

OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK DERGİ

SAYI: 121

2020



30 yıl



İÇİNDEKİLER

HAYATIM OYUN	2
ÇOCUKLUK DEPRESYONU	7
DAVRANIŞSAL ADIMLARINIZDA NASIL AÇIK VE NET OLURSUNUZ?	10
HATA YAPABİLEN ÇOCUKLAR	13
TOPLUM YAŞAMININ BAŞLANGICI: OKUL	16
ÇOCUKLARDA SORUMLULUK BİLİNCİ GELİŞİMİ	21
TEŞVİK ETME: İŞ BİRLİĞİNİN DİLİ	25





- Altınay, D. "Çocuk Psikodraması", Epsilon Yayınevi, 2015
- Solter, J. A. "Oyun Oynama Sanatı", Doğan Kitap, 2019
- Solter, J. A. "Çocuğunuza Kulak Verin", Doğan Kitap, 2019

HAYATIM OYUN





Çocuğun hayatı da dünyası da oyundur. Oynamaya doymaz. Her role girebilir. Olmazı oldurabilir. Gülebilir, kazanabilir, kaybedebilir, kızıp sinirlenebilir, üzülp ağlayabilir, büyüyebilir, bebek olabilir. Çocuk için oyun bazen hayatın provası, bazen stresi atma yolu, bazen bir öğrenme amacı, bazen saçmalamak için özgürlük alanı, bazen eğlenme fırsatı bazense anne, baba, arkadaş ya da yakınlarla bağ kurma aracıdır. Çocuğun en sevdiği ve en öğrenmeye açık olduğu iletişim dili olan oyun aynı zamanda çocuğun hayatı anlamlandırmasını, kendisini daha iyi hissetmesini ve ifade etmesini sağlar.

Çocukların sorunlarına kalıcı ve yaratıcı çözümlerin bulma yolunun onlarla oyun oynamaktan geçtiğine dair yapılan pek çok araştırma bulunur. Hatta çocuk ruh sağlığı adına çocukla çalışırken pek çok kullanılan oyun terapisi çeşitleri vardır. Çünkü çocuğa ulaşmak için onun oyun dünyasına yolculuk yapmak gerekir. Çocuğun tüm duyguları oyunlarında saklı olabilir.

Eyleme ve rol kuramına dayalı terapi metodu olan Psikodrama Terapisi'nin kurucusu Moreno, 1920'li yıllarda Viyana Üniversitesi'nde tıp öğrencisi olduğu zamanlarda Viyana bahçelerinde gezerken çocukların kendi aralarında oyun oynadıklarını görür. Çocuklar bu oyunlarda arkadaşlarını anne ve babaları olarak seçip oyun oynamaktadırlar. Bu oyunları gözlemlerken Moreno çocukların seçtiği anne babalara karşı kimi zaman asi davrandıklarını, kimi zaman başkaldırdıklarını gözlemlemiştir. Gözlemleri sırasında bu yolla yaratıcı benlik ifadelerinde bulunup duygularını yansıtan çocukların düşmanca duygularında ve saldırganlık davranışlarında azalma olduğunun farkına varmıştır. Ayrıca Moreno çocukların anne baba olarak kişileri seçerken yaptıkları seçimlerin anlamlı olduğunun farkına varmıştır. Moreno'nun bu keşfi sayesinde psikodrama, ilk önce spontanite tiyatrosu olarak ortaya çıkmıştır. Daha sonra her yaş grubuna uyarlanabilen bir terapi haline gelmiştir. Yetişkinlerin de ihtiyacı olan anda olma, kaygıdan arınma ve yaratıcılık alanında hem çocuklar hem de yetişkinler için oyunun içinde mevcuttur.

Yapılan araştırmalar çocukların materyallerle kendi kendilerine oynamaları ve oyunda zorluğu aşmak için gösterdiği mücadeleye yetişkinin saygı duyması çocuğun hayal kırıklığı ile baş etme becerisini geliştirdiğini göstermiştir. Ancak tek başına oynamanın ilgili ve sıcak bir dinleyenin yanında oynamak kadar etkili olmadığına dair kanıtlar da vardır.

Çocuklara büyüme yolculuklarında eşlik ederken anne, baba ve öğretmenlerin çocukla birlikte olarak ve ortak duygularla oyun oynamaları çocuklara sevildiklerini ve değerli olduklarını hissettirir. Oyun öfkeyi yatıştırır. Çocukla kurulan duygusal bağlantıyı güçlendirir ve çocukta kaygının, korkunun ve öfkenin neden olduğu olumsuz davranışları azaltır.

Psikodrama kuramı yetişkinlerin ve çocukların kendilerini geçmişte rahatsız eden sahneleri sağlıklı olarak yeniden canlandırmalarının sağlıklı olduğunu savunur. Örneğin bir kedinin bir çocuğun kucağına aniden atladığını ve çocuğun artık kedilerden korkmaya başladığını düşünelim. Annesinin kedi rolüne girip çocukla oynaması, oyunun ilerleyen aşamalarında çocuğa yavaş yavaş yaklaşarak çocuğun kucağına kontrollü çıkması, çıkardığı ses ve hareketlerle oyunu eğlenceli hale getirip kedi taklidi yapması ve çocuğun korkusu geçene kadar aralıklı olarak bu oyunu oynaması çocuğun kedi korkusunu ortadan kaldıracaktır. Ancak istismar ya da kayıp gibi durumlarda çocuğa anne baba yardım edemez. Çocuğa oyun terapisi eğitimi almış ruh sağlığı çalışanının destek vermesi gerekir.

Çocuğun hayali arkadaşının olması anne babaları korkutabilir. Yetişkinin hayali arkadaşı olsa ruh sağlığı açısından olumsuz bir durumdur. Ancak çocuk için aynı durum söz konusu değildir. Çocuğun hayali arkadaşının olması doğal ve sağlıklıdır. Hayali oyun arkadaşı olan çocukların olmayanlara göre daha az saldırgan, daha işbirlikçi, konsantrasyon yetenekleri daha yüksek ve daha az sıkıldıkları saptanmıştır. Hayali arkadaş çocukların korkularıyla baş etmeleri ve hayatı anlamlandırmalarına yardımcı olur.

Çocukların bazen bize anlamsız ve saçma görünen oyunlar oynadığını görürüz. Örneğin çocuğun alt pijamasını başına çevirmesi, ezberlediği bir şiiri bilerek yanlış okuyup komik bulması gibi... Özellikle okul öncesi çocuklar için böyle onlara komik gelen şeyleri yapmaları sağlıkları açısından faydalıdır. Çünkü çocuk yeni bir şey öğrenirken zorluk yaşar ve acı çeker. Öğrenme işlemi gerçekleşikten yani çocuk pijamayı kendi giymeye başladıktan ya da şiiri ezberledikten sonra bunların verdiği zorluğun duygusal yükünü atmak için bu tarz oyunlara ihtiyaç duyar.

Çocuklara oyuncak alınırken oyun terapistlerinin kullandığı oyuncaklardan evde bulundurmanın faydası olacaktır. Bu hem çocuk kendi kendine oynarken hem de siz onlara eşlik ederken faydalı olabilir. Çünkü bu

oyuncaklar hem çocukların hayal güçlerini kullanmalarını sağlar hem de hayatı deneyimlerken yaşadıklarını anlamlandırmalarını kolaylaştırabilir. Bu oyuncaklar: kuklalar, oyuncak arabalar, lego, hayvanlar, basit bebekler, kuru boya, parmak boya, evcilik oyuncakları, doktor setleri gibi.

Bazen çocukları silahla oynarken görebilirsiniz. Silah almanız bile eliyle silah işareti yaptığını ya da oyuncak hamurundan silah yaptığını görebilirsiniz. Burada çocuk aslında şiddeti anlamlandırmaya ve korku ile başa çıkmaya çalışıyordur. Bu nedenle yasaklamak yerine silahı size doğru tutup ateş ettiğinde gerçekçi bir ölme taklidi yapabilirsiniz. Bu çocuğunuzu güldürecektir. Çünkü gülmek ve ağlamanın sağaltıcı etkisi vardır. Çocuğun korkudan ve stresten arınmasını sağlar. Rolünüzü iyi yaptığınızda oluşan içten kahkaha çocuğun bu davranışı rahatlayana kadar tekrar tekrar yapmasına ve ölüm ve şiddet korkusunu yenmesine yardımcı olur.

