

# OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK DERGİ

SAYI: 119

2019



1 + 1 = 2



## İÇİNDEKİLER

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| DİSİPLİN, BAŞKALARINA VE KENDİNE KARŞI ÖZEN VE SAYGI EYLEMİDİR | 2  |
| İSTENMEYEN DAVRANIŞLAR: ORTAMI DEĞİŞTİRME                      | 4  |
| ANSIZIN GELEN RAKİP: KARDEŞ KISKANÇLIĞI                        | 7  |
| KAYBETME KORKUSU MU? ÖZGÜRLEŞME İHTİYACI MI?                   | 10 |
| ÇALIŞAN ANNELER VE ÇOCUKLARI                                   | 13 |
| EYVAH OKULA BAŞLIYORUM!                                        | 16 |
| ÇOCUĞUNUZ KURALLARINIZI NASIL ÖĞRENİR?                         | 18 |



### AREL Koleji

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

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

**e-posta:** arel@arel.k12.tr

**Okulumu Seviyorum Dergisi-2019 Yayın Kurulu:** Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü



# DİSİPLİN, BAŞKALARINA VE KENDİNE KARŞI ÖZEN VE SAYGI EYLEMİDİR

Pek çok anne baba ve öğretmen disiplin sorunlarını yalnızca bağırma, vurma, huysuzluk gibi kontrol edilmeyen davranışlar olarak değerlendirirler. Utangaçlık, suskunluk, iddiasızlık ve sakınma gibi aşırı kontrollü davranışlar da disiplin sorunlarındandır.

## Anne Babaların Kontrolsüz Disiplin Sorunları:

- Çocuğa bağırırlar, emrederler, hükmederler ve kontrol ederler.
- Çocuğu azarlar, eleştirir ve alaycı tavır içinde olurlar.
- Onları terk edecekleri ya da uzaklaştıracakları tehdidinde bulunurlar.
- Fiziksel saldırılarda (çekiştirme, itekleme gibi) bulunurlar.
- Hafif yanlışlara orantısız cezalar uygularlar, sert davranırlar.
- Çocukları birbiriyle karşılaştırırlar, ailede belirgin bir gözdeleleri olduğunu hissettirirler.
- Çocuktan aşırı beklenti içindedirler, yanlışları ve başarısızlıkları cezalandırırlar.
- Hatalı olduklarında özür dilemezler, "lütfe" ya da "teşekkürler" demezler.

Çocuklar, kendileri için aile tarafından seçilen disiplin yönteminden farklı şekillerde etkilenirler. Aşırı engellenmiş çocuklar korkulu rüyalar görür, ataklar yaşar (aşırı ağlama, korku), yeme ve tik problemleri yaşarlar. Aşırı engelleyici tutum annenin kaygılı ve yasaklayıcı olduğu, babanın mükemmeliyetçi ve hoşgörüsüz olduğu tutumdur. Bu tür durumlarda çocuk ebeveyn reddi ve sevgiyi kaybetme korkusu yaşar. "İyi çocuk" olmaya çalışırken saldırgan davranışlarını bastırır. Bunun sonucunda da utangaçlık, tikler gibi sorunlu davranışlar ortaya çıkar.

Davranış değişimi için ödüllendirmenin kullanıldığı durumlarda geçici bir gelişim görülmekle beraber ödüle bağımlılık ve dış kaynaklı bir tatmin söz konusu olmaktadır.

## Çocuğun Disipline Olma Sorunlarından Bazı Sonuçlar Ortaya Çıkmaktadır. Bunlar:

### Saldırgan ve anti sosyal çocuklar:

Saldırgan olurlar, başkalarının ne düşündüğü, ne hissettiği onlar için önemli değildir. Bu çocukların anne babaları ilgisizdir, sorunlara karşı zorlayıcı çözümler (fiziksel veya duygusal şiddet) üretirler. Durumlar sık görülen nedenlerdendir.

### Sahte sosyal çocuklar:

Grup ve toplumla çatışmadadırlar. Garip cinsel davranışlar gösterebilirler. Ebeveynlerinin vermediği sevgi ve güvenlik konusunda açlık yaşarlar, anne babaları tarafından hayal kırıklıklarına uğratılırlar. Aileleri veya çevresi tarafından reddedilecekleri korkusuyla yaşarlar. Bu yüzden sahte sosyal davranışlar gösterirler çünkü gerçek bir ilişkiye inanmazlar.

### Disiplin sorunlarını önleme:

Anne babalar hem çocuklarını eğitirler hem de terbiye verirler. Ev içindeki disiplin sorunlarının önlenmesi anne babalar için can alıcı önemde bir sorumluluktur. Çocuğun aktif olduğu ya da şahit olduğu belli etkileşim alanları önemlidir.

### Anne babanın çocuğu sevmeye biçimi:

Koşulsuz sevgi tüm çocukların en önemli ihtiyacıdır. Koşulsuz sevgide anne babalar çocukları kendileri oldukları için severler ve çocukların davranışlarını hayallerindeki mükemmel çocuk ile karıştırmazlar. Çeşitli sportif ve sosyal faaliyetlere dahil etmek onları sevildiklerine ikna etmede çok az etkilidir. Ancak bir şey yaptıklarında sevinecekleri, yapmadıklarında reddedilecekleri korkusuna kapılabilirler. Bir şey yaptıkları için değil, kendilerinden ve benzersiz kişiliklerinden dolayı sevildiğini hissettiren mesajlara ihtiyaçları vardır.

### Anne babalık biçimi:

Anne babalık görüşü, disiplin sorunlarının önlenmesinde çok önemlidir. Yaygın olarak kabul edilen roller "yardım-sever zalim", "denetleyen koruyucu" ve "şımartıcı"dır.

Yardımsız zalim ebeveynler tek bir işlevleri olduğunu düşünürler; çocukların yanlış herhangi bir şey yapmalarını önleme ve bunu yaptıkları zaman onları cezalandırma. Bu hükmedici ve denetleyici yaklaşım, edilgenliği ya da isyankarlığı üretir. Bu anne babalar çocuklarına pek az güvendiğinden onları ayakları üzerinde durma ve kendine güvenme fırsatlarından mahrum bırakırlar. Evden kendine güvensiz biçimde çıkar, çoğu zaman zorbaca davranan çocukların hedefi olurlar.

Şımartan anne babalar çocukların her talebine boyun eğerek ve her şeyi yapma özgürlüğü verirler. Bu çocuklar kendilerini kontrol etmede güçlük çekerler. Aşırı talepkar, kural tanımaz ve sert tabiatlı olabilirler.

### **Anne Babalara Öneriler:**

Disiplin yalnızca çocukla ilgili değildir. İyi bir disiplin sisteminin temelini kendini kontrol edebilen yetişkinler oluşturur. Disiplinde birinci amaç çocuğu istediğimiz kalıba sokacak şekilde baskı kurmak değil, kendini disipline etmeyi öğretmek olmalıdır. Aşırıya kaçmadan çocukların duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak, disiplin sorunlarının azalmasına yardım eder.

Ebeveynler duygularını ifade edebilmeli ve bu konuda çocuğa model olunmalıdır. Hatalarını nasıl telafi edeceğini gösterin. Kurallar net olmalı, neden konulduğu

açıklanmalı ve kurallara uyulmadığında ne gibi sonuçla karşılaşılacağı belirlenmelidir. Kurallar mutlaka tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.

Anne babaların kusurlarını görmek çocuklar için önemlidir. Anne babaların hatalarını kabul edebilecek olgunlukta olmaları, çocuğun da hatalarını kabul ve ifadesini kolaylaştırır.

Başarılı anne babalar, yalnızca uygun davranışı örneklemekle kalmayıp destek ve teşvik sunarlar. Çocuklarda güvenin nasıl geliştirileceğini bilmelidirler, güven ve yeterliliği karıştırmamalıdır. Onaylama ve takdir arasındaki fark önemlidir. İkisi de çocukların özgüvenlerine katkıda bulunur. Olumlu davranışları önemle belirtmek ve istenmeyen davranışları olumsuzlukla düzeltmeye çalışmak ebeveynlerin görevlerindendir. Anne babalar birbirlerinin olumlu ebeveynlik çabalarını desteklemeyi de unutmamalıdır.

