tebrik edin. Uzunca düşünerek sorduğunu hissettiğiniz ya da enteresan bulduğunuz sorular için onu tebrik edin. Pekiştirdiğiniz her davranış bir sonraki davranışın oluşmasını kolaylaştırır.

Soru sormaya ve düşünmeye teşvik edilen çocuğun beyinde mantıksal kısım (neden-sonuç ilişkileri kura-bilen) hızlı gelişecektir. Muhatabının sorularını ciddiye aldığını ve anladığını hisseden çocuk, öğrenmeye ve daha fazla soru sormaya yönelir. Sorulara her zaman onun anlayacağı sadelikte cevap verilmeli ve anlaşıldığı hissettirilmelidir. Cevabını bilmediğiniz sorular için dürüst davranmalı, "Bunu birlikte araştırabiliriz." gibi ılımlı yanıtlarla karşılamalısınız.

Soru:

"Neden her istediğimde çikolata yiyemiyorum?"

Olumsuz cevaplar: "Çünkü ben öyle istiyorum." "Sana yasak ondan." "Yok canım, başka isteğin?".

Olumlu cevaplar: "Çikolata bazen hepimiz için zararlı olabilir. Örneğin, yemekten önce yersek midemize zarar verebilir." "Bence bir şeyi çok sıklıkla tüketirsek diğer güzel yiyecekler yer kalmaz. Mesela, her zaman ıspanak yediğini düşünsene..." "Tatlı yiyeceklerin dişlerimizi çürüttüğünü duydum doktorlardan ama arada sırada yemekten zarar gelmez herhalde." "Sen bununla ilgili hiç düşündün mü? Aklına bir sebep geliyor mu biraz düşünelim istersen."

Tabii ki bu onların her istediğinin olmasına sebep olmuyor. Fakat nedenleri anlıyor ve sonuçlarla bağlantı kuruyorlar. Kendi nedenlerini ifade etme fırsatı buluyorlar. Sizi ikna etmeye çalışırken kendi düşünce dünyalarını geliştiriyorlar.

Cevap Verirken İzlenmesi Gereken 3 Ana Kural:

Çocuklar; merak ettikleri, anlamadıkları, kaygı duydukları şeyleri sorarlar. Buna ek olarak güvenlik duygularının sarsıldığı ve bu duyguyu geriye kazanmaya ihtiyaç duydukları veya pek çok ebeveynin düşüncesinin aksine net kurallara ve sınırlara ihtiyaç duydukları için de soru sorarlar. Çocukların sorduğu sorular yaş grupları, bulundukları kültürel ve sosyal çevre ve aile yaşantısı, yakın zamanda yaşadıkları kayıp, acı bir olay gibi sebeplere göre de değişkenlik gösterebilir.

1. Çocuğunuz ne sorarsa sorsun, soru sizi ne kadar şaşırtır, mahcup eder ya da korkutursa korkutsun, yüz ifadenizin yumuşak olmasına, sesinizin çocuğunuzun anladığınızı ve cevaplama arzunuzu yansıtmaya ve başka soruları teşvik edici nitelikte olmasına çalışın.

2. Soruyu cevaplamadan önce "Merak ettiğin tam olarak nedir? Bunu anlarsam daha iyi cevap verebilirim" şeklinde yaklaşmak, iletişimi devam ettirmek için önem taşır.

3. Çocuğunuz ne soruyorsa o kadarını cevaplamayı alışkanlık haline getirmelisiniz. Örneğin, 5 yaştan sonra sıklıkla rastlanan "Ölünce nereye gidiyor?" sorusunu cevaplamak için "İlginç bir soru. Bunu niye merak ediyorsun?" gibi daha açık konuşmaya yönlendiren bir tavırla yaklaşabilirsiniz. Çocuğunuz bir yakını kaybedtiği ya da çevresinden böyle bir olayı duyduğu için rahatlatıcı bir cevap duymak istiyor olabilir. Bu nedenle cenaze törenindeki detaylardan söz etmek çocuğunuzun aklını karıştırabilir. İnanç sisteminize göre, çocuğunuza kısa, onun anlayabileceği şekilde bir açıklama yapıp "Başka sormak istediğin bir soru var mı? Aklına bir soru gelirse yine sor, konuşalım" demek en doğru yaklaşım olacak.

Ebeveynler olarak çocuklarımıza sunabileceğimiz en iyi hediye onların doğuştan getirdiği merak duygusunu, bu dünyada yapabileceği her şeyi keşfetmesi için yatkınlıklarını, yeni şeyler öğrenme açlığını beslemesi için onları cesaretlendirmektir. Bu, sordukları birçok soruyu dikkatli ve istekli dinlememiz anlamına gelir. Dünyayı onların gözünden görmeye çalışmalıyız. Onları gördükleri şeyleri sorgulamaya cesaretlendirerek hayattaki ilk ve önemli adımlardan olan dünyanın nasıl bir yer olduğuna hakim olma hissini deneyimlemelerine yardımcı oluruz. Onların sorgulama duygusunu inşa ederek, hayatının ilerleyen dönemlerinde de düşünen ve sorgulayan bir birey olmasına yardımcı olmuş oluyoruz.



