

# OKULUMU SEVİYORUM

AREL EĞİTİM KURUMLARI

AYLIK ANASINIFI DERGİSİ

SAYI: 87

2011



## İÇİNDEKİLER

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| TIRNAK YEME ALIŞKANLIĞI                      | 2  |
| ÇOCUKLARIN SİZİNLE KONUŞMASI İÇİN            | 4  |
| KARDEŞLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİ GÜÇLENDİRMEK | 7  |
| ALT ISLATMA                                  | 10 |
| BİLGİSAYAR KULLANIMI, İNTERNET VE ÇOCUĞUNUZ  | 13 |



# TIRNAK YEME ALIŞKANLIĞI

Tırnak yeme alışkanlığını çoğunlukla 3-4 yaşlarından önce başlamaz. (Çok ender olarak 5 aylık gibi erken bir dönemde görülebilir.) Çocukların % 33'ünde tırnak yeme davranışı görülür. Bu oran erken ergenlik çağına kadar sürer. Ergenlik çağına doğru çocukların hemen hemen yarısı tırnak yeme davranışı gösterir. Ayrıca tırnak yiyen çocukların ailelerinin çoğunda tırnak yiyenlere rastlanmaktadır. Bunun için de tırnak yemenin bir taklit olduğu ve büyükleri taklit etmek suretiyle öğrenildiği ileri sürülmektedir.

## Tırnak Yeme Alışkanlığının Nedenleri:

Tırnak yeme, çocuğun yaşamında hangi dönemde ortaya çıkmış olursa olsun kesinlikle bir uyum ve davranış bozukluğu olarak kabul edilmeli ve mutlaka altında yatan sebepler tespit edilerek ortadan kaldırılmalıdır. Tırnak yeme davranışı incelendiğinde, daha çok belirli bir grup nedenden kaynaklandığı gözlemlenmektedir. Bu nedenler aşağıdaki maddelerde gruplandırılmıştır:

- Üzüntü ve sıkıntı duyguları
- Gerilim ve kaygı duyguları
- Öfke ve saldırganlık duyguları
- Korku
- Değersizlik ve güvensizlik duyguları
- Aile içi iletişim sorunları

Tırnak yeme bir güvensizlik belirtisi olarak kabul edilir. Aile içinde aşırı baskılı ve otoriter bir eğitimin uygulanması ve bu çocuğun sürekli azarlanarak eleştirilmesi, kıskançlık, yeterli ilgi ve sevgi görememe sıkıntı ve gerginlik başlıca nedenlerdir. Örneğin, herhangi bir nedenden dolayı anne-babasına kızan, onlara karşı öfke duyan çocuk tırnak yeme davranışını sergileyebilir. Okulda arkadaşlarına kendini doğru biçimde ifade edemeyen çocuk bu nedenle kaygılanabilir ve bu sıkıntısını tırnak yiyerek ifade edebilir. Çok sevdiği köpeğini kaybeden çocuk, üzüntüsü nedeniyle bu davranışa yönelebilir. Bunun dışında, öğretmeninden veya ailesinden korkan ve cezalandırılma kaygısı taşıyan çocuk tırnak yiyebilir. Aile içinde yaşanan huzursuzluklar, boşanma ve ayrılıklar da sorunun ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir.



Ayrıca, kendine güveni olmayan çocuklarda tırnak yeme davranışı daha çok gözlemlenmektedir.

Anne-babanın yaşantısı da önemli bir etkidir. Anne baba geçimsizlikleri, anne babanın sık sık kavga etmesi, ailedeki sorunlar çocuklarda tırnak yeme gibi davranışlara neden olur. Bunun yanı sıra anne babanın aşırı kaygılı olması çocuğu aşırı derecede koruyup kollaması ayrıca anne babanın çocuklar arasında ayrım yapması çocuklar arasında kıskançlığa yol açar. Bu da dolaylı şekilde kendini tırnak yeme olarak gösterir.

### **Tırnak Yeme Alışkanlığına Karşı Alınacak Önlemler:**

En etkili tedavi yöntemi, 3-4 yaşlarına kadar bu alışkanlığın anne ve baba tarafından görmezlikten gelinmesidir. Çocuğun bu alışkanlığı kazanmasının neden olan etkenler saptanarak konuya çözüm getirilebilir. Ancak çocuğun kendisini güvensiz hissetmesi halinde bu alışkanlığa yeniden başladığı görülür. Çocuğun gururunu okşayarak, tırnak yemenin onu ne denli çirkin yapabileceği telafisiz biçimde anlatılmalıdır. Özellikle kız çocukları için manikür malzemesi alınarak tırnaklarının manikürlü ve yenmiş biçimleri onlara gösterilmelidir. Daha sonra bu alışkanlık devam ederse:

Çocuğun gerginlik ve uyumsuzluk nedenleri iyice araştırılmalı ve bunlar sap-

tanarak çözüm getirilmelidir.

Çocukları korku, kaygı yaratacak durumlardan uzak tutmak gerekir.

Küçük çocukların kaygı, korku verici televizyon filmlerini izlemeleri, kavgalı olaylarda bulunmaları çocuğu heyecanlandıracağı için sakıncalıdır.

Çocuğun ilgisi başka yöne çekilebilir. Televizyon izlerken onun ağzını çiğneyecek bir şeyle meşgul etmek tırnak yemenin yerine geçebilir.

Çocuğa zaman verilmeli fazla zorlanmamalıdır.

Çocuğu azarlamak, korkutmak, ceza vermek gibi zorlayıcı yöntemlerin uygulanması yararlı olmamaktadır. Hatta bu eylemler kimi zaman daha ağır duygusal problemlerin çıkmasına neden olabilir.

Güven duygusunun gelişmesi sağlanmalıdır.

Çocuğa yenmemiş tırnağın güzel olduğu fazla üzerinde durmadan anlatılmalıdır.