Sevgi ile disiplini dengeli biçimde veren aile, çocuğa öfke ve kızgınlık duymadan disiplin kurallarına uymayı öğretir. Böylece anne babalar çocuklarının yanında olmadıklarında da onun kendi kendini yönetmesi için gereken iç disiplini ona kazandırmış olurlar. Çocuklar yaptıklarından ve yapmadıklarından kendilerini sorumlu tutmayı öğrenir, kendi davranışlarını yönetme alışkanlığı kazanır.



## İSTENMEYEN DAVRANIŞLAR: ORTAMI DEĞİŞTİRME



Her ebeveynin bildiği gibi çocuklar aceleniz varken sizi geciktirebilir, yorgun olduğunuzda rahat veremeyebilir, sessizlik istediğinizde gürültü yapabilir, düzen istediğinizde sağı solu dağıtabilir, eşyaları kırabilir, en iyi elbisenizi lekeleyebilir ve buna benzer sonu gelmez şeyler yaparak size fazladan iş çıkarabilirler.

Çocukların bu tür davranışları ebeveynlerin gereksinimlerini karşılamalarına engel olur. Ebeveynlerin bu davranışlarla başa çıkabilecek etkili yöntemlere gereksinimleri vardır. Kendi yaşamları ve varlıklarından zevk duymaya hakları vardır. Ancak ebeveynlerin çoğu çocuklarının başkışeye oturmalarına izin verir. Bu çocukların kendi gereksinimlerinin karşılanmasını istemeleri sırasında, ebeveynlerinin gereksinimlerinin karşılanmasına karşı duyarlı olmamaları doğaldır.

Anne babanın kendi sorunu olduğu zaman başka, çocuğun sorunu olduğunda daha başka iletişim becerilerine ihtiyacı vardır. Çocuk ebeveyne sorun çıkardığında sorun ebeveynin olur.

### **Sorun Ebeveynin Olunca**

Ebeveynlerin çoğu, soruna sahip olma düşüncesini anlamakta zorlanır. Belki de sorunlu ebeveyn yerine sorunlu çocuğa sahip olma düşüncesine daha alışkındır. Anne babaların bu farkı anlamaları önemlidir. Kabul etmeme, kızgınlık, engellenme, kırgınlık hissetmeye başlamaları bunun işaretleridir. Rahatsız olduklarını, gerildiklerini, çocuğun yaptıklarından hoşlanmadıklarını ya da çocuğun artık istediği gibi davranmaya başladığının farkına varabilirler. Varsayalım ki çocuğunuz; değerli bir porselen vazonuzun yanına gidiyor, yeni aldığınız sandalyenin üzerine ayaklarını koyuyor arkadaşınızla sohbetinizin arasına giriyor. bahçede komşunuzla konuşurken eve gitmek için eteğinizden çekip duruyor oyuncaklarını oturma odasında bırakıyor. Tüm bu davranışlar ebeveynin gereksinimlerini somut olarak ya da doğrudan doğruya etkiler. Anne vazosunun kırılması, sandalyesinin kirlenmesi, halısının lekelenmesini ve konuşmasının kesilmesini istemez. Bu tür davranışlarla yüz yüze gelen ebeveyn çocuğa değil kendine yardım etmenin yollarını bilmek ister. Çevreyi değiştirmeyi denemek bu sorunların üstesinden gelmek adına anne babaya bir çözüm seçeneği olabilir.

### **Ortamı Değiştirerek İstenmeyen Davranışları Değiştirmek**

Ortamı değiştirerek çocukların davranışlarını değiştirmeye çalışan anne babaların sayısı çok azdır. Çevresel değişiklik daha çok bebekler ve küçük çocuklar için yapılır. Çocuklar büyüdükçe ebeveynler onların davranışlarını değiştirmek için çevreyi değiştirmek yerine aşağılayan ya da gözdağı veren sözlü iletilere daha çok başvururlar.

### **Ortamı Zenginleştirmek**

Başarılı yuva öğretmenleri, çocukların kabul edilmeyen davranışlarını önlemek ya da durdurmak için onları meşgul edecek çok ilginç şeyler bulmanın etkili bir yol olduğunu bilirler. Yuva ortamını oyuncaklar, okuma ve boyama kitapları, oyunlar, seramik hamuru, bebekler, yap-boz gibi şeylerle zenginleştirirler. Etkili ebeveynler de bu ilkeden yararlanır.

Resim için sehpa, küçük heykelcikler için kil, gösteri yapmak için kuklalar, bir bebek evi, boyalar saldırganlığı, huzursuzluğu ve can sıkıcı davranışları azaltır. Çoğu zaman anne babalar, çocukların da tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi kendilerini oyalayacak ilginç şeylere ihtiyaçlarını olduğunu unuturlar.

### **Ortamı Yoksullaştırmak**

Çocuklar bazen örneğin yatmadan önce çevrelerinde kendilerini uyan şeylerin az olmasına ihtiyaç duyarlar. Oysa ebeveynler, özellikle babalar, çocuklarıyla yatmadan önce çeşitli oyunlar oynayarak onları aşırı derecede uyarırlar. Sonra da onlardan kendilerini birdenbire denetim altına almalarını ve sakinleşmelerini beklerler. Yatma zamanında çocukların çevrelerinin uyananlarla zenginleştirmesi değil, uyananlardan arındırılması gerekir. Ebeveynler çocuğun çevresindeki uyananları azaltmaya çaba harcarsa, oluşacak gerilim ve fırtınadan kaçınabilirler.

### **Ortamı Yalınlaştırmak**

Ev, çocuğun her şeyi kendi kendine yapabileceği ve çevresindekileri denetim altına tutabilme duygusunu hissedebileceği bir düzende olmalıdır. Çok sayıda

ebeveyn çocuğun çevresini yalınlaştırmak için bilinçli olarak aşağıdakileri yapmaya çaba gösterir:

Çocuğun kendi kendine kolayca giyebileceği elbiseler alırlar. Dolabındaki elbiselere kolayca yetiştirilmesi için bir tabure ya da basamak edinirler. Çocuğun kullanabileceği boyutlarda yemek takımı alırlar. Boyuna uygun yerlere elbise askıları asarlar. Kırılmayan bardaklar alırlar. Çocuğun kapıları kolayca açabilmesi için düzener kurarlar. Çocuğun odasının duvarları silinebilir boyayla boyar ya da duvar kağıdıyla kaplarlar.

### Ortamı Çocuğa Uydurmak

Anne babaların çoğu ilaçları, keskin bıçakları, tehlikeli kimyasal maddeleri çocuğun erişebileceği yerlerden kaldırır. Daha başka değişikliklerde yapılabilir: Gazı açmasın diye ocağın düğmelerini çıkarırlar. Kırılmayan bardaklar, fincanlar alırlar. Kibritleri saklarlar. Aşınmış elektrik kablolarını onarırlar. Prizleri yukarı kaldırır. Kırılabilircek pahalı eşyaları ortadan kaldırır. Keskin aletleri kilitli dolapta tutarlar. Küvete lastik paspas koyarlar. Kolay kayan küçük halı ve yollukları kaldırır.

Her aile çocuğuna uygun ortamı yaratabilir. Çok az bir gayretle çok sayıda ebeveyn, kabul edilemez davranışları önlemek için evlerini çocuğa uygun duruma getirmenin türlü yollarını bulabilir.

### Bir Uğraş Yerine Başkasını Koymak

Çocuk keskin bir bıçakla oynuyorsa ona kesmeyenini verin. Makyaj çekmecenizi karıştırıyorsa boş şişe ya da kutular verin. Saklamak istediğiniz derginizin sayfalarını yırtmak üzereyken yırtabileceği bir başkasını eline tutuşturun. Duvar kağıdınızı boyamak istiyorsa boyayabileceği büyüklükte bir kağıt verin.