- Atalay, Z. "Mindfulness, Şimdi ve Burada, Bilinçli Farkındalık" Psikonet Yayınlar, 2018.
- Bulgan, G. & Koydemir, S. "Mutluluk 2.0", Elma Yayınevi, 2017.
- www.youtube.com
- www.mindfulnessinstitute.com.tr
- www.zumraatalay.com

HAYAT TRENİ BİLETİ: BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Sorumluluklarımızı yerine getirmek için koşuşturmacayla geçen, bazen geleceği düşünerek kaygı duyduğumuz bazen de geçmişini hatırlayarak hüzünlendiğimiz zamanlar olur. Geçmişe dönük hüzünler, geleceğe yönelik kaygılar çocuk, ergen ve yetişkinlerin kendine has dünyalarında farklı içeriklere sahip olsa da hep vardır. Bu duygular yaşanır, yaşanması da çok doğaldır. Yaşanılan duyguları kabul etmek ve olumsuz etkilerini en aza indirmek için bilinçli farkındalık (mindfulness) yaşanılan anda olmayı ve anın tadını çıkarmayı sağlayan bir farkındalık halidir. Yapılan araştırmalar çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde bilinçli farkındalığın yaşam kalitesini arttırdığını ve kişilerin streslerini azalttığını göstermektedir.

Anda olma hali aslında kendimizi tamamen o an yaptığımız işe verme durumumuzdur. Örneğin; biriyle konuşurken neler söyleyeceğimizi düşünmektense tam anlamıyla karşımızdaki kişiyi dinlemek, öğlen yemeğinde öğleden sonraki toplantımızı hakkında kaygılanmadan yemeğin tadını, kokusunu hissederek yemek, çocuğumuzla oyun oynarken o gün yaşadığımız stresi unutarak tam anlamıyla çocuğumuzla birlikte oyunda olmak gibi. Bu her zaman mükemmel şekilde mümkün olmayabilir. Yapılan araştırmalar insanların zihninin uyanık olduğu zamanların neredeyse yarısında o an yapmakta olduğu işlere odaklanmaktan ziyade dağıldığını ve başka şeyler düşündüğünü göstermektedir. Kişinin zihninin sürekli anda olması, geçmişini ve geleceği hiç düşünmemesi de sağlıklı bir durum değildir. Ancak kişilerin anda olma durumları uyanık oldukları zamanda günün yarısından az olmaya başlarsa bu hayattan keyif alamamalarına ve endişeli duygu durumlarında artışa neden olur. Bu nedenle bilinçli farkındalık hem çocukların hem ergenlerin hem de yetişkinlerin ruh sağlıkları açısından hem koruyucu hem de tedavi edici etkiye sahiptir. Her yaş grubundan insan bilinçli farkındalığını artırabilir. Çocuk

ve ergenlerin bilinçli farkındalığa önem vermeleri için anne, baba ve öğretmenin bu konuda model olmaları çocuk ve ergenlerin sağlıklı gelişimi açısından önemli olacaktır. Bilinçli farkındalığı artırmak için öncelikle bu kavramın ne olduğunu iyice özümsemek sağlıklı olacaktır.

Bilinçli farkındalık, dikkatimizi yaşanılan ana yargısız ve amaçlı bir biçimde verme durumudur. Amaçlı olduğumuzda dikkatimizi bilinçli bir şekilde kullanırız. Örneğin, o an yemek yeme vaktiyse ve amacımız sadece yemek yemekse hem yemeğin tadını hem de kokusunu hissederiz. Yani dikkatimizi amaçlı bir şekilde yemek yeme anına ve bu davranışımıza verdiğimiz tepkilere yöneliriz. Amaç; yemek yerken aynı anda bir gencin birkaç test çözmesi, anne babanın gelen maillere cevap vermesi ya da çocuğun tablette oyun oynamasıysa yemek amaç olmaktan çıkar. Aynı anda birçok işi zaman zaman yapma zorunluluğumuz olabilir. Ancak bu durum birçok alanda sıklıkla bu durumdaysa günlük yaşam içerisinde kendimizi iyi hissetmemizi engelleyebilir. Yargısız olma durumu ise an içinde hemen yargıya varmaktansa anda kalıp biraz daha deneyimlemek adına kendimize fırsat sunmamızdır. Örneğin, çocuğun oyunun ilk iki dakikasında "Bu oyun güzel değil hadi başka oyuna geçelim." demesi ya da bir yetişkinin yemekten ilk lokma aldığı anda hemen "Tuzsuz olmuş, beğenmedim." demesi gibi. Çünkü bilinçli farkındalık deneyimin farkında olmak ve o an ne hissediyorsak onun farkında olmak ve o hissi kabul etmektir. Yaşanılan olumsuz histen hemen kaçmak, o hissi kabulü ve çözüm arayışı bulmayı engelleyebilir. Bilinçli farkındalık her zaman mutlu ve huzurlu olma hali değildir. Kişinin o an yaşadığı duygusunu anlamlandırması, hissetmesi ve kabul etmesi de demektir. Örneğin, farkında olunmayan stres durumu kabul edilmez ve başa çıkma için rahatlama tekniği uygulanamaz ya da çözüm yolu bulunmazsa

stres ortadan kalkmaz baş ağrısı, mide bulantısı gibi çeşitli rahatsızlıklarla gün yüzüne çıkabilir.