Tırnak yeme davranışı gerek çocuklukta gerekse ergenlik döneminde çok sık karşılaşılan bir sorun olduğu için hem anne baba tarafından hem de tüm toplum tarafından çok kanıksanmış bir davranış olarak görülür. Yalnızca çocukluk ve ergenlik döneminde değil, yetişkinlik döneminde de bu davranışı sergileyen, devam ettiren birçok insan vardır. Ancak bu davranışın çocukluk ve ergenlik döneminde yeterince önemsenmeyerek giderilmesi yetişkinlik dönemi de dahil birçok sıkıntıya yol açabilir. Örneğin, okul veya iş hayatında, tırnağını yediğini gizlemeye çalışan, ancak bu davranışı bırakmadığı için de daha fazla gerginlik yaşayan birçok insan vardır. Sadece bu durum bile kişide gerilim, suçluluk ve öfke (engellenmeye bağlı olarak) duygularına yol açabilir. Bu nedenle davranış iyice kalıplaşmadan, erken dönemde kalıcı bir çözüm bulunmalıdır. Tüm uyum bozukluklarında olduğu gibi, sorunun ortaya çıkmasına neden olan faktörleri bulup, onları ortadan kaldırmak en kalıcı ve doğru çözümü sağlar.

Aileler bu davranışın kendiliğinden kaybolmasını beklerler, ancak kendiliğinden geçmez. Ancak ve ancak buna neden olan nedenler ortadan kaldırıldığında geçecektir.



## ÇOCUKLARINIZIN SİZİNLE KONUŞMASI İÇİN...

KAYNAK

-Ana-Baba ve Çocuk, Haluk Yavuzer, 2007  
-Çocuk Eğitimi El Kitabı, Haluk Yavuzer, 2007  
-Etkili Anne-Baba Eğitimi, Thomas Gordon, 2009

İletişim, bireylerin birbirlerine iletmek istedikleri duygu ve düşüncelerini aktardıkları bir süreçtir. Başarılı bir iletişim kurmak için karşımızdaki kişilere saygı duymak, onları olduğu gibi benimsemek ve değerli olduklarını hissettirmek, abartıdan kaçınarak gerçekçi ve doğal davranmak önemlidir.

Çocuklar çeşitli sebepler nedeniyle hissettiklerini aileleriyle paylaşmayı reddediyorlar. Peki, neden çocuklar canlarını sıkkan konular hakkında anne babalarıyla konuşmuyorlar? Ve neden sadece çok az ebeveyn çocuklarıyla sağlıklı bir iletişim sürdürmeyi başarabiliyor? Yapılan araştırmalar çocukları dinleyerek, kendilerini ifade etmeleri için gerekli yolu açmanın iletişimi sağlamanın önemli bir unsuru olduğunu göstermektedir.

Ebeveynler ile çocukları arasındaki iletişim yolları incelendiğinde etkin bir yardım ilişkisinin sürdürülmesinde en önemli faktörün kabul dili olduğu görülmektedir.

### KABUL DİLİ

Bir insan karşısındaki kişi tarafından olduğu gibi kabul edildiğini hissettiği zaman onun için yardımcı bir unsur olma özelliğine sahip olur ve onun gelişmesini, değişmesini, üretken ve yaratıcı bir insan olmasını sağlayan ilişkinin gelişmesinde önemli bir etken olur.

Kabul küçük bir tohumun çiçek olmasını sağlayan toprak gibidir. Toprak sadece tohumun çiçek olmasına imkân tanıdığı gibi kabulde sadece çocuğun kendini gerçekleştirmesi için imkân tanır.



Ebeveynin kabulü çocuk üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Kabul dilinin kullanımında ebeveynlerde görülen yanlış algı çocuk kabullenildiğinde onun olduğu gibi kalacağına ilişkin inançtır. Ve bu yanlış inanca göre izlenmesi gereken yol çocukta neleri kabul etmediğimizi söylemektir. Bu da bir kabullenmeme dili ortaya çıkarır. Ebeveynlerin çocukların kendini gerçekleştirmesi için hazırladıkları toprak genellikle yargılama, eleştirme, uyarı ve öğüt gibi unsurlardan oluşur. Bunlarda çocuklara onları kabul etmediğimiz mesajını verir. Kabul-lenmeme dili çocukların ailelerine karşı kendilerini kapatmalarına neden olur ve onlarla konuşmalarını engeller. Sorunlarını kendilerine saklamalarının çok daha iyi olacağını düşünürler.

Kabul dili ise çocukların içe kapanmalarını önler. Ebeveynler, çocuklarını kabullendiklerini etkili bir şekilde dile getirdiklerinde çocuklarının üzerindeki etkileri açık bir şekilde görürler. Çocukların kendilerini sevmeleri ve değerli olduklarını hissetmelerinde etkili olurlar. Ebeveynler çocuklarını kabullendiklerini hissetmelerinin, bilmelerinin yanı sıra onları kabullendiklerini göstermelidirler. Eğer ebeveynler çocuklarına kabullendiklerini göstermiyorsa bunun çocuk üzerinde hiçbir etkisi olmayacaktır. Kabullenme pasif bir durum değildir, aktif bir şekilde aktarılmalı ve gösterilmelidir.

## **KABULLENİLDİĞİNİ SÖZSÜZ VE SÖZLÜ OLARAK İLETMEK**

### **Pasif Dinleme**

Hiçbir şey söylememek de kabul mesajını iletmenin bir yoldur. Konuşmamak sözsüz bir mesajdır ve kişinin kabul edildiğini ona etkili bir şekilde hissettirebilir. Çocuğun edilgen bir şekilde dinlemek ona duygularını ifade etmesi için fırsat verir ve sorunlarını kendi başına çözmesi için ilk adımı atmasında yardımcı olur.

Pasif dinleme bireye saygı duyulduğunu gösterir ve sağlıklı bir iletişimin kurulmasını sağlar. Duygularının kabul edildiği ve ne hissettiğinin dinlenilmek istendiği mesajlarını iletir.

Pasif dinlemede, dinlediğinizi gösteren birtakım ipuçları vermek önemlidir. Bunlar kafa sallamak, dinlediğiniz bireye doğru dönmek, jest ve mimiklerdir.