Çocukla oyun oynarken çocuğa kahkaha atırmayı başarılabiliyorsanız çocuğa oyunda iyi eşlik etmişsiniz demektir. Çocuk oyunda ne kadar gülerse sosyal yaşamda ve sizinle olan ilişkisinde kızgınlığı o kadar çabuk geçer. Çocuğun bazen anlam veremediğiniz kızgınlığı benimle ilgilen, beni duy mesajı olabilir. Bu mesaja verilecek en güzel cevap çocukla birlikte anda olmaya çalışarak çocuğa oyununda eşlik etmektir.

Çocuğu oyunda güldürme gıdıklama yoluyla olmamalıdır. Eğer çocuk istemeden çocuğu gıdıklıyorsak bu kontrol edemediği ve güçsüz olduğu hissini verebilir. Çocuğunuzun sizden gıdıklanmasını istemesi sizinle daha çok fiziksel temasta olmak istemesinin daha çok fiziksel olarak sarılmaya dokunularak seilmeye ihtiyacı olduğunun göstergesi olabilir.

Çocuklar okul öncesi ve ilköğretim döneminde kaybetmeye karşı daha az toleranslı olabilirler. Bu konuda annenin, babanın, kardeşin, arkadaşın ya da bir yakının kazanmayı önemli bir durum haline getirmesi bu durumu tetikleyebilir. Oyunda sonuçların ciddiye alınmaması oyunda alınan faydayı artırır. Kaybedeni çabasıyla dolaylı tebrik etmek, sonuçtan ziyade sürecin ne kadar keyifli olduğuna vurgu yapmak çocuklara iyi gelebilir. Rekabete dayalı oyunlardansa işbirliğine dayalı oyunlara yönlendirmek de bu konuda etkili olabilir. Aynı zamanda evde kardeşler arasında "Bakalım yemeği kim önce bitirecek?" gibi karşılaştırma ve rekabete dayalı oyunları oynatmaktansa" Haydi 10 dakika süre tutuyorum. Bakalım on dakikada dışarı çıkmak için



hepimiz hazır olacak mıyız?" gibi işbirliğine dayalı uygulamalar tercih edilebilir.

Çocuğun gerek okul öncesi gerekse ilkökul döneminde oyunun hayatında olmasına dair alan açmamız önemlidir. Özellikle de ilkökulda çocuğun hayatına ödev sorumluluğun eklendiği dönemde de oyun ikinci plana atılmamalı ödev gibi önemini korumalıdır. Günde en az 20-30 dakika ebeveynin çocukla oyun oynamasının çocuğun ruh sağlığı açısından önemi büyüktür. Hemen hemen hiçbir çocuk anne ya da babasıyla oynayacağı keyifli bir oyunu bilgisayar oyununa değişmez. Çocuk ona alınan şekeri, oyuncacı unutabilir ama babasıyla ya da annesiyle çok gülerек oynadığı bir oyunu unutamaz. Bu olumlu deneyimler çocuğun ruh sağlığının hazinesidir. Hayatı öğrendikleri oyunda hayattaki en kıymetli varlıkları olan anne babalarının onlara eşlik etmesi çocuklara değerli olduklarını ve sevmeye layık olduklarını hissettirecektir.

Çocukların oynadıkları tablet ve bilgisayar oyunlarında da anne baba olarak eşlik etmek, çocuğun ne oynadığını neden oynadığını, ne hissedebiliyor olacağını anlamamıza katkı sağlar. Bazen bilgisayar oyunlarında da yanında durup duygusuna eşlik etmeniz, heyecanını paylaşmanız teknoloji kullanımına koyduğunuz sınırlarda da çocuğun daha az dirençli olmasını sağlayabilir.

Ya da çocuğu teknolojiden sosyal oyuna daha rahat geçirebilirsiniz. Örneğin: Tablette bebek giydirme oyunu oynayan çocuğunuza bir şal ve topuklu terlikle hangi kombinleri yapabileceğiniz oyun seçeneğini sunabilirsiniz.

Çocukla ihtiyacı olan oyun zamanını geçirmek anne babaya zor ve sıkıcı gelebilir. Her şeyi yapalım ama ben oyun oynamaktan hiç anlamam diyebilirsiniz. Çocukların oyun esnasında yaptıkları alıştırmaları zaten biliyorsunuzdur ve size kolay geliyordur. Bu da oyunu sıkıcı bulmanıza neden olabilir. Çocukla oyun oynamak için dikkat harcamak gerekir. Günlük hayatta kafanızı meşgul eden şeyler varsa oyuna odaklanmak daha da zorlaşır. Bir de çocuğunuz oyuna başladığınızda sizinle oyun oynamayı hiç bırakmak istemiyorsa işler bir tık daha zorlaşmış olabilir. Bu dönemlerde kendi ihtiyaçlarınızı saptamaya ve bunları karşılamaya özen gösterin Kendinize özel zaman ayırdığınız sırf size iyi geldiği için yaptığınız aktiviteler olsun. Eşinizle yürüyüşe çıkmak, kahve eşliğinde kitap okumak, spora gitmek, çocuğunuz yanınızda olmadan bir yetişkine yaşadığınız zorlukları anlatmak gibi...

Sonrasında çocuğunuzla birlikte vakit geçirdiğinizde onunla daha çok ilgilendiğiniz ve oynadığınız oyunlardan daha çok keyif aldığınızı görebilirsiniz. Ayrıca

çocuğunuzla oyun vakti deyip çocuğunuza saati 20 dakika sonra çalması için ayarladığınızı bu sürede oyun oynayacağınız söyleyebilirsiniz. Çocuk zil çalınca oyunun biteceğini anlar ve bir süre sonra bu konuda süreyi uzatma konusunda ısrar etmemeyi öğrenmeye başlar. Çok yoğun olduğunuz zamanlarda ev işlerinde çocuğunuzun size yardım ve eşlik etmesine izin verebilirsiniz. Gülerek, bol kahkaha ile ev işlerini birlikte oyun haline getirebilirsiniz.

Ünlü Çocuk Ruh Sağlığı Uzmanı Aletha J. Solter'in, "Çocuğunuza Kulak Verin" adlı kitabında anne babalar için çocukların hayatına oyunla eşlik ederken kendilerine dönmelerini ve çocuklarını daha iyi anlamalarını hatta içindeki çocukların sesini duyup bazen onların da oyunu hayatlarına katabildiklerinde güzelliklerin olabileceğini belirten bir alıştırma bulunmaktadır. Bu alıştırma aşağıda yer almaktadır:

Çocukluğunuzu Keşfedin:

- Çocukluğunuzda oynamak için yeterince zamanınız ve mekanınız var mıydı? Yeterince oynadığınız var mıydı?
- Anne babanızın sizinle oynadığını hatırlıyor musunuz? Sizinle istediğiniz kadar oynamışlar mıydı?

- Çocukluğunuzda en çok eğlendiğiniz bir ya da iki oyunu anlatın.

Çocuğunuza Karşı Duygularınızı İfade Edin:

- Çocuğunuzun oyunları ile ilgili ne hissediyorsunuz? Çocuğunuzun başka oyuncaklarla oynamasını, daha az gürültülü ya da dağınık olmasını ya da daha az saçmalamasını tercih eder miydiniz?
- Çocuğunuzla birlikte her istediğini yaparak bir saat geçirin. Daha sonra bu süre içinde yaşadığınız duyguları bir yetişkinle paylaşın Eğlenceli miydi? Hayal kırıklığına uğradınız mı? Sıkıldınız mı? Çocuğunuza bir şeyler öğretme ya da onu yönlendirme isteği duyduunuz mu?

Kişisel Gelişim:

- Kendinize bir oyun ya da oyuncak alın. (Bu küçüklüğünüzde almak istediğiniz ama anne babanızın almanıza izin vermediği bir şey olabilir.)
- Bir kıyafet balosuna, lunaparka, panayıra ya da karnavala gidin.
- Bir hobinizi yapmaya ya da ilgilendiğiniz bir şey zaman ayırın.



ÇOCUKLUK DEPRESYONU

Çocuğun stresini dışı vurma, varolan strese verdiği tepkidir. Her birey bunu farklı şekilde ifade eder ve farklı davranış şekilleriyle yaşar. Çocukluk depresyonu kavramını ilk olarak Melanie Klein kullanmıştır. İleriki yıllarda Spitz, anneden ani olarak ayrılan 6-8 aylık bebeklerde ağlama ve inlemelerden sonra içe kapanma ve çevreye duysız olma durumunu “anaklitik depresyon” olarak tanımlamıştır. Çocukluk depresyonu, gelişim evrelerine ve yaş gruplarına göre ayrı ayrı ele alınmalıdır.

