

OKULUMU SEVİYORUM

AREL EĞİTİM KURUMLARI

AYLIK ANASINIFI DERGİSİ

SAYI: 85

2011



İÇİNDEKİLER

ÇOCUKLA ALIŞVERİŞE ÇIKMAK	2
ÇOCUĞUN DUYGUSAL İSTİSMARI	5
DAĞILAN AİLEDE ÇOCUK	7
ÇALIŞAN ANNELER	12
ÇOCUĞUN SPORA BAŞLAMA YAŞI	14
ÇOCUKLARDA UYKU DÜZENİ	16



ÇOCUKLA ALIřVERIřE ÇIKMAK



Alışveriş, hayatımızın bir parçasıdır. Fakat küçük çocuğu olanlar bilirler ki çocuklarla beraber alışveriş yapmak sanıldığı kadar kolay değildir ve ailecek yapılan market alışverişlerinin sonunda çoğunlukla geriye stres kalır.

Çocuklar sürekli deneyler yapan birer araştırmacı gibidirler. Her şeyi görmek, koklamak, tatmak, denemek ve her şeye dokunmak istedikleri gibi, her şeye sahip olmak da isteyebilirler. Bütün bu davranışlar onlar için doğaldır, çünkü çocuk, yetişkin gibi duygularına hakim olamaz, kendini kontrol etmekte zorlanabilir. Kendi arzuları doğrultusunda alışverişini yönlendirmek ister. İsteddiği şeyleri elde etmek için elinden geleni yapar. İnatçılık yapar, ağlar. Kimi zaman markette istediği alınıncaya kadar yerlerde sürünür, ortalığı birbirine katar. Ebeveynler bu durumda ya tehdide başvurur ya da çocuğun isteklerine boyun eğerek çözüm bulmaya çalışır. Alışveriş çocuğun çevreyi tanıması, sosyal hayata alışması için iyi bir aktivite olabilir. Bu aktivitenin çocuğun yaşamına katkısı olabilmesi için ona küçük yaşlarda bazı şeylerin öğretilmesi gereklidir.

Çocukla alışverişin bir kâbusa dönüşmemesi için önceden bazı tedbirler alınması yararlı olacaktır. Uygun şartlarda yapılan bir alışveriş çocukla ortak faaliyet kategorisine girer; öğretici, eğitici ve eğlenceli olabilir.

Alışverişten önce:

Çocukla alışverişe çıkmak için onun uygun zamanını seçmek önemlidir. Örneğin çocuğun uykusu ya da karnının acıkacağı bir zamanda huzursuz olacağı düşünülmelidir. Alışveriş için anne-babanın da yorgun ve sinirli olmadığı bir an seçilmelidir. Öncelikle ihtiyaçlar belirlenip, almak istenilenler için bir plan yapılmalıdır. Alışveriş için ne kadar harcanabileceği belirlenmeli ve bu miktara bağlı kalınmalıdır.

Alışverişe çocuğunuz için değil tüm ailenin ihtiyaçlarını karşılamak için çıktığı çocuğa ifade edilmelidir. Örneğin; “evde yemeklik kalmadı; sebze-meyve, makarna gibi şeyler alacağız” gibi fazla ayrıntıya girmeden alışverişin içeriği konusunda fikir verilebilir.

Çocuğa “bak oyuncak almak, şeker almak yok” gibi kesin ifadeler kullanılmamalıdır. Bu durum, önceden çocuğun aklında bu istekler yoksa bile sadece karşı çıkmak için bu konuda diretmesine sebep olabilir. Bunun sonucunda da hem istediğini almak zorunda kalınabilir hem de verilen sözden dönülmüş olur.

Alışveriş kurallarının çocuğa önceden açıklanması yararlı olacaktır; “Alışveriş yaparken yanımdan uzaklaşmamalısın”, “Dükkânda koşmayacağız, yürüyeceğiz”, “Alışveriş yaparken alçak sesle konuşmalıyız, bağırma-

malıyız”, “Parasını ödeyebileceğimiz kadar şey alabiliriz”, “Sadece ihtiyacımız olan şeyleri almalıyız” gibi. Bu kurallara uymamanın getireceği sonuçların neler olacağı da açıklanmalıdır; “Yanımdan ayrılırsan birbirimizi kaybedebiliriz”, “Koşar ve bağırırsan, marketten ayrılacağız”, “Alışveriş sepetinde ayağa kalkar ve çok hareketli olursan, sen tekrar oturuncaya kadar duracağız” gibi.

Gerçek bir alışveriş öncesi, evde bir alışveriş oyunu oynamak da çocuğu bu duruma hazırlayacaktır. Alışveriş yaparken gerekirse satıcıyla nasıl konuşulacağı; eğer ayakkabı veya giysi alınacaksa, onların nasıl deneneceği; paranın nasıl ödeneceği ve çocuğun bu sırada nasıl davranması gerektiği oyun aracılığıyla dramatize edilebilir.



3-6 yaş arası dönemde çocukların somut düşünme yetisi tam gelişmediğinden birçok şey dramatize edilerek, oyunlaştırarak anlatıldığında çok daha iyi anlamlandırılabilir.

Alışveriş sırasında:

Çocukla alışverişe çıktığında önce alınması gerekenler alınmalıdır. Daha sonra çocuk da isterse reyonlarda dolaşılabilir.

Anne-babanın kendisi için yapacağı alışverişle çocuk için yapılacak alışveriş karıştırılmalıdır. Bir ebeveyne bir de çocuğa bir şeyler almak onun bu işten sıkılmasını önleyecektir.

Çocukla birlikte düzenli olarak alışverişe çıkılıyorsa, yardımcı olduğu için ona teşekkür edilmesi onu motive edecektir. Ancak ödüllendirmek için her seferinde ona bir şeyler almak gerekmez. Çocuğun alışverişini anne-babası istediği için yapmak zorunda olduğunu anlaması önemlidir.

Çocuğun alışverişe katılmasını sağlamak; alınacaklar listesinden birkaç şeyi aklında tutmasını, raflardan sadece ebeveynin istediği şeyleri alıp vermesini istemek yararlı olacaktır. Meyve veya sebze alınıyorsa çocuğun seçmeye yardım etmesine izin verilebilir. Çocuğa, söz hakkı tanımak, onun görüş ve fikirlerini önemsemek, kendisini yeterli hissetmesine yardımcı olacaktır.