Yerine bir başkasını vermeden çocuğun elindekini almak gözyaşı getirir ama ebeveynlerinin sakince ellerine tutuşturdukları başka bir şeyi sorun çıkarmadan kabul edebilirler.

### Çocuğu Ortamdaki Değişikliklere Hazırlamak

Çocuğu ortamdaki değişikliklere hemen hazırlayarak pek

çok kabul edilemez davranış önenebilir. Büyükannesi bakmaya gelmeyecekse ona kimin bakacağını önceden söylemek iyi olur. Tatilinizi deniz kıyısında geçirmek istiyorsanız haftalar öncesinden orada karşılaşacağı şeylerden söz etmeye başlamalısınız. Örneğin yatacağı yataktan, yeni arkadaşlardan, bisikletini yanına alamayacağından, büyük dalgalardan, motorda nasıl davranması gerektiğinden, vb. söz etmelisiniz.

Ebeveynler olacakları önceden anlatırlarsa çocuklar değişikliklere şaşılacak derecede rahatlıkla uyum sağlarlar. Bu, çocuğun aşı için doktora gittiği ve acı çektiği olaylarda da işe yarar. Olacakları onunla konuşmak hatta kısacık da olsa duyacağı acıyı ona anlatmak böyle durumlarla baş etmesine yardımcı olacaktır.

Ebeveynler ortamı ne kadar çok değiştirirlerse çocuklarıyla o kadar az yüzleşme gereği duyarlar. Çocuklarıyla daha zevkli anlar yaşayabilirler.

### Bu Ev Kimin?

Anne babaların çoğu evin kendi evleri olduğunu düşünür ve çocuklarını buna uygun yetiştirirler. Bu da çocuğun ebeveyninin evinde acı çekerek kendinden beklenildiği gibi davranmasını öğreninceye kadar biçimlendirilmesi anlamına gelir. Bu tür ebeveynler çocuk doğunca evde önemli değişiklikler yapmayı düşünmezler. Evi çocuk doğmadan önceki haliyle bırakır ve uyumu çocuktan beklerler.

Önümüzdeki hafta felç geçirmiş, tekerlekli sandalye ve zaman zaman da koltuk değnekleri kullanan babanızın artık sizinle oturmak üzere geleceğini öğrenseniz evinizde ne gibi değişiklikler yaparsınız? Yapacağınız değişiklikler şu şekilde olur: Küçük halıları kaldırmak tekerlekli sandalyenin geçebilmesi için mobilyaları kenara çekerek yer açmak. Kullanacağı mutfak gereçlerini kolay ulaşabileceği alt dolaplara yerleştirmek. Birini çağırabilmesi için ona bir zil vermek...

Ebeveynlerin, evlerinin kendi ebeveynlerinin evleri de olduğuna onları inandırmak için harcadıkları çabayı kendi çocukları için de kesinlikle düşünmeleri gerekmektedir.

## ANSIZIN GELEN RAKİP: KARDEŞ KISKANÇLIĞI

Ailenin tüm üyeleri tarafından (anne, baba, amca, teyze, dede, babaanne, anneanne vb.) her hareketi ilgi ve sevgi ile karşılanan çocuk birdenbire yeni bir kardeşi olacağını öğrenir. İlk başta tüm ilgi ve merakıyla annenin hamilelik süreciyle, bebeğe alınan yeni kıyafetlerle, oyuncaklarla meşgul olan çocuğun tahtı kardeşin doğmasıyla en derinden sarsılır. Çünkü tüm ilgi ve sevgi bir anda ailenin yeni üyesine yönelir. O henüz yeni doğmuş bir bebek. Konuşamayan, ayakta duramayan, kafasını bile kaldıramayan, beslenmesi dahil olmak üzere tüm ihtiyaçlarıyla annesine bağımlı bir bebek...

Bazı anne-babalar çocuklarının sürekli olarak kardeş istemeleri üzerine yeni bir çocuklarının olmasına karar verebilmektedir. Anne-babalar böyle bir karar verirken

ilk sırada kendi düşüncelerine önem vermelidir çünkü çocuk kardeş olarak tanımladığı kavramı sadece çevresinde gördükleri ile zihninde şemalandırır. Aslında çocuğun istediği birlikte zaman geçirebileceği, oyun oynayacağı, istediği zaman ilgilenip sevip canı sıkıldığı zaman hayatından çıkaracağı bir oyun arkadaşıdır.

Hayatındaki tüm insanların birden onunla değil de yeni doğan bebekle ilgilenmesiyle çocuğun hayatında hayal bile edemeyeceği değişiklikler olmaya başlar. Çocuk, bir şekilde tekrardan kendi yerine, tüm ilginin merkezine ulaşmak ister. Bunun için bilinçli veya bilinçsiz olarak çeşitli davranışlar sergilemeye başlar. Bunlardan bazıları:

- Parmak emmek,
- Alta kaçırmak,



- Tırnak yemek,
- Konuşmada gerilik,
- Uyku bozuklukları,
- Yeme bozuklukları,
- Eğer yaşça küçükse tekrardan emeklemeye başlamak,
- Kardeşini seviyormuş gibi davranarak aslında zarar vermeye çalışmak,
- Oyuncaklarına zarar vermek,
- Okul başarısında düşüş göstermek,
- Okula gelmek istememek,

- Öfke nöbetleri geçirmek vb.

Kardeş kıskançlığı doğal ve beklenen bir süreçtir. Yukarıda bahsedilen maddeleri birçok çocuk yaşamıştır. Burada endişe duyulması gereken asıl konu, kıskançlığın şiddeti olmalıdır. Gerekli önlemler alındıktan sonra ve dikkat edilmesi gereken hususlara dikkat edilmesine rağmen bu davranışların devam etmesi ve sürekli hale gelmesi psikolojik destek alınması gerektiğine işaret olabilir. Özellikle anaokulu ve ilkokul yaşındaki çocuklarda oyun terapisi ile çok rahat sonuçlar almak mümkün olabilmektedir.

Üzerinde durulması gereken bir diğer nokta ise kardeş



kıskançlığının sadece büyük olan çocukta görülme-  
yecek olmasıdır. Küçük kardeşte de ilerleyen yaşlarda  
kardeş kıskançlığı görülebilir. Çünkü önünde büyük  
bir model, rakip bulunmaktadır. Ablası-abisi kadar  
başarılı bir öğrenci olmak, en az onun kadar iyi satranç  
oynamak, müzik aleti çalmak, dans etmek vb. zorunda  
olduğunu düşünebilir. Bu durumda çocuğa herkesin  
farklı özellikleri olduğundan ve bireysel farklılıklardan  
bahsedilmelidir. Aile etkinliklerinde bu konularda da  
görüşler paylaşmak, bu konuda kitap okuyup film izle-  
mek etkili olacaktır. Burada anne-babalara da büyük bir  
iş düşmektedir. Büyük çocuğunuzun başarılarını küçük  
çocuğunuzdan da beklemek ona karşı büyük haksızlık  
olacaktır. Eğer sürekli iki kardeş sürekli kıyaslanırsa  
çocuklarda yetersizlik duygusu ortaya çıkabilir.

### **Anne ve Babalar Kardeş Kıskançlığını Engel- lemek İçin Nasıl Davranmalı?**

Anne babaların bilmeleri gereken en önemli şey kardeş  
kıskançlığının evrensel ve doğal bir duygu olduğudur  
Çocuğu bu duygusundan ötürü suçlamak, yargılamak,  
cezalandırmak son derece yanlıştır. Çocuğun kardeşini,  
büyük ve değişmez bir mutluluk içinde kabul etmesini  
beklemek doğru değildir.

Öncelikle aile doğumdan önce kardeşi olacağını ço-  
cukla paylaşmalı ve yeni düzen için bazı değişiklikler  
yapılmalıdır. Kardeşle beraber evdeki düzen farklılaşsa  
da ebeveynlerinin ona olan duygularının hiçbir zaman  
değişmeyeceği anlatılmalıdır. Bebek için seçilen isimde  
ve eşyalarda çocuğun fikri alınarak aile bütünlüğü  
vurgulanmalıdır. Çocuğun alışık olduğu ev düzeni  
mümkün olduğunca korunmalıdır. Anne hamilelik,  
doğum ve sonrasında bebeğin bakımıyla daha fazla  
meşgul olacağından ailede başka bir kişi mesela baba,  
doğumdan önce çocuğun yaşamsal rutinlerini üstlen-  
melidir. Örneğin parka gitme, yemek saati...

