

OKULUMU

SEVİYORUM

AREL EĞİTİM KURUMLARI

AYLIK ANASINIFI DERGİSİ

SAYI: 88

2011



İÇİNDEKİLER

ÇOCUĞA SEVGİYLE DOKUNMAK	2
ÇOCUĞUNUZU ARKADAŞLIĞA HAZIRLAMAK	4
OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE SORUMLULUK KAVRAMI	8
ÇOCUK VE OYUN	11
ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN OLUŞUMUNDA ANNE BABANIN ROLÜ	13
UYKU	15





ÇOCUĞA SEVGİYLE DOKUNMAK

KAYNAK

- www.hurriyet.com.
- www.meldaylahayat1.blogcu.com
- H. Güneş, Çocuğun Dünyası, Hayat Yayınları
- H. Yavuzer, Çocuğunuzun İlk 6 Yılı, Remzi Kitabevi

Bebğiniz doğduğunda kucağımıza aldığınızda o ilk dokunuş, teninin kokusu, sıcaklığı, hissettirdikleri... ömür boyu unutulmaz. Bitmeyecek bir sevginin başlangıcıdır adeta. Anneler ve babalar o ilk özel karşılaşmayı çocukları ne kadar büyürse büyüsün hiç unutmazlar. Aynı durum aslında çocuklara bakıldığında çok da farklı değildir.

Bebek, 10. gününden itibaren anne karnında sıvılara dokunarak kendi motor sistemini geliştirir. Orada dokunma duygusunu hissedemiyorsa, gelişemez. Bu yüzden çocuk için dokunmak, sevmek, öpmek, sarılmak çok önemli ve özel duygulardır. Bunlar çocuğun hem beden hem zihin hem de ruh sağlığını oldukça olumlu etkiler. Sevgiyle dokunulan çocuğun zihni gelişir. Bu

yüzden zekanın ve zihnin gelişmesi için sevgiyle dokunmak oldukça önemlidir.

0-3 yaş çocuğunda mimikler jestler o kadar önemlidir ki çocuk bütün bunlarla sevildiğini anlayacak ve kendini güvende hissedecektir. Çocuğunuz sizin izin vermediğiniz herhangi bir şeyi istediğinde, onun gözlerinin içerisine sevgi ile bakarak, başınızı iki yana "hayır" anlamında sallayıp, onun boynuna inerek ona sarılmamız bile yeterlidir. Kucaklamak bazen sözlerden daha etkilidir. Çünkü insan, bebek olsun çocuk olsun ya da ergen, genç veya yetişkin olsun sevgiyi üç ifade biçimiyle hissetmek ister. Bunlardan biri söylemektir, ikincisi dokunmak, üçüncüsü de davranışlarla ifade etmek. Bu üç ifade biçiminden biri olmadığı zaman karşı taraf



kendisini sevilmiyor, değer verilmiyor ya da az seviliyor, ilgi görmüyor gibi hissedebilir. Davranış bilimciler diyor ki, sarılmak, dokunmak en iyi ilaçtır. Gelişmiş ülkelerde psikiyatristler reçetelerinde artık ilaçlar, anti-depresanlar yazmıyor. Reçetelerinde “günde üç kere birbirinize sarılın, çocuğunuzu fırsat buldukça öpün” yazıyor.

Bu size ilk bakışta komik gelebilir. Ancak sarılmanın, dokunmanın ve öpmenin insanın vücut kimyası üzerinde son derece olumlu etkileri var ve bu olumlu etkiler de doğrudan psikolojisine, davranışlarına yansıyor.

Biri bize sevgi dolu sarıldığında, elimizi tuttuğunda ya da sevgiyle öptüğünde beynimizde serotonin hormonu (halk arasında mutluluk hormonu diye bilinir) hızla artmaya başlıyor; yani sarılmak, dokunmak, öpmek

beynimizin serotonin hormonunu harekete geçiriyor. Bu hormon bizim kendimizi mutlu hissetmemizi, stresten uzaklaşmamızı, gerginliği atıp gevşememizi, kalbimize daha çok oksijen gitmesini, kaslarımızın rahatlamasını, kısaca kendimizi iyi hissetmemizi sağlıyor. Tabii iç dünyamızdaki bu iyilik durumu davranışlarımıza da yansıyor, dikkatimizi daha çok toplayabiliyor, sorumluluklarımızı daha rahat yerine getirebiliyoruz, kendimize daha çok güveniyoruz ve çevremizle iletişimimiz daha sağlıklı oluyor. Üstelik bağışıklık sistemimiz de daha güçlü oluyor ve hastalıklara kolay kolay yakalanmıyoruz. Bütün anti-depresanların içerisinde kimyasal olarak bulunan bu hormon, aslında gün içerisinde bizim sevgi dolu ilişkilerimizle artışa geçiyor.