A- Bebeklik ve İzleyen Dönem (24-30. aya kadar)

Bu dönemin en belirgin özelliği, başlangıçta konuşmanın olmaması ve konuşma ortaya çıktıktan sonra yetersiz kaldığı için iletişim ve duyguları açığa vurma olanağını kısıtlamasıdır. Çocuğun yaşının küçük olması nedeniyle, uyuma ve yeme bozuklukları, egzama gibi somatik hastalıklar ortaya çıkarabilir. Spitz’in anneden ayrılan bebeklerde söz ettiği Anaklitik Depresyon durumu ağır duygusal yoksunluk durumunda aile içinde yaşayan bebeklerde de ortaya çıkabilir. Bu bebeklerde, bitkin, durgun, donuk ve çevreye kayıtsız bir durum görülebilir. Daha ağır durumlarda psikomotor gelişim yavaşlayabilir.

B- Küçük Çocukluk Dönemi (30 ay / 5-6 yaş)

Aşırı hareketlilik, hırçınlık, çevreye ve kendine zarar vermenin yanı sıra içe kapanma ve aşırı sessizlik gözlemlenebilir. Duygusal alanda ise istikrarsızlık ve anlık değişiklikler görülebilir. Sevgi ve ilgi açlığı içinde yetişkine yaklaşan çocuk bir anda onu itebilir. Uyuma problemi, yeme bozukluğu ve alt iletme görülebilir.

C- Çocukluk Dönemi (5-6 yaş / 12-13 yaş)

Çocukluk döneminde depresyon, yetişkin depresyonuna benzemeye başlar. Depresif ruh hali, “yapamam, bil-

miyorum, yorgunum” gibi ifadeler ile aktarılır. Bununla birlikte depresif duruma karşı saldırgan ve dürtüsel davranışlar, yalan söyleme, okuldan ya da evden kaçma gibi durumlar görülebilir. Okul başarısızlığı görülebilir.

Çocukluk Depresyonu Nasıl Ortaya Çıkar?

0-18 ay döneminde anne ile çocuk arasında bağlanma çok önemlidir. Bağlanmanın oluşması için fiziksel temas, göz teması, çocuk ile iletişim kurma ve çocuğa yaklaşma gereklidir. Bu bağlanma olumlu şekilde gerçekleştiği zaman, bebeğin kendine ve dış dünyaya güveni artar. Bağlanma sağlıklı gerçekleşmez ise çocukluk depresyonu veya iletişim bozuklukları ortaya çıkabilir.

Çocukluk Depresyonu Belirtileri

- Ağlama,
- Huzursuzluk,
- Uyku düzeninde bozulmalar,
- Kilo kaybı,
- İştah azlığı,
- Çocuğun göz teması kurmaması,
- Uyarılara tepkisiz kalması,
- Hoşlandığı şeyleri yapmak istememesi,
- Sindirim sorunlarının olması,
- Vücut ağrılarının gerekenden az ya da çok olması,
- Bazen gaz problemlerinin olması,
- Oyuncaklarını atması, kırması, kapıları çarpması,
- Konsantrasyon ve dikkat bozukluğu
- Düşünmede yavaşlama
- Karar vermede zorluk
- Kolay sinirlenme gibi tepkilerdir.

Çocukluk Depresyonu Nedenleri

Depresyonda ailesel yatkınlık önemlidir. Anne baba-sında depresyon belirtileri olan çocuklarda depresyon görülme olasılığı daha yüksektir. Bebeklerde bağlandığı kişiden ayrılmaya tepki olarak ortaya çıkabilir. Çocuk-lar ve gençler ise stres karşısında yetişkinlere benzer depresyon geçirir.

Ölüm olayları çocukları büyük ölçüde etkiler. Anne ve baba davranışları da önemli bir etkidir. Tutarlı olma-yan anne baba davranışlarının olması, ödül ve ceza dengelerinin iyi kurulamaması çocukların depresyona girmesi için basit fakat olası nedenlerdir. Aile içi çatış-malar, çocuk ve ergenlerde depresyon riskini artıran etkenler arasındadır. Çözüm zorlaştıkça depresyon da artar. Okul başarısızlığı da başka bir etkidir. Okulda başarı sağlayamayan çocuk, depresyona kadar giden bir çöküntü yaşayabilir. Kendine güveni az, kendini beğenmeyen, başarısız bulan çocuklarda depresyon görülme oranı fazladır.

Çocukluk Depresyonu ile Birlikte Görülen Psikolojik Sorunlar Nelerdir?

- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu
- Öğrenme güçlüğü
- Davranış bozukluğu
- Karşıt olma karşı gelme bozukluğu
- Bazı bedensel engeller ile birlikte depresyon görülebilir.

Ebeveynlere Öneriler

- Çocukların davranışları yakından izlenmelidir.
- Çocukların ifadelerine dikkat edilmelidir.
- Ebeveynler, özellikle çocukların kendilerine zarar ve-receklerini ifade ediyorsa ciddiye almalıdır. Böyle du-rumlarda çocuğa anlayışla yaklaşılmalıdır.
- Çocuğa karşı yargılayıcı bir tutum içinde olunmamalıdır. Çocuk yalnız bırakılmamalıdır.
- Çocuğa güven verilmelidir.
- Çocuk ile etkili iletişim kurulmalıdır.
- Çocuğa karşı anlayışlı, sabırlı ve duyarlı olunmalıdır.
- Çocuğun duygularına ve düşüncelerine önem veril-melidir.





DAVRANIŞSAL ADIMLARINIZDA NASIL AÇIK VE NET OLURSUNUZ?



Söyledikleriniz ile yaptıklarınız birbirini desteklerse güvenilirlik kazanırsınız.

İnatçı yapıdaki çocuklar, kurallarınızın zorunlu mu yoksa isteğe mi bağlı olduğunu, öğrenebilmek için söylediklerinizden daha fazlasına ihtiyaç duyarlar. Bunu kabul etmeden önce tecrübe etmeye ihtiyaçları vardır. Bu söylediklerinizin davranışsal adımlarınızdan daha az önemli olduğu anlamına gelmez. Bu basitçe, söylediklerinizin, vermek istediğiniz mesajın bütünüdür, ilk parçası olduğu anlamına gelir.

Çocuğunuz ona açık bir mesaj verseniz bile sınımayı tercih edebilir ve bu olduğunda söylenecek şeylerin sonu gelmiş demektir. Artık harekete geçme zamanıdır ve çocuğunuzun zor yoldan öğrenmesine yardım etmeniz gerekmektedir. Derslerden alması gereken sonuçlar, sınırları belirten mesajların ikinci parçasıdır. Bunlar, sözlerden daha güçlü etkiye sahiptirler.

Çözümler Neden Önemlidir?

Bu sonuçlar, duvarlara benzerler ve yaramazlığı durdururlar. Çocukların araştırmalarına, açık ve net cevaplar sunarlar ayrıca inatçı yapıdaki çocukların, en iyi öğrenme şekillerine (zor yoldan öğrenme) direkt hitap ederler. Zor yol, derslerden alınan sonuçlardır.

Eğer geçmişte aşırı hoşgörölü davranışlarda bulundusanız birazdan söyleyeceklerimiz ile güvenirliliğinizi ve otoritenizi tekrar sağlayabilirsiniz. Eğer geçmişte cezalandırıcı yaklaşımlarda bulundusanız, aranızdaki ilişkide kendiniz için korkutucu ve sindirici olmaktan çok daha saygın bir yeri inşa edebilenizde size yardımcı olacaktır. Eğer karma yaklaşımlar uyguladıysanız, burada göreceğiniz sonuçlar tutarlılığınızı geliştirmenizde yardımcı olacaktır. Belli belirsiz sınırlarını düzeltmek isteyen herkes için buradaki sonuçlar bu doğrultuda büyük bir adım olacaktır.

Çözümleri Etkili Kılan Nedir?

Çözümler, çok öğretici araçlar olabilirler fakat onları etkili kılan en önemli şey nasıl kullanıldıklarıdır. Eğer onları aşırı hoşgörölü, cezalandırıcı ya da tutarsız bir biçimde uygularsanız, göstermek istediğiniz sonuçlar deneme aşamasında kalabilir ve kastettiğinizden başka derslerin

alınmasını sağlayabilir. Onları, mantıklı ve saygılı bir tavırla uygular ve birazdan vereceğimiz örneklerdeki karakteristikleri takip ederseniz, sizin göstermek istediğiniz sonuçlar en öğretici hallerini alırlar. Şimdi de bu sonuçları etkili kılan karakteristiklere bir göz atalım.