Bilinçli farkındalığın bir diğer önemli özelliği ise şimdiki anda olmaktır. Yani birey dikkatinin neyle meşgul olduğunun farkındadır. Örneğin, bir genç test çözerken dışarıdan bir şarkı sesi duyuyor ve bu şarkı ona sinemada izlediği filmi hatırlatıyor ve aklı o filme takılıyorsa zihninin o anda dağıldığını fark edip dikkatini tekrar test çözmeye deneyimine geri getirmesi bilinçli farkındalıktır.

Anda olmaya çalışıyorum ama olmuyor, zihnim dağılıyor diye düşünüp kendimizi suçlayıcı ifadeler kullanmamız gerekiyor. Çünkü böyle bir durumda bilinçli farkındalık sahibi olma çabamız da bizde kaygı yaratabilir. Amacımız kendimizi yargılamadan, kendimize şefkat göstererek zihnimiz dağıldığında kendimize şefkatli davranarak ana tekrar odaklanmaktır. Bu şefkati önce kendimize hem de çocuklarımıza göstermemiz gerekir. Çocuk ve ergenlere de bilinçli farkındalığı öğretirken kendilerine şefkatli olmaları konusunda yönlendirmek hem anne babaların hem de öğretmenlerin görevi olmalıdır.

Bilinçli farkındalık çocuğun, ergenin ve yetişkinin acı veren düşünceleri azaltmalarını, kendilerine daha şefkatli davranmalarını, yaşam içindeki küçük detaylardan mutlu olmalarını, anın tadını çıkarmalarını, dikkatlerini geliştirmelerini ve sağlıklı karar verebilmelerini, duygularının farkında olmalarını, duygularını yönetebilmelerini, empatik davranışta bulunabilmelerini sağlar. Bilinçli farkındalık her yaş grubundan kişinin geliştirebileceği yaşam doyumu açısından önemli bir beceridir. Bilinçli farkındalık günlük hayatta bir takım egzersizler uygulanarak, yaptığımız işlere odaklanmaya çalışarak aynı anda birden fazla iş yapmaktansa acele etmeden yapılan işe odaklanıp adım adım gidilerek geliştirilebilir.

Her yaşadığımız şey ile verdiğimiz tepki arasında kişi olarak bizim tepkimizi seçme özgürlüğümüz ve gücümüz vardır. Bilinçli farkındalık durup düşünme ve ona göre hareket etmeye fırsat verir. Bilinçli farkındalığı arttırmak için araştırmalar bazı tekniklerin etkili olduğunu göstermektedir. Bu tekniklerden ebeveynlerin kendinize uygun olanını seçip çocuğunuzla birlikte uygulamaya



başlayabilirsiniz.

Bilinçli Farkındalığı Artırmak İçin Alıştırmalar: Dikkati Nefesinize Odaklama

Yapılan araştırmalara göre insanlar farklı duygular hissettikçe farklı şekilde nefes alıp veriyor. Bu nedenle nefes alma şeklimizi değiştirirsek o anda hissettiğimiz duygu durumunu da değiştirebiliriz. Örneğin, çocuğunuz evde kendini kaygılı hissettiğinden ödevini yapmakta güçlük çekiyorsa o anda çocuğunuzun dikkatini nefesine odaklamasını sağlayıp daha derin nefes alması için yönlendirebilirsiniz. Bu yöntem kulağa çok basit gelse



de kaygıyı azaltmak için güçlü bir yöntemdir. Nefes burundan alınmalıdır. Nefes verilirken çocuk nasıl rahat hissediyorsa burnundan ya da ağzından nefesini verebilir. Çocuk nefesine odaklanırken gözlerini kapatması odaklanmasını artıracaktır. Bu esnada çocuğun içinden nefes alıyorum, nefes veriyorum demesi ana odaklanmasını sağlayacaktır. Bu deneyimin kişileri rahatlattığı, kaygı seviyelerini azaltıp mutluluk seviyelerini arttırdığı bulunmuştur.

Bedeninize Odaklanma

Bu alıştırmada kişi nefes alıp verirken dikkatini bedenine

yöneltir. Oturma ya da yatma pozisyonunda beden aşağıdan yukarı doğru hissedilir. Kişi beden bölgesinde nefes alıp verirken soğukluk, sıcaklık, karıncalanma, ağrı ya da rahatlama hissedebilir. Bu çalışmada da hiçbir çalışmada da -meli, -malı yani kesinlikle gerçekleştirilmesi gereken görev yoktur. Yalnızca kişinin ne hissedip ne hissetmediğini fark etmesi vardır. Günlük hayatta acele ettiğimiz için nefesimize ve bedenimize odaklanmak zor hatta anlamsız gelebilir. Bu uygulamayı yaparken zihninizin dağıldığını, zorlandığınızı hissederseniz “Şu anda nefes alıyorum ve bedenimi fark ediyorum.” “ Nefes verirken başıma odaklanıyorum.” gibi zihinsel farkındalık

cümlelerini içinizden söyleyebilirsiniz. Çocuk, ergen ve yetişkinler bu alıştırmayı gün içerisinde yapabilecekleri gibi uykuya geçmeden de yapabilirler. Bu hem uyku kalitesini artırır hem de stresi azaltır.