### **Kapı Aralayıcılar**

İletişimin sürdürülmesi için sadece pasif dinlemenin yapılması yeterli değildir. Genellikle çocuklar sorunları hakkında konuşmak için ek bir teşvike ihtiyaç duyarlar. Onların daha fazla konuşmasını sağlamak için birtakım kapı aralayıcılar kullanmak gerekir. "Evet." , "Anlıyorum." gibi kelimeler dikkatinizi ona yönlendirdiğinizi ve anlatmaya devam etmesini istediğinizi ifade eder. Bu ve benzeri sözler çocukların duygularını açığa çıkartmasına yardımcı olur.

"Onun hakkında konuşmak ister misin?"

"Bu konu hakkındaki düşüncelerini merak ediyorum."

"Bu duruma ilişkin bazı düşüncelerin var gibi."

"Anlatmaya devam et, dinliyorum."

Bu gibi sözler de çocuğu konuşmaya teşvik eder, duygu ve düşüncelerine değer verildiği mesajını iletir. Çocuğun konuşmalarını sınırlandırmaz. Çocuk yargılandığını ya da sorgulandığını hissine kapılmasını engeller.

Ebeveynler çocuklarıyla iletişim kurmak, onlarla bir konu üzerinde konuşmak istediklerinde genellikle soru sormak eğilimindedirler. Elbette iletişim kurarken soru sormak hatalı değildir. Ancak çocuğa yöneltilen soru bir yargı ya da suçlama içeriyorsa iletişimin kesilmesine neden olmaktadır.

Kapı aralayıcılar konuşmayı başlatmak ya da devam ettirmek konusunda bireyi cesaretlendirir. Bu yaklaşım çocukların ve gençlerin rahat bir şekilde konuşmalarını, duygu ve düşüncelerini ortaya dökmelerini sağlar.

Kapı aralayıcılar çocukların duygu ve düşüncelerine saygı duyulduğu, fikirlerinin öğrenilmek istendiği, gerçekten ne hissettikleriyle ilgilenildiği ve onlarla daha yakın olunmak istendiği gibi mesajlar verir. Bu yaklaşım da onları mutlu eder ve ebeveynleri ile sıcak bir ilişki kurmalarını sağlar.

### Aktif Dinleme

Aktif dinleme pasif dinleme ve kapı aralayıcılardan daha etkili bir yöntemdir. Bu yöntem çocukların hissettikleri olumsuz duygulardan dolayı rahatsız olmalarını engelleyerek sorunların çözülmesini kolaylaştırır.

Aktif dinlemede verilen sözel mesaj anne-babanın mesajı değil, çocuğun ifade ettiklerinin yansıtılması ve tekrardır. Ancak etkili bir şekilde aktif dinleme yapılması için dikkat edilmesi gereken noktalar vardır. Öncelikle çocuğun söylediklerini dinlemek için yeterince zaman ayrılmalıdır. Çocuğa yardım etmek için hazır olunmalı, çocuğun kendi sorunlarını çözebileceğine inanarak ve ona güvenildiği gösterilmelidir. Yetişkin, çocuğun dünyasını ve gerçeğini iyi kavrayacak esnekliğe sahip olmalıdır.



Aşağıda bir anne çocuk arasındaki iletişim örneği verilmiştir. (Yavuzer, 2007, s. 134.)

**Çocuk:** Ahmet bugün benimle hiç oynamadı.

**Anne:** Arkadaşlarıyla iyi geçinmek gerektiğini öğrenmelisin.

**Çocuk:** Onunla oynamak istemiyorum! O aptalla iyi geçinmek de istemiyorum!

**Anne:** O zaman seninle oynayacak başka birini bul.

**Çocuk:** Beraber oynayabileceğim başka kimse yok.

**Anne:** Yorgunsun, yarın kendini daha iyi hisseder sin ve olayı unutursun.

**Çocuk:** Yorgun değilim, yarın kendimi daha iyi hissetmeyeceğim, ondan nefret ediyorum!

**Anne:** Bir daha arkadaşların hakkında böyle konuşsan pişman olursun!

Aktif dinlemede ise aynı konuşma şöyle gelişmektedir. (Yavuzer, 2007, s. 134-135):

**Çocuk:** Ahmet bugün benimle hiç oynamadı.

**Anne:** Ahmet'e kırılmış görünüyorsun.

**Çocuk:** Onunla hiçbir zaman oynamayacağım.

**Anne:** O kadar kırgınsın ki onu bir daha görmek istemiyorsun.

**Çocuk:** Evet, ama onunla arkadaşlık etmezsem oyun oynayacak başka arkadaş bulamam.

**Anne:** Yalnız kalırsın.

**Çocuk:** Onunla iyi geçinmek zorundayım ama kızmamak elimde değil. Daha önce her dediğimi yaptığı için ona kızmıyordum, oysa şimdi ona emir vermiyorum.

**Anne:** Onu etkilemek artık pek kolay olmasa gerek.

**Çocuk:** Evet artık o bir bebek değil.

**Anne:** Sen onu bu haliyle daha çok seviyor olmalısın.

**Çocuk:** Evet ama ona emir vermeye alıştığım için onun bu halini yadırgıyorum. Belki ara sıra onun dediklerini uygularsam daha az kavga ederiz, ne dersin? Burada da görüldüğü gibi annenin kabul dilini benimsemesi çocuğun olumsuz duygularından dolayı suçluluk duygusuna kapılmadan kendini rahat bir şekilde ifade etmesini sağlamış ve problem durumun altında yatan gerçek neden ortaya çıkmıştır. Ayrıca çocuğun sorunun çözümüne ilişkin fikir üretmesini sağlamıştır.

# KARDEŞLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİ GÜÇLENDİRMEK

KAYNAK

- Pantley, E. (2011). Çocuğunuzla İşbirliği Yapın. Yakamoz Gelişim
- Şendil, G. (2003). Çocuk,, Ergen ve Anne-Baba.
- <http://www.ailem.com/templates/library/2856.asp?id=1168>

Kardeşler arasındaki ilişki, sosyal gelişim üzerinde etkili faktörlerden biridir. Bir çocuğun kardeşleriyle ilişkileri, ebeveynleriyle ilişkilerine, ebeveynlerinin birbirleriyle olan ilişkilerine ve ebeveynlerin kardeşleriyle olan ilişkilerine bağlıdır.

