

OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK DERGİ

SAYI: 122

2021



İÇİNDEKİLER

KARDEŞ KISKANÇLIĞI DEĞİL, KARDEŞLE YAŞAMA UYUM	2
ÇOCUKLARDA BENLİK SAYGISI	6
ÇOCUKLARDA DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU	8
NE VAR BUNDA UTANACAK?	11
OKUL KORKUSU YAŞAYAN ÇOCUKLAR	14
ÇOCUK EĞİTİMİNDE ANNE BABANIN FİKİR AYRILIĞI	17



AREL Koleji

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

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

e-posta: arel@arel.k12.tr

Okulumu Seviyorum Dergisi-2021 Yayın Kurulu: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü



- Kılıçaslan, A. (2001). Aile fonksiyonlarının ve algılanan farklılaşmış anne-baba yaklaşımının kardeş ilişkileri üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2007). Çocuk Psikolojisi, 27. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

KARDEŞ KISKANÇLIĞI DEĞİL, KARDEŞLE YAŞAMA UYUM

Aileye katılan yeni bebek, herkes için köklü bir yeniliktir. Aileye artık yeni bir üye daha katılmıştır ve herkesin yardımına ihtiyacı vardır. Bu yüzden ailenin yeni üyesine ve onunla yaşamaya alışmak tüm aile bireyleri için belli süreçleri beraberinde getirir.

“Bizi bundan sonra neler bekliyor?” sorusu tüm aile bireylerinin ortak noktasıdır. Herkes meraklı ve şaşkın şaşkın ailenin en küçük üyesine bakarken herkes kadar şaşkın, heyecanlı ve meraklı olan abi veya abla bir yandan da yeni rolüne alışmaya çalışmaktadır. Birçok duyguyu içinde barındıran bu süreç bir uyum aşamasıdır ve gayet olağandır. Ancak bu sürecin olağan akışının dışına çıkmasına neden olan şeylerin başında büyüklerin hatalı tepkileri gelir. Yapılması gereken, çocuğun kardeşe uyum sürecinde olduğunu ve bu sürecin kendi içinde bir akış halinde ilerlediğini unutmadan yaklaşımdır. Unutulmamalıdır ki çocuklar yetişkinlere oranla daha hızlı uyum sağlama becerisine sahiptir.

Kardeşi olan çocukların aklından; “Ailemize katılan bu yeni birey ne kadar da küçük! Sürekli de ağlıyor. Ne kadar da tatlı, annem neden onu sürekli kucağına alıyor? Hep bizimle mi kalacak? Ne zaman büyüyecek? Ne zaman benimle oyun oynayacak? Anneme ve babama o ne diyecek?” gibi çeşitli sorular geçmektedir. Kardeşe yaşama alışma sürecinde olan çocuk, aklından geçen bu çeşitli sorulara cevap ararken yavaş yavaş kardeşe yaşama alışabilir.





Empoze Edilen Kıskançlık!

Çocuklar ebeveynlerinin koşulsuz sevgisi ve ilgisi ile büyürken, aileye yeni katılan küçük kardeşlerinin bu sevgiyi ve ilgiyi azaltacağına karşı otomatik bir inanç geliştirmesiz. Kardeşin kıskanılması gereken bir kişi olduğu bilgisi çocuğa çevresindeki yetişkinler tarafından aktarılır. Çocuğun yaptığı şey ise aktarılan bu bilgi ile durumu yeniden yorumlamak ve ona göre davranmak olur. Bu nedenle kardeşinin doğmasını bekleyen çocuklarımıza “kıskançlık” kelimesini düşündürecek davranışlardan uzak durmalı, bu kelimeyi kullanmamalı ve çocuğa farkında olmadan empoze edilmemelidir.

Her çocuk kardeşi olsun ister ancak kardeş birtakım sorumlulukları getirirse büyük çocuk için bu durum sıkıntı yaratabilir. Büyüklerin “Sen artık abisin/ablasın...” diye başladığı cümleler ile geçen bir süreç normal

akışında ilerleyen uyum sürecini akış dışına çıkarır ve bu durum abi veya ablanın rahatsız olacağı bir hal alır. Ailelerin unutmaması gereken nokta, aile içinde büyük olarak adlandırılan çocuğun da hala çocuk olduğu ve onun da tek başına bir birey olmadığıdır. Çocuklara “Sen abi/abla oldun” yerine, “Siz kardeşsiniz” ifadesi ile yaklaşmak kardeşlerin aralarında kuracakları ilişkiyi olumlu etkileyecektir.

Anne ve Babalara Öneriler

Çocuklara kardeşinin olacağı müjdeli bir haber gibi verilmelidir. Eğer anne ve babanın yeni bebekle ilgili birtakım kaygıları varsa bunlar çocuğa yansıtılmamalı ve onun yanında konuşulmamalıdır. Yeni kardeşin anne ve babası için birtakım sorun, tartışma ve zorluklara sebep olduğunu düşünmek çocuk için



kardeşe karşı olumsuz bir algı yaratacaktır. Bu konuda dikkatli olmak doğum sonrası sürecinin dinamikleri açısından oldukça önemlidir.

Ebeveynler için de mucizevi ve sürprizlerle dolu geçen gebelik dönemi çocuklar için de oldukça büyük bir merak konusudur. Gebelik ve doğum süreciyle ilgili yaşına uygun bilgiler paylaşmak, soru sormasına olanak sağlamak, annenin fiziksel değişimi ve doğum süreci ile ilgili olası endişelerini doğru ve güvenilir açıklamalarda bulunarak azaltmak ve gidermek, kardeşi ile daha anne karnında olumlu bir bağ kurmasına yardımcı olacaktır.

Çocukların yaş gruplarına uygun olacak şekilde kardeşi için yapılan hazırlıklara dâhil edilmesi kardeşle kurulacak bağı olumlu etkileyecektir. Hastane kontrolleri bazı çocuklarda kaygıya sebep olabilmektedir. Hastane, hastalık ile özdeşleştirilirse bu konuda dikkatli olmak gerekir. Hastaneye birlikte gitmeye karar verdiyseniz, hasta olmadığının, canınızın acımadığının, kardeşini göreceğiniz makinelerin hastanede bulunduğunun altını özenle çizmek kardeşini bekleyen çocuğun kaygısının azalmasını sağlayacaktır.