Beş Duyu Alıştırması

Bu alıştırmada dikkati nefese odaklanma alıştırması yapıp rahatlandıktan bir süre sonra bu alıştırma devam ederken dikkat her bir duyu organına birkaç dakikalığına verilir. Hangi sırayla gidildiği önemli değildir. Görme, duyma, koklama, dokunma, tat alma duyularının her birine dikkati vermeyi içerir. Örneğin, duymadan başladınız çevrenizdeki sesleri fark etmeye çalışın. Sokaktan gelen araba sesi, evden gelen su sesi, komşudan gelen televizyon sesi olabilir. Tüm bu sesleri yargılamadan iyi kötü demeden dinleyin. Zihniniz dağıldığında ya da duyduğunuz ses siz de başka bir şey çağrıştırdığında kendinizi şefkatle uyarıp tekrar seslere odaklanmaya çalışın. Tat alma duyunuzu fark etmek için bir şeyler yemenize gerek yoktur. Bazen dikkat ettiğinizde ağzınızda kalan bir tadı fark edebilirsiniz. Beş duyu organınıza da dikkatinizi verdikten sonra bedeninize odaklanın ve nasıl hissettiğinize bakın. Aradaki değişim fark ediliyorsa bu alıştırma uygulayan çocuk, ergen ya da yetişkin için bilinçli farkındalığı arttırmak adına uygun bir alıştırmadır.

Farkındalık Yürüyüşü

Çocuğunuza bu alıştırmadan bahsedip onunla birlikte ya da tek başınıza dışarıda, açık havada on beş yirmi dakika yürüyün. Günlük yaşamda yürüdüğünüzden daha yavaş, aceleniz olmadan gerçekleşsin bu yürüyüş. Çevrenize, çevrenizdeki arabalara, evlere, ağaçlara sanki ilk defa görüyormuşçasına ayrıntılara odaklanarak bakın. Bunu yaptığınızda kendi evinizin sokağında bile hiç fark etmediğiniz bir ayrıntıyı yakalayabilirsiniz. Aklınıza gördüğünüz bir şey size geçmişteki bir olayı ya da yapmanız gereken bir işi hatırlatırsa kendinizi şefkatle uyarıp çevrenize bakmaya odaklanın ve yürümeyi sürdürün. Bu alıştırma sayesinde dikkatinizi şimdi ve burada olana odaklayıp anda olma pratiği yapabilirsiniz. Bu alıştırma sizin ve çocuğunuzun kendinizi daha sakin ve huzurlu hissetmenizi mümkün kılar.

Bilinçli Farkındalığı Arttırmaya Yönelik Grup Programları

Bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik çocuklar, yetişkinler için grup programları vardır. Ayrıca ebeveynlere, öğretmenlere ve ruh sağlığı çalışanlarına bilinçli farkındalığı arttırmaları hem kendilerine hem öğrencilerine hem de çocuklarına bu anlamda geliştirmeleri adına grup eğitimleri verilmektedir.

Günlük İşlerimizi Bilinçli Farkındalıkla Yapma

Aynı anda iki iş yapmamaya çalışma, yürürken telefon-daki mesaja bakmama, çevremizde yürürken ayrıntıların farkında olma, arkadaşımızla sohbet ederken sadece onunla birlikte orada olup sosyal medya ile ilgilenmeme, ailemizle sohbet ederken salonda otururken bir yandan test çözmeme gibi örnekleri verebiliriz. Bu durumlarda ana odaklanmak insanın çabasıyla mümkün olabilir. Ancak şunu gözden kaçırmamak gerekir ki günlük hayatımızda her anda ve her koşulda sürekli bilinçli farkındalık sahibi olamayız. Bu ne sağlıklı ne de pek mümkündür. Ama gün içerisinde bilinçli farkındalık adına zaman ayırmak zihin ve ruh sağlığımız için önemli ve günün stresinden az da olsa uzaklaşmamızı sağlayan bir yaklaşımdır.

Geçen ömre dönüp baktığımızda yıllar geçti, geç kaldım, hayatın tadını çıkaramadım dememek için, hayat trenini kaçırmamak için bir bilet gibi bilinçli farkındalık... Sevinciyle, hüznüyle, kaygısıyla, kederiyle, öfkesiyle ve daha nice duygularla geçen ömürde duyguların farkında olarak kabul ederek yaşamak, hayatın koşuşturmacasında kendini unutmayan ebeveynler olmak bilinçli farkındalık sahibi olmak ve bilinçli farkındalık sahibi çocuklar yetiştirmek açısından önemli. Bu nedenle ne kadar yoğun ya da stresli de olsanız bir durup hayattaki ayrıntılara ve kendinize odaklanmak önce size iyi gelecek. Sonra bunu çocuklarınıza öğretip onlarla birlikte deneyimlediğinizde daha az stresli ve yaşamdan daha fazla doyum aldığınız yıllar geçirmenizi dileriz.

