

OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK DERGİ

SAYI: 120

2019



İÇİNDEKİLER

BABA VE ÇOCUK İLİŞKİSİ	2
ÇÖZÜM ODAKLI ÇOCUK	5
GÜVEN KURMA OYUNLARI	9
İSTENMEYEN DAVRANIŞLAR KARŞISINDA ANNE BABALARA ÖNERİLER	11
LİDER ÇOCUĞUM	14
ÖNCE ANNE DEDİ! AMA NASIL?	17
SİZİNLE KONUŞMASI İÇİN ONU NASIL DİNLEMELİSİNİZ?	21





BABA VE ÇOCUK İLİŞKİSİ



Babalar çocukları doğduktan sonra ebeveyn olur. Doğumdan sonra, evdeki düzen, sosyal ilişkiler, akrabalık ilişkileri ve beklentiler değişir. Anne ve baba arasındaki ilişki ne kadar çok sağlam temellere oturursa anne, baba ve çocuk arasındaki ilişki de o derece sağlıklı ve sağlam bir ilişki olur. Erkeklerin değişimi anlayabilmesi için ilk önce bebeğin doğmasıyla birlikte kadının dünyasındaki değişimi anlaması gerekir. Baba, yorgun olabilir. Uykusuzluk yaşayabilir. Bunun yanı sıra babanın sorumlulukları artar ve ebeveyn kimliği ortaya çıkar. Kendisi ile daha az ilgilenen ve kaygılı bir eşe maruz kalabilir.

Bebek beklemek, daha çok anneyi etkilese de babayı da etkilemektedir aslında. Baba, annenin yaşadığı biyolojik değişimi yaşamasa da babalık rolüne alışmaya çalışırken bebeğin sağlıklı doğup doğmayacağı, bebeğin aile bütçesini nasıl etkileyeceği, sosyal yaşamının ne derece etkileneceği ile ilgili kaygılar ve korkular yaşar.

Babalar, doğum sonrasında; uykusuz geçen geceler ve ağlayan bebek ile birlikte elinden geleni yapsa dahi kendini çaresiz hissedebilir. Yeni babalar da yaşamlarında olan ani değişim ve babalık sorumluluğu gibi sebepler nedeniyle doğum sonrası depresyon geçirebilir. Babanın sorumluluğunun artması, baba olmanın verdiği görevler, çocuk doğduktan sonra artan masraflar, yaşam tarzının değişmesi, eşiyile ilişkisinin değişmesi, uykusuzluk, ev işlerinde sorumluluğun artması gibi sebepler babalarda depresyonun ortaya çıkmasına yol açabilir.

Babanın bebek ile iletişimi, çocuğun beden sağlığı ve ruh sağlığı için oldukça önem taşır. Babanın bebek ile iletişimi, bebek anne karnındayken başlayabilir. Annenin karnına dokunan ve bebekle konuşan baba doğacak bebekle arasındaki bağı güçlendirir. Ayrıca baba, bebekle konuşurken veya annenin karnını okşarken bebek babanın varlığını hisseder. Bebekler anne karnında olsa bile, sesleri duyar ve sesleri depolar. Böylece bebek annenin sesini tanıdığı gibi babanın da sesini tanır.

Doğumdan sonra babalar, bebeğin bakımını tamamiyle anneye bırakmamalıdır. Babalar, bebeği emzirmek hariç, bütün bakımlarını yapabilir. Örneğin, bebeğin altını değiştirebilir, bebeği uyutabilir. Bebeğin bakımında aktif rol alan babalar aktif olmayan babalara göre çocuğuyla daha çabuk, daha derin ve köklü bir bağ kurar.

İlk aylarda babalarından yoğun ilgi ve bakım gören bebekler çevre ile iletişim kurmada daha istekli olur. Babanın, çocuğun bakımı ile ilgili yakından ilgilenmesi özellikle erkek çocuklarında büyüdükleri zaman karşı

cinse karşı şiddet gösterme eğilimini azaltır. Sadece anne ile yetişen çocuklar büyüme süreçlerinde yalnızca anne ile birlikte olduğu için yaşadığı mutsuzlukları veya sorunlarını tamamiyle anneye bağlayabilir. Büyüdüğü zaman anneye ve karşı cinse karşı olumsuz tepkiler geliştirebilir. Babanın, çocuğun büyüme sürecindeki aktif rolü bu olasılıkları düşürür.

Yapılan araştırmalar, babaların yakın ilgisi ile büyüyen çocukların çoğunlukla kendilerini ifade etme ve iletişim konusunda daha becerikli olduğunu belirtmiştir. Babanın, çocuğun bireyselleşmesi konusundaki rolü önemlidir. Çünkü anneler çocuk bakımında, daha çok korumacı ve denetleyici bir tutum sergilerken, babalar çocuğun çevreyi tanımmasına, hayatı keşfetmesine olanak sağlayıp çocuğa özgür bir alan bırakır. Yetişme sürecinde babanın aktif rol aldığı çocuğun güdülerini kontrol etme, dürtülerini kontrol etme ve çevreye karşı olan adaptasyonunda daha başarılıdır.

Sağlıklı baba çocuk ilişkisi çocuğun okulda başarılı, arkadaşları ile uyumlu, liderlik özellikleri gelişmiş, kendisiyle barışık bir birey olmasına yardımcı olur.

Baba, çocuğun hayatındaki en önemli kişilerden biridir. Çocuğun çevre ile ilişkisinde, çocuğu desteklediğinde; bağımsız davranmasına, bağımsız düşünmesine ve özgür olmasına yardımcı olduğunda çocuğun zeka gelişimini olumlu yönde etkiler. Babanın, çocuğuna zaman ayırması, çocuğu ile konuşması, kitap okuması, yaşanan olaylar ile ilgili ne düşündüğünü sorması, çocuk ile birlikte oyun oynaması zeka gelişimine olumlu katkı sağlar. Babanın, kız ve erkek çocuğun cinsel gelişiminde önemli bir rolü vardır. Erkek çocuklar için bu önem daha çoktur. Çünkü çocuklar, cinsel gelişimini gözlem, taklit ve özdeşim kurma ile oluşturur. Çocuk cinsel gelişiminde ilk önce, karşısındaki modelin davranışlarını, hareketlerini tanımaya ve anlamaya çalışır. Kız çocuklarında durum biraz daha farklı olsa dahi, baba kimliği karşı cinsi tanıma ve karşı cinse koyacağı sınırlar konusunda yardımcı olur. Babanın, kız çocuğuna ilgili davranması, kız çocuğun karşı cinse güven duymasını sağlamakla birlikte kendisine olan güvenini de artırır.

Disiplin sağlamada babanın yeri çok önemlidir. Disiplin demek; çocuğa bağırarak, azarlamak, cezalandırmak, korkutmak veya tehdit etmek değildir. Sağlıklı olan babanın açık, esnek, sınırları olan tutarlı bir ilişki kurmasıdır. Bu şekilde bir disiplin anlayışı çocuğun disiplin anlayışına olumlu katkı sağlar.

Babaların Çocukları ile İletişim Kurarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Çocuğa sevgi ve ilgi gösterilmelidir. Çocuğa zaman ayırmalıdır. Kendisine ilgi gösterildiğini gören çocuk sevildiğini hisseder ve çok sevinir.
- Çocuğa koşulsuz sevgi verilmelidir.
- Bebeklerin bakımında rol alınmalıdır. Beslenme, temizlik, ağladığında sakinleştirmeye çalışma, ilgi gösterme gibi konularda anneye yardım edilmelidir. Bu durum bebek ve baba arasında derin ve köklü bir bağ kurmak ve sağlıklı bir iletişim için önem taşır.
- Çocuk başkaları ile kıyaslanmamalıdır.
- Çocuğun olumlu davranışları ve hareketleri desteklenmelidir. Çocuğun başarısızlıkları karşısında sakin ve sabırlı olunmalıdır.
- Baba hareketleriyle ve davranışları ile çocuğa iyi bir rol model olmalıdır.

Babalara Öneriler

- Çocuk ile birlikte ortak ilgi alanı bulmak, bu aktiviteden keyif almak ve bu durumu çocuğu hissettirmek önemlidir. Bu durum baba çocuk ilişkisini güçlendirir. Örneğin; alışverişe gitmek, gezmeye gitmek, maça gitmek, pikniğe gitmek, kampa gitmek, birlikte oyun oynamak gibi. Bu noktada önemli olan çocuğa zaman ayırmaktır.

- Akşamları belli saatlerde eşinizle iş bölümü yapın. Ev işlerini paylaşabilirsiniz, çocuğu ertesi gün için okula hazırlayabilirsiniz. Çocuk ile oyun oynayın ve aktivite yapın. Çocuklar, babaları ile birebir zaman geçirmeye gereksinim duyar.

- İş hayatınız stresli, karışık ve yoğun olsa bile işinizi eve taşımayın. Bu durum evde geçirilen keyifli saatleri azaltır. Çocuk ile ilgilenmenizi ve birlikte zaman geçirmenizi sınırlandırır.

- Çocuk için hayatındaki en önemli rol model babadır. Eğer çocuğunuzun iyi ve iyi ilişkiler kuran bir çocuk olmasını istiyorsanız siz de iyi olmalı ve iyi ilişkiler kurmalısınız.

- Ailenin gereksinimlerini doğru ve eksiksiz bir şekilde karşılamak için eşinizle iyi bir iletişim içinde olmalısınız. Eşinizle birlikte hoşunuza giden ve hoşunuza gitmeyen davranışları konuşun. Gerekli olduğu takdirde bazı kurallar koyun. Tüm aile fertleri bu kurallara uysun.