Bu süreçte çocuklar birçok şeyi merak eder ve çok çeşitli sorular sorarlar. Bu sorulara cevap bulamayan çocuklar kaygı yaşar ve her çocukta kaygı farklı semptomlara dönüşebilir. Kimi çocuk kaygı ile içine kapanıp susabilirken kimi çocuk hırçınlaşabilir. Gebelik ve kardeş olgusuyla "Huyu değişti!" denen çocuk için genelde olan, kaygının davranışsal ifadesidir. Hırçınlaşan bir çocuk kadar sessizleşen bir çocuk da kaygısı bakımından incelenmeli ve yaşadığı sürece bakılmalıdır.

Kardeşler arası ideal yaş farkı diye bir kavram yoktur. Her çocuğun olgunlaşma süreci, bağlanma şekli ve tipi ailenin ihtiyaçları ve hatta ebeveynlerin

ebeveynlik becerileri birbirinden oldukça farklıdır. Çocuğun bir kardeşe hazır olduğu yaştan ziyade, ailenin yeni bir çocuğa hazır olduğu dönemi doğru belirlemek çok daha yerinde olacaktır. Aileler için ideal zaman; çocuğun sorularına sabırla açıklayıcı bilgiler vererek olası kaygı veren düşüncelerini kontrol altına alabilecekleri, yeni bebeği müjdeli bir haber olarak görüp yaşayabilecekleri ve çocuğun akışta kalmasına engel olacak davranışları sergilemeyecek olgunlukta olabilecekleri zaman, yeni bir bebek için uygun ve ideal zamandır.

Yeni bebek, evdeki çocuğa kardeş olsun diye yapılmamalı, ailenin tüm süreçleri değerlendirildikten sonra çiftin birlikte aldığı bir karar olmalıdır. Anne-baba olmaya hazır olunduğunda yeni bir bebek aileye katılmalıdır.

Abi/abla olmayı bekleyen çocuk okuma yazma biliyorsa gebelik sürecinde kardeşine bir mektup yazabilir, daha küçükse bir resim yapabilir ve tanışma anında yanında getirebilir. Çünkü kardeşlerin ilk tanıştığı an oldukça önemlidir. Tanışma anında anne, baba ve çocuklar baş başa olmalıdır.

Çocuklarımıza bu süreçte kural koyucu değil, rol model olarak uygulayıcı olmalıyız. Örneğin: "Bebeğe dokunmadan önce ellerini yıka, yanında yüksek sesle bağırma, bak uyandırdın gördün mü?" cümleleri yerine "Bebeğe dokunmadan ellerimizi yıkamalıyız, ben unutursam bana hatırlatır mısın? Hadi gel beraber yıkayalım," "Bebek uyuyor, biraz sessiz konuşayım da uyanmasın." gibi ifadelerle rol model olmak çocuğun tepki göstermek yerine size katılmasını sağlayacaktır.

Her şeyden önemlisi çocukların kardeşlerine dokunmasına, onlarla konuşmasına ve iletişim kurmasına olanak sağlamak aralarında kurulacak bağın temeli ve başlangıç noktasıdır.

- Cevher, F. N., 2004, "Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5-6 Yaş Çocukların Akademik Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi"
- Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Denizli, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sayfa 25-30.

ÇOCUKLARDA BENLİK SAYGISI

Çocuğunuza Karşı Duygularınızı İfade Edin:

Çocuklar, dünyaya gelirken benlik kavramına sahip değildirler. Benliği, doğumla beraber anne babadan ve yakın çevreden öğrenirler. Çocuğun düşüncelerine değer vermek, söylediklerini etkin bir şekilde dinlemek aileden destek gördüğü bir ortamda büyümesini sağlamak benlik saygısının gelişmesi için önemlidir.

Benlik, çocuğun kafasında kendisini nasıl gördüğüdür. Benlik, doğuştan değil sonradan kazanılır. Çocuğun benliği birçok yaşanan durumun bütünü olarak ortaya çıkar. Benlik, çocuğun kendisini tanımasını ve düşünebilen bir varlık olduğunu anlamasını sağlayan tanıma unsurlarını içerir. Tanıma unsurları sayesinde çocuk, kendini kavrayarak fiziksel özelliklerini algılar.

Benlik saygısı kişinin yeterli ve değerli hissederek kendine güvenmesi, kendine ve başkalarına saygı duyması sonucundaki düşünce, duygu ve davranışların toplamıdır. Benlik saygısı, sürekli değişebilen öğrenilebilen ve tüm yaşamı kapsayan bir süreçtir. Benlik saygısı çocuk dünyaya geldiği ilk günden itibaren başlar ve tüm hayatı boyunca devam eder.

Çocuğu olduğu gibi koşulsuz kabul eden, destekleyen ve yüreklendiren aile üyeleri, çocuğun benlik saygısını şekillendirir. Çocuklarda rahatsız eden davranışı ortadan kaldırmak amacı ile uygulanan cezalar çocuğun ceza veren kişilere karşı öfke duymasına sebep olduğundan, onun benlik saygısını olumsuz yönde etkiler.

Benlik Saygısının Gelişimi

Yeni doğan bebekte içsel ve dışsal faktörler ve etkileşimlerle kendine güven gelişir. Benlik saygısının gelişmesi çocuğun anne ya da çocuğa bakım verenle olan ilişkisine bağlıdır. Çocuğun kendisine bakım veren ve ebeveynle arasındaki uyum ve güven duygusu çocuğun benlik saygısını geliştirerek duygusal olarak canlı, dinç ve kendine güvenli olmasını sağlayacaktır.

Benlik saygısı düzeyi, bireyin okuldaki ve işteki başarısını, stresle başa çıkmasını, sosyal ilişki geliştirmesi düzeyini etkiler. Çocuk, büyüdüğü sürece benlik saygısında değişiklikler görülebilir.