Çocukla alışveriş yaparken basit oyunlar oynamaya çalışılabilir; “Çayların yerini önce kim görecek?”, “Makar-nalar nereye saklanmış?”, “Sepetin içine, senin yanına, tanıdığın hangi renkler misafir gelmiş?”, “Bak bakalım sepetin içine neler almışız? Sen bana onların isimlerini söyle, bakalım unuttuğumuz bir şey var mı?” gibi. Çocuk bir isteğine “hayır” dendikten sonra huysuzluk yapmaya başladıysa, bir problem yaşandığı söylenerek, onunla birlikte dışarıya çıkıp ve o sakinleşinceye kadar dışarıda kalınabilir. Bu durum, çocuğun daha sorumlu davranmayı öğrenmesine ve ileriki zamanlarda konuyla ilgili daha az problem yaşanmasına yardımcı olacaktır.

Çocuğun istenmeyen davranışları tehdit edici ifadelerle çözülmeye çalışılmamalı, “Seni burada bırakıp gideceğim” veya “Seni bir daha asla alışverişe getirmeyeceğim” gibi karşılıklar verilmemelidir. Zaten okul öncesi dönemde çocuğun ebeveynden ayrılma korkusu

olduğu düşünülüyorsa, bu gibi tehditlerin çocukta uzun süreli terk edilme korkusu oluşturabileceği ve daha sonraki çocukluk dönemlerinde ciddi problemlerin ortaya çıkabileceği sonucuna varılabilir.

Çocuğunuzun davranışlarına iltifat edin. Örnek olarak; “Aferin sana, tıpkı evde konuştuğumuz gibi davranıyorsun.” gibi.

Çocuğunuz istediği şeyi almanız için çok ısrarcı davranıyor ve alışveriş esnasında kriz yaşıyorsa:

Özellikle 3-6 yaş döneminde çocuk benmerkezcidir. Her şeyin kendisi için yapıldığını düşünür. Bu nedenle ısrarcı, inatçı bir takım davranışlarda bulunabilir. Çocuk kendisi dışında var olan dünyayı fark ettikçe bu davranışından vazgeçecektir. Çocuğunuz istediğini elde edebilmek için tüm sınırları zorlayacaktır. Çocuğun yalvarmaları, bağırımları ya da anne-babayı kötü olmakla suçlamaları karşısında pes edip her istediğini almak sonraki istekler için ona referans oluşturacaktır. Burada önemli olan çocuğun oyuncağı haline gelmeden ve çocukla güç savaşına girmeden bu dönemi atlatmaktır.

- Gerçekten gerekli olmadıkça sıkı kontrol uygulanmamalı, mümkün oldukça seçenekler sunulmalıdır. Çocuğu dinlemek ve ne dediğini anlamak için çaba göstermek ve iyi davranışlarını onaylamak önemlidir.
- Sükûnet modeli olmaya çalışılmalı ve kurallardan taviz verilmemelidir. Bir krize boyun eğilirse, bir sonraki ne zemin hazırlanmış olur. Mümkün olduğunca sakin ve net tavırlar sergilenmelidir.
- Yumuşak bir tonda konuşulmalıdır. Çocuğun bağırmasının yanı sıra anne-babanın da bağırması ortamı düzeltmez, iyice karıştırır. Kriz esnasında çocukla uzlaşmaya veya tartışmaya çalışmak anlamlı olmaz. Çünkü bu sırada çocuk, mantıklı açıklamaları anlayamaz.
- Empati kurulmalıdır. “İstediyini elde edememenin zorluğunu biliyorum, bazen ben de istediğimi elde edemediğimde sinirleniyorum veya üzülüyorum” gibi bir açıklama onu rahatlatacaktır.
- Mümkünse krizi görmezden gelmek de yararlı olabilir. Bazen savaşmamak en iyi savaş yöntemidir.



Çocuğun içgörüsünü ya da duygusal bütünlüğünü bozan her türlü eylem ya da eylemsizlik duygusal istismar kapsamında değerlendirilmektedir. Duygusal istismarın temelinde çocuğun psikolojik hasar yaşaması bulunmaktadır.

Duygusal istismarın oluşumunun iki temel nedene bağlı olduğu görülmektedir:

1- Çocuğun kendisine bakmakla yükümlü kişiler tarafından olumsuz olarak etkilendiği tutum ve davranışlara maruz kalması

2- Gereksevim duyduğu ilgi ve sevgiden mahrum bırakılması Çocuk ve gençlerin psikolojik olarak kötüye kullanılması, yapılan veya yapılması ihmal edilen, toplumsal ve bilimsel ölçülere göre psikolojik açıdan zarar verici oldukları saptanan davranışlar duygusal istismardır. Eğer yetişkin davranışlarından dolayı çocuğun fiziksel, bilişsel ve psiko-sosyal gelişiminde durak-

lama, gerileme, engellenme görülüyor ise erişkinlerin bu davranışları duygusal istismara yol açan davranışlar olarak kabul edilmektedir.

UNICEF, duygusal istismarı ve ihmali; çocuğun nitelik, kapasite ve arzularının sürekli kötülenmesi, çocuğun sürekli olarak insanüstü güçlerle, sosyal açıdan ağır zararlar verme ya da terk etme ile tehdit edilmesi, çocuktan yaşına ve gücüne uygun olmayan taleplerde bulunulması ve çocuğun, topluma aykırı düşen çocuk bakım yöntemleri ile yetiştirilmesi olarak tanımlamaktadır. Duygusal istismar çok sık gerçekleşmesine rağmen fiziksel ve cinsel istismar gibi somut bulguları olmadığı için en zor tanınanıdır. Yapılan araştırmalar duygusal istismarın tek başına görülebileceği gibi diğer istismar türleri ile birlikte de görülebileceğini göstermektedir. Cinsel ya da fiziksel istismara uğramış bir çocuğun bunların uzantısı olarak aynı zamanda duygusal istismara da maruz kaldığı görülmektedir.