- Bazı zamanlarda eşinizin veya sizin tek başına kalma gibi bir gereksinim içinde olabileceğinizi unutmayın. Çocuğunuz ile birlikte evin dışında da yalnız yapabileceğiniz aktiviteler bulun. Bu durum hem size hem eşinize hem de çocuğunuza iyi gelecektir.

- Çocuğunuz ile ilgili kuralları eşiniz ile birlikte belirleyin. Çocuğunuzun günlük bakımı, davranışları, hareketleri, yetiştirilmesi gibi... her konuda tutarlı olun. Farklı davranırsanız çocuğunuz eşinizle ilişkiniz olumsuz etkilenebilir.



ÇÖZÜM ODAKLI ÇOCUK

Birçok anne baba çocuklarını hayata hazırlarken çocuklarının günlük hayatta karşılaştığı problemlere sağlıklı çözümler bulabilmelerini ister. Duygularını yönetebilen ve olumsuz durumlarla baş edebilen çocukların karşılaştıkları problemlere yaklaşımları da daha çözüm odaklı olur. Çocuğun ilk ilişkisi anne ile başlar. Çocuk ilk anne ile birlikte olur, anne ile birlikte hisseder ve ilk anne ile birlikte bir şey yapar. Bu nedenle çocuğun duygularını yönetebilme becerisi kazanma serüveni anne ile başlar. Olumsuz duygularla baş edebilme kapasitesini geliştirirken anne ve çocuğun birbirlerini onarabilme şansı vardır. Çocuk olumsuz bir duygu durumundan annenin varlığı ve desteği ile daha olumlu bir duygu hissetmeye geçiş yaptığında anne iyi hissettirmiş, onarmış sakinleştirmiş olur. Bu süreçte anne hem çocuğunun hem de kendinin psikolojik iyi oluşunu besler.

Annenin çocuğunu anlaması, çocuğunun duygularını hissedip çocuğa anlaşıldığı hissini vermesi çocuğun hem bebeklikte hem de çocuklukta olumsuz duygularla baş edebilmesi için önemlidir. Bebeklikte olumsuz durumlarla baş edememek duyular üzerinden kendini gösterir. Örneğin, bebeğin kötü bakışlı bir insan resminden ya da yüksek sestten rahatsız olması gibi. Çocuklukta ise olumsuz durumlarla baş edememek; depresyon korkusu, anne babayı kaybetme korkusu gibi endişelerle kendini gösterebilir. Bu sıkıntılar duygusal olarak hassas pek çok çocukta görülebilir, doğaldır ama depresyon ya da endişe bozukluğu durumlarında farklı şekillerde görülebilir.

Çocuk olumsuz duygularla başa çıkamazsa endişesi artar. Endişe duygusunu yönetemeyen çocuk ise kendini davranış problemleriyle ifade etmeye başlayabilir. Endişe halinde çocuk sağlıklı düşünemediğinden yaratıcılık becerisini ve sözel ifade becerisini yeteri kadar kullanamadığından karşılaştığı problemi çözmede

zorluk çeker. Böyle durumlarda çocuk öfke duygusunu yaşayabilir. Bazı çocuklar öfkelerini dışarıya yansıtırken bazı çocuklara öfkelerini kendi içinde yaşayıp kendilerine yansıtırlar. Kendine öfke duyan çocuk kendini suçlar, kendini eleştirir ve kendine merhamet göstermek istemez. Öfke ise hiçbir zaman tek başına hissedilen bir duygu değildir. Öfkenin yanında mutlaka kardeş duygu ya da duyguları vardır. Öfke buzdağının görünen kısmıdır. Buzdağının görünmeyen kısmında ise köşeye sıkışmışlık hissi, üzüntü, çaresizlik, değersiz hissetme, hayal kırıklığı, utanma, küçük düştüğünü hissetme gibi duygular vardır. Buzdağının altındaki duyguya ulaşılmadıkça çocuğa da ulaşılamaz, çocuk kapsanamaz. Bu nedenle ailelerin ve öğretmenlerin: "Bunda öfkelenecek ne var?" demektense çocuğun hayal kırıklığı da hissettiğini göz önünde bulundurup "Bu kadar uğraştığın resmin ucu buruşunca istediğin kadar güzel olmadı. Sen en iyisini yapmak istiyordun." denebilir. Böylelikle çocuk anlaşıldığını ve yetişkinin görünmenin altındaki görünmeyeni keşfettiğini hisseder ve bu beceri ona da geçer. Örneğin arkadaşı ona çarpıp canı yandığında: "Dikkatli olsana!" diye bağırırsa "Bugün seni çok heyecanlı görüyorum. Ne oldu?" diyebilir.

Olumsuz duygularla baş etmekte zorlanan çocuklara ilk önce duygu ve davranışın ayrı ayrı şeyler olduğunu kavratmak gerekir. Her duyguyu hissedebiliriz. Bu doğaldır. Yani duygunun iyisi kötüsü yoktur. Zaman zaman öfke hissedebilir, zaman zaman mutlu hissedebilir, zaman zaman kıskançlık hissedebilir zaman zamansa heyecanlı hissedebiliriz. Hislerimizden dolayı kendimizi sorumlu tutamayız. Ama davranışlarımızdan sorumluyuzdur. Örneğin, öfkeden gözümüz dönmüş gibi kızgın olabiliriz ama vurmamayı seçebiliriz ya da çok endişeli hissedebiliriz ama tırnak yememeyi seçebiliriz. Çocuğa duygu ve davranışın ayrı şeyler olduğunu

anlatırken çocuğun duygusunun yetişkinler tarafından tanınıp dile getirilmesi, çocuğun hangi duyguyu yaşarken vücudunda neler olduğunun farkına varmasının sağlanması, çocuğun duygusunun sebep olduğu davranışların tanımlanması ve alternatif çözümlerin çocukla birlikte düşünülmesi gerekmektedir.

İnci Vural'ın Zorlayan ve Zorlanan Çocuklar adlı kitabında yer alan çocukla babanın ödev konusundaki diyalogları çocuğa duygu ve davranışını ayırmasını öğretir niteliktedir:

Baba: Yaa saatlerdir derse başlamanı söylüyorum. Bir durup dinlemedin. Şimdi iki arada bir derede kaldın. Hem yetiştirmek istiyorsun hem yatman gerek... Yeti-
şecek gibi de değil.

Çocuk: Bu kadar çok olduğunu bilmiyordum bile. Ne bu be... Bu kadar ödev olur mu? Bıktım zaten hep ders hep kurs... Bir rahat yok.

Baba: Sıkıntıdan yüzün kıpkırmızı oldu, patlayacak gibisin sanki. Köşeye sıkışmış gibi oldun. Ne yapsan ki acaba?

Çocuk: Bitireceğim ben bunları...

Baba: Peki, ama uykunu bozmayacak bir şey yapabilirsin belki. Hepsini şimdi yapmasan olur mu?

Çocuk: Üç soruyu şimdi yapsam... Üç tanesini de yarın uzun teneffüste yaparım.

Baba: Bak bu iyi fikir. Bir daha ki sefere de şimdi yaşadığın sıkıntıyı hatırlarsın ve vaktinde ders yapmaya başlarsın belki.

Çocuğa problem çözme becerisi kazandırılırken çocukla sakın zamanlarda yapılan konuşmaların etkisi büyüktür. Adlandırılan duygular da buna dâhildir. Çocuğa yaşadığı şeyin hayal kırıklığına benzer bir şey olduğunu anlattığınızda çocuk bir sonraki benzer durumda aaa bu babamın ya da annemin dediği hayal kırıklığı diye düşünecektir. Böylelikle duygularının farkında olan çocuk öfkesini anlamlandırır ve duygusunu davranışından ayırır. Aynı zamanda çocukla sakın zamanda kurulan iletişimde çocuğu anlamaya ve çocukla etkili iletişim kurmaya dayalı diyaloglar çocuğun problem çözme





becerisini geliştirir. Çocuklarda geliştireceğimiz bazı kavramlar da vardır. Bu kavramlar üzerinde çalışmak bunları geliştirmek adına çocuklarla iletişim kurmak çocukların karşılaştıkları problemlerde yanlış düşünce kalıplarına düşmelerini engelleyebilir. Bu kavramlar aşağıdaki gibidir:

Hiçbir zaman/her zaman: Çocuklar genelleme yapmaya eğilimlidirler. Bu da yanlış sonuçlara varmalarına neden olur. Örneğin: “Hiçbir zaman dediğimi yapmıyorsun.”, “Her zaman senin dediğin oluyor.”, “Bana hep kızılıyorsun.” gibi. Bu durumlarda şu cümleler kurabilirsiniz:

“Zaman zaman dikkatsiz davranıyorum.”, “Sana ne kadar kızsam kızayım seni her zaman çok seviyorum.”

Sanki/miş gibi: Çocuğa her şeyin görüldüğü gibi olmadığını göstermek, bazen görünen durumdan da farklı düşünmesi gerektiğini öğretebilmek adına sanki kelimesiyle başlayan tahmin cümleleri kurarak çocuğu anlamaya çalışmaktır. “Bana sanki bunu ilk defa görmüşsün gibi geldi.”, “Arkadaşının canı sıkkın gibi.” gibi ifadeler kullanılabilir.