Okul çağındaki çocuklar üzerinde yapılan araştırmaların sonuçları da, dokunmanın, sarılmanın ve öpmenin çocuklar üzerindeki bu mükemmel etkisini açıkça gösteriyor. Anneleri tarafından sadece kuru bir “Güle güle” ile okula gönderilen çocukların dikkatlerinin dağınık olduğu, arkadaşlarıyla iletişimlerinde sorunlar yaşadıkları ve ders notlarının düşük olduğu, yani okul başarılarının yetersiz olduğu ortaya çıkarken; okula gönderilirken anneleri tarafından sarılıp öpülen çocukların, diğer çocukların aksine, dikkatlerinin dağınık olmadığı, arkadaş ilişkilerinin sağlıklı olduğu ve okul başarılarının yüksek olduğu saptanmış. Yine bebekler üzerinde yapılan bir araştırmada, annesi tarafından sadece emzirilirken kucağa alınan, çok fazla dokunulmayan, öpülmeyen bebeklerin hastalıklara daha sık yakalandıkları; ancak anneleri tarafından yeterince dokunulan, öpülen bebeklerin sağlıklarının son derece iyi olduğu, hastalıklara karşı dirençli oldukları ortaya çıkmış. Okul hayatlarına baktığımızda dokunularak sevilip sarmalanarak yetişen çocuklar; arkadaşları tarafından sevilen, aranan çocuklar olur. İnsan ilişkilerinde ve iletişim kurmada zorluk çekmez, üstelik başarılıdır da. Gerek eğitim, gerekse öğretim hayatlarında istedikleri hedeflere ulaşırlar. Dürüst, kendine güvenli, amaç ve hedeflerini bilen insanlar oldukları gibi, en önemlisi de anne-baba olduklarında çocuklarına rol modeli olabilirler.

Bütün bunlara baktığımızda sevgiyle dokunmanın bir insan yetiştirmede ne kadar önemli olduğunu görmek imkansız. Eskiden gelenekçi toplumlarda çocuğunu öpmek, ona sevgisini göstermek ayıp olarak nitelendirilirdi ama araştırmalara, örneklerle, bilimsel açıklamalara bakıldığında durum daha da netleşiyor. Sevgiyle dokunduğunuz her çocuk sağlıklı bir gelecek için büyük ve önemli bir adım oluyor.

ÇOCUĞUNUZU ARKADAŞLIĞA HAZIRLAMAK

KAYNAK

- Pereira H., "Arkadaşım olur musun?", Boyut Yayın Grubu
- Yörükoğlu A., "Çocuk Ruh Sağlığı"
- Yavuzer H., "Çocuk Psikolojisi"

Arkadaşlık, çocuğun aile ortamından çıkıp kendi yaşıtları ile iletişim kurmaya başlamasıdır. Özellikle arkadaşlıkların başladığı 3-6 yaş dönemi çocuğun kendini ifade etmesi açısından büyük önem taşır.

Arkadaş ilişkileri çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi açısından kesinlikle evde karşılanamaz. Bazı anne ve babaların çocuklarının yaşıtları ile oynamasını bilerek engelledikleri görülür. Bu anne-babalar çocuk ile evdeki ilişkilerinin onun için yeterli olacağını düşünür, birçok oyuncak alarak çocuğunu evde oyalamak için gereksiz çaba sarf eder. Çocuğun evde olmasının daha uygun olacağını, okula başladığında arkadaş edinebileceğini düşünür. Bu anne babalar ya kendi ihtiyaçlarından ya

da çocuklarını kendilerine aşırı bağımlı yetiştirdiklerinden böyle davranırlar. Çünkü çocuklarının dış ortamda hasta olacaklarından ya da kötü arkadaşlar edineceklerinden korkarlar. Anne ve babası tarafından sürekli kısıtlanıp kollanan çocuk, arkadaşlık kurmakta güçlük çeker. Bu durum ilişkilerinde pasif kalmasına, hep başkalarının dediğini yapmak zorunda kalmasına yol açabilir.