- Prof. Dr. Sefa SAYGILI, Çocuklarda Davranış Bozuklukları, Türdav Yayın Grubu, 2011. Prof. Dr. Atalay YÖRÜKOĞLU, Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları, 2004
- Prof. Tanya BYRON, Neden Kardeşlerimle Durmadan Kavga Ediyorum, Domingo Yayınevi
- www.serapduygulu.com.tr

KARDEŞ GELİYOR



Aileye yeni bir üyenin katılacak olması yeni heyecanlar, yeni telaşlar, yeni umutlar demektir. Çocuklar için ise kardeş sahibi olmak başlangıçta heyecan verici olmasına rağmen hiç de kolay bir süreç olmaz. Bu dönem aynı zamanda anne babalar için de çocuklarına nasıl davranmaları gerektiği ile ilgili kafalarının karıştığı zor bir dönemdir.

Kardeşin doğumu ile birlikte anne, enerjisinin ve dikkatinin çoğunu sürekli bakıma muhtaç yeni bebeğe yönleltmek durumundadır. Çocuk, annesi ve babasıyla eskisi kadar çok zaman geçirememektedir. Bebek bakımında anneye destek olan baba aynı zamanda ev içi işlerle de daha çok ilgilenmek durumunda kalabilir. Tüm bu değişimlerin aile içinde nasıl ele alındığı ve bunlarla nasıl baş edildiği, çocuğun yeni gelen kardeşe ve yeni hayatına karşı geliştireceği tutumu şekillendirir.

Eğer bebek eve gelmeden önce evdeki büyük kardeş konuyla ilgili olarak yeteri kadar bilgilendirilmemişse ve ne kadar sevildiği hakkında endişeleri varsa, anne babaları bebek geldikten sonra oldukça sıkıntılı günler beklediğini hatırlatmakta fayda var. Dolayısıyla bir bebek sahibi olmadan önce tutumlarımızı gözden geçirmek, daha etkin ve sağlıklı kardeş ilişkisi geliştirmek için neler yapılabileceğini bilmek gerekiyor.

Hamilelikle İlgili Çocuğu Bilgilendirmek

Annenin hamile olmasıyla beraber evde belirgin bir telaş başlar ve çocukların evdeki davranışların değişikliklerini fark etmeleriyle birlikte özellikle annelerine karşı ciddi bir kapris başlayabilir. Durumun belirsizliğini gidermek çocuktaki kafa karışıklığını da yok etmesi bakımından son derece önemli ve gereklidir. Hamilelik süreci uzun ve yorucu bir dönem olduğundan 9-10 yaşın altındaki çocuklara durumu 4-5 aylıkken söylemek daha uygun olacaktır. Durumu daha erken fark eden ileri yaşlardaki çocuklar için elbette bu kadar beklenmemelidir.

Eve yeni kardeş geleceğini öğrenen çocuklar, özellikle okul öncesi yaşlardaki çocuklarda zaman kavramı henüz oturmadığından bebeğin doğumuyla ilgili olarak anneyi bunalacak kadar çok soru sorarlar. Bebeğin ne zaman doğacağına dair bitmez tükenmez sorulardan

nefes alamaz duruma bile gelebilirsiniz. Mevsimsel döngülere vurgu yaparak çocukların anlayacağı bir dille doğuma dair bilgi verebilirsiniz. Örneğin, kar yağmaya başlayınca, ya da ağaçlardaki yapraklar dökülünce, kısa kollu kıyafetlerimizi giymeye başlayınca, çiçekler açınca vb. gibi

İlk Tepkiler

Evdeki çocuk eğer önceden kardeşi olmasını isteyen bir çocuksa annenin hamileliğini ve kardeşi olacağını duyduğunda ilk tepkisi şaşkınlık ve sevinç olacaktır. Yine de her türlü olumlu ve olumsuz tepkiye hazırlıklı olmak gerekebilir. Evin tek hakimi olan çocuğun bu hakimiyetinden kolaylıkla vazgeçmesini beklemek mümkün değildir. Elbette yeni gelen bebekle ilgili olarak endişeler yaşayacak ve bazı olumsuz tepkiler verebilecektir. Ancak her zaman da olumsuz bir tepki beklemek yanlış olur. Durumu son derece doğal karşılayan çocuklar olduğunu unutmamak lazım. Aslında burada tepkilerin türü ve yoğunluğu büyük bir oranda çocuğun kişilik yapısıyla da ilgilidir. Bir de hamileliğin ilerleyen dönemlerinde annenin halsizleşmesi, giderek ağırlaşması ve tahammül sınırlarının zorlanmasıyla beraber anne çocuk ilişkisinde de bir gerginlik gözlemlenebilir. Çocuk annesinin kendisiyle eskisi kadar çok ilgilenmediği duygusuna kapılarak artık sevilmediğini düşünebilir. Zaman zaman neden bir başka çocuğa gerek duyulduğunu sorgulayarak annesine farklı kaprisler ve tepkiler geliştirebilir. Özellikle evdeki herkesin annenin hamileliği ve bebeğin gelişimiyle ilgili olarak konuşmalarından evdeki çocuk çok huzursuz olabilir. Bütün bunların sonucunda ya çok ciddi tepkiler verebilir ya da içine kapanabilir.