Sanmak: Çocukla konuşurken sanmak kelimesini kullanmak çocuğa bir konu hakkında herkesin farklı fikirleri olabileceği düşüncesini kazandırır. “Eve geldiğinde kızgın olduğunu sandım ama sen Burcu seninle oynamadığını paylaşmadı diye üzgünmüşsün aslında.” gibi.

Hem öyle hem böyle: Çocuklarla olaylar ve durumlar hakkında farklı yorumların olabileceğini gösterecek konuşmalar yapmaktır. “Sinem aslında sakın bir çocuk ama galiba oyunda kaybetmeye hiç dayanamıyor.”, “Bu elbisenin modeli güzel ama rengi hoşuma gitmedi.” gibi ifadeler bile çocuğun olaylar ve durumlar karşısında herkesin farklı yorumlarının olabileceğinin mesajını almasını sağlar. Çocuğa da fikirlerini sormak, çocuğun düşüncelerine önem vermek önemlidir. Çocuk problemle karşılaştıkça problemler üzerine farklı bakış açısıyla yaklaşıp yorum yapma konusunda kendini geliştirmiş olur.

Öyleyse böyle: Çocuğunuzun davranışlarının sonuçları ile ilgili yorumlar yaptığınızda çocuğunuz savunmaya geçebilir. Bunu engellemek için sizin savunmaya geçmediğiniz onu anlamaya çalıştığınız ifadeler kullanabilirsiniz. “Bugün okul çıkışı seni almaya gelebilseydim çok mutlu olacaktın sanırım.” gibi.

Derecelendirme: Eğer çocuğun problem çözme becerisinin gelişmesine ihtiyacı varsa problem durumlarında neye ne kadar tepki vermesi gerektiğini bilmeyebilir. Çocuk bazen gerçekten tepki verilmesi gereken duruma tepki vermeyebilir. Bu nedenle çocuklara tepkileri derecelendirme yoluyla düşündürülebilir. “Dün sokakta birbirimizi kaybettiğimizde 4 derece endişelendin ama bugün kitabının kenarı buruştu diye 8 derece endişelendin. Kafam karıştı.” gibi.

Kazan kazan durumu: Problem çözerken her iki tarafın da istek ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmak önemlidir. Çocuklara sakın zamanlarda kazan kazan mantığını yani her iki tarafın da mutlu olacağı çözüm kararını vurgulamak faydalı olacaktır. “Sen hamburger yemek istiyorsun. Ben de düzgün, sağlıklı bir şeyler yiyelim istiyorum. Ne yapalım da ikimiz için de kazanmak olsun?”

Eğer... Olsaydı ne olurdu?: Çocuğa sakın durumlarında sorular sorup olumsuz durumlarda neler yapabileceğini sormak. Çocuğun olumsuz durumları hayalinde canlandırıp sakinken çözüm bulmaya çalışması sakın kalabilmenin pratiğini yapmasını sağlar. Örneğin “Seni okuldan alacağımı söyledim ama son anda işim çıktı gelemedim. Böyle bir durum olduğunda ne yapardın?” gibi sorular sormak çocuğun problem çözme becerisinin gelişimine katkıda bulunur.

Özetle, çocukla iletişimde çocuğun duygularının hissedilmesi, çocuğun dinlenmesi, anlaşılmasına çalışılması hem yetişkinin hem de çocuğun psikolojik sağlığı açısından önemlidir. Bu yaklaşım çocuğun kendini ve başkalarını anlama becerisini geliştirir, çocuğun duygularını yönetebilmesini ve dolayısıyla kendini sözler olarak rahatlıkla ifade edebilmesini ve karşılaştığı problemlerde çözüm odaklı olmasını sağlar.

GÜVEN KURMA OYUNLARI



Güven, genellikle 10-12 yaşlarına kadar çocuklarda çok fazla tartışılan bir konu olmasa da, bundan bahsetmeye başlamak için asla çok erken değildir. Güven oyunları 1970'lerdeki hümanist (insancıl) psikoloji akımında yaygındı ve hala takım oluşturma, kendini geliştirme ve terapi gruplarının ısınma alıştırma çalışmalarının bir parçasıdır. Eğlence haline dönüşen bazı güven kurma etkinlikleri şunlardır:

Köre Yol Gösterme (yedi yaş ve yukarısı)

Bu güven kurma alıştırmasında, çocuğunuzun gözlerini bağlayıp oda içinde yolunu bulmasına yardımcı olursunuz. Engellerden sakınarak eşyaların arasında birlikte dolaşırken, çocuğunuz giderek sizin fiziksel rehberliğinize bel bağlar. Başlangıçta, çaresizlik ve bağımlılık hissine karşı direnebilir ama zamanla kabullenmeye başlar, hatta bundan zevk bile alır. Esas eğlence, rolleri değiştirdiğiniz zaman başlar. Çocuğunuz nereye gittiğinizi göremeden odanın içinde sizi yönlendirmeye koyulur. Herhangi bir beceri oluşturma etkinliğinde olduğu gibi, etkinlikten önce ve sonra güven, karşılıklı bağımlılık becerileri hakkında tartışmak önemlidir.

Geriye Düşmek (beş yaş ve yukarısı)

Çocuğunuzun arkasında durun ve kendini geriye doğru bırakmasını söyleyin. Onu koltuk altlarından yakalayın. Sonra rolleri değişin. Çocuğunuz sizin sırtüstü düşüşünüzü yakalamak için çok küçük olabilir, ancak aşırı kilo farkı olmadıkça bunu genellikle eşinizle birlikte çocuklarınızın önünde yapabilirsiniz. Çocuklar anne ve babalarının birbirlerine güvendiklerini görmekten hoşlanır ve bundan bir ders alırlar.

"Sır" Oyunu (yedi yaş ve yukarısı)

Bu oyun, güven kurmak ve açık sözlülüğü teşvik etmek için eğlenceli ve duygusal yönden cesaret gerektiren bir yöntemdir. Bütün aile üyelerinden, bir kâğıt parçasına bir sır yazmalarını isteyerek başlayın. Sonra herkes kâğıdını katlasın, dış tarafına adını yazsın ve bir kabın içine koysun. Her oyuncu üzerinde başka birinin adı yazılı olan bir sır çeksın. Bütün oyuncular başka birinin sırrını açmadan ellerinde tutarken, odada dolaşın ve her oyuncuya önemli bir konuda birbirlerine güvendikleri zamanı anlatırın. Sonra tekrar dolaşın ve

herkese başka birinin güvenini kötüye kullandığı zamanı anlatırın. Oyuncular bu ifadelere cevap verdiklerinde puan alacaklardır, ancak eğer isterlerse "pas geçme" hakları vardır.

Üçüncü turda her oyuncu elinde tuttuğu sırrı yazan kişiye, okunsun mu, okunmasın mı? diye sorar. Sırrı yazan kişi "hayır" diye yanıtlarsa, kâğıt açılmadan oyuncuya geri verilir. Yanıt "evet" ise, okunur ve sırrı yazmış olan kişi bundan söz ettiği için puan alır.

Üç Taş Çözümleri (Beş ve On Yaş Arası)

İlk önce, iskambil kâğıdı boyutundaki küçük kartları kullanarak yirmi ya da daha fazla sorun kartından bir deste hazırlayın.

Her kart oyuncuların her birine uyan gerçek bir sorunu dile getirmelidir.

Örneğin, kız kardeşin eşyalarını aldığı anda ne yapmalısın ya da zor olacağını bildiğin bir sınavla nasıl başa çıkabilirsin, gibi.

Daha sonra kartlar karıştırılır ve en küçük oyuncu, en üstteki kâğıdı seçerek ve sorunu yüksek sesle okuyarak oyuna başlar. Sonra çocuklar bilinen üç taş oyununu oynarlar, ancak sadece seçilen soruna geçerli bir olası çözüm önerdiklerinde "X" ve "O" yazabilirler. Bir oyuncu iyi bir çözüm öneremezse, sırasını kaybeder.

Çözümleri önceden kafasında depolamamış olan oyuncunun önemli oranda dezavantajlı olacağı çok açıktır.

Daha küçük çocukların oyununda, neyin iyi bir çözüm sayılacağı konusunda hakemlik yapabilirsiniz.

Her oyuncu üç taş oyununun her turunda üretilen tüm çözümleri izlerse bu basit sorunun yararı artacaktır. Oyunu en azından on tur oynamak, her oyuncunun yeterliliğini ve güvenini artırarak bir çözümün diğeriyile bağlantısını kolaylaştıracaktır.

Olası çözümler üretme becerisi, çocuklarınız bunu diğer çocuklarla birlikte uyguladığında en etkili biçimde öğrenilir. Çocuklar başkalarını izlerken ve dinlerken, paylaşılan varsayımlar ve açıklamalar hakkında, özellikle de belli bir sorunun iyi çözümünün ne olup ne olmadığı hakkında bir şeyler öğrenirler.