Çocukların arkadaşlarına verdikleri önem, anne ve babaların düşündüklerinden çok daha büyüktür. Çünkü gruba kabul edilmeyen çocuk mutsuzdur. Arkadaşlık çocuğa sorumluluk, işbirliği, kendine güven kazandırır. Çocuk başkalarına bakarak kendini tanır. Beğenip beğenmediği yönlerini daha iyi ortaya çıkarıp değerlendirebilir.



Çocuğunuzu Arkadaşlığa Hazırlamak:

Arkadaşlık kurabilme yeteneği çok yönlü olabilmenin bir parçasıdır. Çocuğunuzu kendisine uygun beceriler kazanması için cesaretlendirirseniz yeni arkadaşlar edinme fırsatı artar. Bu arada elde ettiği beceriler sayesinde ilişkilerine hak ettiği değeri vermeyi de öğrenir.

Yeni arkadaşlıklar kurabilmesi için çocuğunuza nasıl yardımcı olabilirsiniz?

•**Duygular hakkında konuşmak:** Kendi arkadaşlıklarınıza ne kadar çok değer verdiğinizi ona gösterebilirseniz, çocuğunuz için gerçekten çok faydalı bir şey yapmış olursunuz. Onunla kendi çocukluk döneminizde kurduğunuz arkadaşlıkların sizin için taşıdığı anlam üzerine konuşun. Örneğin, “Kendimi kötü hissettiğim zamanlarda en iyi arkadaşlarımla sohbet etmeyi çok seviyorum. Bu benim için çok önemli.”

“İyi arkadaşlara sahip olmak gerçekten çok değerli bir şey” gibi ifadeler kullanabilirsiniz.

•**Deneyimleri Paylaşmak:** Kendi arkadaşlık deneyimlerinizden bahsetmek çocuğunuzun da kendi deneyimlerini sizinle paylaşmasını sağlamak için iyi bir açılış hamlesi olabilir.

•**Sözsüz mesajları anlamak:** Her sosyal çevre içinde sözsüz mesajlar vardır. Kalkan kaşlar, mimikler, kişisel yakınlık ya da mesafe koymayı anlatan hareketler sık sık kullanılır. Bu mesajların bazıları okul öncesi çağıdaki çocuğunuzun anlayamayacağı kadar incelikli olabilir. Ancak bu aşamada bile farkında olması için ona bazı şeyleri öğretebilirsiniz. Kollarınızı kavuşturup kaşlarınızı çatmak, omuz silkip yüzünüzü yana çevirmek, gülümseyip ileri doğru eğilmek gibi sözsüz mesajları ve farklı duruş modellerini kullanarak bu hareketlerin ona ne hissettirdiğini gözlemleyebilirsiniz. Rollerini değiştirerek onun yaptığı bazı jestlerin ve hareketlerin sizin için ne anlama geldiğini de ona açıklayabilirsiniz. Çocuğunuz diğer çocukların sözsüz mesajlarını yanlış anladığı için arkadaş edinme fırsatlarını kaçırıyor olabilir. Eğer çocuğunuz arkadaşlık kurmak istiyor, ama karşı tarafa yaklaşma konusunda sıkıntı çekiyorsa gerekli ilk hareketi yapması için sizin yardımınıza ihtiyacı olabilir.

•**Mizahtan anlamak:** Çocukların mizah anlayışı farklı yaşlarda farklı seviyelerde olur. Eğer siz alaycı ve iğnелейici espriler yapıyorsanız muhtemelen çocuğunuz da bu yöntemleri benimseyecek ve uygulamaya başlayacaktır. Esprilerin nasıl karşılık bulacağını başkaları üzerinde deneyerek kendisi anlayacaktır. Çocuğunuza kendisine gülmeyi öğretmek de her koşulda faydalıdır. Di-

ğer insanlarla ilişki kurmak için bu beceriyi de kazanmış olmak önemlidir.