Hemen Gerçekleştirmek

Dört yaşındaki Armağan, bardağından büyük bir yudum alarak kendine sütten bir bıyık yapmak istemişti. İlk yaptığında eğlenceliydi fakat bunu tekrar tekrar yaptı. Babasını ondan durmasını istedi. İlk başta durdu fakat bir süre sonra tekrar başladı. Babası daha fazla bir şey söylemeye gerek duymadan mantıklı bir sonuç uyguladı. Bardağını masadan alıp kaldırdı.

Çözümler, istenmeyen kötü davranış olur olmaz gerçekleştirildiklerinde en etkili hallerini almış olurlar. Bu örnekte Armağan, hemen sonucu görerek kötü davranışı ile bardağını kaybetmesi arasındaki neden sonuç ilişkisini kurabildi. Eğer babası, bir dahaki öğünde bardağını elinden alsaydı sonuç bir etki oluşturmaktan uzak olacaktı.

Orantılı Olmak

Gösterilen sonuçlar, orantılı olduklarında daha etkili olurlar. Böyle durumlarda, gösterilen sonuçlar ne çok fazla, ne çok az, ne çok uzun, ne de çok kısa olmalıdır. Cezalandırıcı veya aşırı hoşgörölü modelleri uygulayanlar için bu anlayışı kavramak oldukça zordur. Aşağıda incelemeniz için, bu konu hakkında bir örnek verilmiştir.

Sekiz yaşındaki Ali, oynamak için gittiği parktan eve yirmi dakika geç dönmüş, babası sinirlenmiştir.

“Sana 17.00’de evde ol demiştim” diye bağırdı. Saat 17.20 oldu. “Önümüzdeki hafta boyunca dışarı çıkman yasaklandı.”

“Fakat baba bu hiç adil değil” diye şikâyet etti Ali. “Yalnızca yirmi dakika geç kaldım.”

“Benimle tartışmaya girme” dedi babası. “Eğer tartışmaya devam edersen bu süreyi bir aya çıkarabilirim.”

Ali’nin babasının tepkisi, cezalandırıcı düşünceye güzel bir örnektir. İçtenlikle küçük bir cezanın iyi olduğuna, büyük bir cezanın ise mükemmel olduğuna inan-

maktadır. Bu nedenle göstereceği sonuçlarda ileriye gitmeye meyillidir. Uzun süren sonuçlara katlanmak, anne babalar için daha zordur. Neden? Çünkü bütün bu cezalandırma sürecini aynı evin içinde, sinirli ve öfkeli bir çocukla paylaşmak zorunda kalırlar. Orantılı ve mantıklı bir sonuca örnek olarak, ertesi gün için oyun parkına gitme ayrıcalığı elinden alınabilirdi, böylece verilmek istenen ders güzel bir şekilde öğretilmiş olurdu.

Temiz Bir Sayfa Açın

Bir ders alındığı zaman ardından öğütler verilmemeli, nutuklar atılmamalıdır ya da sorgulamalara girilmemelidir. “Ben sana baştan söylemiştim” gibi şeyler

söylememeniz gerekmektedir. Eğer çocuğunuzun kabul edilebilir davranışlar sergileme becerisi gelişmemişse, ona özgü beceriler vasıtasıyla bunun gerçekleşmesini sağlamalısınız. Dersi öğrenmesi için ihtiyacı olan tecrübe birikimini edinmesine izin verin.

Söylediklerinizle bundan daha fazlasını kazanmasını sağlayamazsınız. Aslında söyledikleriniz ve yaptıklarınız, ona gösterdiğiniz sonuçların etkisini azaltabilir. Eğer çocuğunuz kabullenmeden önce daha fazla deneyime ihtiyacı olduğunu gösteriyor ve yaramazlığı tekrarlıyorsa ona istediğini verin ve aynı deneyimi yeniden edinmesini sağlayın. Ancak ders verdikten sonra temiz bir sayfa açın ve affedici olun.



HATA YAPABİLEN ÇOCUKLAR

Her aile çocuklarının en iyi olmasını, birçok şeyde başarılı ve özgüvenli olmasını ister. Anne ve babalar çocuklarının hata yapmalarını istemezler ve onları hata yapma ihtimallerine karşı sürekli uyarırlar. Çoğu zaman hata yapacaklarını düşündüklerinde müdahale ederler ve hata yapmalarını engellerler.

Anne babalar çocuklarının peşinde elinde havluyla gezirken, ödevlerinde yardım ederken, proje ödevindeki eksikleri söylerken elbette onların iyiliğini istemektedirler. Fakat anı kurtarıırken, ileride karşılaşacakları zorluklarla baş etme ihtimalini onların elinden almış olurlar. Bir problemiyle boğuşmakta olan çocuğunuza yardım etmekten kendinizi alıkoymanız çok zor gelebilir fakat onu sıkıntısından kurtarmanız yalnızca hissettiği çaresizliği pekiştirmeye yarayacaktır.

Çocuklar için en etkili öğretme biçimi, uygulamadır. Bir bardak suyu taşıırken dikkatli olmasını bir çocuğa ne kadar söylerseniz söyleyin, suyun bir kere dökülmesinden daha iyi anlatamayacaksınız. Daha önce su hiç dökülmediğinden bu olduğunda neler olabileceğini bilmez. Döküldüğünde ise nelere sebep olabileceğini öğrenmiş olacaktır. O anda onunla beraber bardaktaki suyun neden döküldüğü, nerede hata yaptığını, bir daha aynı şeyin olmaması için ne yapması gerektiğini beraber tartışın ve sonucu onun bulması için onu yönlendirin.

Anne ve babalar her zaman çocuklarının yanlarında olamazlar ve onları hata yapmaktan koruyamazlar. Hata yapmayan çocuk hata yaptığı zaman bu hatasını nasıl telafi edebileceğini de öğrenemez. Eğer siz yanında değilken bir hata yapar ise ne yapacağını bilemez. Şaşırır ve etraftakilerin ona yardım etmesini bekler.

Diğer bir yandan çocuğun hata yapacağını kabul etmek, ebeveynlerin düştüğü en büyük tuzaklardan biridir.

Hata yapmak insana ait bir şeydir ve çocuklar da bir gün hata yapacaktır. Hata kabul etmezlik mükemmeliyetçi ailelerde de yaygındır.

Mükemmeliyetçilik çocuklarının hata yapmasına bile izin vermemek demektir. Halbuki mükemmeliyetçi aile olmak değil ideal anne baba olarak çocuklarının hata yapmasına izin veren aileler olmak önemlidir.

Mükemmeliyetçilikte sürekli bir aşırı beklenti söz konusudur. Mükemmeliyetçi anne ve babalar çocuklarının hata yapmasını istemez ve bu yüzden bu durumda çocuğu isyankar, çok hırslı ve sürekli daha fazlasını isteyen bir birey haline dönüştürür. Hatta çoğu zaman mükemmeliyetçi anne babalar kendilerinin yapamadıklarını çocuklarının yapmasını, kendi hatalarına çocuklarının düşmemesini isterler. Onların üzerinde baskı kurarak bunu yaparlar. Bu tutumdaki anne ve babaların katı kuralları vardır. Çocuklarına sürekli kurallardan bahseder ve bu kurallar geçildiği takdirde de ceza verirler. Bu tutuma tabi olan çocuklar hayatları boyunca hep en iyisi olmak için çabalarlar ve sürekli yanındakiler ile hırslı bir şekilde yarış halinde olurlar. Okulunda derslerinde başarılı olduğu ve takdir aldığı zaman anne ve babası tarafından seveceğini hoş karşılanacağını bilir. O yüzden sıkı bir şekilde çalışır.

Her çocuğun ilgi alanları farklıdır. Haliyle derse bakış açısı, çalışma isteği ve hırsları da farklıdır. Bazen anne babalar çocukların kendi ilgilerinin olduğu alanlara yönlendirmeye çalışırlar. Halbuki ailelerin yapması gereken şeylerden biri de çocukları ile iletişime geçerek onların neye ilgili olduğunu sormaları, öğrenmeleri ve bu konuda bir adım atarak çocuğu ilgili olduğu alanda kendini geliştirebileceği olanaklar sağlamalıdır.