Benlik Saygısı Geliştirmek İçin Neler Yapabilirsiniz?

Öncelikli olarak aile çocuğunu olduğu gibi kabullenmelidir. Çocuğunuzun bir birey olduğunu kendisine ait düşüncelerinin, duygularının olabileceğini unutmayın.

Çocuklar doğdukları andan itibaren ne kadar aile ile birlikte olsalar da ailelerinden ayrı gelişen varlıklardır. Çocuğa kendi kararını vermesine olanak sağlar, her kararında yanında olduğunu hissettirseniz kendi doğrusunu bulmasına fırsat tanımış olursunuz.

Böylelikle çocuk, kendine güvenen bir birey olacak ve kendine yönelik olumlu algılar geliştirecektir.

Anne baba olarak yapılan en büyük yanlışlardan biri de onu başkaları ile karşılaştırmaktır. Çocuklara yönlendirme

yapılırken başkalarının başarıları ve doğrularından örnekler gösterilmemeli, kıyaslamalara gidilmemelidir. Her birey biricik ve özeldir her başarı da kişiye özeldir. Çocuklar kendi özelinde değerlendirilmeli, kendi içinde gösterdiği gelişme başarı olarak değerlendirilmeli ve geri bildirimlerde bulunulmalıdır. Aşırı isteklerde bulunan ebeveyn, çocuğunu güvensizliğe ve tedirginliğe iter ama aşırı korumacı ebeveyn tutumu da çocuklarda aynı durumun ortaya çıkmasına neden olur.

Aşırı korumacı ebeveynler, çocuklarını yaşamın zorluklarından korudukları, onlara sorun çözme öğretmek yerine onların sorunlarını kendileri çözdükleri için çocuklarının girişimciliğini ve sorumluluk alma yeteneğini kısıtlarlar.

Olumlu benlik algısı geliştirebilen çocuklar, kendine güveni yüksek, toplum içinde kendini doğru ifade edebilen, kendini her yönüyle kabul edebilen, hatalarını telafi edebileceğine inanan bireylerdir.

Tüm gelişimsel süreçlerde olduğu gibi özgüven alanında da ebeveyn tutumları önemlidir. Fakat unutulmamalıdır ki anne baba tutumları haricinde çocukların kendi kişisel özellikleri, yetenekleri, yeterlilikleri yaşamları içerisinde başkalarından aldıkları geribildirimler de bir o kadar etkili faktörlerdir. Anne ve babalar çocuklarının özgüven gelişimleri konusunda etkili fakat belirleyici değildir.

Ana baba çocuğuna inanırsa çocuk kendine inanır. Kendine inanana zamanla herkes inanır.

Doğan CÜCELOĞLU.



- KAYMAK ÖZMEN, S. Okulda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 6, Sayı 2, Aralık 2010, ss.1-10
- KAYAALP, L. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, Türkiye'de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi No:62 , Mart 2008 S:147-152

ÇOCUKLARDA DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU



Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanımlanırken dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik (hiperaktivite) ve dürtüsellik kavramları kullanılmaktadır. Son yıllarda çocuk ve ergenlerle ilgili çalışmalar incelendiğinde, DEHB'nin çocuklukta ve ergenlikte en sık karşılaşılan sorunlardan birisi olduğu görülmektedir.

DEHB, günümüzde ortaya çıkan bir sorun olmamasına karşın ebeveynler ve öğretmenler "Ne oldu da son yıllarda çocuklarımız bu kadar dikkatsiz ve hiperaktif oldular?" sorusunu sormakta ve DEHB'nin sanki yeni ortaya çıkan bir sorun olduğunu vurgulamaktadırlar. Aslında DEHB'li çocuklarla geçmiş yıllarda da karşılaşılmaktaydı. Ancak bu çocuklar geçmişte farklı kavramlarla (dik kafalı ya da söz dinlemeyen gibi) isimlendirilmekteydiler. Günümüzde, DEHB ile onun temel belirtileri olan aşırı hareketlilik ve dikkatsizlik konusundaki yayınların artması ile birlikte bu çocuklarla ilgili olarak uzmanlara daha sık başvurulmaktadır.

Erkeklerde sıklığı kızlardan fazla olup erkek / kız oranı 3-5/1 arasında bildirilmektedir. Kızlarda DEHB'nin daha çok dikkatsizlik ve bilişsel zorluklarla seyretmesi, dürtüsellik ve saldırgan davranış sorunlarının daha az olması nedeniyle gözden kaçtığı ya da önemsenmediği düşünülmektedir.

4-5 yaşlarındaki okul öncesi çocuklarla yapılan bir araştırmada, DEHB olan çocukların %74' ünde karşı olma karşı gelme bozukluğunun da görüldüğü saptanmıştır. DEHB hem de DEHB' ye eşlik eden karşı olma, karşı gelme bozukluğu olan çocukların, sosyal sorunlarının olduğu, akran ilişkilerinde ve akademik alanda güçlük yaşadıkları belirlenmiştir

DEHB'nin, çocuğun gelişimini, eğitim yaşantısını, okuldaki öğrenme yeteneğini ve sosyal yaşantısını büyük oranda etkilemesi nedeniyle DEHB'li çocukları gelecekte bekleyen riskler konusunda eğitimcilerin ve anne babaların bilgi sahibi olması önem taşımaktadır. Böylece DEHB erkenden fark edilip, tanılanıp gerekli müdahalelerin yapılması için gerekli adımlar atılabilir.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda; yalnızca dikkat eksikliğinin, yalnızca hiperaktivite bozukluğunun yahut ikisinin bir arada bulunduğu üç tip bulunmaktadır. Uygun tedavi yönteminin seçilebilmesi için tanılamada bu ayrımın da çok iyi yapılması gerekmektedir.