•**Paylaşmak ve sıra beklemek:** Çocuklar üç yaş civarına kadar diğerlerinin duygularını çok az dikkate alır ve esasen benmerkezci olurlar. Özellikle yaşadıkları alanı sürekli savunurlar. Paylaşmak gibi sıra beklemeyi de okulda öğrenmeye başlarlar. Bu becerileri çocuğa kazandırmanın en iyi yolu, erken yaşlarda evde yapılan deneyimlerdir. Yemek yemeye başladığında onunla bir elmayı, muz ya da başka herhangi bir yiyeceği paylaşın. Yemeğinizi paylaştığınızı ona gösterdikten sonra kendi yemeğini de sizinle paylaşması için onu teşvik edin. Örneğin pastanın son dilimini ikiye bölerek çocuğunuz ve arkadaşları arasında paylaşın.

Paylaşmayı teşvik edici bir başka yöntem de çocuğunuz ve arkadaşları ya da kardeşleri arasında paylaşılacak tek bir oyuncak ya da oyun satın almanızdır. Bu taktik sırasını beklemeyi öğrenmekte de ona yardımcı olacaktır. Özellikle küçük çocuklar sıralarını beklemek konusunda sabırsız davranabilirler. Bu yüzden çocuğunuz sırasını beklerken ona oyalanacağı bir şeyler verebilirsiniz. Sabırsızlığının önüne geçmek için ona sarılabilirsiniz.

Çocuğunuza paylaşmayı ve sırasını beklemeyi öğretirken olayları onun bakış açısından görmeye çalışın. Örneğin arkadaşları geldiğinde onun için hazine kadar değerli olan birkaç oyuncakını saklamasına izin verin. Bu oyuncakların paylaşılması gerektiğine dair herhangi bir ısrarda bulunmayın.

•**Saygıyı öğrenmek:** Başkalarına saygı gösterme kabiliyetine sahip herkes, hem çocukluk çağında hem de yetişkinlik döneminde başarılı ilişkiler kurabilir. Çocuklara saygı kavramını, bu konuda onlara model olarak kazandırmamız mümkündür. Çocuğunuza diğer yetişkinlere gösterdiğiniz gibi saygı duyarsanız, kendinizden yola çıkarak öğretmeninin en güzel örneğini ortaya koymuş olursunuz. Çocuk saygıyı evin içindeki kurallar ve belli bir disiplin çerçevesi içinde de mükemmel bir biçimde kazanabilir. Kendi fikirlerini sözü kesilmeden ve kafası karışmadan ifade etmesi için onu cesaretlendirin. Sevdiği şeyleri takdir etmeye çalışarak diğerlerinden neden hoşlanmadığını anlamaya çalışın. Ona “lütfen” ve “teşekkür ederim” demeyi unutmayın. Çocuğunuza daha fazla saygı duymak için bilinçli bir çaba gösterin.

•**Ver ve al:** Bütün başarılı ilişkilerin almak ve vermek yani iki yönlü bir süreç üzerine kurulu olduğunu anlaması çocuğunuz için önemli bir noktadır. Elbette övülmek, kucaklanmak, takdir edilmek kendimizi harika hissettirir.



Burada önemli olan, bizim bu tür ihtiyaçlarımız varken karşı tarafın da benzer beklentilerinin olduğunu kabul-
lenip bunları karşılayabiliyor olmamızdır.

Okul öncesi çağıdaki çoğu çocuk anne babasını mem-
nun etmeye heveslidir. Çocuğunuz oyuncaklarından bi-
rini size verirse ya da şekerlerinden birini istemeden bile
ikram etse ona gülerek, sarılarak ya da öperek memnu-
niyetinizi gösterin. Bu yöntemler uygulandığında, bi-
risine gösterilen kibarlığın ve saygının karşılık bulaca-
ğı ve vermenin de almak kadar tatmin edici olduğu-
nu öğrenecektir.

•**Takdir etmek:** Takdir etmeye hazır olmak, herkes ta-
rafından sevilen çocukların ve yetişkinlerin ortak özel-
liğidir. Bu, çocuklar kadar birçok yetişkinin de iyi bir şe-
kilde öğrenmesi gereken bir yetenektir. Örneğin, eşi-
nize karşı ne kadar duyarlısınız? Ona karşı “lütfen” ya
da “teşekkür ederim” gibi kelimeleri kullanır mısınız?

Eşiniz sizi takdir ettiğinde ya da etmediğinde kendini-
zi nasıl hissediyorsunuz?

Takdir ettiğinizi ifade etmek o kadar da zor değildir. Ço-
cuğunuz samimi davrandığı ve iyi şeyler söylediği müd-
detçe sevenlerinin artacağını sizi gözlemleyerek daha
kolay öğrenecektir.