Ebeveynin çocuğa görevlerini şöyle sıralayabiliriz:

1- Çocuğun ihtiyaçlarını anlayabilmek (Öncelikle fiziksel ihtiyaçlar ve korunma ihtiyacı)

2- Çocuğu beslemek

3- Çocuğa sevgi göstermek

4- Çocuğun diğerleriyle ilişki kurabilme yeteneğini geliştirebilmek

5- Çocuğun gelişimini desteklemek, ona fiziksel ve zihinsel işlevlerini kullanabilme yetisini kazandırabilmek

Duygusal istismara neden olan başlıca ebeveyn davranışları şöyle sıralanabilir:

1- Reddetme : Yetişkin bireyin çocuğun ihtiyaçlarını karşılamaması, onu ayrı bir birey olarak kabul etmemesi, o yokmuş gibi davranması, çocuğa hiçbir işe yaramıyor duygusu vermesi, evdeki her hatadan onu sorumlu tutması, fiziksel temastan kaçınması ve ona yakınlığını belli etmemesi

2- Tek başına bırakmak: Ebeveynin çocuğu toplumsal ilişkilerden uzak tutması, çocuğun bu tip ilişkilere girmesini sağlayacak fırsatlar sağlamaması veya kasıtlı olarak bu tip fırsatları engellemesi, çocuğun yalnız olduğuna inandırılması

3- Gelişimi ketleyici tavır ve tutumlar: Çocuğun yaşının gerektirdiği gelişim özellik ve görevlerini göstermesini engelleyici davranışlarda bulunulması.

4- Yıldırma: Ebeveynin sözel veya fiziksel saldırılar ile çocuğu korkutması, tehdit etmesi, gözdağı vererek korku dolu bir ortamda yaşamasına neden olması

5- Suça yöneltme: Anti-sosyal davranışlara yöneltilmesi, buna özendirilmesi, çocuğa toplumsal açıdan kötü örnek olunması, kötü örnekler gösterilerek o yola yönlendirilmesi

6- Duygusal tepki vermeyi reddetme: Çocuğun sağlıklı olarak hem duygusal hem de sosyal gelişimini sağlayacak tepkilerin verilmemesi

7- Aşağılama: Ebeveynin çocuğun küçük düşmesine neden olacak, onurunu zedeleyecek davranışlarda bulunması (Çocuğu yetersizlik duygusu uyandıracak takma isimlerle çağırma buna örnek olarak verilebilir.)

8- Kendi çıkarına kullanma: Ebeveynin kendi çıkarları için çocuğu kullanmasıdır. Bu tip olaylar özellikle sorunlu evliliklerde çocuğun evlilik güvencesi olarak kul-

lanması olarak görülür.

9- Vaktinden önce yetişkin rolü verme: Çocuktan yaş gelişimine uygun olmayan davranışların beklenmesi, buna yönelik sorumluluklar verilmesi, yapamayacağı şeyleri başarması için çocuğa baskı yapılması

İstismarcı ailelerin ortak özellikleri istismarın kuşaktan kuşağa geçerek sürmesidir. Çocukların daha küçük yaşlarda kendilerini fiziksel ve ruhsal olarak yetersiz hissetmelerine neden olan yetersiz ebeveynlik, çocukların hayatta başarısız olmalarındaki en büyük faktörlerden birisi olarak ortaya çıkmaktadır.

Duygusal istismarın izleri yaşam boyunca kendini gösterebilmektedir. Anne ve babası tarafından sürekli eleştirilen, aşağılanan, sevgi ve ilgi ihtiyacı yeterince karşılanmayan çocuklar, pasif kişilik özelliklerine sahip, kendine güveni olmayan ve antisosyal davranışlar gösteren kişiler olarak tanımlanmaktadır. Bu çocuklarda zihinsel kapasite normal düzeyde olmasına rağmen, öğrenme güçlüğü ve dikkat dağınıklığı gibi sorunlar görülmektedir.

Duygusal istismar çocuğun gelişim dönemleri açısından da farklılık göstermektedir. Bir davranış modeli bebeklik anında normal kabul edilirken ilerleyen gelişim dönemlerinde duygusal istismar sınıfına girebilmektedir. Örneğin bebeklikte ve erken çocukluk dönemindeki aşırı koruyuculuk normal bir davranış biçimi ve bir zorunluluk olarak kabul edilirken aynı tür davranışlar çocukluk ve ergenlik döneminde duygusal istismarı oluşturabilmektedir.

Çocuğun yaşı ve içinde bulunduğu gelişim dönemi, duygusal istismarın çocukta meydana getireceği sonuçların farklılaşmasına yol açabilmektedir. Duygusal istismar sonucu çocukta meydana gelen zarar depresyon, kaygı, içedönüklük ve saldırganlık şeklinde olabilmektedir. Yapılan araştırmalar, çocuklukta yaşanan duygusal istismarın kişilik gelişimi ve genel ruh sağlığı üzerindeki uzun süreli zararların dikkat çekici nitelikte olduğunu göstermektedir.

Çocuk istismarının önlenmesi için çocuğun yeterli ve sağlıklı bir duygusal etkileşim ortamına ihtiyacı vardır. Bu ortam, çocuğun bedensel, sosyal ve duygusal ihtiyaçlarına cevap verdiği takdirde çevreye ve kendine güvenen uyumlu bir çocuğun gelişimi mümkün olabilecektir.

DAĞILAN AİLEDE ÇOCUK

KAYNAK

-Solmuş Tânk, Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi, 2010
-Özbeç Çetin, Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler, 2004
-Yavuzer Haluk, Ana-Baba ve Çocuk, 2007
-http://www.okulpdr.net/bosanma.htm
-http://www.cocuk-gelisimi.com
-http://www.gata.edu.tr/dahilibilimler/cocukruhu/bo-sanma.htm
-http://www.mcatürk.com/bosanmis-aileler-ve-cocuklari-697.htm

Aile çocuğun kişilik gelişimi, ruh ve beden sağlığı açısından büyük önem taşır. Çocuğun sağlıklı aile ilişkilerinden mahrum kalması onun duygusal gelişimini etkilediği gibi, bedensel ve zihinsel gelişimine de olumsuz etkide bulunur.

Aile içindeki ilişkilerin temelini anne ve babanın birbirine karşı tutumu oluşturur. Gergin ve sürtüşmeli bir karı-koca ilişkisi, çocuklar için güvensiz ve tedirgin bir ortam yaratır.