Çocuk bebeğe zarar veriyorsa çocuğa, aşırı tepki  
göstermeden, net ama sert olmayan bir uyarıda bulu-

nulmalıdır. Yeterince net sınır koyamayan veya büyük  
çocuğuna karşı suçluluk hisseden ebeveynler bebeğin  
zarar görmesine sebebiyet verebilirler. Çocuğa bebeğin  
daha çok küçük olduğu ve henüz kendi gereksinimlerini  
karşılayamadığı anlatılmalıdır. Kardeşi doğduktan sonra  
çocuğa "Artık sen ablasın, abisin" gibi cümleler kurul-  
mamalı onun da bir çocuk olduğu unutulmamalıdır.

Kardeşler arasında kıskançlık hissedildiğinde onları bir-  
birinden uzaklaştıracak değil, yakınlaştıracak ortamlar  
yaratılmalıdır. Fiziksel şiddet olmadığı sürece kardeşlerin  
arasına anne ve babanın girmemesi daha uygun ola-  
caktır. Anne ve baba yeni kardeşe övgü dolu cümleler  
kurmamalı ayrıca çocuklar arasında ayrımcı cümleler  
kullanmamalıdır. Örneğin: "O daha zeki sen geç anlı-  
yorsun; senin derslerin kötü, sen zaten hep böylesin."  
gibi cümleler çocukları birbirinden uzaklaştırır. Böylece  
kardeş kıskançlığı hayatları boyunca devam edebilir.

### **Çocuğun durumu düşünüldüğünden daha kötüye mutlaka bir psikolojik danışman ile görüşülmelidir.**

Ayrıca kıskançlığı güçlendirecek konuşmalar ve imalar  
yapmaktan da kesinlikle uzak durulmalıdır, bazen or-  
tamı yumuşatmak için yapacağınız şakalar çok daha  
olumsuz sonuçlar doğuracaktır. Aynı şekilde kardeş  
kıskançlığı bir tehdit olarak da asla kullanılmamalıdır.  
"Ödevlerini yapmazsan kardeşini daha çok severim."  
Ya da "Yemeğini bitirmezsen biz ablanla-abinle parka  
gideriz sen evde tek başına oturursun" gibi ifadelerden  
kesinlikle kaçınılmalıdır.

Bunların yanında çocuklara kardeşleri ile ilgili so-  
rumluluklar vermek aralarındaki bağı güçlendirebilir.  
Örneğin ilkokula giden ve kitap okuma alışkanlığını  
kazandırmayı hedeflediğiniz büyük çocuğunuz küçük  
kardeşine hikaye, masal okuma görevi üstlenirse hem  
kendi okuması gelişecek hem de kardeşi ile aralarındaki  
bağ güçlenecektir.

Unutmayın ki çocuklar ne kadar birbirlerine kızsalar  
da onlar kardeşler ve aslında birbirlerini çok severler.

- Kuzucu, Y., Küçükler İçin Bùyùklere Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı, Pegem Akademi, Ankara, 2016.
- www.izmirodag.com
- www.egitimpedia.com
- www.antalyapsikiyatri.com
- www.gelisimvecocuk.com

## KAYBETME KORKUSU MU? ÖZGÜRLEŞME İHTİYACI MI?



Temel duygularımızdan biri olan korku hayatta kalmamızı sağlayan koruyucu bir duygu mu yoksa bizi kaygılandırıp yaşam kalitemizi düşüren bir duygu mu? Çocuklar ya da yetişkinlerin korku hissetmeleri sağlıklı mı? Yoksa cesur olmak mı en güzeli? Ruh sağlığı açısından değerlendirdiğimizde eğer korku gerçekçiye hissedilmesi sağlıklıdır ve insanı korur. Eğer korku gerçekçi değilse kişinin kaçınmasına, yaşadığı andan keyif alamamasına ve uzun vadede kaygı ile ilgili problemler yaşamasına yol açar. Basit bir örnekle anlatmak gerekirse eğer kişi tam karşıdan karşıya geçerken çok hızlı gelen bir arabadan korkuyorsa bu korku sağlıklı bir duygudur. Ancak, kişinin dışarı çıkarsam bana araba çarpabilir diye dışarı çıkmaması durumunda hissettiği korku sağlıksızdır. Bu yazıda çocukların anne ve babalarına bir şey olmasından korkmaları konusunu ele alacağız.

Çocukların anne babalarına bir şey olmasından korkmaları anne babanın hasta olma durumu, yaralanma, kaza gibi gerçekçi durumlarda doğaldır. Ancak çocuk anne babasından ya da bağlandığı kişilerden hiç ayrılmak istemezse, evden ya da onlardan ayrıldığında onların başına kötü bir şey geleceğine inanırsa bu durumda çocuğun hissettiği kaygının giderilmesi için adımlar atılması şarttır.

Çocuğun anne ve babasına bir şey olacak kaygısı tek bir olaydan dolayı ortaya çıkmaz. Bu durumun birçok nedeni olabilir. Çocuğun anne baba ile bağımlı bir ilişkisinin olması, çocuğa koruyucu tutumla yaklaşılması çocuğa tek güvende ve rahat olunabilecek yanın anne ve baba yanı olduğu mesajını verir. Çocuk ölüm kavramı ile tanıştıkça, kazalar ve hastalıkları duyup, gözlemledikçe güven kaynakları olan anne ve babanın da tehlikede olduğu duygusuna kapılabilir. Ayrıca özellikle ebeveynlerin boşanması durumunda çocuğun anne babası tarafından terk edileceğini düşünmesi, çocuğun aşırı ilgiyle, sorumluluk almadan konforla büyütülmesi de anne babaya bir şey olması kaygısını tetikleyebilir.

Çocuğunuz size bir şey olmasından korkuyorsa çocuğunuzun size bağımlı olma durumunu anlamınız için onun uzun zamandır sergilediği davranış ve duygularını değerlendirirmeniz faydalı olacaktır.

### Kendinize aşağıdaki soruları sorabilirsiniz:

- Çocuğunuz kendi yapabileceği şeyler için bile size bağlı kalmayı mı tercih ediyor?
- Çocuğunuz siz olmadan başka bir yerde kalmak istemiyor mu?
- Siz yokken bağımlılığını, sizi bırakmama isteğini anane, dede, abla gibi kişilere yöneltiyor mu?
- Yetişkinlerden ayrıldığında keyfi kaçıyor mu?
- Kendi kararlarını alırken sizin onayınızı mı almak istiyor?
- Sizden ayrılmak istemeyince aranızda tartışma çıkıyor mu?
- Arkadaşlık kurmakta ve arkadaşlığını devam ettirmekte zorluk yaşıyor mu?
- Sizden ayrı uyumak istemiyor mu?
- Öğretmenlerden sürekli yönlendirme ve onay mı bekliyor?
- Okula gitmek yerine evde mi kalmak istiyor?
- Sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapmak istemiyor mu?
- Öğretmeni her anında yanında oturmadığı sürece çalışmasını yapmak istemiyor mu?
- Okul dışında etkinliklere katılmak istemiyor mu?
- Yeni kişilerle arkadaşlık kurmayıp, bir iki arkadaşına mı bağımlı?
- Ayrılma konusuyla ilgili sık sık kabus görüyor mu?
- Siz yanında olmadan herhangi bir sosyal ortama girmek istemiyor mu?