•**Dinlemek ve empati kurmak:** Karşısındaki insanı din-
lemek ve empati kurmak, okul çağındaki çocuklarda
çok daha kolayca yerleştirilebilecek özelliklerdir. Ama
en sağlıklı çocuklara bu dönemden önce de başkala-
rını dinlemeyi ve empati kurmayı öğretmektir. Paylaş-
mak konusunda olduğu gibi burada da en iyi yol, ona
kendinizden yola çıkarak örnekler sunmaktır.

•**İlişki kurmasına yardımcı olmak:** Kendine güvenen ve
dışadönük olarak gözüken birçok çocuk bile, tanımadı-
ğı bir başka çocukla başlangıçta ilişki kurmakta zorlanır.



Aynı durumun yetişkinlerin de başına gelebildiğini biliyoruz. Çocuğunuzun yeni bir arkadaş edinmesine yardım etmek için ilk ilişkiyi siz kurmayı deneyebilirsiniz. Bu yolla çocuğunuza başkalarıyla sohbet nasıl başlayabileceğini de göstermiş olursunuz. Parka gittiğinizde diğer annelerle konuşmaya başlayabilir ve onların çocuklarının adını öğrenip kendi çocuğunuzunkini de onlara söyleyebilirsiniz.

Çocuğunuzun diğer çocuklarla iletişime geçmesi için cesaretlendirebilirsiniz. "Yeni oyuncağını Mert'e göstermek ister misin?" Çocuğunuz buna red cevabı verebilir. Bu durumda da çocuğunuzun üstüne gitmeden, "Bugün bunu istemiyorsun demek, belki bir başka sefere." diyebilirsiniz. Çocuğunuza arkadaşlık kazandırmak konusunda başlangıçtaki başarısızlıklar sizi endişelendirmesin. İlk denemenizde olumlu tepki alamamak normaldir.

Çocuğunuzun Sosyal Becerilerini Nasıl Geliştirebilirsiniz?

- Çocuğunuz diğer çocuklara veya yetişkinlere iyi davrandığında bunu ödüllendirin.
- Dikkatinizi sadece ona vererek, seviyesini yaşına ve anlayışına göre ayarlayarak yapacağınız sohbetler için her gün belli bir zaman ayırın.
- Gündelik sohbetlerinizde sırasını beklemek ve paylaşmakla ilgili mesajları güçlendirecek bir dil kullanın. Örneğin, "Masayı temizleme sırası kimin?"
- Sırasıyla birbirinizin vücut dilinden ne anladığınızı tahmin etmeye çalışın. Bunu yapacak fazla vaktiniz kalmıyorsa yemek yerken ya da okul yolunda da bunu deneyebilirsiniz.
- İşler ters gittiğinde sinirlenmek ve yılmak yerine bilinçli bir şekilde kendinize gülmeye çalışın. Bu yaklaşım, aynı şey kendi başına geldiğinde çocuğunuzun da böyle davranması için onu cesaretlendirecektir.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE SORUMLULUK KAVRAMI

KAYNAK

Bluestein, J. (2000) "Ana Babaların Yapması ve Yapmaması Gerekenler", HYB Yayıncılık, Ankara.
Karakter Okulu Aile Kitabı- Sorumluluk. Helik yayıncılık.
Mackenzie, R. J. (2000) "Çocuğunuza Sınır Koyma", HYB Yayıncılık, Ankara.
Yavuzer, H. (1996) "Çocuk Eğitimi El Kitabı", Remzi Kitabevi, İstanbul.



Özgürlükten ayrı düşünölemeyecek bir kavram olan sorumluluk, yapılan işin sonuçlarından doğrudan etki altında olma bilincidir. Bir kimsenin kendi davranışları veya üzerine aldığı işlerin neticesini üstlenmesi olarak da açıklanabilir. Çocuğun kendine verilen görevleri yerine getirmesi, yaptığı bir davranışı olumlu ya da olumsuz kabullenebilmesi, kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmesidir.

Ebeveynler çocuklarının sorumluluk bilinciyle yetişmesini isterler ancak çoğu zaman çocukların üstlerine düşen görevi yerine getirmekten kaçındıklarını görürüz. Örneğin; oyuncaklarıyla oynarlar fakat toplamazlar, kendi başlarını yemek yiyebilirken yemezler. Bu gibi durumlarda ebeveynlerin kendi davranış ve tutumlarına bakması önemlidir.