İSTENMEYEN DAVRANIŞLAR KARŞISINDA ANNE BABALARA ÖNERİLER

Günümüzde bazı anne babaların çocuklarıyla nasıl ilgilenecekleri konusunda kafalarının karışık olduğu görülmektedir. Baskı yaparlarsa çocuğu bunalmtan çekiniyor ve yaptıklarının baskı olup olmayacağı konusunda karar veremiyorlar. İlgilenmek, sadece sormak ve gereksinimlerini karşılamak olduğu zaman da çocuğun iç dünyasına hiç giremediklerinin farkındalar ve çocuklarını yönlendirip yönlendirememe arasında seçim yapamıyorlar. Yönlendirmek istediklerinde de nasıl davranacaklarını bilemiyor, bir çocuğu özgür kılmakla başboş bırakmak arasındaki farkın nerde başlayıp nerede bittiğini kararlaştırmakta zorlanıyorlar. Çocuklar için de aynı güçlükler söz konusu. Onlar da bağımsız olma istekleriyle anne baba şefkati arasında sıkışmış durumdalar. Kişiliklerine bağımsızlık kazandırmak için giriştikleri başkaldırı, onları kendi açılarından bile yanlışlara yöneltirken ne yapacaklarını bilemiyorlar. Bütün bunlara ailelerin değişik yapıları beklenti farklılıkları eklendiğinde durum daha da karmaşık hale geliyor ve bunlar bir disiplin sorunu olarak karşımıza çıkıyor.

Disiplin, sınırların net olduğu ama aynı zamanda esnek olabilen bir düzenler bütünüdür. Bu yüzden aile içi disiplinde esas koşul ve konumlarımızla bütün aile fertlerinin katılımının sağlandığı ve temsil edilebildiği bir düzen oluşturmamızdır. Disiplin; bir yerde farklı düşünce oluşturabilmektir. Bir yerde farklı düşünce, temenni ve fertlerin tutumları ortak bir doğrultuda birleştirebilmektir. İyi bir orkestradır. Bu orkestranın şefi anne babadır. Yani herkesin sınırının, yeteneğinin ne olduğunu bilen, yapabilecekleri ile ilgili yönlendirebilen, sıraları ve tonlamayı belirleyebilen ama hiçbir zaman başkasının enstrümanını çalmaya çalışmayan karakterdir disiplin.

Çocuğun içinde yetiştiği aile ortamında disiplin olmalıdır. Ailedeki herkesin, çocuk da dâhil, disipline ihtiyacı vardır. Birlikte yaşayan insanların aile, okul, şirket, şehir, millet olsun, disipline ihtiyaçları vardır. Bu bağlamda

iyi ve kötü disiplinden söz edebiliriz.

İyi türü, paylaşılan değerlerden kaynaklanan disiplindir. Ailede yaşayan değerler üzerine kurulu disiplin iyi disiplindir. Örneğin, hakkaniyet ailede çok önemlidir; kimse kimsenin hakkını yemez. Özellikle güç sahibi anne ve baba bu konuda kendi aralarında olduğu kadar çocuklar arasında da çok duyarlıdır. Ailede biri izin almadan, diğerinin rızası olmadan haksız yere diğerinin mekânını, zamanını, malını, parasını gasp ederse ailedeki disiplin bunun hesabını sorar. Ve hak yerini buluncaya kadar sormaya devam eder.

Ailede sağlığa özen gösterme yaşayan bir değerse yeme içme, spor, uyku konusunda ailede bir disiplin vardır ve bu disipline en yaşlısından en gencine kadar herkes uyar. Uyulmazsa o kişiden hesap sorulur, bir açıklama istenir ve sonunda, disiplin yerini bulur. Ailedeki sağlıklı yaşam bir değer olarak devam eder.

Değerler üzerinde inşa edilen bir aile disiplini aile üyeleri arasında güven vardır ve onun kadar önemli bir başka şey daha vardır: Aile üyeleri arasındaki saygı. Saygı ve güven nasihatle, korkutup zorlama ile ailede veya herhangi bir toplumda oluşturulamaz. Saygı ve güven yaşayan değerler üstüne kurulu bir disiplin ortamında oluşur ve sürdürülür.

Disiplinin kötü türü, otorite durumunda bulunanın egosundan kaynaklanan disiplindir. Kimse kimseye bağışmayacak, asık suratlı olamayacak, der. Ama kendisi sürekli asık suratlıdır. Korkuya dayalı bu disiplin ortamında saygı ve güven gelişmez.

Anne Babaya Bağlı Nedenler

- Hem anne baba arasındaki hem de anne baba ve çocuklar arasındaki zayıf ya da olumsuz ilişki,
- Anne babanın çocuğu terk etme ya da sevmekten vazgeçmeyle tehdit etmesi,

- Anne babanın çok fazla özel ve fiziksel cezaya başvurmaması,
- Anne baba boşanması veya kaybı,
- Yaşamın ilk üç yılında anne babadan biri ile sürekli ilişkinin eksik olması,
- Anne babanın mükemmeliyetçilik, sorumsuzluk gibi konularda çocuğa örnek teşkil etmesi disiplin sorunlarına neden olabilmektedir.

Bireye Bağlı Nedenler

- Çocuğun kendine ait olumlu duygularının olmayışı,
- Zayıf özgüven,
- Zayıf öğrenme dürtüsü,
- Yetersiz bilgi düzeyi,
- Gelişim gecikmeleri,
- Fiziksel ya da zihinsel engele sahip olma,
- Okul ya da öğretmenlerden korkma; sınıfta konuşmaktan ve sınavlardan korkma,
- Akranları tarafından reddedilmekten korkma disiplin sorunlarına yol açabilmektedir.

Anne Babaya Öneriler

- Disiplinin yalnızca çocuklarla ilgili olduğu yaygın bir anlayıştır. Çünkü iyi bir disiplin sisteminin temelini kendini kontrol edebilen yetişkinler oluşturur.
- Disiplinde birinci amaç çocuğu istediğiniz kalıba sokacak şekilde disiplin altına almak değil, ona kendi kendini disipline etmeyi öğretmek olmalıdır.
- Çocuğa duygularını ifade etmede model olunmalıdır. Çünkü duygular sevgi, anlayış, onaylanma gibi gereksinimlerin varlığına dikkat çekmek için ortaya çıkarlar.
- Çocuğa soyut bilgi aktarımından (ahlak dersi vermekten, azarlamaktan) kaçınmak, bunun yerine onu olayların içine katarak somut bir şekilde yaşamasına fırsat vermek daha etkili bir yaklaşımdır.
- Çocuğun olumsuz davranışları karşısında duygularınızı ifade edin. Beklentilerinizi dile getirin. Ona seçme şansı tanıyın ve hatalarını nasıl telafi edeceğini gösterin.

- Çocuğunuza en iyi yardımı açıkça ne yapması gerektiğini anlatarak, onunla birlikte nitelikli vakit geçirip, onu gerçekten dinleyerek verebilirsiniz.

- “Hayır” kelimesini kullanmanız gerekiyorsa bunu çocuğunuzu küçük düşürmeden yapın.

- Disiplin kuralları üzerine iletişim açık ve dolaysız olmalıdır. Disiplin kuralları ailenin tüm üyeleri içindir. Bunu kabul eden anne babanın adil bir disiplin uygulamada başarılı olması daha olasıdır.

- Ailenin üzerinde anlaştığı disiplin sistemini izlemeye tutarlı olması büyük önem taşır. Tutarsızlıklar var olduğunda, çocuklar anne babadan birini ötekine karşı kullanmayı öğrenirler.

- Kurallarınız varsa nedenleriniz de olmalıdır. Bu nedenleri bilmek hem sizin hem de çocuğunuzun hakkıdır.

- Bir çocuğu dövmek ceza değildir. Ceza psikolojik olarak çok zarar verir. Bu nedenle çocuk eğitiminde yeri olmamalıdır.

- Yasaklamak bir güç gösterisidir, izin vermekse sevgi. Ancak çocuk çok fazla özgürlük ve güç karşısında ne yapacağını bilemediği için sınırları ve çatıyı sizin belirlemeniz gerekir.

- Çocuklar ve gençler yetişkinin sakin davranışlarına daha iyi yanıt verirler. Avaz avaz bağırarak veya dövmek o an anne babanın kızgınlığını boşaltmasına yarayabilir ama duruma hakimiyetlerini de yok eder. Güven duyabileceği yetişkin sesi çocuk için çok önemlidir. Anne babaların sağlıklı iletişim kurabilmeleri onun davranışlarından rahatsız olduklarında bunu makul, tutatlı ve anlayışlı bir şekilde ifade etmelerini de içerir.

- Yanlış düzeltmenin bir yolu da üzerinde durmamaktır. Üzerinde çok durulduğunda çocuk yanlış yinelemeye, böylece yetişkinleri hem sınamaya hem de kendi gücünü ölçmeye başlayabilir. Çocuklar yetişkinlerin sinirlendiğini anladıklar zaman, artık onlara karşı bir tepki biçimi elde etmiş olurlar. Yanlış davranışlar üzerinde çok durulmalı, bunlar açıklanmalı, iyi karşılanmadığı belirtilmeli ama çocuğun bir tepki biçimi elde etmemesine dikkat edilmelidir.

- Anne babalar saldırgan, hükmedici ve alaycı yöntemler

kullandıklarında istismarcı olmaktadır ve bu stratejiler daha fazla disiplinsiz davranış üretip bir kısır döngü yaratabilir. Bu nedenle bu tür davranışlardan uzak durulmalıdır.