Kardeş ilişkisi, model olma, arkadaşlık ihtiyacını giderme, işbirliği, paylaşma gibi sosyal değerleri öğretme özellikleri ile çocuğa olumlu etki sağlar. Bununla beraber, kardeşler arasında yaşanan çatışmaların da çocukların ileride karşılaşabilecekleri çatışmaları nasıl çözebileceklerine dair bilgi ve beceri kazandırma özelliği de vardır.

Kardeşler arası kıskançlık kaçınılmaz bir durumdur. Bir kardeşin doğumu büyüğün küçüğü kıskanması ile başlayan kardeş ilişkileri, daha sonra karşılıklı birbirlerini kıskanarak devam edecektir. Kardeş kıskançlığının şiddetini kardeşler arasındaki yaş farkı, kardeşlerin cinsiyeti ve çevrenin tutumu etkiler.



Küçük kardeşe duyulan kıskançlık, çocukların yaşamında en yaygın kıskançlık örneğidir. Kıskançlık durumunda büyük çocuk kardeşine karşı saldırganca davranışlarda bulunabilir, emekleme, biberonla beslenmeyi isteme ve altına kaçırma gibi bebekçe davranışlar sergileyebilir. Eğer kardeşine karşı saldırgan davranışları yüzünden anne babasının sevgisini kaybedeceği kaygısı yaşarsa bu kez de tam tersine, kardeşine karşı son derece koruyucu kollayıcı olup aşırı sevgi gösterisinde bulunabilir. Dikkati kendi üzerinde çekmek için fiziksel bir rahatsızlığı varmış gibi yapabilir, hiç olmadığı kadar hareketli olabilir ve aşırı tepkilerde bulunabilir.

Her şeyden önce bilinmelidir ki kıskançlık doğal bir şeydir. Kıskançlık beraberinde kızgınlık, engellenme ve üzüntü getirir. Aileler genelde çocuklarının birbirleri hakkında kötü şeyler düşünmesini kolay kolay kabul edemez. Kardeş ilişkilerine dair huzurlu bir bakış açısı edinmenin ilk adımı, rekabetin nereden geldiğini anlamak ve beklentilerin gerçekçi olduğundan emin olmaktır. Kardeşler arasındaki rekabet, birbirlerine karşı duydukları hislerden değil, anne ve babaları tarafından sevilme ihtiyacından doğar. Her çocuk en çok sevilen olmak ister. Kardeş sorunlarıyla karşı karşıya kalındığında anne ve babaların bu meseleye doğru bir biçimde eğiliyor olması önemlidir.

### **İlk çocuğun yeni doğan bebekle ilgili duygularını anlamak gerekir:**

Bu durum özellikle yeni doğan bebek eve ilk getirildiğindeki alışma döneminde önemlidir. Çocuk yeni kardeşle ilgili herhangi bir tepki vermeden onu, "Bebeği çok seviyorsun." ya da "Bir kardeşin olduğu için çok şanslısın." gibi birtakım ifadelerle yönlendirmeye çalışmak yerine onun içinde bulunduğu durumu anlamaya çalışmak daha yararlı olacaktır. "Bebek uyurken sessiz olmanın senin için zor olduğunu biliyorum.", "Eminim annenin bebekle bu kadar zaman geçirmek zorunda olması seni üzüyordur." gibi ifadeler çocuğun duygularının normal olduğunu anlamasını sağlar. Bu şekilde kardeşine karşı zaman zaman hissettiği olumsuz duyguların suç olmadığını fark eder ve rahatlar. Yeni bebeğin varlığına rağmen onu hala çok sevdiğinizi bilmesini sağlayacak cümleler kurmak da son derece önemlidir. Her şeyin suçu bebeğe atılmamalıdır:

Bu tuzağa düşmek oldukça kolaydır. "Parka gidemeyiz, çünkü bebek uyuyor.", "Şimdi seninle oynayamam, bebeğin yıkanması gerek.", "Bebeğin altını değiştirene ka-

dar bekle." gibi açıklamalar kardeş kıskançlığının artmasına sebep olur. Bunların yerine, "Şu anda yapamam, ellerim dolu.", "Yemekten sonra kitap okuyabiliriz.", "Baba eve geldiğinde parka gideceğiz." veya sadece "Şimdi olmaz." demeniz yeterlidir.

"Hayır yapma, olmaz." demekten kaçınılmalıdır:

Bunlar, yeni doğan bebek eve gelir gelmez, diğer çocuğun genellikle duyduğu sözlerdir. Bu sözlerin kullanımını gerektiren durumlarla baş etmenin başka yolları da vardır. Örneğin, ilk çocuğunuz, genelde pek de nazik olmayan şekillerde bebeğe dokunmak isteyecektir. Bu durumla baş etmenin iki önemli yolu vardır: Onu oyalamak ve dikkatini dağıtmak. Çocuğunuzun bebeğe dokunmasına, onu hissetmesine izin verirken, bir yandan da yeni doğan bebeği kucaklayabilecek ve ilk çocuğunuzun dikkatini dağıtabilecek kadar yakında olmanız önemlidir. Küçük çocuklar, yeni doğan kardeşlerinin gerçekten de canlı, nefes alan bir insan olduğunu gerçeğini anlamakta güçlük çekerler. Ne kadar konuşsanız da bunu anlamalarını ancak zaman sağlayabilir.

Çocuğunuzla yeni doğan bebeğinizin ilişki kurmalarını sağlayacak pozitif yorumlarda bulunmanız da yararlı olacaktır. "Kardeşine ne kadar nazik davrandın.", "Gerçekten de bebelere nasıl dokunulacağını iyi biliyorsun." gibi ifadeler çocuğunuzun kendisi ve bebekle ilgili pozitif bir algıya sahip olmasında yardımcı olacaktır.