Kardeş Kıskançlığı

Bütün ihtiyaçları ebeveynleri tarafından karşılanan ve evin çocuğu olarak ilgi ve sevgiyi üzerinde toplayan çocuğun, yeni bir bebekten sonra kendisine olan bu ilginin azalacağı ve sevginin paylaşılacağı düşüncesiyle kardeşini kıskanması doğaldır. Kardeşi doğduktan sonra ani değişimler yaşayan çocuk, bunların nedenini kardeşinin doğumuna bağlar. Çocuklarda kardeş kıskançlığı çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Bunu nasıl gösterdiği ise çocuktan çocuğa değişiklik gösterir. Bazı çocuklar

kardeşlerine duydukları kıskançlığı sözleriyle dile getirir: “Keşke hiç doğmasaydı.”, “Kardeşimden nefret ediyorum.” gibi. Bazı çocuklar ise, kardeşlerinin doğmasıyla birlikte bebeklik döneminde görülen emzik emme, alt ıslatma gibi özellikleri yeniden göstermeye başlarlar. Sevilmediklerini düşünen çocuklar içine kapanabilir ve depresyona girebilirler. Kıskançlığı yoğun olarak yaşayan çocuklar da, vurmak, düşürmek gibi fiziksel zararlar vermeye çalışabilirler.

Anne Babalar Ne Yapmalı?

Hamilelik döneminde ve sonrasında çocuğa ilgili davranmak ve bolca zaman geçirmek konusunda hassas olunmalıdır. İlgili davranmak ise hediye alma ve para harcama şeklinde değil, birlikte oyun oynama, onu dinleme, keyifli vakit geçirme şeklinde olmalıdır.

Büyük çocuğa, kardeşini çok seveceği şeklinde duygusal yönlendirmelerde bulunacak mesajlar vermekten kaçınmak gerekir. O, kardeşiyle zaman geçirdikçe ona sevgi geliştirecektir.

Küçük kardeşin bakımı konusunda, ninni söylemek, biberonu tutmak, bezini getirmek, banyosunda su dökmek gibi faaliyetlerde mutlaka çocuğa da görev verilmelidir. Bebeğin ismini ve alınacak malzemeleri birlikte konuşmak ve onun da fikrini almak, mümkünse alışverişe birlikte çıkmak çok önemlidir.

Bebeğin doğumu ve hamilelik süreci zaten son derece kafa karıştırıcı bir düzen değişikliğidir. Dolayısıyla başka bir değişikliğe gidilmemesinde fayda vardır. Mümkün olduğunca yeni bir eve taşınmak, çocuğu bir okula vermek gibi radikal değişiklikler yapılmamalıdır.

Küçük kardeş ve çocuk arasında fiziksel karşılaşmalar asla yapılmamalıdır. “Bak kardeşin ne kadar çirkin, onu geri verelim mi?”, “onu başkaları alsın mı?” gibi cümleler kurulmamalıdır.

Bebekle ilgilenilmesi gereken her durumda mutlaka bir başka aile üyesi de büyük çocukla ilgilenmelidir. Çocukla konuşarak duygularını anlamaya çalışmak çok önemlidir. Ancak bu şekilde kardeşi hakkındaki düşüncelerini

anlayabilir ve önceden bazı tedbirler alabilir.

Çocuğun anlattığı hiçbir duygu ya da düşünceyi kınamadan, eleştirmeden ve kızmadan onu anlamaya çalışmanız en sağlıklı tutum olacaktır.

Bu süreçte annenin iyi bir destek sistemine (baba, aile büyükleri, yardımcıları vb.) sahip olması önemlidir. Ona destek olacak kişilerin müdahaleci olmadan, sakin bir şekilde ailenin düzen ve kurallarını göz önünde bulundurarak destek olmaları gerekir. Yeni gelen bebek, özel bir ilgi isteyecektir. Bu durumda üzerinizdeki sorumlulukları babayla paylaşabilirsiniz. Çocuk anneden ve onun yeni meşguliyetinden memnun olmadığına yöneldiği kişi baba olacaktır. Bu nedenle babadan gelen ilgi hoşuna gidecektir ve kardeş kıskançlığını azaltacaktır.

Kıskançlığı önlemek amacı ile çocuğa aşırı hoşgörü ve anlayış gösterdiğinizde farkında olmadan, telafi etmeniz gereken kötü bir durumda olduğu mesajını vermiş olursunuz. İlgı ve sevgiyi kanıtlamak için çocuğunuzun gelişimsel olarak ihtiyaç duyduklarının dışında ekstra bir çaba sarf edilmemelidir. Örneğin; eskiden beri kendi odasında yatan bir çocuğu kendi yanınıza almak ya da yanınızda yatan bir çocuğu bebek geldikten sonra kendi odasında yatırma kararı da yanlıştır. Oda ayırma kararı bebek gelmeden önce verilmelidir.