Özet olarak çocuğun ve gencin ruhsal gereksinimlerinin başında sevilme, ilgi görme ve anne baba tarafından kabul edilme gereksinimi gelir. Gerek çocuğun kişiliğinin gelişimi gerekse uyum ve davranış sorunlarının gelişmemesi için duyarlı bir biçimde sevgiyle dengelenmiş disiplin çok önemlidir. Böyle bir disiplin verilmesinde anne babanın kararlı ve mantıklı bir şekilde hareket

etmesi etkili olur. Anne babanın ve evdeki diğer bireylerin kararsız ve değişken tutumları çocukları karmaşaya iter, güvenlerini zedeler. Sevgi ile disiplini dengeli bir biçimde veren aile tutumu, çocuğa öfke ve kırgınlık duymadan disiplin kurallarına uymasını öğretir. Böylece anne babalar çocuklarının yanında olmadıkları zaman da onun kendi kendini yönetmesi için gereken iç disiplini ona kazandırmış olurlar. Çocuk yaptıklarından ve yapmadıklarından kendini sorumlu tutmayı öğrenir, kendi iç baskısı ve disiplini nedeniyle kendi davranışlarını yönetme alışkanlığı kazanır.



LİDER ÇOCUĞUM

Liderlik, hedeflerin ve amaçların gerçekleştirilmesi için ortak bir bilinci ve istekliliği harekete geçiren, aktif rolleri kendinde barındıran kişinin durumunu anlatır. Liderlere fikir danışılır, öğüt alınır, arkadaşları onu temsilcileri olarak seçerler. Sadece kendi davranış tarzıyla değil, çevresinin onlara davranışlarıyla da dikkat çekerler.

Anne-babaların birçoğu; girişken, kendini rahat ifade edebilen, özgüveni yüksek, çevresi tarafından sevilen ve arkadaşları arasında el üstünde tutulan bir çocuğa sahip olmak isterler. Bu özelliklerin tamamı kuşkusuz az sayıda çocukta bulunur. Lider çocuk sanıldığı kadar aksine yöneten, emir veren değil, arkadaşları ve çevresi tarafından rıza yoluyla kabullenilmiş, arabulucu, uyumlu ve zorlama olmaksızın etki altına alan kişidir. Lider çocuk taklit edilir, fikrine danışılmaksızın karar alınmaz.

Bütün çocuklar lider vasfıyla doğmaz, erken ya da geç yaşta bu özellik fark edilebilir. Anne babalar olarak yapmanız gereken liderlik özelliklerini geliştirecek tutumlar içinde bulunmaktır.

İstenmeyen Ebeveyn Tutumları

Çocukları risk almaktan alıkoymak. Çocuklar ve yetişkinler için olası tehlikelere karşı sürekli vurgu yapan bir dünyada yaşıyoruz. Çocuklarımızı kaybetme korkusu, onları aşırı koruma davranışına yönlendirebilir. Onları korumak görevinizdir ancak sağlıklı risk alma davranışlarını deneyimlemelerine engel olunmamalıdır. Bir çocuğun dışarıda oynamasına, düşmesine izin verilmez, arkadaşları ile tartışmaz, sorun çözme öğrenemez ise yetişkinlik hayatlarında sıklıkla birtakım korkulara sahip olurlar. Anne babalar çocuklarının hayatından riski çıkarırlarsa, büyük bir olasılıkla kibirli fakat düşük özgüvenli yetişen liderler yetiştireceklerdir.

Problem çözme becerilerini geliştirmesine izin vermemek. Günümüzde ebeveynler sorun yaşayan çocuklarına çok çabuk müdahale ediyor ve sorunlarına

çözüm buluyor. Bu hızlı ve aşırı müdahale çocuğun kendi problemini çözme ve yaşadığı zorlukları idare etme ihtiyaçlarını yok etmiş oluyor. Bu tür ebeveynlik hem kısa dönem etkilidir hem lider yetiştirmek için gerekli olan yarımsız başarabilme becerisinde bir eksiklik barındırır. Çocuklar hep birisinin onları kurtarmasını bekler. “Başaramazsam ya da eksik yaparsam nasılsa annem ya da babam gelir ve her şeyi düzeltir. Ben de olumsuz davranışımın sonucunu yaşamam” deneyimini yaşar. Bu, yetişkin hayatında yeri olmayan bir davranıştır ve çocuğu sadece başarılı bir lider olmaktan değil, becerikli bir yetişkin olmasından alıkoymaz.

Çok kolay ve çok fazla övgü. Özgüvenini artırmak amacıyla çocuğu sürekli kazanan ilan etme davranışı, onlara iyi hissettirebilir ancak araştırmalar neticesinde beklenmeyen sonuçları olduğu keşfedilmiştir. Çocuklar zaman içerisinde kendilerinin bu kadar müthiş olduklarını sadece anne-babalarının söylediklerini fark etmeye başlarlar. Çevrelerinden bu abartılı övgüyü almadıkça ebeveynlerinin dürüstlüğünden şüphe etmeye başlarlar. O an için iyi hissederler fakat gerçeklikle bağlantısı olmadığını da anlarlar. Böylelikle hem kendileri hem ebeveynleri hakkında güçlü imajları gelişmez.

Suçluluğun sizi yönetmesine izin vermek. Çocuklar ebeveynlerini her an çok sevmez, bazen kızar bazen ise uzaklaşır. Çocuğunuzu yetiştirirken, çocuğunuzla tartıştığınız ve ona “Hayır” veya “Şimdi değil” demeniz gereken durumlar olması doğal ve gereklidir. Böylece çocuğunuz isteklerini ertelemeyi öğrenecektir.

Hiç hata yapmamış ebeveyn profili çizmek. Sağlıklı ergenler, kendi deneyimlerini yaşamak isteyecek ve kendi hatalarını yapacaklardır. Ebeveyni olarak buna izin vermelisiniz ancak onlara kendi geçmişinizde yaptığınız hataları uygun sözcükler ile anlatarak kendi doğru yollarını bulmalarını kolaylaştırabilirsiniz.



Zeka ve yeteneği olgunluk olarak algılamak. Çocukların olgunluğu ve zekası sıklıkla karıştırılıyor ve hayatta bu nedenle başarılı olacağı varsayılıyor. Ayrıca bir çocuğun hayatının bir alanında yetenekli olması diğer tüm alanlarda da yetenekli olacağını düşündürüyor. Çocuğunuzun hayat becerisinin ve olgunluğunun yaşına uygun olup olmadığını anlamak için çevrenizdeki akranlarının gelişimlerini gözlemleyebilirsiniz. Eğer problemleri diğer çocukların daha iyi yönetebildiklerini gözlemliyor iseniz çocuğunuzun bağımsızlığını geciktiriyor olma olasılığınız üzerinde düşünmelisiniz.

Söylediğini yap, yaptığını yapma. Çocuğunuza öğütlediğiniz yaşam biçimini kendi hayatınızda modellemeniz sizin sorumluluğunuzdur. Çocuğunuzun iyi bir kişiliğe sahip, güvenilir bir hayat sürmesi için sizler de yuvalarınızın lideri olarak doğru seçimleriniz ile dürüst, güvenilir ve sorumlu olmaya özen gösterin. Böylelikle adil liderler yetiştirmiş olursunuz.

Lider özelliklere sahip bir çocuğu olduğuna kanaat getiren anne-babaların, bunun tadını çıkarmaları elbette hakları. Fakat bu durum onlara ciddi sorumluluklar yüklemektedir. Kendi çocuklarının gelişimi açısından onun bu yönünü bilinçli şekilde güçlendirmeye çalışırken bir yandan da eğitim kurumlardan destek alarak çocuğunu daha büyük kitlelere doğru yön verecek niteliklere sahip şekilde yetiştirmek gibi.

Çocuğu lider özelliklerine sahip olsun ya da olmasın, her iki durumda da anne-babaların atacağı doğru adımlar mevcut durumu daha iyi yere taşıyacaktır. Tatminsizlik, çocuktan beklentilerin gerçekçi olmaması gibi aksi tutum ve davranışlar ise çocuğu mevcut durumundan da aşağıya çekecektir.

Liderlik özelliklerine sahip çocuklar:

- Fikirlerine değer verilen ve önemsendiğini hisseden çocukların liderlik yönü güçlenir.
- Sindirilen, baskı altına alınan, sürekli eleştirilen çocuklar liderliğe sahip olamamaktadırlar.
- Aile içindeki kararlarda fikri sorulduğunda kendini değerli hissetmektedirler.
- Bardağı kırar korkusuyla kendisinden su dahi istenmeyen çocuklarda liderlik özellikleri gelişmez varsa da körelir.
- Yeni fikirler üretme, yaşına uygun projeler geliştirmesine fırsat verin.