Çocuğunuzun hata yapmasına izin vermeli ve hata yaptığı zaman da doğruyu görmesi için çabalamalısınız. Hata yapmasına izin vererek her zaman senin yanındayım mesajını da vermiş olursunuz. Her koşulda çocuklarınızı sevdiğinizi onlara göstermelisiniz. Çocuklarının kendini doğru ifade edebilmesi için aileler onu desteklemelidir. Bir işi doğru yapamadıkları zaman kızıp azarlamak yerine yeniden denemesine imkan vermek gerekir. Çocuğunuzun bir kere daha denemesine izin verin ve bırakın kendisi tekrar deneyerek yapabileceğine inansın ve sonunda başarıya ulaşsın.

Ebeveynlere Tavsiyeler

Unutmayın ki, çocuklarınız problemleri verimli bir şekilde çözme, başarısız olduğunda kendini toparlama ve zorluklarla başa çıkma yetisine sahiptir. Çocuklarımızın güçlü bir iç yapıya sahip olmasını sağlamak demek, onlara hayatın küçük veya büyük tüm güçlükleriyle başa çıkma becerisini kazandırmak demektir. Ruhen güçlü çocuklar aksi davranışlarda bulunmaz veya duygularını bastırmaz. Aynı zamanda inatlaşmaz veya karşındakine kaba davranışlar sergilemezler. Ruhsal

gelişimi geliştirmek demek, çocuklarımızda dirençli bir iç yapı inşa etmek ve sahip oldukları kapasiteyi tümüyle kullanmalarını sağlayacak cesaret ve özgüveni kazandırmaktır.

Beceriler kazanmasına yardım edin. Disiplin, ceza vermek değil, öğretici olmaktır. Çocuğunuzun olumsuz davranışlarını, ona problem çözme, dürtülerini kontrol edebilme ve öz disiplin gibi özel becerileri öğretmenize fırsat veren durumlar olarak değerlendirin. Böylece çocuğunuz, onu dürtülerine yenik düşürebilecek kimi tehlikeli durumlarla veya zor şartlar ya da aşılması güç başarısızlıklarla yüz yüze gelse bile, sahip olduğu bu beceriler sayesinde olumlu yönde ve üretken davranmayı bilecektir.

Hata yapmasına izin verin. Çocuğunuzun hata yapmasına ve bu hatalardan önemli hayat dersleri çıkarmasına izin verin. Ona, hataların öğrenme sürecinin bir parçası olduğunu, yanlış yaptığı için utanmasına veya kendini kötü hissetmesine gerek olmadığını öğretin. Eğer çocuğunuz için bir tehlike oluşturmayacaksa, yaptığı hatanın doğal sonuçlarıyla karşılaşmasına izin

verin ve bir dahaki sefere aynı hataya düşmemek için ne yapması gerektiği hakkında onunla sohbet edin.

Negatif duyguları yatıştırın. Çocuklar, kendilerini azımsadıkları ya da hep daha kötüsünü düşünmeye meyilli oldukları durumlarda, ruhsal olarak güçlü hissetmekte zorlanırlar. Çocuğunuza, olumsuz düşünceleri susturmayı ve daha gerçekçi düşünmeyi öğretin. Hayatın kaçınılmaz engellerine gerçekçi ve daha iyisi, iyimser bir gözle bakmak çocuğunuzun tüm kapasitesiyle kendini gerçekleştirmesine imkan tanıyacaktır.

Korkularıyla yüzleşmesine izin verin. Eğer çocuğunuz korktuğu şeylerden uzak durursa, yaşadığı stresle başa çıkmasını sağlayacak özgüveni kazanma fırsatını hiçbir zaman bulamayacaktır. Çocuğunuz karanlıktan korkuyor veya yeni şeyleri denemek için kendini zorlamıyor olabilir; onun korkularıyla yüzleşmesini sağlayın. Çocuklar korkularıyla başarılı bir şekilde yüzleştiklerinde, kendilerini içine soktukları güvenli bölgeden dışarı adım atmalarını sağlayacak özgüveni kazanırlar. Güçlenerek büyümeleri bu şekilde mümkün olur.

Karakter gelişiminin sağlıklı olmasına önem verin. Çocuklar, sağlıklı karar vermelerini sağlayacak güçlü bir rehber ihtiyacı duyarlar. Ahlaki değerleri ona anlatmaya çalışın ve düzenli olarak, bu değerleri pekiştirecek hayat dersleri öğrenmesi için imkan tanıyın.

Tek başına sorumluluk almaya teşvik edin. Güçlü bir ruhsal yapı oluşturmak, bireysel sorumlulukları taşımayı gerektirir. Çocuğunuz bir hata yaptığında ya da yanlış davrandığında açıklama yapmasına izin verirken mazeretler sunmasına fırsat vermeyin. Kendi düşünceleri, hisleri veya davranışları yüzünden başkalarını suçlamaya çalıştığında onu uyarın.

Duygularını düzene sokma becerisini kazandırın. Ruhsal bir gücün yapılandırılabilmesi için çocukların duyguları konusunda keskin bir farkındalık sahibi olması şarttır. Bu, duygularını bastırmak için değil, duygularıyla başa çıkmak için sağlıklı yöntemler seçmesi açısından gereklidir. Çocuğunuza, kızgınlık, üzüntü ve korku gibi rahatsızlık verici duygularıyla nasıl baş edebileceğini öğretin. Çocuklar, sahip oldukları duyguları ve onları ne şekilde idare edebileceklerini öğrendiklerinde, hayattaki zorluklarla başa çıkma konusunda da daha hazır hissedeceklerdir.

Ruhsal güç bakımından örnek olun. Çocuğunuza, anlatmak yerine ruhsal olarak nasıl güçlü olunacağını göstermek, ruhsal gücü geliştirmeye teşvik etmenin en iyi yoludur. Kendi kişisel hedeflerinizi ona anlatın, nasıl daha güçlü adımlar attığınızı gösterin. Kişisel gelişim ve ruhsal bakımdan güçlü olma konusunu yaşamınızda öncelikli konumda bulundurarak size engel teşkil edecek davranış ve tutumlardan uzak durun.



TOPLUM YAŞAMININ BAŞLANGICI: OKUL

Toplumda ilk adımlar son derece önemlidir. Bireyin toplumsal gelişimini, bunun sonucu olarak da başkalarıyla gelecekte kuracağı ilişkilerin niteliğini bu adımlar belirler. Bu aynı zamanda soyut düşüncüyü ve özgürlüğü keşfetme zamanıdır.

Bu aşamanın gerçekleştirilmesi için ebeveyn çocuk ilişkisinin yeterli bir olgunluk derecesine ulaşması şarttır. İlk ayrılığın kabullenilmesi için, kurulmuş bağların ve sorumlulukların başka yetişkinlerle paylaşımının kabul edilmesi için her iki tarafın da yeterince derin bağlar kurmuş olması gerekir. Bu da ebeveynin kendi çocuğundan uzaklaşabilme kapasitesini gösterir. Çocuğun da gelişimini sürdürmesi için güvenli ayrılma kapasitesini edinmiş olması gerekir.

İki, üç ya da dört yaşında gerçekleşen ilk belirleyici ayrılık çocukla ebeveyn arasındaki ilişki ve iletişimde olgunluk gerektirir. Dolayısıyla bu ayrılık konusunda yapılacak açıklamalar net olmalıdır; üstelik kişisel bağımsızlığa, yeni bir dünyaya atılan bu ilk adım nitelikli ve yapıcı olmalıdır. Sağlıklı bir kopuş için birbirini anlamak ve sevmek gerekir.

Çocuk ayrılmayı reddettiğinde, ebeveyniyle arasında kurulmuş iletişim biçimi anlaşmazlıklarla, yaralar ve güvensizliklerle bozulmuş demektir. Yanlış yönde bağ kurulmuş, ilişkiye kuşku yerleşmiş, karşılıklı duygulara güvensizliğin gölgesi düşmüştür. Ebeveyn bu ilk ayrılıkları kaldıramadığında, genelde kendi ihtiyaçlarını giderememiş, bunların yerini doldurmak için çocuğu sahiplenmiş demektir. Dolayısıyla çocuktan ayrılamayacaktır artık.

Anaokuluna ya da okula başladığında zorluk yaşayan birçok çocuk vardır. Bu zorluklar çoğu zaman alışlageldik ve gelip geçicidir. Genelde bu ufak tefek zorluklar en fazla birkaç gün ya da birkaç hafta sürer, sonrasında çocuk yavaş yavaş yabancı olana alışır.