Eğer bu sorulardan çoğuna evet cevabı verdiyseniz çocuğunuzun gelişimini desteklemek ve kaygısını gidermek amacıyla okul psikolojik danışmanına bilgi verebilir ya da bir çocuk ruh sağlığı uzmanından destek alabilirsiniz. Ayrıca çocukluğun erken dönemlerinde çocuğu yalnız bırakmak, ufak ayrılıklar yaşatmak, sosyal etkinliklere katılmasını sağlamak gibi önlemler alabilirsiniz. Bunlara ek olarak çocukla aşırı ilgilenmekten kaçının. Çocuğu kendi haline bırakacağınız zamanların olması olumlu sonuçlar doğuracaktır. Çocuğunuzun bağımsızlık çabalarını destekleyin. Çocuğunuzun bir işi kendi başına yapma çabasını destekleyin. Bir şeyi tek başına yapmaya

çalışırken hemen yardımına koşmayın. İsterse yardım edin. Çok zorlandığını gördüğünüzde hemen yardım etmeden yardımınızı isteyip istemediğini sorun. Çocuğa kendi sorumluluklarını yerine getirme fırsatı vermenin çok ama çok önemli olduğunu unutmayın.

### **Aşağıda yaş dönemine göre çocukların yerine getirebilecekleri sorumluluklar yer almaktadır:**

#### **4-5 Yaşındaki Çocukların Alabilecekleri Sorumluluklar:**

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

#### **5-6 Yaşındaki Çocuklarının Alabilecekleri Sorumluluklar:**

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

#### **6-7 Yaşındaki Çocuklarının Alabilecekleri Sorumluluklar:**

Çocuklar 6-7 yaşına geldiklerinde kendi rutinlerini takip edebilir, uyumaya kendileri gidebilirler.

Bazen bu düzene uymaları için anne babanın hatırlatmasına ihtiyaç duyabilirler. Ayrıca bu yaş döneminde çocuklar kendi ayakkabılarını kendileri bağlayabilirler. Çocuk bu yaş döneminde evcil hayvana bakma ve bitkiye bakma sorumluluklarını alabilir.

Çocuğa bağımsız olarak kendi kararlarını verebileceği durumlar oluşturulmalıdır. Mesela çocuğun serbest zaman saatinde çocuğa resim yapma, müzik dinleme, dans etme, spor yapma, oyuncaklarıyla oynama gibi seçenekler sunarak kendisinin karar vermesini sağlayabilirsiniz. Bunun yanında çocuğa kıyafet alırken birkaç alternatif sunup onlar arasından seçim yapmasını sağlayabilirsiniz. Bu çocuğun karar verme sürecinde anne babaya bağımlı olmasını önler. Aynı zamanda çocuk her seçim yaptığında o seçimin sonucunun sorumluluğunu da alır.

Çocuk sorumluluk aldığıda kendine güvenir, hayata hazırlanır, seçim hakkına sahip olur. Çocuk adına düşünmektense çocuğu düşünmeye teşvik etmemiz gerekir. Bu da çocuğun bağımlı olmasını engelleyip çocuğu daha özgür ve yaratıcı kılar.

Ek olarak anne babanın çocuğun fiziksel sağlığından ya da dış dünyadan dolayı aşırı endişe duymaması, hastalanacaksın, terleyeceksin, üşüteceksin, öyle yaparsan düşersin, sağına soluna bakmazsan araba çarpar gibi olumsuz ifadeleri kullanmaması gerekir. Anne baba çocuğa öfkelenildiğinde: “Beni sen hasta ettin.”, “Seni burada bırakır giderim.” gibi ifadeler kesinlikle kullanmamalıdır. Ayrıca çocuğa bakım veren kişinin sık sık değişmesi, anne babanın çocuğu bilgilendirmeden evden ayrılması, seyahate çıkması gibi durumlar çocuktaki kaybetme kaygısını tetikleyebilir.

Her duygu gibi korku ve kaygı da bulaşıcıdır. Eğer anne baba olarak sizin de sevdiklerinizi kaybetme korkunuz varsa belki de farkında olmadan bu korkunuzu çocuğunuza yansıtıyor olabilirsiniz. Eğer öyleyse hem kendi adınıza hem de çocuğunuz adına “Kaybetme Korkusu mu Özgürleşme İhtiyacı mı?” sorusuna hayatınıza anlam katacak cevaplar bulmanızı dilerim.

## ÇALIŞAN ANNELER VE ÇOCUKLARI

Günümüzde giderek artan bir hızla, daha çok sayıda kadın çalışma yaşamına atılıyor. Dolayısıyla ebeveynlerin iş ve ev yaşantısında üstlenmekte olduğu birden fazla rol arasında denge kurması zorlaşıyor. Özellikle anne için anne rolü, birey rolü, çalışan rolü gibi birden fazla rolü üstlenmek yorucu ve bir o kadar da stresli olabiliyor.

Hem anne hem de babanın çalışıyor olması maddi açıdan ebeveynleri rahatlatırsa da beraberinde birtakım sorunlar da getiriyor. Stresli ve yorucu geçen iş saatleri ebeveynlerin çocuklarıyla iletişimini etkiliyor. İş yerinde yaşanan stres ev yaşantısına yansıyor. Ebeveynler, iş saatlerinin yoğunluğundan çocuklarına vakit ayıramadıklarını, çocuklarıyla ilgilenemediklerini düşünüp yetersizlik, suçluluk, ilgisizlik gibi yoğun duygular yaşıyorlar.

Ebeveynler yaşadıkları bu yoğun suçluluk duygusu nedeniyle işten eve döndüklerinde çocuklarının her istediğini yapma ve onları şımartma eğilimindedir. Oysaki bir ebeveyn den beklenen en önemli şey çocuğuna ilgi, şefkat vermesi, kurduğu iletişim ile çocuğunun “ben değerliyim”, “güvendeyim”, “mutluyum” duygusunu yaşamasını sağlamasıdır. Çocuklar var olduklarına dair geri bildirim isterler. Aile içindeki etkileşim çocuğun bu gereksinimi yerine getirebilmelidir. Ayrıca çocuğun emniyette olduğunu hissetmeye ve ebeveynlerine karşı yakınlık hissetmeye ihtiyacı vardır. Bütün bunların sağlanabilmesi için de 24 saate ihtiyaç yoktur. Önemli olan annenin çocuğu ile geçirdiği zamanın niteliği, onunla kurduğu iletişimin türüdür.

Yapılan araştırmalar; çalışan annenin, çocuğun sıkıntılarını zamanında gideremediği, çocuk yetiştirme sürecinde yeterli olmadığı endişelerini taşıdığını gösteriyor. Çalışan annenin yaşadığı bu suçluluk duyguları, her şeyi aynı anda yapmaya çalışmanın ve bunu başaramamanın bir sonucudur. Anne suçluluğu hissettiği anda umutsuzluğa kapılmak yerine kendisine neden bu duyguyu yaşadığını sormalıdır. Suçluluğu azaltmak için yollar var mı?

Önceliklerinizi değiştirecek yollar var mı? Bu değişiklik olumlu bir değişiklik olacak mı? Eğer bu sorunun cevabı olumlu ise önceliklerinizi değiştirin. Eğer değilse gereksiz yere suçluluk hissetmeyin. Çalışan anneler olarak kararınız ile ilgili rahat hissetmeniz önemlidir.

Yapılan çalışmalar, annenin çalışmasının çocuğu olumsuz etkilemediği yönündedir. Annenin, çocuğunun sağlıklı gelişimi için onunla 24 saat değil, nitelikli zaman geçirmesi gerektiğinin altını çizmektedir. Aslında asıl sorun, anne ve babanın çocuğuyla geçirdiği zaman içerisinde onunla nasıl ilgileneceklerini bilmemesi, iş ve ev yaşantısı arasında gerçekçi bir planlama yapamamasından kaynaklanır. Bu sebeple anne ve babanın çocuğuyla daha nitelikli ilişki kurması, geçirmiş oldukları vakti nasıl değerli kıldıkları asıl önemli olandır. İş ve aile yaşantısı arasında organize olmak, plan yapmak, doğru dengeyi bulmak ebeveynlik ve profesyonellik arasında kilit noktadır.