Sorumluluğu öğrenmek de tıpkı diğer becerileri öğrenmek gibidir. Çocuk ne kadar çok denerse bu konuda o kadar başarılı olur. Çocuğun kendi kendini yöneten, yüksek benlik algısına sahip, doyumlu bir birey olarak gelişmesi, büyük ölçüde ona sağlanan fırsatlara ve ebeveyn yaklaşımına bağlıdır. Koriyucu ebeveyn yaklaşımı, çocuğun bağımsızlık ve sorumluluk hissetmesini engeller. Ebeveynler iyi niyetle yaklaşıtlarını düşünerek çocukları için her şeyi yapmaları gerektiğine inanırlar ve onların bütün yaptıklarından kendilerini sorumlu hissederek. Yemeğinden giyimine, ev ödevlerinden hobi ve arkadaş seçimlerine kadar, çocuk adına bir çok şey karar verirler. Ancak çocuklarını bütün sonuçlardan korudukları için onların özgüvenlerini ve bağımsızlıklarını yok edebilirler. Bir başka aile tutumu olan destekleyici yaklaşım, çocuğun sınırlar içinde karar vermesine ve bu kararların sorumluluğunu taşımasına olanak tanır. Bu yöntem, sorumluluk almayı içeren bir yaklaşımdır. Aynı zamanda özdisiplini, yani kendi kendini yönlendirme yeteneğini geliştirir. Bu tutumu benimseyen aileler, evdeki işler konusunda çocuktan yardım belediklerini açıkça belirtirler. Böylece başlangıçta çocuğun acemice yapacağı bu işler, daha sonra deneyime ve sorumluluğa dönüşecektir.

Çoğunlukla her çocuk 2,5 yaşından itibaren yemeklerini döküp saçarak da olsa yiyebilir. Okul öncesi dönemdeki bir çocuk başka pek çok şeyin sorumluluğunu tek başına üstlenebilir. Örneğin; kendi başına giyinip soyunmayı, yatağını toplamayı, oyuncaklarını toplamayı, kıyafetlerini katlamayı, sofra kurmayı başarabilir. Yatak biraz dağınık kalabilir, kıyafetler ters giyilebilir ama önemli olan kendisinin başarmasıdır. Bu gibi sorumlu-

luklar yaşla paralel olarak çocuğa mutlaka verilmelidir. Çocuğa sorumluluklar vermek cesaretlendirici ve destekleyici bir ortam sağlar. Bu ortam, çocuğun kendi kendine yetmesine ve kendini yönetmesine fırsat vereceğinden onun kendine olan güvenini de artıracaktır.

Unutulmamalıdır ki sorumluluk sahibi çocuklar kendi kararlarını verebilen, karar alırken ellerindeki kaynakları kullanabilen, değer yargılarını gözetken, bağımsız davranabilen, kendine güvenli, başkalarının haklarını çiğnemeden kendi ihtiyaçlarını karşılayabilen çocuklardır.

SORUMLULUK EĞİTİMİNDE DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

- 1.Çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun görev ve sorumluluklar vermek, başarısı için onu desteklemek
- 2.Çocuğunuz sizinle işbirliği yapsa da yapmasa da koşulsuz sevgiyi göstermek
- 3.Çocuğun işlerini yapıp yapmadığını kontrol etmek, yapmadığında da uygun dille hatırlatmak
- 4.Düzensiz bir çocuksa günlük zaman çizelgesi yaparak gününü planlamayı öğretmek
- 5.Çocuklar arasında iş bölümü yaparken adil olmaya gayret göstermek
- 6.Çocuk verilen görevi yerine getirdiğinde takdir etmek
- 7.Çocuk iş yaparken ağırdan alıyorsa belirli bir süre vererek zamanı sınırlamak
- 8.Çocuğa kendi kendine yetmeyi ve kendini yönetmeyi öğretmek
- 9.Seçim yapmasına fırsat vermek
- 10.Gerektiğinde görev ve sorumluluklarıyla baş başa kalmasını sağlamak
- 11.Sorunları onun adına çözmek, sorumluluğun farkına varması için çözmesine fırsat vermek
- 12.Sorumsuz davranan çocukların anne babaları tarafından sorumlu davranmalarına izin verilmeyen çocuklar olduklarını unutmamak

DEĞİŞİK YAŞ GRUPLARINDAKİ ÇOCUKLARIN ALABİLECEKLERİ SORUMLULUKLAR

İki ve Üç Yaş Çocuklarının Alabileceikleri Sorumluluklar

- Oyuncakları toplamak ve onları yerlerine koymak,
- Kitap ve dergileri gerekli yerlere koymak,
- Sofranın kurulmasına ve toplanmasına yardımcı olmak,
- Yardımla giyinmek ve soyunmak.