Boşanma kararı, süreci ve sonrası ebeveynler kadar çocuklar için de zor bir süreçtir. En sorunsuz boşanma vakalarında bile çocuklar anne-baba ayrılığından etkilenirler. Boşanmak ve ebeveynlerin ayrı evlerde yaşamaya başlamaları bir bitişin ama aynı zamanda bir başlangıcın da göstergesidir. Bu yeni yaşamaya alışma sürecinde dengeler değişecektir. Önemli olan ise iki ayrı ev arasında ortak dengeyi kurmayı başarmaktır ki bu hiç de kolay değildir.





Boşanmalarda en çok zarar gören çocuklardır ve çocuklar boşanma öncesi kavgalardan ve gürültülerden çok etkilenir. Boşanmadan sonra anne veya babanın evden ayrılmasıyla çocuğun hayatı altüst olur. Anne-baba ayrılığından sonra çocuklarda şu belirtiler görülebilir:

- Mutsuzluk
- Terk edilme kaygısı
- Huysuzluk
- Saldırganlık
- Hırçınlık
- Şiddetli hassasiyet
- Değersizlik duygusu
- Nedensiz ağlamalar
- Tedirginlik

- Okul başarısızlığı
- Sosyal uyumsuzluk ve sosyal becerilerde başarısızlık
- Psikosomatik hastalıklar

Boşanmalarda ne kadar dikkat edilirse edilsin çocuğun olumsuz etkilenmesi engellenemez. Ancak yapılacak olan düzenlemeler oranında çocuğun etkilenme derecesi azaltılabilir. Örneğin boşanmadan sonra anne-baba ile düzenli görüşen çocukların ruhsal sorunları, düzenli olarak görüşmeyen çocukların sorunlarından daha az görülmektedir.

Çocuklar, her zaman anne ve babalarının birada olmalarını ve birbirlerini sevmelerini isterler.



Çocuğun yaşamında üç süreklilik bulunduğ u bilinmelidir:

- Bedenin sürekliliğ i
- Duygusal yaşamın sürekliliğ i
- Toplumsal süreklilik

Çocuğ un dünyasından boşanmaya bakarsak, çocuk genellikle boşanmadan dolayı kendisini suçlu hisseder. Anne ve babasının kendisi yüzünden anlaşılamadığını, onun yüzünden boşandıklarını zanneder. Bu durumda anne ve babanın yaklaşımları daha da önem kazanmaktadır. Anne babalar aralarındaki sorunları çocuğ a yansıtmaktan özenle kaçınmalıdırlar. Çocuk aile içindeki anlaşmazlıkların kaçınılmaz sonuçlarını zaten görür, bu durumun sorumlusunun kendisi olduğunu düşünür.

Çocuk çok küçük bile olsa çevresinde olan biteni takip etmekte, sorunları hissetmektedir. Sorunları hissedenden çocuk sıkıntısını söz diliyle anlatamadığı için bunu farklı şekillerde dışarıya yansıtır. Bu durum tırnak yeme, altını ıslatma şeklinde ortaya çıkabilir. Çocukta psikosomatik hastalıklar gözlenebilir; sık sık hasta olur, kusar, bağırsakları bozulur. Evden, okuldan kaçma, kendisine ait olmayan şeyleri alma gibi durumlar yaşanabilir. Yıkılan ailelerde çocukluk depresyonlarına da çok sık rastlıyoruz. Aileler ne yapıp edip çocuğ un kendisini boşanmanın sorumlusu olarak görmesini engellemeli ve çocuğ un psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya özen göstermelidir. Anne baba ayrılrsa da annelikten ve babalıktan istifa edemeyeceklerinin bilincinde olmalıdır.

Evlilik esnasında taraflardan biri gerçekten mağdur edilmiş, çok sıkıntı yaşamış olabilir. Ancak bu mağduriyetin sebebi olarak görülen kişinin, aynı zamanda çocuğ un annesi ya da babası olduğu unutulmamalıdır. Acı çeken kişi bunu çevresindeki kişilerle paylaşmak isteyecektir, fakat bunu yaparken bile çok dikkatli olmak gerekir. Böyle bir konuşma esnasında çocuğ un da aynı ortamda bulunmamasına özen gösterilmelidir.

Boşanmanın ardından anne babaların çocuğ u kazanma yarışına girmelerine sık sık rastlanır. Bazı ebeveynler çocuğ u kendi taraflarına çekmek için ona yanlış mesajlar verirler.

Genellikle ayrılma kararını öğrendikten sonra yalnız kalacakları ve anne-babalarını kaybedecekleri hissine kapılırlar. Bu yüzden çocuklara boşanma gerçekleşse dahi anne ve babasını kaybetmeyeceğ i ve ebeveynlerden birinin evden gitmesinin çocuğ un yaşamındaki rolünü bırakacağı anlamına gelmediğ i net olarak açıklanmalı ve bunu destekler şekilde davranılmalıdır.

Zaten çocuk için alışılması ve baş edilmesi yeterince zor olan bu süreçte çocuğ un yaşamını oluşturan düzende çok fazla değ iş iklik yapılmaması önemlidir. Mümkünse çocuk her zaman yaşadığı evde, devam ettiğ i okulda yaşamını sürdürmelidir. Yeni birey ve okul değ iş ikliğ i ve yeni insanların sorgulamaları çocuk için iş i daha içinden çıkılmaz kılacaktır.

Çocuk annesinden ya da babasından uzaklaşsın diye diğer ebeveynin onu sevmediğinin söylenmesi çok yanlış ve çocuk açısından çok yaralayıcı bir tutumdur. Eşler ayrılışlar bile çocuğu annesinden ya da babasından ayırmaya çalışmak, eski eşten öç almak için çocuğu kullanmak çocuğun ruh sağlığı açısından asla düşölmemesi gereken hataların başında gelir.

Boşanmanın ardından anne babalar çocuğu kendi taraflarına çekmek için onun istediğı her şeyi yapma yarılgısına da düşebilirler. Her istediğinin yapılması çocukta disiplin eksikliğine yol açar. Oysaki disiplin, doğru kullanıldığı takdirde sağlıklı bir kişilik gelişimi için olması zorunlu bir unsurdur. Disiplinli olmaya alışmamış bir çocuk ileride sosyal yaşama adapte olmakta zorluk çekebilir.