Eğer ebeveynin çocuğuyla kurduğu bağlar güvenle belirlenmiş, onunla doğru iletişim kurmuşsa bu geçiş süreci kolaylaşabilir. Kişisel ya da ailevi sebeplerle bu süreç öncesinde bazı düzen bozuklukları ve güvensizlik hissi yaşandıysa, ayrılık ve geçiş evresi son derece stresli olabilir, Hatta bu evre profesyonel destek olmaksızın neredeyse olanaksız hale gelebilir.

Okula başlamak çocuk için dış dünyayla gerçek temas demektir; bunu bağımsızlaşmanın bir dizi dışa vurumu izler. Kendini öne çıkarmanın, özel kazanımlar, kurallar ve ödevler edinmenin zamanıdır artık; olgunluk ve sorumluluk bilinci göstererek yepyeni bir yolla birebir iletişim kurma zamanıdır. Ebeveynle çocuklar arasındaki iletişime dair kazanımlar bundan böyle dünyayı keşfetmeye yarayacaktır. Çocuk artık kendi eylemlerinin sorumluluğunu üstlenecektir, çocuğun iletişim yollarının tamamen işlevsel olabilmesi için kılavuzluğa ve yönlendirilmeye ihtiyacı vardır.

Çocuk artık yalnızca ihtiyaçlarını dile getirmek için iletişim kurmaz; anlaşılacak, tartışmak, fikirlerini ifade etmek ve dostluk kurmak için de yapar bunu. Kişilik bütünlüğü, benlik saygısı, öğrenme ve sosyalleşme motivasyonu, ayrıca gelişme arzusu, çocuğun ebeveyniyle iletişimi öğrenirken içselleştirdiği temeller bunlardır.

Ebeveynle çocuğun arasındaki iletişimde bir tıkanıklık olursa, çocuk kendini yalnız hisseder, güvenini yitirir, gelişmeyi reddeder ve edilgin bekleyiş durumuna geçer. Artık hiçbir şey hareket halinde değildir. Bu durumda çocuğuyla iletişim zorluğu yaşayan anne babayı desteklemek ve gerektiğinde çeşitli tamamlayıcı yöntemlerle, bazen ebeveyni destekleyerek bazen de onun yerini alarak çocukla iletişimi sağlamak, bağ kurmak gerekir.

İletişim eksikliğinden muzdarip çocuklar, 4-12 yaş arasındaki ilkökul yıllarını kapsayan bu dönemde tamamlayıcı destek hizmetlerinden yararlanmalı ve iletişim, açılım süreçlerini iyileştirmek üzere değer verdikleri başka yetişkinlerin yanında yer almalıdır. Toplum çocukların ihtiyaçlarıyla ilgilendikçe, onların soyutlanma ve gelişimlerini bloke etme eğilimlerinde de azalma görülecektir. Önemli olan çevrelerinde süregelen bir yetişkin-çocuk iletişimi olmasıdır.

İletişim eksiklerinin sebep olabildiği, çocuğun günlük ve okul yaşamını etkileyecek bazı sorunlar ortaya çıkabilir. Bu durumlar yaş dönemine göre gelip geçici olabilmekle birlikte davranışların görülme sıklığı arttıkça yardım alınması gereken durumlardan birine dönüşebilir. Çocukta davranış farklılığına sebep olacak durumlardan bazıları şunlardır:

Seperasyon Anksiyetesi (Çocukta Ayrılma Anksiyetesi) Bozukluğu

Çocuğun bağlı ve bağımlı olduğu kişiden (anne, baba ya da çocuğa bakan kişiden) ayrılması özellikle 1-3 yaşları arasında sıklıkla bu duruma neden olur. Çocuk ayrıldığı kişiyi kaybetme korkusuna kapılabilir ve kendisini çaresiz hissedebilir.

Bu korku zaman içinde çocuk başkalarıyla ilişkilerini geliştirmeyi öğrendikçe azalır. Bu dönemlerde anne



babanın çocuğu kendisini terk etmekle korkutması veya şakalaşması bu korkuları derinleştirebilir.

Anne babasının kendisini bırakıp gideceği ve bir daha geri dönmeyeceği korkuları çocuğun tüm yaşamını etkileyebilir. Ayrılma anksiyetesinin en sık görülen ve bilinen dışavurum şekli okul fobisi olarak bilinen durumdur.

Okul Korkusu (Okul Fobisi)

Okul Fobisi iki şekilde ortaya çıkabilir:

- Yani bir şekilde yani birden bire ortaya çıkar.
- Sinsi bir şekilde yani zaman içinde yavaş yavaş artarak, ufak tefek isteksizlikler, nazlanmalar veya şikâyetlerle başlayıp okula gitmek istememekle sonuçlanır.

Okul fobisi anaokuluna veya ilkokula başlayan çocuklarda daha sık görülür. Okul korkusunu ortaya çıkaran etkenler ne olursa olsun kaynağı genellikle anneden

ayrılma korkusudur.

Enüresiz(Altını Islatma)

Çocuk 3-5 yaşları arasında idrarını gece gündüz tutabilecek biyolojik olgunluğa erişir. Bu yaşlardan sonra ayda en az iki kez gece yatağını, gündüz altını ıslatması bir bozukluk olarak değerlendirilir.

Sebepler olabilecek psikolojik etkenler:

- Yeni bir kardeşin doğumu
- Annenin aşırı disiplinli, titiz ve baskıcı tutumuna tepki
- Ailede ölümler, hastalıklar, ayrılıklar, geçimsizlikler ya da okulda başarısızlıklar gibi yaşam olaylarının oluşturduğu anksiyeteye (sıkıntıya) tepki
- Ailenin aşırı koruyucu ve hoşgörülü tutumuna karşı çocukta bebeksi kalma eğiliminin gelişmesi



Çoğunlukla ergenlik çağına kadar kendiliğinden geçer. Ancak bu beklenmemeli ve tedavi edilmelidir. (Aksi durumda çocukta özgüven zedelenmesi, suçluluk psikolojisi gelişebilir.) %1 kadarı da erişkinlik çağına dek sürer.

Kekemelik

Genellikle 12 yaşından önce ve çoğunlukla 2-7 yaşları arasında başlar. Ortalama olarak toplumda %1 civarında bir sıklığa sahiptir. (Bizim ülkemizde yapılan araştırmalarda erkek çocuklarda daha sıktır.)

2 ve 3, 5 yaşları arasında fizyolojik kekemelik dediğimiz geçici bir kekemelik dönemi görülebilir. Kısa ve basit bir ifadeyle, çocuğun düşünme hızı konuşma hızından fazla olduğu için kekemelik ortaya çıkar.

Ailesel yatkinlik olabilir.

Kekemeliğin başlangıcında korku en önemli rolü oynar sıklıkla hafif vakaların üçte ikisi kendiliğinden düzelir. 4/5 i de ergenlik çağına geçer.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite

En önemli belirti dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik ve ataklıktır. Bu hareketlilik belirli bir amaca yönelik değildir.

Dikkat eksikliği ve dikkatini belli bir konuda yoğunlaştırılamama nedeniyle okul başarısızlığı ortaya çıkar.

Kişiler arası ilişkilerde sorunlar ve uyum problemleri görülür. Örneğin ders sırasında dikkati dağıldığı için farkında olmadan diğer arkadaşlarının da dersi izlemesine engel olup onların tepkisini çekebilir.

Ergenlik öncesi çocukların ortalama % 5-10'u bu problemi (sendromu) yaşamaktadır. 10 yaşından sonra aşırı hareketlilik azalır ancak tedavi yapılmıyorsa okul ve davranış sorunları devam eder.

Böyle durumlarda yaş dönemine özgü görebileceğimiz davranışlar için yapılacak gözlemler sonrasında durum devam ediyor ve çocuğun günlük yaşamının kalitesini düşürüyorsa yardım almak aile içerisinde ilişkinin normale dönmesi adına atılacak ilk adım olacaktır.



ÇOCUKLARDA SORUMLULUK BİLİNCİ GELİŞİMİ

Çocuğun sorumluluk alması duygusal, sosyal, zihinsel ve bedensel gelişimi açısından önemlidir. Sorumluluklar çocuğu yetişkinliğe hazırlar. Nitekim yetişkinlik rolünün tanımlarından biri de sorumluluk almak ve sorumluluğu yerine getirmektir. Çocukların bağımsız yaşam becerileri kazanıp kendi ayakları üzerinde durması bütün anne babaların arzusudur.

Küçük sorumluluklar ile sosyal hayata geçmesini sağlayın

Küçük yaşlarda başlayan sorumluluk duygusu hem çocukların kendilerine güven duymasına katkıda bulunur hem de otokontrol gelişimini destekler ve ilerleyen zamanlarda sosyal yaşama adaptasyon için olumlu katkılar sağlar. Örneğin; küçük yaşlarda odasını toplamının anlamını kavrayan çocuk, sokağa çöp atmaması gerektiğinde bunun nedenini daha kolay kavrayarak bu davranışı özümseyip sergileyecektir.