İlk çocuğunuzun sevdiği insanlarla her gün baş başa zaman geçirdiğinden emin olun:

Çocuğunuz ailenizdeki yerinden ne kadar emin olursa ve sevildiğini ne kadar hissederse, kardeş rekabetinin bir soruna dönüşme olasılığı o kadar düşecektir. Ancak bunu, "özel zaman, bebek olmadan sen ve ben" gibi büyük bir olaya dönüştürmeyin. Böyle yorumlar aranızdaki zamanın sadece bebek olmadığı zamanlarda özel olduğu düşüncesini yaratır. Bebeğin ayrı kaldığı gerçeğine vurgu yapmadan, bu anların kendiliğinden oluşmasını sağlayın. Büyük çocuğunuzun ona yeterince zaman ayrıldığını hissetmesini sağlamanın bir diğer yolu, bunu o istediği zamanlarda sağlamaya özen göstermektir. Çocuğunuz onunla oynamanızı ya da ona kitap okumanızı istediğinde ona evet deyin. Çocuğunuzun saatler ayırmanız gerekmez. Genelde ihtiyaç duyduğu anda sadece dört-beş dakika boyunca ilginizi ona vermeniz yeterli olacağını göreceksiniz. Araştırmalar, kardeşlik bağlarının çok erken yaşlarda oluştuğunu göstermektedir.



#### Kardeşler Arasındaki İlişkiyi Güçlendirmek İçin Diğer Öneriler:

- Bir eşyayı paylaşmak için zorlamak yerine sırayla kullanmalarını sağlamak,
- Çocuğunuzun sahip olduğunu düşündüğünüz özelliklerini söylerken başkaları ile karşılaştırmamaya özen göstermek; “Sen en akıllısın.” yerine “Sen akıllısın.” demek,
- Çocuklarınızın kendi kendilerine vakit geçirmesini temin etmek,
- Çocukların aralarındaki sorunları kendi kendilerine çözmesine izin vermek,
- Bir kardeş, diğerlerinden daha güzel, daha zeki, daha becerikli vs. ise bu özelliği belirtmemek. (Bunun belirtilmesi kıskançlığı artırır, kıskançlık gösterilerine ve gerileme belirtilerine sebep olur.)
- Çocuğa geri plana itildiğini değil, aile içinde her zaman yeri olduğu hissettirmek. (Büyük çocuğa büyük olduğu, sorumluluklara sahip olduğu gösterilmelidir. Sorumluluklar abartılmamalı, çocuk, anneye birlikte küçüğü korumalı, ona bilgi vermelidir.)
- Kardeş sırası ve cinsiyet birbirinden ayrı ele alınmamalıdır.

Dört aylık çocuklar bile ağabey ve ablalarıyla güçlü bir bağ kurabilmektedir. Bu erken dönemdeki etkileşimler, bir ömürlük ilişki için güçlü bir temel oluşturmaktadır. Adil Olmak, Her Zaman Eşit Olmak Anlamına Gelmez Gerçek şu ki yaşam her zaman adil değildir. Çocuklar bunu ne kadar erken öğrenirlerse o kadar mutlu olacaklardır. Bu dersi hiçbir zaman öğrenemeyen çocuklar, yaşamlarında mutluluğu yakalayamayan yetişkinler olurlar. Çünkü onlar komşularının yeni arabasını, meslektaşlarının terfisini, arkadaşlarının aldığı yeni evi düşünmeye odaklanacak, sürekli kıyaslama yapacak kişiler olacaklardır. Her bir çocuğa eşit davranmaya çalışmak yerine onlara kişisel ihtiyaçları doğrultusunda yardımcı olmaya çalışmak gerekir. Çocuklarınızın kendi duygu ve ihtiyaçlarına, kardeşlerinin duygu ve ihtiyaçların-

dan bağımsız bir şekilde odaklanmasına yardımcı olabilirsiniz. Öyle zamanlar olacaktır ki, kardeşlerden biri bir hediye, bir iltifat ya da ilgiyle ödüllendirildiğinde diğeri aynı ilgiyi göremeyecektir. Hediyelerin, iltifatların ve ilginin eşit dozlarda dağıtılması gerektiğini düşünmeniz ve çocuğunuza bunu yansıtmamız, onun dünyaya dair gerçekçi olmayan bir bakış açısı geliştirmesine sebep olur.

#### Kardeşler Arasında Sevgiyi Teşvik Edin

Çocuklarınızın birbirleri için yaptıkları küçük şeyleri önemseyiştir. Çocuklardan biri diğerinin ödevine yardım ettiğinde, “Kardeşine yardımcı olan çok güzel bir davranış” diyebilirsiniz. :ocuklardan biri incinip diğeri onunla ilgilendiğinde, “Sen çok ilgili bir kardeşsin.” diyebilirsiniz.

# ALT ISLATMA

-Göknar, Ö.(2004). Bilinçli Çocuk Yetiştirme. Arkadaş Yayıncılık: Ankara.  
-www.psikoloji.com.tr/cocuk/cocuk-psikolojisi/cocuklarda-alt-islalma-problemi-2415.html  
alt-islalma.com/  
-www.cocukvegenc.com/?p=40



Alt ıslatma; çocuğun fizyolojik veya psikolojik birçok nedenden dolayı uyku esnasında veya uyanırken idrarını tutamaması durumudur.

Gelişimi normal seyreden çocukların çoğu 2-3 yaş döneminde tuvalet gereksinimini haber verirler. Ancak çocuk, 4-5 yaşına gelinceye kadar ara sıra gündüzleri, daha sık olarak da geceleri mesane kontrolünü sağlamakta zorlandığı zaman altını ıslatabilir. Mesane kasları gece daha zor kontrol edilebildiğinden, gece alt ıslatma davranışı, gündüzden daha sık görülür. Aileler çocukları 5 yaşına gelene kadar bu durumu normal kabul etmelidir. Çocuğun normal gelişim içinde idrarını gece ve gündüz kontrol edeceği biyolojik olgunluğa erişmesi gereken 5 yaşından sonra ancak bir problemin varlığından söz edilebilir.

#### Alt ıslatma iki şekilde karşımıza çıkabilir:

- Birinci tip alt ıslatma: İdrar kaçırmalar, bebeklik döneminden itibaren kesintisiz olarak sürmektedir. Birincil alt ıslatma, bu sorunun yaklaşık %75-80'ini oluşturur.
- İkincil tip alt ıslatma: En az bir yıllık idrar kontrolünün kazanıldığı bir dönemin ardından idrar kaçırmalar başlamıştır.

Araştırma sonuçlarına göre çocuklarda alt ıslatma sıklığı %10-15 arasındadır ve erkek çocuklarda kızlara göre daha sık görülmektedir.