Bir çocuk, anne babasının ilgisine, onlarla birlikte vakit geçirmeye muhtaçtır. Bu noktada sürekli ve nitelikli birliktelik, çocukla geçirilen kaliteli zaman kavramı önem kazanır. Anne ya da baba çocuklarıyla ilgilenirken bütün dertlerini, sorumluluklarını bir kenara bırakıp çocuğa odaklanmalıdır. Çocuk annesinin ya da babasının aklının başka yerde olduğunu hissederse kendisini dışlanmış gibi hisseder ve bir yere ait olma ihtiyacı duyar. Çocuk kendisine önem verilmediğini hissetmemeli, kendisini güvende ve ailesine ait hissetmelidir. Çocuğun psiko-sosyal ihtiyaçlarının karşılanması kişilik gelişimi açısından çok önemlidir. Anne baba çocuğunun ihtiyaçlarını görüp doyurmazsa çocuk, içgüdüleriyle bazı anlık zevklere yenilebilir, aidiyet duygusunu yanlış insanlarla tatmine yönelebilir.

Boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri:

Boşanma sırasında hangi gelişim döneminde olursa olsun çocuğu en çok etkileyen unsur, anne-babanın kaygılarının ne kadar ortasında durduğudur. Çocukların yaşları ne kadar küçükse anne-babaya olan duygusal ihtiyaçları o derece yoğun olmaktadır.

Çocuğun özellikle bağlanma şekillerini oluşturduğu 0-3 yaş dönemini kapsayan araştırmalar, anne-baba ayrılığını bu dönemde yaşamış çocukların birçoğunun, anneleri tarafından fiziksel ve duygusal olarak yatıştırılmadıklarını ve bu çocukların annelerin yoğun duygularıyla baş etmekte çok zorlandıklarını ortaya koymaktadır. Annelerin boşanma ile ilgili duyguları ve kaygıları onların "annelik" becerilerini doğrudan ve olumsuz şekil-

de etkilemekte ve bu durum çocukta güvensiz bağlanma riskini oluşturabilmektedir. Çocuğun anne- baba ile arasındaki duygusal ilişkilerin azalması, duygusal beslenmeyi yeteri kadar sağlayamaması, büyüme ve gelişimini geciktirebilir. Bu çocuklar daha hırçın olmakta, yeme ve uyku düzenleri olumsuz olarak etkilenmekte, hatta dil becerilerinin gelişimi bile yavaşlayabilmektedir. Aynı durum evlilik içinde çok çatışma yaşayan ailelerin çocuklarında da görülmektedir.

Okul öncesi dönemde boşanmayı yaşamış çocuklar genelde kolay ağlayan, saldırgan olmaya eğilimli bir görünümlü sergilemektedir. Bu yaştaki çocuklar anne veya babalarının evden gitmesine kendilerinin neden olduğunu düşünebilmektedir. İçte kapanık ya da tam tersi fazla atılgan olma ancak her iki durumda da sosyal ilişkiler kurmakta güçlükler yaşama görülebilir. Bu dönemde oluşan özgüven kaybı karakteristik bir şekilde kişilik yapısında yer alabilir. Bütün bunlara ek olarak zihin gelişimi gecikebilir ve bloke olabilir. Dikkati toplamada yaşanan güçlükler çocuğun verimli öğrenmesini ve akıl yürütmesini zorlaştırır. Bu dönemdeki çocukların kendilerine ve çevrelerine duydukları güven ve kendilerine verdikleri değer tamamen onlara bakan kişinin kendine duyduğu güvenle doğru orantılıdır. Anne-baba ne kadar kaygılıysa çocuk da o kadar kaygılı olmaktadır.

Okul çağında ise; ön planda görünen okul başarısızlığı ve uyum bozukluğudur. Çocukta ilgi ve dikkat problemleri dikkat çekicidir. Uyku ve yeme problemleri devam edebilir. Toplumla ilişkisi zayıflayan çocuk kendini ifade etmekte zorlanacağı için sosyal ilişkiler güçlükleri yaşayacaktır.

Sonuç olarak; ister saldırganlık ya da hırçınlık, ister alt ıslatma ve dışkı kaçırmaya, ister uyku ve yeme problemleri, ister dikkat problemleri ve okul başarısızlığı şeklinde olsun boşanma, çocukta birtakım uyum ve davranış bozukluklarına neden olmakta ve çocuğun gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu olumsuz etkilerin en aza indirilmesi ancak anne ve babanın olumsuz tutumlardan kaçınmalarıyla mümkündür.

Boşanacak çiftlerin şunları dikkate alması önemlidir:

- Çocuğa boşanmanın ne demek olduğu açık ve yalın bir dille anlatılmalıdır. Bu, diğer ebeveyni kötülemeden ve suçlamadan yapılmalıdır.
- Boşanmanın onu bir süre mutsuz, sinirli yapabileceği, bu tür duygularını paylaşmasının onu rahatlatacağı söylenmelidir.
- Boşanmada onun bir suçu olmadığı, onunla ilgisi bulunmadığı belirtilmelidir. Anne babanın sevgisinin her zaman süreceği, boşanmayla, anne ve babadan birini yitirmeyeceği vurgulanmalıdır.
- Çocuk, anne-baba arasındaki çatışmanın dışında tutulmalıdır. Onu kazanma yarışına girilmemeli, çocuk barışmak için aracı yapılmamalıdır.
- Duygulara yenilip, çocuk yan tutmaya zorlanmamalıdır. Bir ebeveyne yaranmak için, diğerini kötülemesi ne izin verilmemelidir.
- Eski eşten öç almak için, çocuk ondan yoksun bırakılmamalıdır. Bu durumda, asıl cezalandırılan eski eş değil, çocuktur.
- Çocuk, anne ve baba arasında top gibi gidip gelmemelidir. Bir evi, asıl evi olarak benimsemelidir. Çocukta sarsılan güven duygusu, ayrı yaşayan anne ve babayı düzenli aralıklarla ve sürekli görmesiyle onarılabilir.
- Çocuk, acıma duygularıyla ya da şımartılarak eğitil-

memelidir. Boşanma aşamasından sonra anne baba ayrı evlerde ve ayrı düzenlerde yaşasalar da çocuğun ortak bir tutum altında eğitilmesi gerekmektedir. Bunun için anne ve babanın evinde aynı kurallar olmalı, çocuğun eğitimi konusunda alınan kararlarda, kuralların uygulanmasında anne ya da baba birbirlerini sabote etmemelidir.