Model olun:

Çocuklar gözlemleyerek her yaptığınızı kopyalama eğiliminde olurlar. Bu nedenle çocuklarınızdan sergilemelerini beklediğiniz her davranış için onlara olumlu modeller olarak yol gösterme noktasında sorumluluk sahibi olmanız çok önemlidir.

Çocuklarınızı tanıyın:

Uygun sorumlulukların verilebilmesi için çocuğunuzun içinde bulunduğu gelişim döneminin özelliklerini bilmeniz ve kişisel özellikleri hakkında bilgi sahibi olmanız gerekir. Bu nedenle gelişim dönemi özellikleri hakkında kitaplar okumak ve çocuğunuzu gözlemlemek çok önemlidir.

Küçük yaşlardan aşılmaya başlayın:

Sorumluluk gelişimi için çocukların okula başlama çağını

beklemek, geç kalmak demektir. Küçük yaşlardan itibaren onlara yaşlarına uygun sorumluluklar vermelisiniz.

Sabırlı ve destekleyici olun:

Sorumluluk kazanımı, yavaş gelişen bir kazanım alanıdır. Bu nedenle hızlı bir gelişim beklememek ve sürekli destekleyici bir tutum içinde olmak önemlidir.

Sorumluluk becerisinin gelişiminde unutulmaması gereken sorumluluk kazanımının bir anda olmayacağı, uzun ve sağlam adımlarla ilerlenmesi gereken bir kazanım olduğudur. Bir beceriyi ne kadar çok pratik etme şansınız olursa o alanda kendinizi o kadar çok geliştirebilirsiniz. Bu nedenle yemeğini kendisi yiyebilen, üzerini kendisi giyebilen çocuğunuzun bunları yapmasına fırsat vermek, her yaptığında bu davranışı beğendiğinizi sözle pekiştirmeyle fark ettirmek ("Süper, yemeğini kendin yedin, harikası". gibi) ve çocuğunuzu bu becerileri sergilemesi için teşvik etmek çok önemlidir.

Çocuklar, başardıklarını ve çevreden takdir gördüklerini fark ettikçe kendilerine olan güven düzeylerinde artış görülür. Çocukluğun ilk yıllarında çevredeki yetişkinler tarafından beğenilmek ve onlardan onay almak önemliyken, ilerleyen yıllarda otokontrol becerisinin de gelişimi ile birlikte görev ve sorumlulukları başarmak çocuklar için daha anlamlı ve önemli bir hale gelmekte ve sorumluluk bilinci artarak içselleştirilmektedir. Sorumluluk becerisinin gelişimi için çocuklar davranışlarının sonuçlarını yaşamalıdır.

Bazen anne-babalar hayat koşturmacası içinde çocukların yerine onların görevlerini yapabilirler. O an için istediğimiz yere yetişmek, servisi kaçırmamak gibi sonuçlara ulaşmak adına çocuğunuzun ayakkabısını giydirmek, öğretmeni kıymasın diye eksik kalan ödevi tamamlamak ya da çantasını toplamak iyi bir çözüm

gibi görünebilir. Ancak çocuğunuz kendisine ait olan sorumlulukların aslında sizin tarafınızdan yerine getirildiğini gördükçe, hem görevlerini yerine getirmekten vazgeçebilir hem de anne-babasından geri bildirim almadığı için ilerleyen dönemler için özgüven eksikliği ve kişilik gelişiminde olumsuz durumlar yaşanabilir. Burada önemli olan nokta çocuğunuza küçük yaşlardan itibaren sorumluluk vererek hem otokontrol hem de özgüven gelişimine destek olmaktır.

Çocuklara gelişim görevlerine uygun olarak alabilecekleri sorumluluklara bazı örnekler:

2-4 Yaş

- Sofrada tek başına yemeğini yemek,
- Tek başına uyumak,
- El-yüz temizliği yapabilmek,
- Dişlerini fırçalamak,
- Yardımla giyinmek ve soyunmak,
- Kıyafet seçimi, hazırlanacak yemek, gezmeye gidilecek yer gibi konularda karar sürecine katılmak,
- Oyuncaklarını toplamak, oyuncaklarını korumak,
- TV, radyo gibi basit eşyaları açıp kapatmak,
- Alışveriş dönüşü malzemelerin yerleştirilmesine yardımcı olmak,
- Varsa evdeki hayvanları beslemeye yardım etmek, çöprü dışarı çıkarmak.

5 Yaş

- Temiz kıyafetlerini çekmeceye ve dolaba yerleştirmek, eşyalarına iyi bakmak,
- Üzerinden çıkardığı kıyafetleri katlayabilmek, dolaba kaldırmak ve kirli olanları kirli sepetine atmak.
- Telefona gerektiği gibi cevap verip konuşabilmek,
- Saçlarını taramak,
- Yemeğini yedikten sonra tabağını kaldırmak,
- Basit yiyeceklerin hazırlanmasına yardım etmek,
- Oyuncaklarını toplamak.

6 Yaş

- Tek başına giyinip soyunmak,





- Masanın hazırlanmasına ve toplanmasına yardım etmek,
- Evin toplanmasına yardım etmek, dağıttığı veya döktüğü şeyleri toplamak,
- Çiçekleri sulamak,
- Sebzeleri yıkamak,
- Ayakkabılarını bağlamak, temizlemek.

7 Yaş

- Çantasını toplamak, ödevlerini yapmak, kitaplarını korumak,
- Televizyon izleme saatine uymak,
- Alışverişe ve alışveriş malzemelerinin taşınmasına yardım etmek,
- Havaya uygun olarak giyeceklerini belirlemek,
- Gerekli durumlarda telefon araması yapabilmek,
- Balkon, kapının önünü vb. yerleri sulamak süpürmek.

8 Yaş

- Sabahları çalar saati ile tek başına uyanabilmek,
- Öz bakım becerilerini yerine getirmek,
- Yardım almadan banyo yapmak, kurulanmak,
- Odasını, dolabını, yatağını ve çalışma masasını düzenli tutmak,

- Kendi kıyafet alışverişinde anne babasına yardımcı olmak,
- Okuldan gelen mesajları anne babasına iletme, ödevlerini yapmak.

9 Yaş

- Ev dışı yakın yerlere gidip gelebilmek,
- Evdeki bazı tamir işlerine yardımcı olabilmek,
- Kendinden küçük kardeşinin beslenmesine ve özbakım becerilerini yapmasına yardımcı olabilmek,
- Arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kurabilmek,
- Alışveriş yapabilmek.

10 Yaş

- Kendi yatak çarşaflarını değiştirebilmek,
- Listedeki malzemeleri çarşıdan alabilmek,
- Okumak istediği kitapları seçebilmek,
- Basit yaralanmalarla başa çıkabilmek,
- Arkadaşlarını evde ağırlayabilmek ve arkadaş ziyaretlerine gidebilmek,
- Kimseye söylemeden belli görevleri yerine getirebilmek,
- Doğum günleri ve özel günleri planlamak, hediye seçmek.



TEŞVİK ETME: İŞ BİRLİĞİNİN DİLİ

Bildiğiniz en iyi yolu kullanarak, birinin iş birliğini istediğinizde direnişle karşılaşsanız ne hissedersiniz? Öfke, bozulma? Hevesinizin kırılması? Yoksa hepsi mi?

Çocukları ile iletişimlerinde yumuşak sınırlar uygulayan ebeveynler işte böyle hissederler. Bekledikleri cevabı alamayınca öfkelenir, bozulurlar ve çocuklarına cesaret kırıcı sözler söylerler. Sorunun, çocuklarının iş birliği yapmak istememesi olduğunu düşünürler ama iş birliği istemenin yolu hakkında kafa yormazlar. Cesaret kırıcı mesajlar ve yumuşak sınırlar el eledir.

Diğer yandan kesin sınırlar uygulayan ebeveynler iş birliği bekler ama çocukların da saygı beklediğinin farkındadırlar. Kesin sınırlar iş birliğine teşvik eder. Kesin sınırlar ve teşvik edici mesajlar el eledir. Teşvik edici ve cesaret kırıcı mesajların, çocuk davranışı üzerinde farklı etkileri vardır. Biri iş birliği sağlarken, diğeri direniş göstermeye sebep olur.