Çalışan anne ve babaların hafta sonlarını yoğun ev işleri ile geçirmek yerine çocuğunu sinemaya, tiyatroya, parka götürmesi, birlikte çeşitli faaliyetlere katılması çocuğun ebeveynlerine doymasa bile anne ve babasının onunla ilgilendiklerini ve sevildiğini hissetmesini sağlar. Ancak kaliteli vakit geçirmek için önemli olan, hafta sonu programlarını gereğinden fazla aktiviteyle doldurmak değil, sadece çocuğunuzun, hayal gücüne ve oyununa odaklanabileceğiniz, iş ve özel hayatın stresinden arınmış zamanlar yaratmaktır.

### Bu Süreçte Sizi Rahatlatacak Öneriler:

Sizin için ve aileniz için önemli olan şeyler neler? Değerlerinizi keşfedin ve nasıl bir ebeveyn olacağınıza karar verin. Nasıl bir ebeveyn olacağınıza karar vermek, hayatınızdaki öncelikleri ve çocuğunuza karşı olan tutumunuzu belirlemenizde yardımcı olacaktır.

Kararlarınıza güvenin ve onları uygulayın. Bazen verdiğiniz karar doğru, bazen yanlış olacak ve bazen de ne

doğru ne de yanlış olacaktır. Hata yapmak için kendinize izin verin, hatalarınız sayesinde öğreneceksiniz. Hata yaptığınızı düşündüğünüzde çocuğunuzdan samimi bir şekilde özür dileyin ve açıklamada bulunun.

Kendinize aşırı yüklenmeyin. Hiçbir annenin 7/24 çocuğuyla ilgilenmesi mümkün değildir. Ailenizle, çocuğunuzla gerçekleştiremediğiniz planlar için hayal kırıklığı yaşıyorsanız kendinize daha ufak ve gerçekçi hedefler koymakla işe başlayın. Unutmayın, kimse mükemmel değildir.

Neler kaçırdığınıza değil, neler yaptığınıza odaklanın.

Ebeveyn rolünüzü unutmayın. Her ailenin kendine özgü kuralları ve sınırları vardır. Ailenizde koyduğunuz kurallar ve sınırlar esneyebilir ancak suçluluk duygusuyla kuralları ve sınırları kaldırmayın.

Yaptığınız işin sizi mutlu ettiğinden emin olun! İşinde mutlu olan ebeveynler, bu mutluluğu evlerine de taşırlar.

Çocuklarınızla zaman geçirirken, aynı zamanda başka işlerle ya da başka kişilerle ilgilenmeyin. Telefonu, televizyonu, bilgisayarı kapatın. Çocuklarınıza sadece onlarla iletişime açık olduğunuzu ve geçirdiğiniz bu zamanın sadece onlara ait olduğunu hissettirin.

Kendinize iyi bakın. Yeterli uyumak, sağlıklı beslenmek, egzersiz yapmak gibi sizi mutlu eden şeyleri yapmak önemlidir. Bilin ki sizin mutluluğunuz ailenizin mutluluğudur.

Az zaman ayırmak, az sevgi vermek demek değildir. Önemli olan beraber geçirdiğiniz zamanı nasıl değerlendirdiğinizdir. Çocuğunuzla beraberken onun sevdiği faaliyetleri yapın.

Zamanınızın sınırlı olduğu durumlarda, örneğin ev işi yapmanız gereken durumlarda işinizi yaparken çocuğunuz ile sohbet edin ya da çocuğunuzun yaşına ve yeteneğine göre ondan yardım isteyin.

Çocuğunuza az da olsa düzenli zaman ayırın.

Önemli olan, içinde yaşadığınız anı dolu dolu yaşayabilmektir. Her ailenin ebeveynlik macerası onlara özgüdür ve her an bu maceraya yeni bir şeyler eklenir. O yüzden derin bir nefes alın, 21. yüzyılın ve hayatın karmaşası içinde çocuğunuzla geçirdiğiniz zamanı sindire sindire, daha yavaş ve keyfini çıkararak yaşayın!





# EYVAH OKULA BAŞLIYORUM!

Okul korkusu olarak da isimlendirilen okul fobisi, birçok sebepten dolayı çocuğun okula gitmek istememesi, okula gitme konusunda zorluk çıkarması ve okula gitmeyi reddetmesi olarak tanımlanabilir. Okul fobisi ya da okul korkusu, okul çağı ve okul öncesi çocuklarda sık olarak gözlemlenmektedir. Okul fobisi özellikle çocuğun okula başladığı zamanlarda kendisini gösterir. Okul fobisinin temeli, anne ve babadan ayrılmada yaşanan zorluktur.

## Belirtiler

- Çocuk anneden ayrılırken, ağlama, bağırma, anneye sıkı sıkı sarılma gibi aşırı tepki gösterebilir.
- Çocukta uyku düzeninde bozulmalar ve yeme sorunları görülebilir.
- Huzursuzluk, alınganlık, utangaçlık, içe kapanma görülebilir.
- Çocuk okul etkinliklerine karşı ilgisiz olabilir.
- Okula gitmek istememe, aşırı huysuzluk, karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı gibi somatik yakınmalar da gözlemlenebilir.

Çocuk okul ile ilgili olumsuz konuşabilir. Öğretmenini şikayet edebilir. Öğretmeni tarafından ilgi ve alaka göremediğinden yakınabilir.

Okul fobisi yaşayan çocuklar genellikle anneden ve evden ayrılma konusunda zorluk yaşar. Bu çocukların anneden ve evden ayrılması oldukça üzücü bir durumdur.

Okula başlamadan bir süre önce yakın bir kişinin ölümü, kardeş kıskançlığı, annenin çocuktan ayrılmakta zorlanması, çocuğun anne ve babadan uzun süre ayrı olması, çocuğa bakım veren kişinin anneanne, babaanne veya bakıcı olması, anne ve baba arasında yaşanan sorunlar, ailede yaşanan gerginlikler, boşanma, aşırı koruyucu ailelerin çocuğun bireyselleşmesine izin vermemesi, ebeveynlerin çocuk ile yeterli zaman geçirmemesi ço-

cuğun okul yaşamını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve çocuğun okul fobisi yaşamasına yol açabilmektedir.

## Eğer Çocuğunuz Okul Fobisi Yaşıyorsa Neler Yapılabilir?

Okul fobisi veya ebeveynlerden ayrılmada zorluk yaşayan çocukları önceden bağımsızlığa ve ayrılığa alıştırarak gereklidir. Okul fobisi veya ayrılmada zorluk yaşayan çocuklar ebeveynler ve okulun iş birliğiyle desteklenmelidir. Çocuk ayrılığa yavaş yavaş alıştırmalıdır.

- Çocuğun okul fobisi ve ayrılık ile ilgili kaygısı küçüm-senmemeli, çocuk ile alay edilmemelidir.
- Çocuğu okula hazırlamak adına okula giden çocuklar ile ilgili öyküler okunabilir.
- Çocuğa okul hakkında bilgi verilmeli, okula neden gitmesi gerektiği ve okulda neler yapacağı hakkında konuşulmalıdır.
- Çocuğa okula gitmenin olumlu ve güzel tarafları anlatılmalıdır.
- Çocuğun kaygı ve korkuları anlamaya çalışılmalıdır. Çocuk ile empati kurulmalıdır. Çocuğun kaygılarının ve korkularının anlaşıldığına yönelik konuşmalar yapılabilir. Ben dili ile konuşmak iletişimi kolaylaştıracaktır.
- Çocuk ile birlikte okul için alışveriş yapılabilir. Çocuğun kendi seçtiği eşyalar alınabilir.
- Ebeveynlerin çocuğun okula gitmesi konusunda tutarlı davranması ve kararlı olması çok önemlidir.
- Çocuk ile vedalaşırken okul sonrasında tekrar bir arada olacağınız hakkında konuşulmalıdır.
- Çocuğun hasta olup evde kalması gerektiği durumlarda oyun oynamasına ve gezmesine izin verilmemelidir. Çocuğa "Hasta olduğun için dinlenmen gerekiyor." denilmelidir.