Çocuğa, “Sen artık ablasın/abisin.” diyerek ondan yaşının üzerinde olgunluk beklenmemeli, onun da hala çocuk olduğu unutulmamalıdır. Anne-babalar tarafından kardeşler arasındaki rekabetin normal ve kabul edilebilir sınırlarda olup olmadığı gözlenmeli, bu sınırlar aşılmadıkça onlara müdahale edilmemelidir. Sorunu kardeşlerin kendi aralarında çözümlemeleri gerektiği söz ve davranışlar ile gösterilmelidir. Taraf olma rolünden kaçınılmalı ancak kardeşlerin birbirlerine zarar verdikleri durumlarda müdahale edilmelidir.

Sonuç olarak kardeşler arasında oluşacak sevginin ve yardımlaşmanın temeli sağlıklı aile tutumlarıyla inşa edilebilir. İlk aylarda bazı sorunların olması normaldir, ancak sevgi ve ilgi dolu bir aile ortamıyla aşılamayacak sorun yoktur.

KENDİNİ YOK ETME MODELLERİ

Yanlış bir şey yapmanın doğru bir yolu yoktur.



Çocuklarla ilişki kurmanın bazı modelleri zaman zaman kendini yok etme modelleridir. Bu modeller, yalnızca uzun vadeli hedeflerimize ulaşmamızı engellemezler, büyük hasarlar meydana getirirler. Kendini yok etme modelleri tehditleri, rüşvetleri, vaatleri, acı alayları, sözlü saldırıları, yalan söyleme ve çalma üzerine uzun ve sıkıcı öğütleri ve kibarlığın kaba öğretimini kapsar.

Tehditler: Yaramazlığa Davetiye

Çocukları tehdit etmek, yasaklanmış davranışın tekrarlanmasına davetiye çıkarır. Bir çocuk, “Eğer bunu bir daha yaparsan...” ile başlayan bir cümleyi, “Bunu bir daha yap” olarak duyar. Bazen çocuk bu ifadeyi. “Annem bunu bir kez daha yapmamı bekliyor, eğer yapmazsam hayal kırıklığına uğrayacak.” diye yorumlar. Bu tür uyarılar, bir işe yaramamanın ötesinde aslında çok daha kötüdür. Bu uyarılar, hoş olmayan davranışın tekrarlanmasını kesinleştirir. Bir uyarı, çocuğun özerkliğine bir meydan okuma olarak hizmet eder. Eğer çocuğun öz saygısı varsa, meydan okumaktan korkmadığını kendine ve başkalarına göstermek için yeniden karşı çıkmak zorundadır.

Beş yaşındaki Mehmet, birçok uyarıya rağmen topu oturma odasının penceresine atmaya devam ediyordu. En sonunda babası, “Eğer bu top bir kez daha pencereye vurursa, yemin ediyorum seni döveceğim.” dedi. Bir dakika sonra kırılan camın şangırtısı Mehmet’in babasının uyarısının etkili olmadığını gösterdi. Top cama son kez vurmuştu. Tehditleri, vaatleri ve yaramazlıkları takip eden bu olay silsilesi kolayca göz önüne getirilebilir. Diğer taraftan aşağıdaki olay, tehditlere başvurmadan istenmeyen bir davranışı etkili bir biçimde ele almayı açıklar.

Yedi yaşındaki Altan, oyuncak tüfeğiyle kardeşine ateş etti. Annesi, “Bebeğe değil, hedefe ateş et.” dedi. Altan tekrar kardeşine ateş etti. Annesi, “İnsanlara ateş edilmez.” diyerek silahı onun elinden alıp götürdü.

Altan’ın annesi, bebeğin korunması gerektiğini hissetti ve olması gereken davranışları belirledi. Benliğine hiçbir zarar gelmeden, Altan aynı davranışının sonuçlarını öğrendi. Belirtilen alternatifler ağıktı; Hedefe ateş etmek ya da silaha sahip olma hakkını kaybetmek. Bu olayda Altan’ın annesi alışılmış tuzaklardan kaçındı. Fiyaskoyla sonuçlanacak tahmin edilebilir yöntemlere başvurmadı. “Yapma Altan! Silahı kardeşine doğrultmak yerine daha iyi bir hedef bulamadın mı? Beni iyi dinle, eğer bunu bir kez daha yaparsan, o silah bir daha asla göremeyeceksin!” Eğer çocuk çok uysal değilse, böyle bir uyarıya vereceği yanıt, yasaklanan davranışın tekrarlanması olacaktır. Bu sahnenin nasıl sona erdiğini tahmin etmek hiç de zor değildir.

Rüşvetler: "Eğer-O Zaman"

Aynı şekilde, "Eğer şunu yaparsan (ya da yapmazsan), o zaman şu ödülü alacaksın" yaklaşımı da, bir kendini yok etme yaklaşımıdır.

"Eğer kardeşine iyi davranırsan, seni sinemaya götürürüm."

"Eğer altını bir daha ıslatmazsan, sana yılbaşında bir bisiklet alacağım."