Cesaret Kırıcı Mesajlar Direniş Teşvik Eder

Dokuz yaşındaki Doruk kardeşini huzursuz edip duruyordu ve sonunda beklenen tepki geldi. Kardeşi, yan odadaki annesini çağırdı. Doruk'un annesi olanları tahmin ediyordu. "Doruk, yine kardeşinle mi uğraşıyorsun yoksa? Ne dediğimi biliyorsun." Ama doruk durmadı, kardeşi de bağırıma devam etti.

Oğlu söz dinlemediği için sinirlenen anne yanlarına geldi ve cesaret kırıcı mesajları sıralamaya başladı: "Kardeşin ne kadar üzüldü görmüyor musun? Bir kerecik söz dinlesen ölür müsün? Üç yaşındaki çocuklar bile senin yaptıklarını yapmaz. Artık büyüdün, herkesin canını sıkmaktan vazgeç."

Doruk "Cadılık etmek hoşuna mı gidiyor?" diye karşılık verdi. Acı veren dans iyice kızışmıştı. Anne "Yeter artık küçük bey! Bıktım usandım senden!" diyerek Doruk'un eline bir kağıtla kalem tutuşturdu. "Şimdi otur, yüz kere

yaz: Anneme karşılık vermeyeceğim."

"Zorla yazdırmazsın."

"Yazmazsan bir hafta TV yasak."

"Ne olmuş? Sanki umurumda" dedi Doruk, annesi odadan çıkarken.

Çoğu ebeveyn gibi Doruk'un annesi de oğlunun cesaretini kırmak ya da bir güç savaşı başlatmak niyetinde değildi. Onun amacı yanlış davranışa son vermek ve iş birliği yapmasını sağlamaktı. Ama bu amaca hizmet etmeyen bütün yöntemleri kullandı.

Cesaret kırıcı mesajlar, genellikle istenen etkinin tersine yol açarlar. Direniş ve iş birliğinden uzaklaşmayı teşvik eder, yanlış davranışın artarak devamına ve güç savaşlarına sebep olurlar. Cesaret kırıcı mesajlar, acı veren aile danslarının en büyük besinidir. Bu danstaki adımlara daha yakından bakalım.

Doruk'un annesi dansa yumuşak sınırlarla başlıyor ve beklenen karşılığı alınca sinirleniyor. Doruk söz dinlemiyor. Annesi cesaret kırıcı mesajlarla onu utandırmaya çalışarak iş birliği yapmasını sağlamaya çalışıyor. Tartışmanın odak noktası davranıştan, Doruk'un değerine ve yeteneklerine kayıyor. Mesajlar, onun onaylanabilir şekilde davranma yeteneğinden yoksun olduğunu ima ediyor. Annesinin asıl söylediği şey şudur: "Sen beceriksizsin. Sana güvenmiyorum. Senden iş birliği beklemiyorum." O da iş birliği yapmıyor.

Aynı şeyler size söylense iş birliği yapar mıydınız? Yoksa kalbiniz kırılır ve aynı şekilde karşılık vermek mi isterdiniz? Doruk da pek çoğumuzun yapacağı şeyi yapıyor: Direniş gösteriyor ve aynı şekilde karşılık veriyor. Annesinin mesajını kişisel bir saldırı olarak algılıyor.

Teşvik Edici Mesajlar İşbirliği Yaratır

Teşvik edici mesajlar bizi işbirliğine götürür. Aidiyet,





yeterlilik ve değ erlilik duygularımızı besler;     lmesi zor sorunlarla ba a çıkma becerimize güvenmemizi sağlar. Değişim için motive edici bir güçtür. Teşvik etme, i  birliği ve direniş arasındaki farkı gösterir.

Freud'la birlikte psikiyatrinin gelişmesine büyük hizmetler veren Alfred Adler; teşvik edilmeyi, insan gelişiminin temel faktörü olarak görür. Adler ve Adler'in takipçileri eğitim ve uygulamalı psikoloji gibi birçok alanda bunun büyük etkileri olduğunu görmüşlerdir. Teşvik etme, i  birliği davranışının motive edilmesinde önemli bir araç olarak görülmektedir. Bu aracı etkin bir şekilde kullanmanın yollarına bakalım.

Teşvik Edici Mesajları Kullanmanın Yolları

Teşvik etmeyi etkin biçimde kullanmanın yolu, neyi teşvik edeceğinizi iyi bilmektir. Mesajların ana fikri, temel amaçlarımıza hizmet etmelidir. Şimdi bu amaçları görelim: Neyi öğretmeye çalışıyoruz? İyi seçimler yapabilmek, onaylanabilir davranışlar, i  birliği, bağımsızlık ve gelişme. Bütün bunlar da sorumluluk duygusunun artmasına yol açar. Teşvik edici mesajlarımızın ana fikri bunlar olmalıdır.

İyi Seçimler Yapmayı Teşvik Etme

Sorumluluk sahibi olmak, nasıl davranacağımızı seçmek ve bu seçimin olumlu ya da olumsuz sonuçlarına katlanmak demektir. Çocuklar yanlış bir şey yaptıklarında seçimlerinin hatalı olduğunun ya da daha iyi seçimler yapabileceklerinin farkında değillerdir. Çocuklara, yaptıkları seçimleri ke fetmelerinde yardımcı olur ve daha iyi seçimler yapmaları için onları teşvik edersek sorumluluk duygularını geli tirmi  oluruz.

Onaylanabilir Davranışları Cesaretlendirme

Onaylanabilir bir seçim yapmak ilk ve önemli adımdır ama o seçimi uygulamak daha büyük bir eğitim ama ıdır. Bazen doğrudan davranışlara odaklanırsak daha çok cesaret verebiliriz.

İ  birliğini Cesaretlendirme

Cesaretlendirmek için mutlaka yanlış bir davranışın olmasını beklemek zorunda değiliz.  ocuk yardımcı olduğunda, i  birliği yaptığında, katkıda bulunduğunda

da cesaretlendirici mesajlar verebiliriz. Bu mesajlar iş birliği potansiyelini daha da arttıracaktır.

Bağımsızlığı Cesaretlendirme

Eğitim hedeflerimizden biri de çocukların kendi başlarının çaresine bakabilmelerini sağlamaktır. Onlara beceriler kazandırarak ve daha az müdahalede bulunarak becerilerini uygulama fırsatı tanımamız gerekir. Bu, çocuklara risk alma ve bağımsız hareket etme cesareti verir.

Gelişmeyi Cesaretlendirme

Ödev yapma ve ev işleri gibi beceriler, ancak defalarca tekrarlandıktan sonra yerleşir. Aşama aşama gelişme kaydedilir. Ebeveynlerin sabırsız olmaları ve bu becerilerin kısa sürede yerleşmesini beklemeleri cesaret kırıcı

olabilir. Enerjimizi, gelişmeyi cesaretlendirme yönünde kullanmalı; dikkatimizi sonuç yerine çabaya ve sürece vermeliyiz.

Bu yazımızda, çocukları iş birliği yapmaya teşvik etmek için kullanılan iki zıt yöntemi inceledik. Yumuşak sınırlar ile birlikte verilen cesaret kırıcı mesajların yarattığı ters etkiyi gördük. Cesaret verici mesajlar çocukların aidiyet, yeterlilik ve değerlilik duygularını beslemekte ve sorunları kendi başlarına çözmelerine yardımcı olmaktadır. Cesaret verici mesajlar, iş birliği ile direniş arasındaki farkı gösterir.

Cesaretlendirmeyi etkin bir şekilde kullanmanın yolu, neye cesaret vereceğinizi bilmektir. Daha iyi seçimler, onaylanabilir davranışlar ve gelişme üzerinde yoğunlaşan mesajlar daha etkili olur.



AREL KOLEJİ

ANNE BABA OKULU SEMİNERLERİ

KİMLER İÇİN	Konular	EĞİTİMİ VEREN	TARİH-SAAT
Anaokulu-İlkokul Ortaokul-Lise	KAYIP YAŞ 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? • Tip 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 • Ebeveynler ve Öğretmenler	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

Eğitimde 30 Yıl

KAYITLARIMIZ BAŞLADI

IB World School

AREL Koleji olarak "**Dünya İnsanı**" yetiştirme misyonu ile çıktığımız bu yolda başarılarla dolu 30 yılı geride bırakmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Başarının sınırı yok. Hep daha ileriye daha güzele sizlerle birlikte yürümeye devam edeceğiz.

• Anaokulu • İlkokul • Ortaokul • Anadolu Lisesi • Fen Lisesi

30
yıl

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