Uygun Ebeveyn Tutumları

- Çocuğunuza liderliğin ne olduğunu anlatın. Ancak yaş ve gelişim özelliklerinden dolayı kelime haznelerinin sınırlılıklarını unutmayın. Ona gerçek yaşantılardan örnek verin. Örneğin bir çizgi film ya da masal kahramanının davranışlarını, etrafında yarattığı izlenimi ifade etmeye çalışın.
- Yaşantımızdaki ünlü liderlerden bahsedin. Atatürk en belirgin ve çocuklarda iz bırakan bir liderdir. Onun hayatından kesitler izletin. Resimlerini gösterin, kitaplardan yaşanmış hikayelerini anlatın. Becerilerinden ve yaptıklarından, karakterinden, kararlılık, hedefe odaklanma, doğruluk, dürüstlük, soğukkanlılık ve sabırlı olması gibi daha birçok temel sosyal becerilerinden bahsedin.
- Evde aile içinde liderlik oyunları oynayın. Ebeveyn ve varsa kardeşlerle beraber daire şeklinde oturup birini lider seçin. Ortaya oturtun ve onun yaptıklarının aynısını yapacağınızı söyleyin. O ne yaparsa siz de yapın. Belli sürelerde verilen çalışmada sırayla tüm grup üyelerini lider yapın. En çok figür üretip daireyi idare edebilen oyunu kazansın.
- Beraber "Ben Olsam?" oyunu oynayın. Ortaya bir sorun atın. Kaybetmekte olan bir takımın antrenörüsün. Takımı sen yönetiyorsun. Onlara nasıl bir konuşma yaparsın ki tekrar kazanmaları için istekli olmalarını sağlarsın? Bu tarz oyunlar hem keyifli hem de çocuğun empati yeteneğini artırarak karar verme becerilerini geliştirir.
- Hayal gücünüzü kullanarak lider olmadığında nasıl karmaşalar çıkabileceğini gösterin. Örneğin okulu müdür yönetmeseydi ne tarz sorunlar çıkabileceğini düşünmesini isteyin.
- Okulun kulüp çalışmalarında, eylem hizmet çalışmalarında aktif görevlere seçilmek istediğini gidip öğretmeniyile konuşmasını isteyin. Cesaretlendirin.
- Evinizde yapacağınız değişikliklerde, ailecek verilmesi gereken önemli kararlarda söz hakkı tanıyın. Fikrini ve önerilerini mutlaka dikkate alın.
- Değişik ve yeni projeler üretip okul, aile ya da arkadaş çevresinde uygulamasını sağlayın. Bu bir doğum günü partisi, huzur evi ziyareti ya da bir yarışma düzenleme olabilir.

ÖNCE ANNE DEDİ! AMA NASIL?



Dil gelişimi; seslerin, kelimelerin, sayıların, sembollerin kazanılması, saklanması ve dilin kurallarına uygun olarak kullanılmasını içeren bir süreçtir. Dil gelişimi, doğumdan itibaren başlar ve yaşam boyu devam eder. Dil ve öğrenme arasında önemli bir ilişki vardır.

Dil, öğrenmeyi kolaylaştırır. Öğrenme sürecinde ise çocuğun dili gelişir. Dil gelişiminde, sesin duyulması dili kullanma deneyimlerinin bulunması gerekir. Çocukların, çevresindeki bireylerin konuşmalarını taklit ederek dili öğrendikleri ileri sürülür. Çocuğun dil gelişiminde iletişim kurma, diğerlerinin dikkatini çekme, isteklerini duygu ve düşüncelerini iletme ihtiyacı vardır.

Çocukta dil gelişiminin önemli özelliği ilk dönemlerin evrensel oluşudur. Farklı dilleri konuşan toplumların çocuklarında dil gelişiminin benzerlik gösterdiği görülmüştür. İlk yıllardaki bu evrensellik 18-32 aydan sonra sosyal sınıf farklılıklarının etkisiyle yok olur.

Dilin bir başka özelliği de dil ve kritik yaş ilişkisidir. Dünyadaki bütün çocuklar, kendi dillerini 2-5 yaşları arasında öğrenir. Araştırmalara göre insanların eşit dil yeteneği ile doğmalar bile gelişimleri için gerekli ses uyarılarını alamadıklarında (işitme engelli doğanlarda olduğu gibi) dil yeteneklerinin köreldiği görülmüştür. Konuşmanın olmadığı bir ortamda çocuğun konuşmayı öğrenemediği ortaya çıkmıştır.

Dil bilimciler ve eğitimciler, son yıllarda yapılan çalışmalara dayanarak "Dilin kazanılmasında, insanın doğuştan getirdiği bilişsel kapasitesi etkindir ve bu kapasite çevre yaşantıları ile geliştirilmektedir." görüşünde birleşmektedir.

Dilin kazanılması; çocuğun bilişsel gelişimine dayanmakta olup zihinsel uyum süreçlerinin her biri algılama, kavram geliştirme ve dilin kazanılmasıyla yakından ilişkilidir.

Dil gelişimi, genel olarak konuşma öncesi dönem ve konuşma dönemi olarak iki kategoride incelenir:

Konuşma Öncesi Dönem

Konuşma öncesi dönem; yeni doğan dönemi (ağlama), gıgıldama, mırıldanma, mırıldanmanın tekrarı dönemlerinden oluşur.

Yeni Doğan Dönemi (0-6 Hafta)

Yeni doğanın davranışlarının çoğu istem dışıdır. Konuşmanın gelişimi için arama, emme, yutma refleksleri önemlidir. Yemek yeme ile ilgili olan bu reflekslerin sürekli tekrarlanması ağlama ve seslenme sonucunda, bebek konuşma sesi üretimi için gerekli olan nefes alma ve ağız yüz yapılarını kazanır. Konuşma mekanizmasının asıl görevi, nefes alma ve yemek yemektir. İlk 3 haftada çıkarılan sesler farklılaşmamış, amaçsız, anlamsız rastgele çıkarılır. İkinci 3 haftalık dönemde farklılaşmış sesler ortaya çıkar. Çıkarılan bu sesler, uyarıcı ile ilişkili olup genellikle açlık ve rahatsızlık ağlamalarıdır. Ağlama, bebeğin ihtiyaç ve isteklerini belirten ilk tek iletişim yoludur. 1. ayın sonunda anne, sesin farklılığına göre ağlamanın nedenini (açlık, kızgınlık, acı) belirleyebilir. Çıkarılan sesler, anlam yönünden incelendiğinde ham sözcüklerin başladığı; bebeğin başkalarının sesine tepki gösterdiği dönem olduğu görülür.

Gıgıldama Dönemi (6 Hafta-3 Ay)

Ağlama ile birlikte bebekler basit sesler çıkarır. Çıkarılan bu sesler evrenselidir. Bebeğin bu sesleri çıkarmasında bilinç yoktur. Bebek rahatsızlığını ifade eden seslerin yanı sıra mutluluk ve rahatsızlığını ifade eden sesler de çıkarır. İki aylık bebeğin ağız kasları kontrolü gelişimini sürdürürken bebek ağız hareketlerini başlatıp durdurabilir. 2 ve 3 aylık dönem, gülme ve gıgıldama dönemidir. Çocuk, sesi ses olarak çıkardığını bilir. Çıkardığı seslerden mutlu olur, ses oyunları oynar ve kendiliğinden ses üretimi başlar.

Mırıldanma Dönemi (3-6 Ay)

Bebeğin ses mekanizması üzerindeki kontrolünün arttığı görülür. Dili yuvarlama ve ileri uzatma becerisi görülür. Memnuniyetini belirten sesler çıkarır. Ayrıca kendi çıkardığı bu sesleri taklit eder. Bu taklit sesleri, yalnız olduğunda görülür. Bebeğin çıkardığı sesler refleksif olmaktan çıkmış, tamamen amaçlı hâle dönüşmüştür. Uzun oyun sesleri, çılgınlıkları ve seslenmeler görülür. Bebeğin çıkardığı seslerin sayısında ve türünde artmalar vardır. Kendi kendine konuşmaya başladığı dönemdir.

Mırıldanmanın Tekrarı Dönemi (6-9 Ay)

Bu dönem, ses oyunlarının tekrarı dönemi olarak da ifade edilir. Bebek, ses üretimi ile işitmeyi birleştirir. Seçilmiş

işitilen sesleri tekrarlar. Bebeğin ağız hareketlerinde çeşitlilik görülür. Bebeğin çıkardığı sesler, hece tekrarına dönüşerek daha çok çevredeki dilin niteliklerini kazanır. Çocuklar kelime söyleyene kadar çocukla beraber bu seslerin tekrar edilmesi teşvik edicidir. Bebeğin, insan konuşmasına gülümseyerek veya ses çıkararak cevap verdiği ayrıca kızgınlık ve hoşnutsuluk seslerini ayırt ettiği görülür.

Konuşma Dönemi

Konuşma dönemi; ses, sözcük, tek sözcük, iki sözcüklü ifadeler, üç ve daha fazla sözcüklü ifadeler ve gramer kurallarına uygun konuşma dönemlerini kapsar.

Ses Sözcük Dönemi (9-12 Ay)

Bu dönem, tekrarlama ya da çeşitlenmiş mırıldanma dönemi olarak da ifade edilir. İnsan seslerini bilinçli bir şekilde taklit eder. Çocuğun sık sık mırıldanarak yetişkin konuşmasına benzeyen dizeler oluşturduğu görülür. Bu sesler anlamdan yoksun, akıcılık özelliği olan, düz cümle ya da soruya benzeyen acele mırıltı şeklindedir. Mırıldanmalar, çocuk için sözcük yerini tutar. Bu dönemde çocuk, birkaç jesti ve sözcüğü anlar. Bu aşamadan sonra bebekler, artık anlamları araştırmaya kendi dillerini öğrenmeye hazır durumdadır.

Tek Sözcük Dönemi (12-18 Ay)

Çocuğun gerçek konuşmaya geçmesi bu dönemin özelliğidir. Mırıldanma ile gerçek konuşma arasında bir suskunluk dönemi geçtikten sonra sözcük, sesle oynamanın rastlantısal olarak ortaya çıkar. Tekrarlanmalar yolu ile uygun olarak kuvvetlenir. Sözcüğün ilk yaştan sonuna doğru, 1-2 yaşlar arasında görülmeye başlamasıyla dilin başladığı düşünülür. Çocuğun sözcüklerinin gerçek bir sözcük olarak kabul edilmesi için çocuk bu sözcüğü, belli bir durum ya da nesneyi belirtmek üzere tutarlı ve doğru olarak kullanmalıdır. Çocuğun ilk anlamlı konuşmaları “mama”, “baba” gibi tek sözcüklerden meydana gelir. Bu sözcüklerde çocuk; insanlar, oyuncaklar, yiyecekler, giyecekler gibi bildiği dünyadan söz eder.