"Eğer bu şiiri ezberlersen, sana bir lego alacağım."

yukarıdaki "Eğer-o zaman" yaklaşımı, bazen, çocuğu bir amaca teşvik yönlendirebilir. Fakat bu, çocuğun çocuğun sürekli çaba göstermesini nadir olarak sağlar. İfadelerimiz, çocuğun yeteneğini daha iyi bir yönde değiştirmesi hakkında duyduğumuz kuşkuyu ona nakleder. "Eğer bu şiiri ezberlersen" ifadesi. "Bizce sen kendini kontrol edebilirsin, fakat etmeyeceksin" anlamına gelir.

Rüşvet vermeye alıştıran ödüllerin bazı ahlaki sakıncaları da vardır. Bazı çocuklar, ödül almak amacıyla kasten yaramazlık yaparlar. Bu tür bir akıl yürütme, daha sonra, pazarlık etmeye ve şantaja, "iyi" davranışa karşılık gittikçe artan ödül taleplerine ve primlere neden olabilir. Bazı ebeveynler, çocukları tarafından o kadar şartlandırılmışlardır ki, çıkılan bir alışverişten bir armağan almadan eve gelmeye cesaret edemezler. Çocukları tarafından bir "Merhaba" ile değil, "Bana ne getirdin?" ile karşılanırlar.

Ödüller önceden haber verilmediğinde, sürpriz olduğunda, onaylama ve takdiri temsil ettiğinde daha faydalı ve daha çok eğlencelidir.

Vaatler: Gerçekçi Olmayan Umutlar

Neden Herkeste Kaygıya Neden Olurlar?

Ne vaatte bulunulmalı ne de çocuklardan vaatte bulunmaları istenmelidir. Vaatler hakkında niçin böyle bir tabu vardır? Çocuklarımızla ilişkilerimiz, dürüstlük üzerine inşa edilmelidir. Vaatler, çocuklardaki gerçekçi umutlar üzerine kurulmalıdır.

Bir çocuğa hayvanat bahçesine gitme sözü verildiğinde, anne havanın yağmurlu olmayacağını, arabanın garajda olacağını ve hasta olmayacağını düşünür. Hayat aksiliklerden bağımsız olmadığı için, herhangi bir terslik olduğunda, çocuklar kendilerini ihanete uğramış

hissederler ve anne babalarının güvenilir olmadıklarına inanırlar. "Ama söz verdin!" şikayeti, istediği halde sözünü tutmayan ebeveynler için alışılmış bir şeydir.

Sözlü Saldırı: Öğrenmeye Ses Engeli

Akıl sağlığına sahip olma şansı aileye bağlıdır. Ebeveyn etkili iletişime ses engeli koyar:

"Aynı şeyi sana kaç kez söylemek zorundayım? Sağır mısın? O halde niçin dinlemiyorsun?"

"Çok kabasın! Ormanda mı büyüdün? Yani, nereye ait olduğuna biliyorsun."

"Neyin var? Çılgın mısın yoksa aptal mı? Sonunda nereye boylayacağını biliyorum."

Böyle bir ebeveyn, bu saldırıların karşı saldırıları davet ettiğini, bu tür durumların çocukların zihnini intikam fantezileriyle meşgul edip heyecanlandırarak iletişimi zedelediğinin farkında olmayabilirler. Şiddetli sözlü saldırının ve acıtan basmakalıp sözlerin çocuk terbiyesinde yeri yoktur. En iyisi, "Bütün cevapları bildiğini sana düşündürten neydi?", "Çok zeki olduğuna sanıyorsun!" gibi ifadelerden kaçınılmalıdır. Bilerek ya da bilmeyerek, çocuğun kendinin ve yaşlılarının gözündeki konumunu sarsmamalıdır.

Otorite, Kısallığı ve Duyarlı Sessizliği Gerektirir

7 yaşındaki Bora, bacağını incitmiş olmasına rağmen o akşam gerçekleşen "İzci Kupası Partisi" ne gitti. Ertesi sabah ise annesine bacağının ağrıdığını ve okula gidemeyeceğini söyledi. Annesi Bora'ya okula gitmek zorunda olduğunu belirtmek istese de hiçbir şey söylemedi ve sustu. Annenin sessizliği etkileyiciydi. Birkaç dakika sonra Bora, "Sence okula gitmeli miyim?" diye sordu. Annesi, "Okulda neler olup bitiyor merak ediyorsun." dedi. Bora, aceleyle giyinirken "Evet" dedi. Annesinin sessizliği, Bora'nın kendi kararını vermesini sağladı. Bora, bir partiye gidecek kadar iyi durumda olan bir bacağın, okula gidecek kadar da iyi durumda olduğu sonucuna varmalıydı. Özetle, her ebeveyn sorunlarla nasıl başa çıkacağını düşünerek endişelenir. Tehditler, vaatler, rüşvetler, sözlü saldırılar çözüm değildir. En etkili çözüm değerlerimizi ifade eden açık cümleler kurmaktır. Cevabını bildiğimiz soruları sormamalıdır. Çocukların yaramazlıklarıyla başa çıkma yolları da çocuk ile ebeveyn arasındaki sevgiyi derinleştirir.





Anaokulundan Üniversiteye...



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

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