DEHB tanısı olabildiğince fazla kaynaktan bilgi alınarak konmalıdır. Çocukla yalnız görüşme, anne-baba-çocuk

görüşmesi, anne-baba görüşmesi, öğretmen ve okulun rehberlik birimleri, çocuğu iyi tanıyan yakın akraba gibi kaynaklardan bilgi alınabilir. Anne-baba, çocuk ve öğretmen tarafından doldurulan çeşitli test ve ölçeklerin doldurulması DEHB tanısı koymaya yardımcı olan işlemlerdir.

Çocuğumda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olup Olmadığını Nasıl Anlayacağım?

Çocuğunuzda DEHB olduğundan şüpheleniyorsanız öncelikle çocuğunuzun davranışlarını iyi bir şekilde gözlemlemelisiniz. Çocuğunuz:

- Başladığı bir işi sürdürmekte zorlanıyor, yarım bırakıyorsa
 - Ders çalışırken sürekli yerinden kalkıyor, oyalanacak başka bir şeyler buluyorsa
 - Okul derslerinde beklenin altında bir performans gösteriyorsa
 - Verilen talimatların tamamını takip edemiyorsa
 - Detayları gözden kaçırıyorsa
 - Zamanı kullanmakta düzensiz ve plansızsa
 - Kendisiyle konuşulurken ilgilenmiyormuş gibi gözüküyorsa
 - Verilen görevleri, ödevlerini sık sık unutuyorsa
 - Sık sık söz kesiyor, sırasını beklemekte zorlanıyorsa
- çocuğunuzda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olduğundan şüphelenebilirsiniz.

Okul öncesi dönemde en zorluk çekilen ayırt edici tanı sorunu normal çocukların hareketliliği ile DEHB olanların ayırt edilmesidir. Pek çok anne-baba çocuklarını dikkatsiz ve aşırı hareketli olarak tanımlar. Gerçek DEHB olan çocukların bu yakınmaları süregündür. Bu çocuklar her zaman ve her yerde benzeri türde davranışlarda bulunurlar. Mental retardasyonu olan çocuklarda DEHB'ye sıklıkla rastlanılmaktadır. Bu çocuklarda DEHB tanısı ancak dikkatsizlik ve hiperaktivite belirtileri o zekâ yaşından beklenenden çok daha fazla ise konmalıdır.

Dikkat eksikliği dışında okuma ya da matematik alanındaki beceri yetersizliğine bağlı oluşabilen farklı tiplerdeki öğrenme bozuklukları da DEHB'den ayırt edilmelidir. Öğrenme bozuklukları genellikle çocuğun okuma, yazma veya matematik gibi özgül bir alanda zekâ düzeyin altında başarı göstermesidir. DEHB'li

çocuklarda ise öğrenme ve okul başarısında özgül bir alanda olmaktan çok genel bir etkilenme söz konusudur. Öğrenme Bozukluğu olan çocuklar uygun eğitim ve yeterli yardım almazlarsa okulda huzursuzluk, dikkatsizlik ve motivasyon eksikliği yaşayabilirler.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Tedavi Edilebilir mi?

DEHB, çocuğun işlevselliğini birçok alanda etkilediğinden tedavisi de kapsamlı olmalıdır. DEHB'ye karakterize olan davranışsal, bilişsel, sosyal ve ailesel alanlardaki sorunları çözmek tedavinin ilk hedefidir. İyi bir tedavi; ilaç, psikoterapi ve psikososyal tedavileri kapsar.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış çocukların ebeveynlerindeki en büyük çekincenin ilaçla tedavi yoluna gidilecek olması olduğunu görüyoruz. Aileler çocuklarına ilaç kullanırmak istemeyebiliyor veya tedaviye başlayıp yarım bırakma, hiç başlamama gibi tepkiler verebiliyor. Ancak Dünya'da ve Türkiye'deki

tüm resmi çocuk psikiyatrisi klinikleri DEHB'nin genetik nedenli, nörobiyolojik bir hastalık olduğunu ve DEHB tedavisinde en önemli seçeneklerden birisinin ilaç tedavisi olduğu konusunda görüş birliği içerisinde. Şunu unutmamalıyız ki DEHB tanısı almış ve tedavi edilmemiş çocuklar toplumda "Sorunlu" çocuklar olarak etiketleniliyor ve hayatlarını olumsuz yönde etkileyen pek çok güçlükle karşılaşabiliyor. Bu sebeple uzmanı tarafından önerilen tedavi kesintiye uğramamalıdır.

İlaçla tedavinin yanında çocuğunuzun uzman desteğine de ihtiyacı olacaktır. Yaşına göre oyun terapisi veya uzmanınızın belirlediği terapi yöntemiyle desteklenmesi hem sosyal hem de akademik açıdan içinde bulunduğu zorlukları aşmasında etkili olacaktır.

İlaç tedavisinin gerekli görülmediği durumlarda ise psikoterapi yöntemleri ile uzmanınızdan destek almak problemin çözümünü sağlayacaktır.



NE VAR BUNDA UTANACAK?



Çocuk duygu ve düşüncelerini açıkça dile getiremiyor, haklarının ihlal edilmesine izin veriyorsa utangaç davranıyordur. Utangaç davranışlar çocuğun psikolojik dönemleri içerisinde, belli bir süre ön plana çıkmaktadır. İlk olarak bebeklik döneminde görülür ve 15 aylıkken zirveye ulaşır. 6 yaşına kadar, bazen daha da uzun süre devam edebilir. 3-6 yaşları arasındaki çocuklarda gözle görülür bir şekilde dikkat çeker. Bu yaştaki çocukların çoğu tanımadıkları insanlardan uzak dururlar. Eve bir misafir geldiğinde annelerinin yanından ayrılmaz, isimleri sorulduğunda yanıt vermek yerine kafalarını çevirir ya da annelerine sokulurlar. Bu yaş grubundaki çocuklar kreşe başladıklarında da bir süre sınıfın bir kenarında sessizce durmayı, gruba katılmamayı tercih ederler.