Tek sözcükler bir cümlenin anlamını taşıyabilir. Bakışın yönü, ses iniş–çıkışı, jest ve mimiklerin anlatıma katılımı çocuğun ifadesini belirlemede önemlidir. Başlangıçta söylenen bu tek kelimeler, konuşma ve etkinliğin birleş-

mesini sağlar. Dönemin sonuna doğru sözcük hazinesi gelişme gösterir. Çocukların ilk kullandıkları sözcükler, nesne isimleri ya da fonksiyonları ile ilgilidir.

İlk sözcükler; kendine yakın insanlarla (anne, baba), hareket eden nesnelerle (top, araba, ayakkabı), tanıdık durumlarla (bay bay, baş baş, yukarı) tanıdık hareketlerin sonuçları (kirlî, ıslak) ile ilgilidir. İkinci yılın son yarısında bebekler, duygularını “mutlu”, “üzgün”, “kızgın” gibi sözcüklerle nitelendirmeye başlarlar.

İki Sözcüklü İfadeler Dönemi (18-24 Ay)

Bu dönemin başında çocuklar sözcükleri birleştirir ama bunlar iki tek sözcüğün artar da gelmesiyle oluştuğu için iki sözcüklü cümlecik sayılmaz. Bu dönem, iki sözcüklü cümleciklere geçiş dönemi olarak ifade edilir. Hareketlerle anlatımdan çok sözcüklerle anlatım başlar. Çocuk, 2 yılın sonuna doğru sözcüklerin birbiriyle olan ilişkilerini anlayarak onları yan yana getirerek farklı anlamları ifade etmeye başlar. “Anne gider.”, “Araba gider.” gibi oluşan iki sözcüklü cümleler, isim ve fiillerden oluşan, dil bilgisi çekim ekleri olmayan, içerisinde edat, zarf, sıfat bulunmayan cümlelerdir.

Üç ve Daha Fazla Sözcüklü İfadeler Dönem (2-3 Yaş)

Çocuk, 3-4 kelimeyi bir araya getirerek tek bir düşünceyi bütün olarak ifade eder. Çocuk; mantıklı, anlamlı ve yerinde cümleler yapar. Küçük emirleri yerine getiren çocuk, basit soruları cevaplandırır.

Bütün bunlar, çocuğun konuşmaları kavradığını gösterir. Yeni sözcükler öğrenen çocuğun sözcük hazinesi gelişerek sözel iletişimi artar. Bu dönemde çocuğun söyledikleri, durum içinde değerlendirilmelidir. Çocuk, çok sözcüklü cümleler kurarken dilin temel yapılarını da öğrenir. Çocuğun basit düzeyde de olsa işaret sıfatlarını, işaret zamirlerini, zarfları, olumsuz yapıları soru yapılarını, çekim eklerini kullanmaya başladığı görülür.

Gramer Kurallarına Uygun Konuşma Dönemi (3-6 Yaş)

3-4 yaş çocuğunun kelime hazinesi gelişir. Yeni sözcükler öğrenirken bildiği sözcükleri daha esnek kullanır. Ana dilinin temel yapılarını öğrenir. Kendini rahatça ifade eder. Dil kullanımı çok yönlü olup duygularını, düşüncelerini ilişkilerini anlatır. Fısıldamayı öğrenir. Hayali

oyunda dil kullanır. Çocuk, kendine dönük açıklamalar yaparak benmerkezci konuşma sergiler. Söz diziminde özne, nesne ve yüklem arasındaki fonksiyonel ilişkileri anlar. Çekim kurallarının görülmeye başladığı dönemdir.

4-5 yaşta çocuk dili kolay ve doğru kullanılır. Anne ve babasının ses perdesini taklit eder. Dili kullanmada kız çocukları, erkek çocuklarına göre daha iyidir. Benmerkezci konuşma sürdüğü görülür. Sözcük sayısı artmaya devam eder. Kelime hazineleri 1000 kadardır. Önceki döneme göre daha karmaşık cümle yapısı kullanmaya başlarlar. Çoğul kullanımı doğru yapılır.

5-6 yaşındaki çocuğun dili kullanımı bir yetişkin diline benzer. Sosyal etkileşimde konuşma artar ve anlaşılır biçimde olduğu görülür. Çocuk, yetişkini daha az taklit eder. Çekim kuralları ve kişi zamirlerinin çekimi de doğru

kullanılır. Çocuk, 5 yaşına geldiğinde olayları sırasına göre anlatır. Olayları önce-sonra sırasına dizer; geçmiş, şimdiki ve gelecek zamanı kullanımı gelişir. 5 sözcük içeren cümleler kurabilir. "Elimi yıkadım ve yemeğimi yedim." gibi...

Çocuklar 6-7 yaşlarında birlikte yaşadıkları yetişkin gibi konuşurlar. Sözcük sayısı ortalama 2000 kadardır. 8 yaşına geldiğinde sözcük sayısı 3000'e ulaşır. Bu yaştan sonra dinleme süresi artar. Yaşadıkları olayları mantıklı bir şekilde anlatırlar. Telaffuzları düzgün, kelimeleri çeşitlidir.

Bir çocuğun konuşması sürekli olarak eleştirilirse bu durum onun için kötü olabilir. Sürekli eleştirmek yerine anne babaların ve çevresindeki kişilerin doğru konuşarak çocuk için model olmaları önemlidir.



SİZİNLE KONUŞMASI İÇİN ONU NASIL DİNLEMELİSİNİZ?

Kabul Dilinin Gücü

Bir insanın karşısındaki kişiyi olduğu gibi kabul etmesi, diğer kişinin gelişmesini, büyümesini, yapıcı değişimler gerçekleştirmesini, sorunları çözmeyi öğrenmesini, psikolojik sağlığının iyi yönde değişmesini, daha üretken, yaratıcı ve olduğundan daha iyi olmasını sağlayan bir ilişkinin gelişmesinde önemli bir etken olacaktır. Bu hayatın basit ama güzel çelişkilerinden biridir; bir insan başkası tarafından olduğu gibi kabullenildiğini hissettiğinde o kişi artık bulunduğu noktadan ilerlemeyi, nasıl değişeceğini, gelişeceğini, farklı olacağını ve olduğundan daha iyi olabileceğini düşünmeye başlayacaktır.

Ebeveynin kabulü çocuk üzerinde neden bu kadar büyük bir etkiye sahiptir? Bu genel olarak anne babalar tarafından anlaşılmaz. Çoğu insan çocuğu kabullendiğinde onun olduğu gibi kalacağına inanır; buna göre en iyi yol çocuğun gelecekte daha iyi olmasını sağlamak için şu an çocukta neleri kabul etmediğini söylemektir. Bu nedenle çoğu ebeveyn bu yöntemin çocuk için en iyisi olduğuna inanarak çocuk yetiştirme konusunda kabullenmeme diline dayanırlar. Ebeveynlerin, çocuklarının gelişimi için sağladığı yöntem çoğunlukla değerlendirme, yargılama, eleştiri, öğüt, ahlak dersi, uyarı ve buyruk doludur. Bunlar ise çocuğu olduğu gibi kabul etmediğiniz mesajı verir.

Kabulü Göstermek İçin Müdahale Etmemek

Ebeveynler çocuğu kabul ettiklerini onun hareketlerine müdahale etmeyerek gösterebilirler. Plajda kumdan kale yapmaya çalışan bir çocuğu ele alalım: Çocuktan uzak duran ve kendi işiyle ilgilenen bir ebeveyn, çocuğun hata yapmasına ya da kendi kale tasarımını oluşturmaya izin verir ve bu ebeveyn kabul ettiği mesajını gönderir. Çocuk, "Yaptığım şey doğru", "Kale yapmam kabul gördü", "Annem şu an yapmakta olduğum şeyi kabullendi" şeklinde hisseder.

Çocuk bir şeylerle uğraşırken ona karışmamanız, kabullendiğinizi sözsüz olarak ileten güçlü bir iletişim yoludur. Çoğu anne baba çocuklarına sürekli müdahale ederek, karışarak, onları kontrol ederek ve yapmakta oldukları şeylere katılarak ne kadar çok kabul etmeme mesajı verdiklerini fark etmiyorlar.

Bu nedenle, çocuk bir şeylerle uğraşırken hiçbir şey yapmamak onu kabullendiğiniz mesajını çok net bir biçimde iletacaktır. Ebeveynler böyle bir "ayrı olma" durumuna yeterince izin vermiyorlar. Kısacası "müdahaleci olmayan" bir davranış şekli geliştirmek biraz zordur.

Kabullendiğinizi Göstermek İçin Edilgen Dinleme

Hiçbir şey söylememek de kabul mesajını kolayca verebilir. Konuşmamak (edilgen dinleme) güçlü bir sözsüz mesajdır ve bir kişinin gerçekten kabul edildiğini etkili bir şekilde ona hissettirmek için kullanılabilir. Profesyonel danışmanlar bunu iyi bilirler ve görüşmeleri sırasında oldukça yaygın olarak kullanırlar. Bir psikolog ile ilk kez görüşen bir kişi genellikle şunları söyler, "O hiçbir şey söylemedi; sadece ben konuştum." ya da "Hakkımdaki tüm kötü şeyleri anlattım ama beni eleştirmede bile." ya da "Ona her şeyi anlatabileceğimi sanmıyordum ama bir saat boyunca konuştum." Bir kişinin suskunluğunun kendinizi kabul edilmiş hissettirmesi mükemmel bir deneyim olabilir.