- Ebeveynler kendi kaygılarını ve korkularını çocuğa yansıtmamaya özen göstermelidir. Yansıttıkları takdirde çocuğun kaygı ve korkuları daha da pekişecektir.
- Çocuğun korkusu anlayışla karşılanmalı, çocuk korkusundan dolayı suçlanmamalıdır.
- Okul fobisi yaşayan çocuğa kızmak ve öfkelenmek yerine bu fobinin pek çok çocukta görülebileceği ve bunun geçici bir durum olabileceği ile ilgili konuşup, çocuğa güven verilmeli ve çocuk cesaretlendirilmelidir.
- Çocuğun okuldan uzak kalmamasına özen gösterilmelidir. Çünkü çocuk okuldan ne kadar çok süre uzak kalırsa tekrar okula gitmesi o derece zorlaşır.

Ebeveynlerin “Bir süre bekleyelim, geçer.” şeklindeki yaklaşımı doğru değildir.

- Çocuğun okul korkusunun altında yatan sebepleri bulmak ve çözebilmek için öğretmeni ve rehberlik ile iletişim ve işbirliği içinde olunması süreç için daha yararlı olacaktır.
- Çocuktan ayrılırken çocuğu öpmek ve ona sarılmak iyi gelecektir.
- Okula gitmek istemeyen çocuk cezalandırılmamalı ve aşağılanmamalıdır. Okul fobisi “şımarıklık, dikkat çekme” gibi yorumlanmamalıdır.
- Çocuk yargılanmamalı ve akranlarıyla kıyaslanmamalıdır.



# ÇOCUĞUNUZ KURALLARINIZI NASIL ÖĞRENİR?

## Kurallarınızı öğretmek zorunda olmanız ebeveynlik ne kadar kolay olurdu, değil mi?

Yeni doğmuş bebeğinizle hastaneden yeni çıkmış olduğunuzu düşünün. Çıkarken hemşire bebeğinizin bileğindeki bilekliği gösterip, "Bu bebek sizin kural ve değerlerinize göre programlandı. Nasıl davranması gerektiğini bilecek ve ne isterseniz yapacak. Giyinip okula gidecek, sofrada doğru davranacak, ona verilen işleri ve ödevlerini yapacak itiraz etmeden yatmaya gidecek. Onu evinize götürün. Ve büyümesinin keyfini çıkarın" diyor. Siz de gidiyorsunuz.

Bu çok cazip bir hayal ama maalesef gerçek değil. Çocuklar kuralları ve onaylanan davranışları bilerek doğmazlar. Bu öğretme ve öğrenme süreciyle, zamanla kazanılır. Bizim işimiz öğretmektir. Görevimiz, kurallarımızı en açık ve net biçimde anlatmaktır.

Çocuk yürümeye başladığında bizim de görevimiz başlar. Yeni yürümeye başlayan çocuklar keşfetmeye bayılırlar. En çok da tablet, kamera gibi elektronik eşyalar ilgilerini çeker.

Çocuğumuz bunlarla oynamaya başladığında ne yapmalıyız? Derhal kurallarımızı öğretmeye başlayacağız.

**Cezacı yöntemi kullananlar**, sert bir şekilde hayır der ve ayıplayan bir bakış atar; çocuğu uzaklaştırmadan önce eline vurur.

**Yumuşak yaklaşımı seçenler**, defalarca hayır dedikten sonra mantıklı açıklamalar yapar; çocuğu uzaklaştırmadan önce uzun uzun anlatırlar.

**Demokratik olanlar**, kesin ve net bir biçimde hayır der ve çocuğu oradan uzaklaştırır.

Aynı şeyi on on iki kez yaptıktan sonra ilginç bir şey olur. Çocuk hedefine ulaşmadan önce duraksar ve bize bakıp tepkimizi ölçer. Neden? Kuralımızı anlamaya çalışır. Bizi test etmeye gerek duyarlar.

## Çocuklar bizi denemeye başladığında ne yapmalıyız?

Cezacı yaklaşımı seçtiysek sertçe yüzüne bakar, vura-

cakmış gibi elimizi kaldırır, uyarırız: "Sakin!". Yumuşak yaklaşımı seçtiysek açıklamalara başlarız. Demokratik yaklaşımı seçtiysek daha önce yaptığımızı yaparız. Kesin ve net bir şekilde hayır deriz ve bir şey yapmadan önce çocuğun tepkisini bekleriz.

Yukarıdaki örnekte bütün ebeveynler onaylanan davranışları öğretmek için kural koymaya çalışıyor ama sadece demokratik yaklaşımı uygulayanlar başarılı oluyor. Bunun nedenine ve çocukların öğretme-öğrenme sürecinin neden kırıldığına bakacak olursak; bunu yaptıkça net ve anlaşılır mesajlar iletmeye bir adım daha yaklaşacaksınız.

## Ayşe'nin ailesinin ne yaptığına bakalım:

3 yaşındaki Ayşe, oyuncak telefonu kordonundan tutmuş başının üstünde çevirip duruyordu ve neredeyse lambaya çarpacaktı. Babası müdahale etti:

"Ayşe, evin içinde telefonu öyle döndürme" dedi sert bir sesle. "Ya düzgünce oynarsın ya da elinden alırım."

"Ama çok eğlenceli" dedi Ayşe. Telefonu daha çok çevirmeye başladı.

Babası yanına gidip telefonu elinden aldı. "Düzgünce oynayacağın zaman geri alabilirsin" dedi.

Ayşe evin içinde oyuncakla nasıl oynanması gerektiği hakkında bir ders almış oldu. Bu kuralı iyice öğrenene kadar ailesi bunu defalarca tekrar etmek zorunda kalacaktı ama bu yöntem istenen sonucu verecekti.

Ayşe'nin babası kuralları etkin bir şekilde öğretiyor. Durmasını söylediğinde, davranışıyla bu sözünü destekliyor ve oyuncağı elinden alıyor. Verdiği mesajla koyduğu kural net ve anlaşılır.

## Çocuklar Somut Yollarla Öğrenir

Jean Piaget'in, çocukların zihinsel gelişimi ile ilgili araştırmaları; düşünme ve öğrenmenin, çocuklarda yetişkinlerden daha farklı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Çocuklar somut şeyleri öğrenirler. Özellikle küçük yaştaki çocuklar, gerçeklikle ilgili inançlarını şekillendirirken duyulara dayanan deneyimlerini kullanırlar.



### Günlük hayatta bu ne demektir?

Çocukların duyularıyla algıladıkları şeyler (gördükleri, duydukları, dokundukları, kokladıkları ve hissettikleri) o şeyleri belirler. Dünyanın işleyişine ilişkin algı ve inançları, yaşadıkları somut şeylere dayanır.

Piaget'in bulguları, çocuklarımıza kuralları nasıl öğreteceğimiz konusunda önemli ipuçları verir. Bunu iki temel yoldan yaparız: sözlerimiz ve davranışlarımızla. İkisi de bir ders verir ama somut olan davranışlarımızdır. Sözler değil davranışlar kuralları belirler.

Örneğin, 9 yaşındaki oğlumuza yatma saatinin 20.30 olduğunu söylediğimiz halde o düzenli olarak 21.00'da yatıyorsa yatma saati konusunda nasıl bir ders almış oluyor? Elbette yatma saatinin 21.00 olduğunu öğreniyor. Ona 20.30'da yatmasını söylesem beni dinler mi?

Ona yatma saatinin 20.30 olduğunu söyledikten sonra saatinde yatmasını sağlasaydık, yatma saatinin 20.30 olduğunu öğrenecekti. Zamanı geldiğinde yatmasını söylediğimde ciddi olduğumu bilecekti.

Sözlerimizle davranışlarımız birbirini tutarsa çocuklar sözlerimizi ciddiye alır ve kuralı anlarlar. Sözlerimizle davranışlarımız birbirlerini tutmazsa çocuklar dediklerimizi duymazdan gelir ve bildiklerini okurlar. Aslında

iki farklı kural öğretiyoruz: teorideki kural pratikteki kurala karşı.

Öğretme ve öğrenme sürecindeki çoğu kırılmaların kaynağında bu temel iletişim yanlış yatmaktadır. Çoğumuz neler olduğunun farkına bile varmayız. Sözlerimizle kurallarımızı öğretmeye devam ederiz ama çocuklar davranışlarımızdan öğrenirler.