- Ebeveynler çocuğun tedirgin ve güvensiz olduğunu düşünerek, aşırı tepkilerden kaçınmalıdır. Çocuk anne ya da babasına gönderilmemekle korkutulmamalıdır.
- Çocukta görülen olumsuz davranışlar, eski eşe benzetilmekten kaçınılmalıdır.

Uzun dönemli araştırmalar, boşanmanın çocuk üzerinde sabit, değişmeyen bir etkisinin bulunmadığı, zaman içinde çocukların duygusal ve sosyal uyumlarının, destekleyici sistemlerin artmasıyla olumlu yönde gelişebildiğidir. Çocuğun boşanmanın hemen sonrasında gösterdiği tepkiler, uzun dönemli tepkilerin habercisi değildir. Özellikle yaşamın ilk üç yılında sağlıklı bir anne-çocuk ilişkisi yaşamış olan çocukların kendilerini boşanma sonrası ortamda daha rahat koruyabildikleri ve boşanma sonrası şartlardan daha az etkilendikleri görülmektedir.

Boşanma araştırmaları, çocuğun boşanmadan etkileneğinde belirleyici unsurun boşanmanın kendisinin değil, bundan sonra çocuğa sunulan ortam olduğunu ortaya koymaktadır.





ÇALIŞAN ANNELER

KAYNAK

www.sivasram.gov.tr
Yavuzer Haluk, Ana-Baba ve Çocuk, 2007
http://www.mcaturk.com/Calisan-Anneler-ve-Cocuklari_509.htm
<http://www.cocukpsikolojisi.net/?module=pages&SID=24> (kasım 2007)

Günümüzde kadınlar, gerek ekonomik zorunluluklardan dolayı aile bütçesine katkıda bulunmak amacıyla, gerekse yaşam standartlarını yükseltmek, meslek sevgisi, toplumda saygınlık kazanmak, çevre edinmek, yeni insanlar tanımak ve eşinin yanında konumunu yükseltmek gibi bir dizi psikolojik nedenle çalışma hayatında yerlerini almışlardır.

Annenin çalışması kuşkusuz beraberinde bazı sıkıntıları da getirir. Prensip olarak, annenin çocuğuyla fizik-

sel ve duygusal temasının en önemli olduğu 0-3 yaş arasında çalışmaması ve çocuğuyla bütünleşmesi en sağlıklı yoldur. Annenin çalışması halinde çocuğa bakacak bakıcı veya büyükanne modelleri devreye girecektir. Özellikle büyükanne modelinde gün boyu her istediği gerçekleşen çocuk akşamdan akşama gördüğü annesinin dengeli eğitsel yaklaşımına başkaldırabilir ve çareyi büyükanneye sığınmakta bulabilir.

Son zamanlarda sıkça karşılaşılan, annenin çocuğunu sadece hafta sonları gördüğü, çocuğun geri kalan beş geceyi büyükanne yanında geçirdiği veya çocuğun sürekli bakıcı değiştirdiği durumlar da onun çeşitli uyum ve davranış bozuklukları geliştirmesine sebep olabilir.

Çalışan anne ve çocuk arasındaki en önde gelen problemlerden biri, annenin çalışması sebebiyle suçluluk duygusu içinde çocuğuna dengeli bir yaklaşımda olmayıp, aşırı hoşgörölü davranması ya da her akşam iş dönüşü hediyeler getirmesidir. Anne öncelikle bu suçluluk duygusundan kurtulmalıdır. Burada önemli olan, çocukla birlikte geçirilen zamanın uzunluğundan çok nasıl kullanıldığı, ne kadar doyurucu olduğudur. Önemli olan annenin evde bulunduğu süreyi iyi değerlendirmesi, bu zaman içinde çocuğuyla bütünleşmesi, ilgilenmesi, oyun oynayabilmesidir. Bu durumda çocuk annesine yeterince doymasa bile ona güvenir, ilgilenildiğini ve sevildiğini görür. Hafta sonu onunla baş başa yapılacak bir doğa gezisi, haftanın beş günü sabahtan akşama kadar onunla birlikte olup hiçbir şey paylaşmamaktan çok daha iyidir. Çocukla geçirilen sürenin azlığına ya da çokluğuna değil, onunla kurulan ilişkinin kalitesine ve bunu geliştirmeye odaklanmaya çalışmak daha önemlidir.

Suçluluk, dozu değişmekle birlikte hemen her çalışan annenin yaşadığı bir duygudur. Bu duyguyu hafifletmek için,

“Çalışmak zorundayım.” (Çocuğum için para kazanmam gerekiyor.)

“Çalışmayı seviyorum.” (Çocuğum mutlu bir anneyi hak ediyor.) gibi iki farklı bakış açısını düşünmek yararlı olabilir.

Çalışan annelerin çoğu çocuk sahibi olmadan önce de, çalışan kadınlardır. Önceden çalışma hayatı olan, üretken bir kadının uzun süre evde oturması, mesleki kaygılar, sosyal ve duygusal tatminsizlikler doğurur. Oysa her çocuk mutlu, üretken, kendisiyle barışık bir anneyi, kendisi için işini terk etmiş, saçını süpürge etmiş bir anneye tercih eder. Unutmayın ki çocuğunuz sizin aynanızdır; siz mutluyunuz o da mutlu olur, siz kaygılıysanız o da kaygılıdır, siz hayatla hep kavgaya ederseniz o da kavgaya eder.

Suçluluk duygusundan kurtulmaya çalışırken anne pratikte kendisini zorlayan durumlarla karşılaşabilir, bun-

ların üzerinde çok fazla durmadan tutarlı davranışlar sergilemek önemlidir. Örneğin; annesi çocuğu anao-kuluna veya bakıcısına bırakıp işe giderken ilk zamanlar annesinin arkasından bir süre ağlayabilir ve bu doğal bir durumdur. Çocuk bazen annesine bir yabancı gibi davranabilir, babaannesine daha düşkün olabilir veya bakıcı annesine “anne” diyebilir. Bunlar kuşkusuz her anneyi üzer ve suçluluk duygusunu artırır. Bu gibi durumları çocuğa bakan kişiye atfetmemek, hatta çocuğun kendisine bakan kişiyi bu kadar sevmesine sevinilmelidir. Bu durumlar çocuğun verdiği bir mesaj olarak da algılanabilir; onunla daha çok birlikte olmaya ve oynamaya çalışılabilir.