Basit Kapı Aralayıcılar

Çocukların hislerine ya da problemlerine yanıt vermenin en yapıcı ve etkili yöntemlerinden bir tanesi kapı aralayıcılarıdır. Bunlar, dinleyicinin kendi fikirlerini, yargılarını ya da hislerini iletmeyen ama çocuğu, kendi fikirlerini, yargılarını ve duygularını paylaşması için teşvik eden tepkilerdir. Çocuğa kapıları açarlar ve onu konuşmaya davet ederler. Bunların en basitleri aşağıdaki tarafsız

tepkilerdir: “Anlıyorum.”, “Oh”, “Hımm.”, “Öyle mi?” gibi. Diğerleri ise konuşmaya ya da fazlasını söylemeye yönelten mesajlar açısından daha açıktır: “Bana ondan söz et.”, “Bunu duymak istiyorum.”, “Senin görüşlerini merak ediyorum.”, “Bu konuda konuşmak ister misin?”

Bu kapı aralayıcılar ve konuşmaya teşvik ediciler, karşınızdaki kişinin iletişim kurması için güçlü bir kolaylaştırıcı olabilirler. İnsanları konuşmaya başlamak ya da devam etmek için cesaretlendirir.

Etkin Dinleme

Kapı aralayıcılar çocuğu konuşmaya çekmek için sadece kapıyı açar. Ancak ebeveynler kapıyı nasıl hep açık tutacaklarını öğrenmelidirler. Etkin dinleme, pasif dinlemeden çok daha etkili olmasının yanında hem çocuğu hem de ebeveyni konuya dahil etme açısından çok önemli bir yoldur. Hem çocuk hem ebeveyn süreç içerisinde aktif olurlar. Etkin dinleme ile ilgili birkaç örnek verelim:

1- Çocuk (ağlayarak): Berk oyuncak kamyonumu aldı.

Ebeveyn: Böyle olduğu için kendini kötü hissediyorsun, bunu yapmasından hoşlanmıyorsun.

Çocuk: Evet, bu doğru.

2- Çocuk: Ceren tatile gittiğinden beri oyun oynayacak kimse yok. Eğlenmek için ne yapmalıyım bilmiyorum.

Ebeveyn: Ceren’le oynamayı özlediyorsun ve eğlenmek için neler yapabileceğini düşünüyorsun.

Çocuk: Evet. Bir şeyler yapabilmeyi dilerdim.

Etkin dinlemede alıcı (ebeveyn), gönderenin (çocuğun) duygularını ya da gönderdiği mesajın ne ifade ettiğini anlamaya çalışıyor. Ardından anladığı mesajı tekrar ifade ediyor ve gönderenin onayı için geri yolluyor. Sadece gönderenin mesajından ne anladiysa onu tekrar iletiyor ne eksik ne fazla.

Ebeveynler Niçin Etkin Dinlemeyi Öğrenmeliler?

Birçok insan duygularından onları bastırarak, unutarak ya da başka şeyler düşünerek kurtulabiliyor. Aslında insanlar canlarını sıkın duyguları açıkça ifade etmeye yönlendirildikleri zaman onlardan kurtulurlar. Etkin dinleme bu tür davranışlara teşvik eder. Çocukların tam olarak ne hissettiklerini anlamalarına yardımcı olur. Duygularını





ifade ettikten sonra, bu duygular bir anda kaybolur.

Etkin dinleme, ebeveyn ile çocuk arasında kurulacak sıcak bir ilişkiyi destekler. Başka bir kişi tarafından dinlenme ve anlaşılma deneyimi o kadar tatmin edici bir duygudur ki her koşulda göndericinin dinleyiciye yakınlık duymasını sağlar. Özellikle çocuklar buna çok hoş fikirler ve hislerle karşılık verirler.

Bu yöntem, çocuğun sorunu kendi kendine çözmesine olanak tanır. İnsanların, sorunlarını zaman zaman düşünmek yerine bu sorunlar hakkında enine boyuna tartıştıkları zaman daha iyi ve etkili bir şey yaptıklarını biliyoruz. Etkin dinleme konuşmaya olanak tanımak açısından o kadar etkilidir ki, kişinin kendi sorununa çözüm aramasına yardımcı olur.

Etkin Dinlemeyi Kullanmak İçin Gerekli Yaklaşımlar

Bir ebeveynin etkin dinleme yöntemini kullanırken ihtiyaç duyacağı bazı temel davranış biçimleri vardır.

Bu davranışlar olmadığı sürece ebeveyn iyi bir etkin dinleyici olamaz.

Öncelikle çocuğun söyleyeceği şeyi duymayı istemelisiniz. Bunun anlamı, onu dinlemek için zaman harcamaya istekli olmanız gerektiğidir. Eğer vaktiniz yoksa bunu söylemeniz yeterli olacaktır. Hisleri ne olursa olsun, sizinkilerden ya da size göre bir çocuğun hissetmesi gerekenlerden farklı da olsa onun bu hissettiklerini gerçekten kabul edebiliyor olmalısınız. Çocuğun duygularıyla başa çıkabileceğine, onların üzerine gidebileceğine ve sorununa çözüm bulabileceğine karşı derin bir güven duymanızı gerektirir. Bu güveni çocuğunuzu kendi sorununa çözüm bulurken izlediğinizde elde edersiniz.

Son olarak çocuğunuzu sizden ayrı bir kişi olarak görebilmeniz gerekir. Bu "ayrı" olma durumu çocuğunuzun kendine ait hisleri olmasına ve çevresini kendi açısından algılamasına izin vermenizi sağlayacaktır. Çocuğunuz sorun yaşarken onunla birlik değil, sadece onun yanında olmalısınız.



AREL KOLEJİ

ANNE BABA OKULU SEMİNERLERİ

KİMLER İÇİN	KONULAR	EĞİTİMİ VEREN	TARİH-SAAT
Anaokulu-İlkokul Ortaokul-Lise	KAYIP ve YAS - Çocuklar İçin Her Yaş Düzeyinde Ölümün Anlamı - Yas Döneminde Aile Desteği	Psikolojik Danışman Ece GÜLER	23 Ekim 2019 14.30
Anaokulu-İlkokul Ortaokul-Lise	SAĞLIKLI KİŞİLİK GELİŞİMİ İÇİN NE YAPILMALI, NE YAPILMAMALI? - Kişilik, Mizaç, Karakter Nedir? 9 Tıp Mizaç Modeli	Psikolojik Danışman Gözde TÜRKMEN	27 Kasım 2019 14.30
Anaokulu-İlkokul Ortaokul-Lise	BENİ LEYLEKLER GETİRMEDİ Çocuklarda Cinsel Gelişim	Uzman Klinik Psikolog Gizem KIYICI	18 Aralık 2019 14.30
Anaokulu-İlkokul Ortaokul-Lise	ERGEN BEYİNİ - Ergenlikte Fizyolojik ve Nörolojik Gelişim - Ebeveynlere Önemli Tavsiyeler	Psikolojik Danışman Canan ÇİÇEK	08 Ocak 2020 14.30
Anaokulu-İlkokul Ortaokul-Lise	ÇOCUĞUMUN EN GÜÇLÜ YÖNLERİNİ BİLMEK İSTİYORUM 8 Nörogelişimsel Alanın Tanımı	Psikolojik Danışman Büşra HATİPOĞLU ÇİÇEK	12 Şubat 2020 14.30
Anaokulu-İlkokul Ortaokul-Lise	AKILLI AMA NEDEN BAŞARAMIYOR? Dikkat Eksikliği, Hiperaktivite Bozukluğu, Özel Öğrenme Bozukluğunu, Tanıma ve Dehb'li Çocukla Yaşam	Uzman Psikolojik Danışman Kamuran BİRLİK	26 Şubat 2020 14.30
Anaokulu-İlkokul Ortaokul-Lise	ÇOCUĞUMU HAYATA HAZIRLIYORUM - Sosyal Beceri Nedir? - Ailelere Atılganlık Eğitimi	Psikolojik Danışman Kübra KOCAKALE	11 Mart 2020 14.30
Anaokul ve İlkokul	KAYGILI ÇOCUĞUNUZA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ? - Kaygı ve Nedenleri - Nasıl müdahale edilmeli	Psikolojik Danışman Gözde TÜRKMEN Psikolojik Danışman Kübra KOCAKALE Uzman Klinik Psikolog Gizem KIYICI	25 Mart 2020 14.30
Ortaokul ve Lise	EĞİTİM BAŞARISINI YÜKSELTMEDE, SAĞLIKLI ve MUTLU İNSANLAR YETİŞTİRMEDE AİLENİN ROLÜ - Sınava Hazırlanan Öğrencinin Anne ve Babasına Düşen Görevler - Çağdaş Başarı	Uzman Psikolojik Danışman Kamuran BİRLİK Psikolojik Danışman Canan ÇİÇEK Psikolojik Danışman Ece GÜLER Psikolojik Danışman BÜŞRA HATİPOĞLU ÇİÇEK	15 Mart 2020 14.30

AREL KOLEJİ

30 *Geleceğin
Dünyasına
Hazırlıyoruz...*
yıl

• Anaokulu

• İlkokul

• Ortaokul

• Anadolu Lisesi

• Fen Lisesi



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