Dört Yaş Çocuklarının Alabileceikleri Sorumluluklar

- Oyun oynadıktan sonra oyuncaklarını veya kendine ait eşyaları yerlerine kaldırmak,
- Toz alma gibi basit ev işlerinde yardımcı olmak,
- Bulaşık makinesinin doldurulmasına yardım etmek,
- Alışveriş dönüşü malzemelerin yerleştirilmesine yardımcı olmak,
- Alışveriş sırasında malzemelerin raflardan alınmasına yardımcı olmak,
- Basit bazı yiyeceklerin hazırlanmasına yardım etmek,
- Öz bakım becerilerini kendi başına yapmak için ilk adımı atabilirler(Örneğin; diş fırçalamak, elini yüzünü yıkamak v.b.)

Beş Yaş Çocuklarının Alabileceikleri Sorumluluklar

- Sofrayı, her şeyi yerli yerine koyarak hazırlamak,
- Yatakları düzeltmek ve odasını temizlemek,
- Basit bir kahvaltıyı hazırlamak,
- Yedikten sonra kirlilerini kendi başına kaldırmak,
- Giyeceklerini önerileri dikkate alarak seçmek ve kendi başına giyinmek,
- Kirli giyeceklerini sepete atmak,
- Telefona gerektiği şekilde cevap vermek,
- Ayakkabılarını bağlamayı öğrenmek,
- Kendi kendine hazırlanmak (Saçını tarama gibi).

Altı- Yedi Yaş Çocuklarının Alabileceikleri Sorumluluklar

Okul öncesi dönemden okul dönemine geçiş yapan bu yaş çocukları artık yavaş yavaş kendi ayakları üzerinde durmaya başlamışlardır. Yuva ve anasını (hazırlık sınıfı) derken ilkokul birinci sınıfa başlayan çocukların dünyasında artık sadece ailesi yoktur. Dış dünyaya ait beceri ve sorumlulukları kazanmaya hazır duruma gelmişlerdir.



Oyun, çocukların sonucunu düşünmeden, eğlenmek amacıyla yaptığı ve aynı zamanda öğrenme deneyimleri yaşadığı hareketlerdir. Oyun, çocukluk dönemi için "iş" in karşılığı olarak düşünülebilir çünkü işte belli bir sonuç beklenir ve oyun da çocuk için çıkarımlar yapma fırsatı sağlar. Oyun çocuğun yaşamı ve hayatı anlama yoludur. Oyunun çocuk için sağladığı bazı faydalardan söz edilebilir. Bunların ilki çocuk için sağladığı bedensel değerdir. Çocuğun kas sistemini geliştiren hareketli oyunlar aynı zamanda çocukta biriken enerjinin boşalması için bir yoldur. Bu enerjinin harcanmaması durumunda çocuğun nörotik, içe dönük ve alıngan bir yapıya sahip olabileceği öngörülmelidir. Oyun yolu ile çocuk, birikmiş enerjisini toplumsal açıdan kabul edilebilir yollarla boşaltma fırsatını yakalayabilir. Ayrıca çocu-

arkadaşları ile oynadıkları oyunlar sonucu çözülebildiği söylenebilir. Yaşanılan problemlere çözüm üretebilmesi ise onun büyümesine, kendine güven duymasına ve gelişiminde karşılaştığı diğer güçlüklerin üstesinden gelmesine yardım ederek, onu sosyal bir varlık olarak yaşama hazırlar.

İyi bir gözlemci için oynanan oyunlar çocuğun duygu ve davranışlarındaki problemler hakkında sağlıklı ipuçları sunar. Örneğin kardeş kıskançlığı yaşayan bir çocuk, oynadığı evcilik oyununda bebeği cezalandırıcı rollere sokabilir veya onu resimlerinde yok sayarak çizmemeyi tercih edebilir.