ÇOCUĞUN SPORA BAŞLAMA YAŞI



Çocuğun spor ve düzenli egzersizlere, özellikle jimnastik ve yüzme gibi sporlara en erken başlama yaşı 4 yaş civarıdır. Bu dönemde çocuk önce çevrenin farkına varmaya başlar, olaylar arasındaki ilişkileri anlayamaz, nedensellik, niyet gibi kavramlar gelişmektedir. Abartılı öyküler anlatır, abartılı davranışlar dener, hareketlilik ileri derecededir. Bu nedenle kontrolünü kazanabilmesi ve coşkusunu yaşabilmesi için büyük oyun alanlarına gereksinimi vardır. Hareket etme isteğinin güçlü olması nedeniyle davranışlarında belirsizlikler bulunur ve atak davranışları zaman zaman sorunlara yol açabilir.

Çocuk 5 Yaşına Geldiğinde:

Yön kavramı gelişir, bu konuda çocuk desteklenmelidir. Bu dönemde çocuk çevresine uyum sağlamaya başlar. Kendisini biraz daha tanımaya başlar, tutarlılık ve kararlılık kavramlarını anlayarak bunlara gereksinim du-

yar. Ancak dünyası hala bulunduğu yer ve zamanla sınırlıdır. Evine, anne ve babasına bağlılığı ve bağımlılığı sürmektedir, buna karşılık çevresini de genişletmek ister. Yine bu dönemde yön kavramı gelişmeye başladığı için desteklenmelidir. Tutarlı davranışlar onu güvenli kılar, oynasa en temel gereksinimidir.

5 yaş, spora başlamak için oldukça uygun bir dönemdir. Ancak bu dönemde çocuğun oyuna olan gereksinimi üst seviyelerde olduğu için oyun ağırlığı daha belirgin spor faaliyetleri seçilmelidir. Aşırı yorgunluk ve bitkinliğe neden olacak çalışmalar, bedensel gelişim kadar ruhsal ve zihinsel gelişimi de olumsuz etkileyecektir.

Yoğun yarışmalarsa çocuğun dengesini bozar, gelişimini aksatır. Herkesin bir nedenle kazanacağı yarışma türleri destekleyici ve yüreklendirici olm aktadır. Bu yaşlardaki kırgınlıkların kalıntıları ileri yaşlara taşınır.

Okula Başlarken:

Sporun olumlu katkılarının en yoğun yaşandığı dönemdir. Somut işlemler dönemi de başlar. Çocuğun cinsel kimliği oluştuğu için kendi cinsiyetinden arkadaşlarıyla bir arada bulunur. Bedensel ve ruhsal olarak dengeli bir dönemdedir. Bu dönemde antrenör ve sporcular özdeşim nesnesi olmaya başlar. Yine bu dönemde somut yargılamaya olmadığı için dövüş sporlarının felsefesini kavramakta zorluk çeker. Gruba ve arkadaşlara olan bağımlılık ağırlık kazanmaya başlar, farklı yeteneklerini sınama ve farklı uğraşlara kayma sık görülür. Bu bir tanıma sürecidir. Kendi fikirlerini sınama ve paylaşma yolunda büyük istek duyar, merak ve macera dürtüsü gelişir.

Erken Yaşta Spora Başlamak...

Sporun yararları ve gerekliliği konusunda önemli ölçüde fikir birliği sağlanmaktadır. Özellikle erken yaşlarda spora başlamanın getireceği alışkanlık, ileride yaşam boyu spora katılımın temellerini atacak, sağlıklı ve zinde bir organizma kazanılmasına yardımcı olacak, üretken ve mutlu bireyler olmayı sağlayacaktır. Öte yandan, erken yaşlarda katılımla ilgili olarak, bazı bilgilerin her kesim tarafından bilinmesi ve hatırlanması yararlı olacaktır. Özen gösterilmediğinde, yararlı olması hedeflenen uygulamalar, küçük yaştaki bireyleri hem bedensel hem de zihinsel olarak olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Her çocuğun fiziksel, ruhsal, zihinsel ve toplumsal gelişimi birbirinden farklıdır ancak belli gelişim dönemleri, eğilimler ve belirli davranış kalıpları hemen her çocukta ortaktır. Çocuğun gelişme dönemleri birbirinden kesin sınırlarla ayrılmaz. Gökkuşağının renkleri gibi bir önceki dönemin özelliklerinin geçişleri ve izleri bir sonraki dönemde de kendisini gösterebilir. Bu dönemlerin özellikleri anne ve babalar, antrenör ve eğiticiler hatta çocukların kendileri tarafından bilindiğinde, hazırlanacak programlar daha başarılı ve sağlıklı olacaktır. Böylece katılım ve paylaşım artacaktır.

Bu bağlamda spor, çocukluk ve ergenlik döneminde

sağlıklı büyüme ve gelişmeyi destekler, çok yönlü gelişmeye olanak sağlar. Gelişim, özelliklerini bilen niteliklerinin olması, bu olanakların tüm gençlere ulaşabilir yaygınlıkta bulunması gerekmektedir. Hatalı yaklaşımlar en kırılgan dönemlerini yaşayan gençler için çok örseleyici yaşantılara neden olabilmektedir. Çocukluk ve ergenlik döneminde bedensel etkinliklere katılım büyüme ve gelişmeyi desteklemektedir. Uygun ve bilinçli bir şekilde planlanmış fiziksel etkinlikler ve sporla vücuttaki sistemlerin işlevleri daha verimli düzeye getirilebilir. Kalp ve damar, hareket, solunum sistemi sorunları ile diyabet gibi daha ileri yaşlarda ortaya çıkma olasılığı olan hastalıklara yakalanma riskinin azaltılması sağlanabilir.