Utangaçlık duygusunun güven duygusuyla sıkı bir ilişkisi vardır. Bebek doğduğu andan başlayarak yaşamını güven duygusunun kolları arasında sürdürme ihtiyacındadır. Karnı doyan, altı temizlenen, sevgi duygusuyla doyurulan

bebeğin güven içinde uyumaması için bir neden yoktur. Çocuk üç yaşına geldiği zaman en güvendiği insanlar aile bireyleridir. Bu nedenle eve gelen misafirlere, sokakta karşılaşılan anne babanın arkadaşlarına, kreşe başladıysa kreşteki öğretmene ve kendi yaşıtlarına güvenene kadar onlardan uzak durur.

Yeni bir şey denemek çoğu zaman stresli bir durumdur. Bu okulun ilk günü ya da yeni bir mahallede ilk oyun olabilir. Ancak çocuk yeni insanlarla tanışmaktan çok korkuyorsa ve bu durum bazen mide bulantısı ya da baş dönmesi gibi semptomlar yaratıyorsa utangaçlık bir sorun haline gelmiş demektir. Çünkü normal utangaçlık bu derece stres yaratan bir durum değildir. Çocuk parklarında başta birbirlerinden uzak duran çocukların kısa bir süre içinde neşeli bir şekilde oynamalarının nedeni de budur. Ancak sorun boyutundaki utangaçlık çocuğun aktivitelerini kısıtlayarak gündelik hayatı etkiler. Bu nedenle ilgilenilmesi gereken bir durumdur.



Ebeveynlere Öneriler

- Utangaçlığın ne kadar devam edeceği, çocuğa gösterilen tutuma bağlıdır. Bu nedenle anne-baba çocuğu sıkmayarak yavaş yavaş dengesini bulmasına fırsat vermelidir.
- Çocuğun bilinmeyenle karşılaştığı zaman gösterdiği tepkinin onun doğal yapısından gelen bir davranış biçimi olduğu unutulmamalıdır.
- Çocuk konuşması veya yaşlılarıyla oynaması konusunda zorlanmamalı, istediği ve hoşlandığı şeyleri yapma konusunda serbest bırakılmalıdır.
- Çocuğu diğer insanlara doğru itmek yerine seçim yaparak yanaşmasına izin verilmelidir.
- Çocuğun konuşmaktan ve cevap vermekten çekindiği durumlarda onun adına konuşmaktan kaçınılmalıdır.
- “Ne var bunda utanacak?” şeklindeki tepkiler, çocuğun yetersizlik hissetmesine ve beraberinde utanmasına yol açar. Benzer şekilde çocuğu “utangaç” ya da “pısırık” olarak etiketlemek olumlu sonuçlar almayı zorlaştırır. Bu tür etiketler yerine çocuğun duygularını anlamaya çalışmak gerekir.
- Çocuk sosyal ilişkilerin açısından korunmalı ancak bütünüyle koruma altına alınmamalıdır.
- Çocuğa sosyal ortamlarda gereksinim duyduğu iletişim biçimleri öğretilerek kendi başına ilişkiler kurmasına fırsat verilmelidir.
- Çocuk kendini korkutan olaylarla karşılaştığı için çekingen davranıyor olabilir. Sebebi ne olursa olsun çocuğun korkuları hafife alınmamalıdır. Korkulan durumlarda ne yapması gerektiği oyun şeklinde öğretilmelidir. İkna etmeye çalışmadan, sabırlı ve cesaret verici bir tutumla yaklaşılmalıdır.
- Çocuk övgüye layık yönleri vurgulanarak yüreklendirilmeli, ilgi alanları ve hoşlandığı şeyler konusunda desteklenmelidir.
- Çocuğa başarılı olabileceği durumlar yaratılmalıdır. Çünkü bir konuda iyi olmak benlik saygısını yükseltir. Bu da iletişim kurmasını kolaylaştırır.

- Dışa dönük davranışlar yüreklendirilmelidir. Çocuk göz temasında bulunduğu, bir arkadaşına merhaba dediğinde ya da bir soruya tek kelimeden daha uzun bir yanıt verdiğinde övgüyle karşılanabilir.
- Çocuğu sosyalleşebileceği ortamlara yönlendirebilmek için sadece arkadan itmek değil önden çekmek de gerekecektir. Bunun için ilgisini ya da merakını çekecek ortamlar yaratmak; spor, park, kurs gibi sosyalleşmesine imkan sağlayacak seçenekler sunmak önemlidir.
- Aile toplantıları çocuğun pratik yapacağı ortamlardır. Aile içinde çocuğa karşındaki kişiyi dikkatle dinlemesi ve kendini iyi bir şekilde ifade etmesi öğretilir.
- Çocuk kendi ortamında kendini güven içinde hissedeceği için arkadaşlarını eve davet etmek, çocuğun daha rahat davranmasını sağlar.
- Çocuk utangaç tanımlandığı takdirde bu etiketi yansıtmaya başlayabilir. Çocukla konuşurken utangaç olması yerine, utangaç davranış biçiminden söz ederek utangaçlığın bir davranış biçimi olduğu vurgulanmalıdır. Utangaçlığı başa çıkılamaz bir sorun gibi algılamaktansa bir davranış dizisi olarak ele almak gerekir.
- Utangaçlığı bir sorun olarak yaşayan çocukların büyük bir kısmının anne babası da utangaçtır. Eğer anne-baba yeni insanlarla tanışmaktan çekiniyor, kalabalık önünde konuşmak istemiyorsa çocuk bunu hissedip böyle yaşamaya başlamış ve bu tip durumlara maruz kalmayı tehlike olarak kabul etmiş olabilir.
- Anne-babanın çocuğun utangaçlığını yenmesine yardımcı olmak için dışa dönük biri olmasına gerek yoktur. Ancak sosyal ilişkilerde duyduğu rahatsızlığı azaltmış olmalıdır. Çocuk anne ve babasının başkalarıyla iletişim kurduğunu, konuşmayı başlatıp göz temasından kaçınmadığını gördüğünde örnek alacağı bir model var demektir.
- Anne-baba duygularını çocuklarıyla paylaşmalıdır. Örneğin yeni işi nedeniyle kaygılı olan baba bu kaygısını çocuklarıyla paylaşabilir. Sevincini veya sıkıntısını rahat bir şekilde ifade eden ebeveynler çocukların duygularını ifade etmesini kolaylaştıracaktır.