#### Enürezis genellikle dört kısımda incelenir:

- 1- Yalnız gece altını ıslatanlar: Bu tip enüreziste ya yattıktan birkaç saat sonra ya da sabah uyanmaya yakın idrar kaçırmaya gerçekleşir. En sık rastlanan alt ıslatma türüdür.
- 2- Yalnız gündüz altını ıslatanlar: Bu tip enüreziste sadece gündüzleri idrar kaçırmaya gerçekleşir. Daha nadir rastlanan bir türüdür.
- 3- Hem gece hem gündüz altını ıslatanlar: Sorunu en yoğun yaşayan gruptur.
- 4- Ara sıra alt ıslatanlar: Yeni bir kardeşin dünyaya gelmesi, travmatik yaşantılar

(depresyon, trafik kazası vb.) sert disiplin uygulaması, şiddete maruz kalma, aşırı sıvı tüketme gibi nedenlerle ortaya çıkabilir. Bu tipte alt ıslatma davranışı geçici olabilmektedir.

#### ALT ISLATMANIN NEDENLERİ

##### Fiziksel Nedenler:

- İdrar yolları veya böbreklerle ilgili yaşanan sorunlar
- Zihinsel gelişim yetersizliği
- Omurga veya sinir sistemi ile ilgili sorunlar
- Derin uyku ya da derin uyku yaratacak aşırı yorgunluk
- Aşırı üşüme

Ancak yukarıdaki fiziksel nedenlere bağlı idrar kaçırmada durumunda enürezis teşhisi konulamaz.



## Genetik Nedenler:

- Enürezis tanısı alan çocukların yüzde % 75'inin birinci derece akrabalarında da aynı sorunun yaşandığı saptanmıştır.
- İkizler üzerinde yapılan araştırmalar göstermiştir ki alt ıslatma sorunu, kardeşlerden birinde varsa, diğer ikizde görülme olasılığının çift yumurta ikizlerinde %36; tek yumurta ikizlerinde ise %68 'dir.

## Psikolojik Nedenler:

Enürezis'te en büyük payı psikolojik etkenler almaktadır. En sık rastlanan nedenler:

- Erken yaşta verilmeye çalışılan zorlayıcı tuvalet eğitiminin enürezise neden olabileceği düşünülmektedir. Çocuk hem fiziksel hem de psikolojik açıdan tuvalet eğitimi alabilecek olgunluğa erişmeden, çok katı bir tutumla tuvalet eğitimine zorlanırsa çocuk ruhsal olarak bu durumdan olumsuz etkilenebilir. Diğer yandan çok pasif ve yetersiz kalan tuvalet eğitiminin de enürezise sebep olabileceği söylenmektedir.
- Aile içerisinde veya çocuğun çevresinde yaşanan psikolojik veya fiziksel şiddetin varlığı
- Yeni bir kardeşin dünyaya gelmesi, anaokuluna başlama, okul değiştirme, sevilen birinin kaybı gibi kriz yaşantılar
- Anne babanın aşırı mükemmeliyetçi bir tutum içerisinde olması
- Anne babanın aşırı koruyucu bir tutum benimsemesi
- Evde ya da dış dünyada çocuğun istismara uğraması
- Yaşanan kayıplar
- Aile içi katı disiplin uygulamaları, idrar kaçırmanın olası psikolojik nedenleri olarak görülmektedir.

## ALT ISLATMA SORUNUNU ÖNLEMENİN YOLLARI

- Çocuğa tuvalet eğitimi alabilecek fiziksel ve ruhsal olgunluğa ulaşma olanağı mutlaka tanınmalıdır. Günümüzde çocukların tuvalet eğitimi artık daha geç kazandıkları unutulmamalı, 2-2,5 yaşından önce tuvalet eğitimi verilmemelidir. Ancak çocuk 5 yaşına yaklaştığı halde halen altına kaçırma davranışı devam ediyorsa; fiziksel bir nedenden kaynaklanıp kaynaklanmadığını anlamak için öncelikle doktora başvurmak gerekir. Eğer fiziksel bazı nedenler saptanırsa, gerekli tedavi aksatılmadan devam ettirilmelidir.
- Eğer fiziksel herhangi bir bulguya rastlanamazsa bu durumun psikolojik nedenlerden kaynaklanma olasılı-

ğının yüksek olduğu unutulmamalı; mutlaka bir uzmanla başvurulmalıdır.

- Çocuğun konuyla ilgili ihtiyaç duyduğu mahremiyet sağlanmalı; kardeşlerinin veya başkalarının yanında konuşularak çocuk utandırılmamalıdır.
- Gece veya gündüz idrar kaçırarak çocuk 5 yaşını aşmış ise altına bez bağlanmamalıdır.
- İdrar kaçırmanın çocuğun ruhsal dünyasındaki bir sorunun yansıması olabileceği unutulmamalıdır. Çocuğu bu durum için suçlamak veya ona kızmak işe yaramayacaktır.
- Çocuk kreşe veya okula gidiyorsa ve gündüz de altına kaçırma sorunu varsa, bu durum mutlaka öğretmeni ve okulun psikolojik danışmanı ile görüşülmeli ve çözüm için işbirliği yapılmalıdır.
- Anne babaların çocuklarına karşı baskıcı ve aşağılayıcı (uygun olmayan ebeveyn tutumları) tutumlardan kaçınması gerekir. Ayrıca bu sorundan dolayı çocuğa fiziksel ceza vermek, korkutup tehdit etmek, çocukta panik, endişe gibi olumsuzluklara neden olabilir.
- Aileler her çocuğun farklı olduğunu unutmamalı, çocuğunu başka çocuklarla kıyaslamamalıdır.
- Çocukla bu problemini ortadan kaldırmak için işbirliği yapılmalı, çocuk problemin çözümüne katılması ve sorumluluk alması için yüreklendirilmelidir.
- Uykusu çok derin olan çocuklar, başlangıç olarak 2-3 saatte bir uykudan kaldırıp, tuvalete çıkarmak gerekir. Burada dikkat edilecek husus çocuğun tamamen uyanıdığından emin olmak, yarı uykulu, gözü kapalı bir biçimde idrara çıkmamasını sağlamaktır.
- Yatmadan önce sıvı alımını sınırlandırmak, çocuk yatağa girmeden tuvalete gitmesini sağlamak da alt ıslatma sorununun çözümünde çocuğa destek sağlar.
- Eğer çocuğun okuldaki tuvaletlerle ilgili bir sorunu varsa, ona bu konuda destek olup sorununu çözmesinde yardımcı olunmalıdır.
- Düzenli olarak tuvalete gittiğinde ya da altını kuru tuttuğunda pekiştirilmeli, çocukla olumlu iletişim kurarak, onun değerli olduğu hissettirilmelidir. İlk tuvalet alışkanlığı kazandığı dönemlerde de tuvaleti kullandığı için ödüllendirmek de çocuğu motive edebilmektedir.