ÇOCUKLARDA UYKU DÜZENİ



Çocuklar genellikle yatmayı istemezler, uyumamak için çeşitli bahaneler öne sürerler. Uyumayı geciktiren ve rahat uyumayı engelleyen en yaygın neden, aşırı yorgun olma durumudur. Küçük çocuk, yetişkinlerin tersine, heyecanlı geçen uzun bir günün sonunda rahatlayıp uyuması gerektiğini anlayamaz. Öte yandan yatağa yatırıldığında çocuğun hemen uyumadığını gören anne baba, onun uykusu olmadığını sanır ve öngörülen uyku saatinden ne kadar geç yatırılırsa, o denli kolay uyuyacağını düşünür. Oysa geç yatmasına izin verilen çocuk, bu kez aşırı yorgun düşer ve gerginleşir; bunun sonucunda da uyumakta daha da güçlük çeker. Böyle bir kısır döngünün içine girmemek için ne yapmalı? Çocuğun uyku zamanından yarım saat önce oda-

sına çekilerek bir şeylerle oynaması ya da kendisine kitap okunması, masal anlatılması yoluyla gevşetilmesi, uykusunun gelmesini sağlamak için en sağlıklı yoldur.

Uyku sorununun çözümü temelde bedensel ve zihinsel rahatlatma durumunun sağlanmasıyla gerçekleşir. Çocuğun kendisini rahat hissetmesi için hoşlanarak işbirliği yapabileceği bazı yöntemler vardır. Bunlardan biri, çocuğu yatmadan önce fazla hareketli oyunlardan, duygusal gerilimlerden uzak tutmaktır. Ilık bir banyonun ardından, loş bir ortamdaki yatakta oynanan kısa ve sakin bir oyun ya da heyecanlı olmayan bir öykünün anlatılması çocuğu rahatlatacaktır. Yatmadan önceki temizlik işlemleri de uykuya bir ön hazırlıktır.



Öteki alışkanlıklara benzeyen uyku alışkanlığı da yaşamın ilk yıllarında kazanılır. 4-5 aylıktan başlayarak, çocuk aynı yerde ve saatte yatırılırsa iyi uyku modelinin gelişmesi daha kolay olacaktır. İyi uyku alışkanlığının yerleşmesi kesinlikle iki yıldan uzun bir süreyi kapsar. Bu nedenle uyku programının düzeni ilk çocukluk yıllarının sonuna kadar sürdürülmelidir.

Yatağa gitme mücadelesini yaşamamak için;

- Odasını cazip hale getirin.
- Belirli bir uyku saati saptayın ve buna kesinlikle uyun. Bu saati belirlerken çocuğunuza seçenekler sunmanız yararlı olabilir. (Seçenekler arasında en fazla 15 dakika olmalı.)
- Uyku saatini belirlerken genel ilkeler kadar çocuğunuzun biyolojik saatini de dikkate alın.
- Hedefiniz öncelikle çocuğunuzun uyumasını değil yatağa girmesini sağlamak olmalıdır.
- Yatma öncesi her gece uygulanan rutin davranışlar da çocuğu uykuya hazırlamaktadır. Uyku öncesi rutini

ni günün koşturmalı ve telaşlı kısmını değil sakin ve rahatlatıcı bir kısmını oluşturmalıdır. Dişlerini fırçalaması, ılık bir banyo alması, sevilen bir oyuncakla beraber yatağa girmesi, ona kitap okumanız veya aklından geçen herhangi bir konuda onunla hoş ve kısa sohbet etmenizi içeren, rahatlatıcı aktivitelerden oluşan bir yatma öncesi rutini oluşturarak ve buna sadık kalarak yatma zamanını çocuğun hoşuna giden bir zamana dönüştürün.

- Yatma zamanını önceden hatırlatın. Yarım saat önceden uyku öncesi rutininin başlayacağını hatırlatın. 15 dakika sonra bunu yeniden hatırlatın ve zaman gelince rutin faaliyetleri başlatın. Fazladan zaman tanımanız oyalama davranışlarını teşvik edeceği için önceden belirlediğiniz sürele mutlaka sadık kalın.
- Seçim yapma şansı verin. Yatağa gitmeyi reddetmek çocuğun yeni keşfettiği bağımsızlığını sınamasının bir yoludur. Örneğin, okunacak kitabı ve giyeceği pijamayı seçmesine, dişlerini banyodan önce mi sonra mı fırçalayacağına karar vermesine izin vererek rutin üzerinde belli bir kontrole sahip olmasını sağlayabilirsiniz.
- Ödüllendirin.
- Güven verin. Kendiniz yatmadan önce onu mutlaka kontrol edeceğinizi söyleyin.
- Ceza olarak yatağa göndermeyin. (Yatma zamanı hakkında yanlış mesaj vereceğinden, asla cezalandırmak için yatağına göndermeyin.)
- Uyku öncesi beslenme çok önemlidir. Yatmadan bir saat önce dondurma, çikolata, gibi yiyecekler yemesine izin vererseniz çocuğunuza yakması için fazladan enerji vermiş olursunuz. Bu da onun uykuya geçişini zorlaştırır.
- Yatağa gitmeden belli bir süre önce çocuğun çevresindeki uyaranları azaltmaya çalışın. Televizyonu kapayın, ışıkları azaltın, onu daha rutin oyunlara yöneltin.
- Uyku dolayısıyla yaşanan gerilimin bu konuyla sınırlı kalmayıp büyüdüğüne çok sık rastlanır. Hedefinizi iyi belirleyin ve çocuğunuzu yatağa gergin bir halde götürmenin doğru olmayacağını unutmayın. Yatma saati dolayısıyla yaşanan gerilimde kararlı, kesin ama yumuşak olmalısınız.
- Siz de kendi yaşamınızı çocuğunuzun yatma saatini dikkate alarak planlayın. Onun yatma saati, bulaşık yıkamak ya da en sevdiğiniz televizyon programını izlemek için uygun bir zaman dilimi değildir. İşlerinizi uykuya hazırlık sürecinde çocuğunuza odaklanabileceğiniz şekilde ayarlamamız yararlı olacaktır.

Çocuğunuzla AREL OYUN GRUPLARI'na
katılmanın farkını yaşamak istemez misiniz?



AREL ANAOKULU

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

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

22-36 ay arası çocuklar için OYUN GRUPLARIMIZ açılmıştır.

www.arel.k12.tr



AREL EĞİTİM KURUMLARI Merkez Mah. Hacı Arif Bey Sk. No. 1, 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



20.YIL