- Öztürk,M.(2014).99 Sayfada Okul Fobisi. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Creswell,C. ve Willets,L.(2017). Çocuğunuzun Utangaçlığı ve Sosyal Fobisi ile Baş Etmek. Kuraldışı Yayınları, İstanbul.

OKUL KORKUSU YAŞAYAN ÇOCUKLAR

Okula gitmekten kaçınma, her eğitim-öğretim döneminin başında sıklıkla görülen, daha çok 6-8 yaş ve 12-13 yaş aralığında okula yeni başlayan çocuklarda gözlenen, çocuğun bağlandığı kişi veya kişilerden ayrı kalmasına neden olduğu için korku içinde ve kaygılı olması durumudur.

Çocuk bazen sadece okula gitmek istemiyor olabilir ancak çoğu zaman istememe süresinin uzamasıyla birlikte, isteğinin ardında bir okul fobisi bulunduğunu düşünebiliriz. Çocuğunuz okula giderken yoğun endişe ve korku duyuyorsa ve bu okulun ilk birkaç haftasıyla sınırlı kalmıyorsa uzunca bir süredir sizi ve çocuğunuzu yorar hale geldiyse okul fobisine dair bir uzmandan yardım almanızda fayda vardır. Okul fobisi olan çocuklar; okula gideceği sabahları karın ağrısı, mide bulantısı gibi şikâyetlerde bulunabilirler. Okula o gün gitmemek için ailelerine karşı her türlü şanslarını deneyebilirler. Çocuğun okula gitmek istememesinin ardında birçok farklı sebep olabilir. Ailelerin öncelikle çocuğu okula zorla göndermek veya çocuğu okula sadece o gün için bile olsa göndermemek gibi bir tercihleri olmamalıdır. Okula gitme kararını alan anne ve baba, okula göndermek konusunda tutarlılık göstermelidir. Aile öncelikle çocuklarıyla bu durumu konuşmalı ve çocuklarına karşı yargılayıcı, sorgulayıcı bir dil kullanmadan ardında yatan neden veya nedenlere ulaşmaya çalışmalıdır. Çocuk için okula başlamada yaşadığı kaygının en önemli nedeni, hayatında ilk kez anne ve babasının olmadığı, istediği zaman anne veya babasının yanında bulunamayacağı ve alışık olduğu çevrenin dışında, yeni bir yere giriyor olmasıdır. Üstelik girdiği bu yeni yerde oldukça fazla yaşıtı vardır, yani bir yandan da daha önce hiç olmadığı kadar sosyal olmaya çalışmakla uğraşacaktır. Okula gitme korkusu yaşayan çocukların çoğunda, ayrılık kaygısı görülebilmektedir. Okul korkusu, çoğu zaman

anne veya baba, bağıllık kurduğu, bakımını sağlayan kişi veya kişiler her kimse, onlardan ayrılma korkusunun beraberinde gelir. Çünkü çocuk okula gittiğinde ardında kalan kişiler tarafından bırakıldığını, kendisini bir daha almaya gelmeyeceklerini, kaybolabileceğini düşünür.

Okul Fobisini Tetikleyen Unsurlar Nelerdir?

Anne baba arasında yaşanan sorunlar çocuğun okula alışma sürecini engelleyebilir. Çocuk okula gittiğinde akli annesinde veya babasında kalacaktır. 'Ben yokken anneme bir şey olur mu?', 'Ben eve gittiğimde annem evde olacak mı?' gibi sorularla zihnini meşgul eder. Bu sorular çocuğun kaygılarını daha da tetiklemekte ve yeni bir ortama alışamama korkusuna eşlik etmeye devam etmektedir.

Ailede meydana gelen hastalıklar, son zamanlarda ailede yaşanan kayıp, yas tutma süreci geçiren bir ailenin varlığı gibi nedenler; çocuğun okula gitmesini, gitse dahi yaşıtları gibi kolay adapte olmasını engeller.

Okuldaki öğretmenin çocuğa karşı yanlış bir tutum içinde olması, çocuktan yapabileceklerinin üzerinde performans beklenmesi gibi, öğretmenin mükemmeliyetçi, ayırtıcı ve yargılayıcı tutumları çocukların okula uyumunu zorlaştırır. Aynı zamanda çocuğun alıştığı bir öğretmenin değişikliğe uğraması da çocukta okul fobisini tetikler.

Çocuğun akranları tarafından zorbalığa maruz kalması ve bunun uzunca bir süre öğretmenleri tarafından fark edilememesinden dolayı, çocukta hem arkadaşlarına hem öğretmenlerine karşı bir güvensizlik oluşabilir. Tüm bunların yanında çocuk, maruz kaldığı zorbalıktan anne ve babasının kendisini koruyamadığını düşünerek, anne ve babasına karşı olumsuz tavırlar içine de girebilir.



Çocuğun travmatik bir öyküsünün olması, okul dışında veya okula başladıktan sonra cinsel taciz veya istismara maruz kalması. Çocuk yaşadığı travmatik olaylardan dolayı evinden ve ailesinin yanından ayrıldığı her an için kendisini güvensiz hissediyor olabilir.

Anne Babalar Ne Yapabilir?

Çocuğunuz kendi gelişim dönemine uygun yaşına geldiğinde anaokuluna gönderilmeye başlanabilir. Zorunlu eğitime geçişten önce, yarım günden başlayarak, tam güne geçirebilirsiniz. Anaokulunu, okul hayatının deneme süreci olarak değerlendirebilirsiniz.

Çocuğunuz okula başlamadan önce, okul çevresini tanıtabilirsiniz. Onunla düzenli aralıklara okul çevresinde yürüyüşler yapabilir ve çok yakın bir zaman içerisinde bu okulda öğrenci olacağını, öğrenciliğin kendisi ve geleceği için sağlayacağı yararları, gelişim düzeyine uygun bir dille anlatabilirsiniz.