# BİLGİSAYAR KULLANIMI, İNTERNET ve ÇOCUĞUNUZ

KAYNAK

-Yavuzer Haluk, Çocuk Psikolojisi  
-Oktay Ayla, Yaşamın Sihirli Yılları Okul  
Öncesi Dönem





Yirminci yüzyıldan bu yana yaşamımızda yerini almaya başlayan ve hızla yayılan teknolojilerin başında bilgisayar ve onunla beraber gelen internet kullanımı gelmektedir. Bilgisayar ve internet kullanımı günümüzde sadece yetişkinlerin faydalandığı bir alan olmaktan çıkmış ve tüm yaş gruplarına hitap edebilecek ulaşılabilirliğe gelmiştir. Bu durum ise anne babaların kafalarında çocukları ile ilgili birçok endişe yaratmıştır.

Anne babaların merak ettikleri konuların başında bilgisayar kullanımına ne zaman başlanabileceği gelmektedir. Bu konuda net bir yaş sınırı bulunmamakla birlikte çocuğun içinde bulunduğu ortam göz önüne alınma-

lıdır. Etrafında birçok teknolojik uyarıcıya maruz kalan bir çocuğun bilgisayara kayıtsız kalması pek de mümkün olmayacaktır. Öğrenmeyi kolaylaştıran etkenlerden biri olan ilgi ve merakın yoğun olduğu bir dönem olması sebebi ile, okul öncesi eğitimde bilgisayar destekli eğitime başlanabilir. Yani bilgisayarın iyi değerlendirildiği takdirde çocuğun eğitimi ve gelişimine olumlu katkıların olduğu yadsınamaz. Ancak bu dönemde henüz birçok çocuk okuma yazma bilmediğinden; bilgisayarı kullanabilmesi için anlayabileceği özel yazılımlara, öğretmene veya anne babanın yardımına ihtiyacı vardır.



### **Bilgisayarın çocuk üzerindeki olumlu etkileri aşağıdaki gibi sıralanabilir:**

- Okul öncesi dönemde bilgisayar, özellikle el-göz koordinasyonuna büyük katkı sağlayabilir. Farenin kullanımı, boyama, çizim çalışmaları vb.), el becerisini geliştirir.
- Dikkatini yoğunlaştırmada günlük çeken aşırı hareketli çocuklar ilgi çekici bir program karşısında daha uzun süre kalabilirler. Bu nedenle bilgisayar kullanımı, çocuğun dikkatini yoğunlaştırmasına yardım ederek eğitime katkı sağlayabilir.
- Çocuk, günlük yaşamında ve eğitimi sırasında öğrendiği pek çok kavramı bilgisayar oyunları ile pekiştirebilir.

•Bilgisayar oyunlarında yer alan ve hızlı bir şekilde karar vermeyi gerektiren problemler, çocukta problem çözme becerisinin gelişmesine katkıda bulunabilir.

•Küçük çocukların bilgisayar kullanması sırasında mutlaka bilen bir yetişkinin yardımı çok önemlidir. Böylece çocuğun bazı konularda dikkatinin çekilmesi, sorularına cevap verilebilmesi mümkün olabilir.

Ayrıca bilgisayar kullanımının çocuğa sağlayacağı faydalarla beraber dikkat edilmezse olumsuz etkileyecek hususlar da bulunmaktadır. Bunlar ise:

•Bilgisayar, küçük çocukların günlük programında çok sınırlı bir yere sahip olmalıdır, çünkü çocukların büyümek ve gelişmek için harekete, konuşmaya, arkadaşları ile oyun oynamaya, hatta bazen de çatışmaya ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçların ise bilgisayar ile karşılanması mümkün değildir.

•Evde bilgisayar ile geçirdiği zaman içerisinde de çocuk ile ilgilenilmesi, bilgisayarda hangi alanlardan faydalandığının kontrol edilmesi, gelişim özelliklerine uymayacak uyarıcıların engellenmesi gerekmektedir.

•Bilgisayar ile ilgili tartışılan konulardan biri de bilgisayarın göz sağlığına etkisidir. Ekran koruma sistemleri bu noktada yardımcı olabilir ancak ekran başında geçirilecek uzun zamanın böyle bir probleme yol açacağı unutulmamalıdır.

### **İnternet Kullanımı ve Televizyon Çocuğu Nasıl Etkiler?**

Televizyon izlemenin ve internet kullanımının en yoğun olduğu yaş dönemi 11-14 yaş olarak belirlenmiştir. Piyasadaki en popüler bilgisayar oyunlarının ise %80'i şiddet unsuru içermektedir. Bu veriler ışığında bakıldığında okul öncesi dönem oldukça erken olarak düşünülebilir. Ancak eğer çocuk bilgisayar ve interneti, etrafındaki yetişkinlerin kontrolünden bağımsız bir şekilde kullanıyorsa bu olumsuzluklardan etkilenmesi muhtemeldir.

Şiddet eylemlerinin izlenmesi ve oyunlarının oynanması, çocuk ve gençte ruhsal gerginliği arttırabilmekte, dengesi daha kolay değişen ve öfke eğilimli çocukların duygu kontrolünü daha da zayıflatmaktadır. Uzun dönemde ise, saldırgan inanç ve tutumları arttırarak bireylerin saldırgan davranışlara karşı duyarsızlaşmasına yol açmaktadır.