Bu duruma uygun bir örnek verecek olursak: 5 yaşındaki Burcu keçeli kalemlerini almış, kanepede resim yapıyordu. Annesi içeri girince kanepenin riskli durumunu fark etti.

"Burcu, o yaptığın hiç de iyi bir fikir değil" dedi. "Kanepeyi boyayabilirsin."

"Dikkat ederim anne" dedi Burcu ikna edici bir sesle.

"Edersin biliyorum tatlım. Ama masada yapsan daha iyi olur, orada leke olacak bir şey yok."

"Tamam, ama önce resmimi bitireyim."

"Bitirince masaya geç tamam mı?" diyerek odadan çıktı annesi.

"Tamam." On dakika geçmesine rağmen Burcu hala kanepede oturmuş resim yapıyordu.

"Burcu, sana resmini masada yapmanı söylememiş

miydin?” Annesinin sesindeki kaygı belli oluyordu. “Kanepeyi boyarsan babanla biz çok üzülürüz. Sana ne söyleniyorsa onu yap, haydi.”

“Tamam anne” dedi Burcu. “Şu resmi bitireyim masaya geçeceğim. Neredeyse bitti.”

“Çabuk bitir o zaman” dedi annesi. “Kızmaya başlıyorum.” Annesi bekledi, ayağını sinirle yere vurdu ama Burcu resim yapmaya devam ediyordu.

“Burcu!” diye bağırdı annesi en sonunda. “Yeter artık küçük hanım! Beni anladın mı?”

“Tamam, zaten bitirmiştin.” Burcu resmini bırakıp kanepeden kalkar.

Burcu’nun annesi, kanepede keçeli kalemle resim yapmanın tehlikeli olduğunu söylerken bir mesaj verdiğine inanıyordu. Burcu beklediği gibi davranmayınca çok sinirlendi. Aslında annesi iki mesaj veriyordu ama Burcu sadece birini alıyordu.

Annesi sözleriyle durmasını söylüyordu ama Burcu ne yaşamıştı? Durması gerektiğini anlamamıştı. Sadece konuşup duran annesi vardı. Annesinin davranışları aslında, “İstediyini yapabilirsin. Hoşuma gitmiyor ama şimdilik sana engel olmayacağım” diyordu.

Burcu bu karmaşık mesaja çocukların çoğu gibi mesaj verdi. Sözleri duymazdan gelip yaşadıklarından ders çıkardı. Kanepede keçeli kalemle resim yapma konusunda annesinin kuralından ne öğrenmişti? Annesinin sürekli konuşmasına katlandığı sürece istediğini yapabiliirdi.

Burcu’nun iletişimle ilgili öğrendiği çok daha önemli şeyi gözden kaçırmayalım. Masaya geçmesi her söylendiğinde ne diyor? “Tamam” diyor ama ne yapıyor? Yerinden kalkmıyor. Burcu’nun asıl söylemek istediği şeydi: “Mecbur kalırsam kalkarım.”

Burcu bu karmaşık mesajlarla iletişim kurmayı annesinden daha iyi beceriyor. Ebeveyn, durmasını gerektirmeyen dur mesajları verirse çocuk da “Durmayacağım” anlamına gelen “Tamam” ya da “Bir dakika” gibi cevaplar verir.



# AREL KOLEJİ

## ANNE BABA OKULU SEMİNERLERİ

| KİMLER İÇİN                       | KONULAR                                                                                                                                                                                                                          | EĞİTİMİ VEREN                                                                                                                                                         | TARİH-SAAT              |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Anaokulu-İlkokul<br>Ortaokul-Lise | <b>KAYIP ve YAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Çocuklar İçin Her Yaş Düzeyinde Ölümün Anlamı</li> <li>Yas Döneminde Aile Desteği</li> </ul>                                                                          | Psikolojik Danışman<br>Ece GÜLER                                                                                                                                      | 23 Ekim 2019<br>14.30   |
| Anaokulu-İlkokul<br>Ortaokul-Lise | <b>SAĞLIKLI KİŞİLİK GELİŞİMİ İÇİN NE YAPILMALI, NE YAPILMAMALI?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kişilik, Mizaç, Karakter Nedir?</li> <li>9 Tıp Mizaç Modeli</li> </ul>                                                | Psikolojik Danışman<br>Gözde TÜRKMEN                                                                                                                                  | 27 Kasım 2019<br>14.30  |
| Anaokulu-İlkokul<br>Ortaokul-Lise | <b>BENİ LEYLEKLER GETİRMEDİ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Çocuklarda Cinsel Gelişim</li> </ul>                                                                                                                      | Uzman Klinik Psikolog<br>Gizem KIYICI                                                                                                                                 | 18 Aralık 2019<br>14.30 |
| Anaokulu-İlkokul<br>Ortaokul-Lise | <b>ERGEN BEYİNİ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ergenlikte Fizyolojik ve Nörolojik Gelişim</li> <li>Ebeveynlere Önemli Tavsiyeler</li> </ul>                                                                          | Psikolojik Danışman<br>Canan ÇİÇEK                                                                                                                                    | 08 Ocak 2020<br>14.30   |
| Anaokulu-İlkokul<br>Ortaokul-Lise | <b>ÇOCUĞUMUN EN GÜÇLÜ YÖNLERİNİ BİLMEK İSTİYORUM</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>8 Nörogelişimsel Alanın Tanımı</li> </ul>                                                                                            | Psikolojik Danışman<br>Büşra HATİPOĞLU ÇİÇEK                                                                                                                          | 12 Şubat 2020<br>14.30  |
| Anaokulu-İlkokul<br>Ortaokul-Lise | <b>AKILLI AMA NEDEN BAŞARAMIYOR?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dikkat Eksikliği, Hiperaktivite Bozukluğu, Özel Öğrenme Bozukluğunu, Tanıma ve Dehb'i Çocukla Yaşam</li> </ul>                                       | Uzman Psikolojik Danışman<br>Kamuran BİRLİK                                                                                                                           | 26 Şubat 2020<br>14.30  |
| Anaokulu-İlkokul<br>Ortaokul-Lise | <b>ÇOCUĞUMU HAYATA HAZIRLIYORUM</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sosyal Beceri Nedir?</li> <li>Ailelere Atılganlık Eğitimi</li> </ul>                                                                                  | Psikolojik Danışman<br>Kübra KOCAKALE                                                                                                                                 | 11 Mart 2020<br>14.30   |
| Anaokul ve<br>İlkokul             | <b>KAYGILI ÇOCUĞUNUZA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kaygı ve Nedenleri</li> <li>Nasıl müdahale edilmeli</li> </ul>                                                                    | Psikolojik Danışman<br>Gözde TÜRKMEN<br>Psikolojik Danışman<br>Kübra KOCAKALE<br>Uzman Klinik Psikolog<br>Gizem KIYICI                                                | 25 Mart 2020<br>14.30   |
| Ortaokul ve<br>Lise               | <b>EĞİTİM BAŞARISINI BÜKSELTMEDE, SAĞLIKLI ve MUTLU İNSANLAR YETİŞTİRMEDE AİLENİN ROLÜ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sınava Hazırlanan Öğrencinin Anne ve Babasına Düşen Görevler</li> <li>Çağdaş Başarı</li> </ul> | Uzman Psikolojik Danışman<br>Kamuran BİRLİK<br>Psikolojik Danışman<br>Canan ÇİÇEK<br>Psikolojik Danışman<br>Ece GÜLER<br>Psikolojik Danışman<br>BÜŞRA HATİPOĞLU ÇİÇEK | 15 Mart 2020<br>14.30   |

# AREL OYUN GRUBU

## AREL Anaokulu Oyun Grupları'na Katılın.

*Çocuğunuzdaki Gelişimin Farkına Varın!*

22-36 ay arası çocuklar için

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

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



Sizi ve  
çocuğunuzu  
ücretsiz deneme  
dersine davet  
ediyoruz.