Çocuk önce okul çevresi daha sonra okulun bahçe kapısından içeri, anne veya babasıyla, olabiliyorsa her

iki ebeveyni ile girmelidir. Çocuğa yavaş yavaş okulun bölümleri tanıtilabilir. Daha sonra sınıfının olacağı kate veya koridora, anne veya baba eşliğinde girebilir. Sınıfı belirlendiyse, okuyacağı sınıfın içerisinde ebeveynleriyle girip uzunca bir süre durabilir. Tüm bunlar çocuğun okula başlamasından önce yapılabilirse çocuk okulun ilk gününün belirsizliğiyle daha az kaygılanır.

Çocuğunuz okulun ilk gününde huzursuzluk çıkarıyorsa onunla kendisinin görebileceği bir yerde bekleyeceğinize dair sözleşebilirsiniz. Sınıf içerisinde beklemeyi çocuk isteyebilir ancak tüm anneler için çocuklarının bu eşsiz deneyimlerine şahit olmak önemlidir, bu nedenle velilerin öğretmeni engellemeyecek davranışlarda bulunmaları gerekir. Bu süreçte öğretmenin tutumu da okul korkusu yaşayan çocuğu anlayan ve bu nedenden dolayı yargılamayan, çocuk için en uygun ortamı sağlayabilecek şekilde olmalıdır. Hem ailenin hem de öğretmenin iş birliği içerisinde, sabırla yönetilmesi gereken bir süreçtir.



ÇOCUK EĞİTİMİNDE ANNE BABANIN FİKİR AYRILIĞI



Anne babanın tutarlı olması sıkıca sarıldığımız bir inanıştır. Çocuğun bir davranışını bugün kabul etmiyorsak yarın da etmemeliyiz. Yoksa tutarsız oluruz!

Çocukların bazı davranışlarının anne babalarının duygularına göre bir gün kabul edilip başka bir gün kabul edilmeyeceğinin doğallığı öğretildiğinde bu inanç bir balon gibi söner. Ve bu sönüş suçluluk duygularıyla savaşıyor anne babaları rahatlatır. Çocukları durmadan kavga eden bir annenin farklı tepkilerine bakalım:

“Çocuklarım etrafımda kavga etmelerine izin verip vermeyeceğim o anki ruh halime bağlıdır. Gazete okurken kavga etmelerine aldırılmaz. Ama etrafımda oynamalarını bile istemediğim zamanlar da oluyor. Onlar bunu anlarlar ve başka yere giderler.”

Bir doktor baba hastalarıyla olan ilişkisindeki tutarsızlığı anlattı:

“Kabul çizgimin çok aşağıda olduğu günler oluyor. Böyle günlerde bekleme salonu kalabalık olsa bile bir hastamı bir saat dinleyebiliyorum. Kabul çizgimin yüksek olduğu günler de oluyor. O zaman hastama, “Tamam, benimle konuşmak istiyorsun, ama seni dinleyemem,” diyorum. Nedenini de anlatıyorum. Başka zaman konuşmayı öneriyorum. Buna kızan bir hastayla hiç karşılaşmadım. Kendimi açıyorum. Aksi şekilde davranıp onları dinlemeyeceğimi açıkça anlatmayıp saatime sıkça bakıp dinlemek istemediğimi hissettirsem onlara karşı dürüst olmadığımı düşünür doğal olarak da bana kızarlardı.”

Anne babalara önce çocuklarının tüm davranışlarını görebilecekleri bir pencereyi, bir dikkörtgeni gözlerinin önüne getirmelerini söyleriz.

ÇOCUĞUN TÜM DAVRANIŞLARI

Sonra her anne babanın dikkörtgeninin iki farklı türde davranış içerdiğini gösteririz: kabul edilebilir ve kabul edilemez davranışlar.

Anne canlı, dinç ve bir işle uğraşırken çocuğun piyanonun tuşlarına gelişigüzel vurması.



**KABUL EDİLEBİLİR
DAVRANIŞLAR**

Anne yorgunluktan uyuyakalmışken çocuğun piyanonun tuşlarına gelişigüzel vurması



**KABUL EDİLEMEZ
DAVRANIŞLAR**

Şekilde gösterildiği gibi çocuğun aynı davranışı farklı durumlarda farklı bölgelere yerleştiriliyor.

Anne babaya her şeyin iyi görüldüğü, hiçbir şeyin onu rahatsız etmediği günlerde dikkörtgen şöyle bölünecektir:



**KABUL EDİLEBİLİR
DAVRANIŞLAR**

**KABUL EDİLEMEZ
DAVRANIŞLAR**

Anne babanın üzgün olduğu, işlerin ters gittiği zamanlarda ise dikkörtgen şöyle bölünecektir:



**KABUL EDİLEBİLİR
DAVRANIŞLAR**

**KABUL EDİLEMEZ
DAVRANIŞLAR**



Kabul çizgisinin çok sık yer değiştirmesi çoğu anne babalar için kaçınılmazdır. Bir anne bunu şu şekilde dile getiriyor:

“Kendimi etkisiz ve başarısız hissettiğim anlar oluyor. Yorgun ve moralim bozukken bu anların geldiğini anlıyorum. O zaman her şeye kusur bulmakta ve hiçbir işe el atmamakta üstüme yoktur.”

Anne babalar bu değişen diktörtgeni anladıkları zaman insan olduklarını ve değişen ruh durumları içinde bulunabileceklerini kabul etmeye daha yatkın olabilirler. O zaman tutarsız davranışlarının ortaya çıkardığı suçluluk duygusunun ağır yükünü bir tarafa bırakarak çocuklarına karşı duydukları iniş çıkışlı duygulardan rahatsız olmamayı öğrenebileceklerdir.

Anne babaların tavır ve davranışlarındaki iniş ve çıkışlara neden olan iki etken daha vardır: çocuğun yapısı ve davranışın ortaya çıktığı çevre.

Birden çok çocuğu olan anne babalar onlara neden farklı davranırlar?