Televizyon ise çocuğun dünyaya geldiği andan itibaren iletişime girdiği bir nesnedir. Bu durum çocuğun gördüklerini taklit ederek öğrenmesinde ciddi bir etki yaratmaktadır. Ancak çocuk ve televizyon arasındaki iletişim tek yönlü olmaktadır; yani televizyondan çocuğa gelen bir mesaj varken çocuk televizyona mesaj gönderememektedir. Bu bağlamda televizyon filmlerindeki kahramanlar, kişilik gelişimi sürecinde olan okul öncesi dönem çocuğu için, anne ve babalarının ardından önemli birer özdeşim modelidirler.

Görsel ve işitsel özellikleri sayesinde birden çok duyu organına hitap eden televizyon, etkili bir öğrenme sağlayabilir. Hızlı ve hareketli nesneler, dikkat çekici renkler çocuğun ilgisini çekebilir. Bu hareketlilik ve renkliliği kullanan öğelerin oluşturduğu çocuk programları beynin dikkat bölgesini uyarmaya göre ayarlanmıştır.

#### **Televizyonun çocuklar üzerindeki diğer olumlu etkileri şunlardır:**

- Sosyal etkinlikleri öğrenmesi
- Hayal gücünü kullanmaya teşvik etmesi

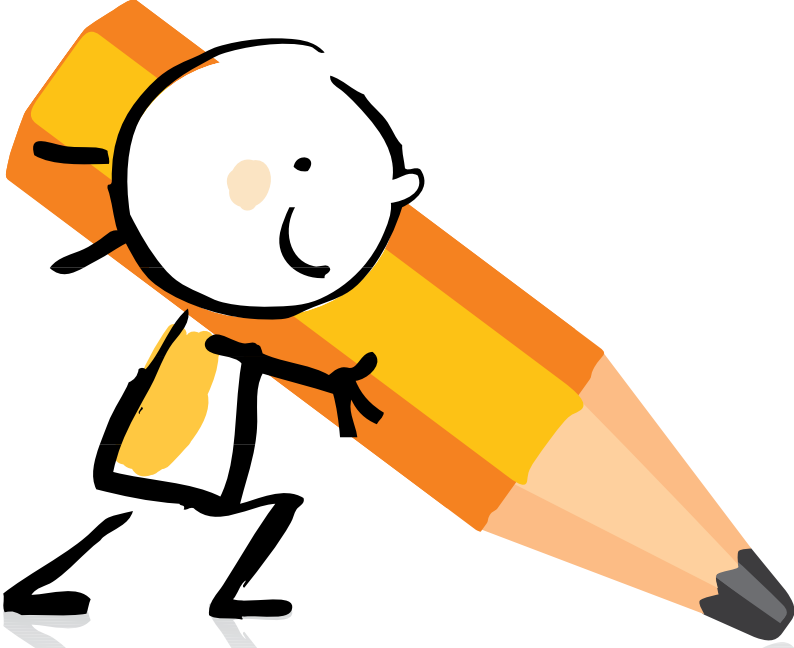
- Her türlü konu hakkında bilgilendirmesi

Televizyonun ve özellikle medyadaki şiddetin çocuk üzerinde bıraktığı olumsuz sonuçlar ise üç noktada toplanmıştır:

- Çocukların saldırgan tutum ve davranış geliştirmesine yol açabilir.
- Dış dünya hakkında korku veren kötümser bir tutum üretebilir.
- Çocukları duyarsızlaştırabilir.
- Küçük çocukların hayali korkulardan etkilenmelerini kolaylaştırabilir. Çünkü çocuk henüz gördüklerinin gerçek olmadığı bilincinde değildir.

İnternet kullanımının ve televizyonun yaratabileceği olumsuz etkileri önleyebilmek için anne babanın ilgili ve sıcak bir yaklaşımla çocuğa zengin uyarıcıya sahip bir çevre oluşturması önemlidir. Böylelikle internet ve televizyon çocuğun tek uğraşı alanı olmaktan çıkıp tiyatro, müzik, spor vb. seçeneklerinden biri haline gelebilmelidir.

# AREL ANAOKULU



## Eğitim-Öğretim

Anaokulumuzda Uluslararası Bakalorya Organizasyonu'nun 3-12 yaş grubunu kapsayan "Sorgulayıcı Öğrenme" ilkesine dayalı ve "Öğrenci Merkezli" PYP (Primary Years Program - İlk yıllar programı) uygulanmaktadır.

Bu programla öğrencilerimiz uluslararası bir eğitim anlayışı ile;

- Sorgulayan,
- Eleştirel düşünen,
- İletişim kurabilen,
- Risk alan,
- Bilgili,
- Prensip sahibi,
- Duyarlı,
- Açık fikirli,
- Dengeli,
- Analiz eden,
- bireyler olarak yetişirler.



## Aktivitelerimiz

- Bilgisayar
- Müzik - Görsel Sanatlar
- Bale - Halk Oyunları
- Satranç - Drama
- Jimnastik - Yüzme

## Sosyal Etkinlikler

- Yaratıcı Sanat
- Fen ve Doğa Çalışmaları
- Çevre İnceleme Gezileri
- Portfolyo Sunumları
- Kulüp Çalışmaları

## Yabancı Dil Eğitimi

Anaokulumuzda 4-5 ve 6 yaş grubunda, Türk ve yabancı öğretmenler eşliğinde yoğun İngilizce eğitimi verilmektedir.

**AREL Anaokulu'nda** 4-5-6 yaş tam gün, 4 yaş yarım gün grupları ve 22-36 ay oyun grupları bulunmaktadır.

[www.arel.k12.tr](http://www.arel.k12.tr)

**AREL ANAOKULU**

Merkez Mahallesi, Hacı Arif Bey Sokak, No: 1 34197 Yenibosna-Bahçelievler/İstanbul

Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) Faks: (0212) 550 77 82 e-posta: arel@arel.k12.tr



AREL Anaokulu Oyun Gruplarına katılın.  
Çocuğunuzdaki Gelişimin Farkına Varın!



## AREL OYUN GRUBU

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.**

Sizi ve çocuğunuzu **ücretsiz deneme dersine** davet ediyoruz.

[www.arel.k12.tr](http://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](mailto:arel@arel.k12.tr)