Çünkü birinin davranışları diğerinden daha çok kabul edilebilir olabilir. Yeni yürümeye başlayan bir çocuk (çocuk A) çok saldırgan, hareketli, meraklı, kırıp dökücü olabilir. Anne babanın doğal olarak bu çocuklara ait davranış diktörtgenleri doğal olarak birbirinden farklı olacaktır.

Bazı çocuklar bize o denli hoş ve sevimli gelirler ki yaptıkları hemen her şeyi kabul ederiz. Davranışlarını kabul edemediğimiz çocuklar da vardır.

Çevre, anne babanın tavırlarındaki tutarsızlığı nasıl ortaya çıkarır?

Örneğin, gürültülü bir atçılık oyunu bahçede oynanıyorsa anne babaya çok kabul edilebilir hatta eğlenceli gelebilirken odada oynanıyorsa kabul edilemez gelecektir.

On dört yaşındaki çocuğunuzun evde yalnızken kabul edebileceğiniz yemek yeme biçimini bir lokantada sizi

utandıracakı için kabul edemezsiniz.

Anne babaların kendi ruh durumları, çocuğun yapısı ve içinde bulunulan çevre nedeniyle tüm anne babalar çocuklarına karşı tutarsız tavır ve davranışlarda bulunurlar. Herkesin diktörtgenindeki kabul çizgisi bu üç etkenin birbirini etkilemesi sonucunda inip çıkar.

Değişik çevrelerde, değişik çocuklarla ve değişik ruh durumlarıyla elbette bir günden diğerine tutarsız olabilirsiniz. Bu ilkeyi kabul etmeli ve suçluluk duygunuzu, endişenizi bir kenara bırakmalısınız. Sizler insansınız ve çocuklara karşı tutarsız olmak da insanca bir tavidir. Bunu bilmek anne babalığı büyük ölçüde kolaylaştırabilir.

Tutarsızlık ilkesinin bir başka uygulamasına bakarsak anne babalığı olduğundan daha fazla zorlaştıran bir genel inanış vardır. Anne babaların çocuğun davranışlarına karşı ‘birleşik cephe’ oluşturmaları ve aynı duyguları hissetmeleri gerekir, diye düşünülür.

Bu düşünce anne baba arasında tartışma ve kavgalara neden olabilir. Ayrıca aşağıdaki annenin anlattığı gibi suçluluk ve kızgınlık duyguları da yaratabilir:

Birleşik cephe kuralı ile yaşamaya çalışan anne: “Biz hep çocuğa karşı birleşilmesi gerektiğini yoksa çocuklarımızın dengesiz olacağını duymuştuk. Aslında her iki insanın her konuda düşünce birliğinde olacaklarına çocuklar bile inanmaz. Oğlumuz Mert’e karşı hep birleşik cephe kurduk. Ona hep, “Baban şöyledir, baban böyledir, babanın söylediklerini yapmak zorundasın” derdim. Ama babası bir geziye gitti ve ben Mert’in sorunlarının hiçbirini çözmesine yardım edecek özgürlüğe sahip olmadığımı hissettim. Çünkü yanımda onayını alacağım kocam yoktur.”

Sağlıklı olan, çocuğa karşı birleşik cephe oluşturmak yerine onunla bağımsız ilişki kurmaktır. Anne, babanın sözcülüğünü yapma tuzağına düşmemelidir. Böyle yaparsa kendi gerçek duygularına göre davranmamış olur. Annesinin bu ikili davranışını algılayan çocuk ona olan saygısını yitirir.

AREL KOLEJİ

ANA BABA OKULU SEMİNER PROGRAMI

KİMLER İÇİN	KONULAR	TARİH / SAAT
ANAOKUL-İLKOKUL ORTAOKUL-LİSE	BAĞIMLILIKTAN BAĞIMSIZLIĞA • Bağımlı Kişilik • Bağımlı Davranış	20.10.2021 20:00
ANAOKUL-İLKOKUL ORTAOKUL-LİSE	AİLE İÇİ İLETİŞİM • Aile Tipleri • Sağlıklı Ailelerin İletişim Kanalları	3.11.2021 20:00
ANAOKUL-İLKOKUL ORTAOKUL-LİSE	DİKKATİNİZDEN KAÇMASIN! • Dikkat Eksikliği Neden Olur? Nasıl Giderilir? • Çocuklarda Dikkat Eksikliği Ve Çözüm Yolları	01.12.2021 20:00
ANAOKUL-İLKOKUL ORTAOKUL-LİSE	İÇ DİSİPLİN Mİ? DİŞ DİSİPLİN Mİ?	15.12.2021 20:00
ANAOKUL-İLKOKUL ORTAOKUL-LİSE	SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR? • Sınırlar ve Kuralları Belirlerken Ebeveynin Rolü	29.12.2021 20:00
ANAOKUL-İLKOKUL ORTAOKUL-LİSE	AKADEMİK BAŞARIDA AİLENİN ROLÜ	12.01.2022 20:00
ANAOKUL-İLKOKUL ORTAOKUL-LİSE	ÇOCUK VE ERGENLERDE CİNSELLİK GELİŞİMİ	09.02.2022 20:00
ANAOKUL-İLKOKUL ORTAOKUL-LİSE	ERGENLERDE BEDEN ALGISI: YEME BOZUKLUKLARI	23.02.2022 20:00
ANAOKUL-İLKOKUL ORTAOKUL-LİSE	DUYGUSAL ZEKA	09.03.2022 20:00
ANAOKUL-İLKOKUL ORTAOKUL-LİSE	ÇOCUK, ERGEN ve YETİŞKİNLERDE DUYGU DÜZENLEME (REGÜLASYON)	23.03.2022 20:00

Tüm seminerlerimiz ZOOM üzerinden yapılacaktır. ZOOM bağlantısı seminer kayıt formu üzerinde belirttiğiniz mail adresine gönderilecek.

AREL KOLEJİ

IB WORLD SCHOOL

**Başarılı Bir Gelecek,
Doğru Tercihle Başlar.**

• Anaokulu

• İlkokul

• Ortaokul

• Anadolu Lisesi

• Fen Lisesi



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