Çocuk, oynadığı oyunlar sırasında çeşitli biçim ve boyutlardaki materyallerle oynayarak renk, boyut ve ob-



ğun en doğal dürtüsü olan saldırganlık oyun ile birlikte törpülenir. Oyun, çocuk üzerinde iyi edici bir niteliğe sahiptir. Onun günlük yaşamda çevresinden aldığı uyarılarla oluşan gerilimi azaltmasına yardımcı olur. Hayali oyunlarda çocuk, korkuları var ise bunların geriliminden kurtulabilir. Özel yaşamda çekilen sıkıntılar da çeşitli oyunlar yolu ile çözümlenebilir. Örneğin yazı yazmada zorlanan bir çocuk kil ve hamur faaliyetleri ile bu sorunu büyük ölçüde aşacaktır. Oyun yolu ile derin duygular ve ihtiyaçlar ifade olanağı bulabilir. Çocukların yetişkinler ile ilgili olumsuz duygularının çocuğun

jeleri tanımaya başlar. Oyunlar çocuğun gerçek ile gerçek olmayana ayırt etmesini sağlar. Burada oyunun eğitimsel değeri ortaya çıkmaktadır. Oyunlar, içerisinde birçok kuralı barındıran aktivitelerdir. Çocuklar ise yaşitlari ile oynadıkları oyunlarda bu kurallari içselleştirme ve sosyal yaşama uyarlama fırsatini elde ederler. Oyun yolu ile sosyalleşen, "ben" ve "başkası" kavramlarının bilincine varan çocuk vermeyi ve almayı da oyun yolu ile öğrenecektir. Toplumsal normların öğrenilmesinde oyunun rolü her birey için büyüktür.

Çocuk ev ve okul çevresinde doğru ve yanlışın kabul ediliş şeklini görür. Ancak bu tür kuralların uyma zorunluluğunu oyun ortamında anlayabilir. Ahlak kuralları yetişkinler tarafından öğrenilirken oyun kuralları basit ve karmaşık yapılarıyla çocuklar tarafından üretilir ve çocuğun yaratıcılığını pekiştirir. Çocuğun oyun içerisindeki davranış biçiminde ailesinin etkisi oldukça büyüktür. Aşırı hoşgörü ortamının egemen olduğu ailelerden gelen çocuklar oyun ortamına kolaylıkla uyum sağlayabilirler. Ancak aşırı otoriter bir aile ortamından gelen çocuklar silik, pasif ya da saldırgan davranışlar gösterecektir.

Oyun biçimlerinin insan gelişimine koşturucu olarak farklılaştığı görülür. İlk 2-3 aylık bebeğin oyun faaliyeti, çevresindeki insanlara bakmak ve yakınındaki objeleri yakalamak üzere hareketler yapmaktan ibarettir. İlk aylarda çocuğun oyun faaliyeti motor hareketlerden ibarettir. Daha sonra çocuğun el ve kolundaki kontrol giderek artar. Kendi bedenini hareket ettirir ve bundan hoşlandığı için sık sık hoşuna giden hareketleri tekrar eder. İlk oyuncaklar çocuklar için kendi uzuvlarıdır, örneğin el ve ayak parmaklarıyla oynar. Çocuk hareketlendiği zaman çevresindeki objeleri yakalayıp inceleyebilir. Eline alıp çevirme hareketini tekrarlar.

Başlangıçtaki oyunlar daha çok harekete dayanan oyunlardır. 2 yaşından itibaren ise çocuklar günlük yaşamlarını canlandıran dramatik oyunlara yönelirler. Başlangıçta kişileştirme (örneğin, bebeklerle konuşma), objeleri kullanma (boş bardaktan su içme) veya evcilik gibi tablolar dikkati çeker. Zamanla birey ya da hayvanları taklit etmeye başlar. Yaşıtlarıyla oynadığı dramatik oyunlarda baba, öğretmen gibi roller oynar. Oyun çocuğa kendini tanımayı öğretir. Oyun yoluyla kendi güçlerini sınamakta, atılımı girişmekte olan çocuğun, oynadıkça duyuları keskinleşir, yetenekleri gelişir, becerileri artar. Çocuk oyuna yalnızca büyüklerinden gördüğünü aktarmakla kalmaz, kendi algıladıklarına deneyimlerini de katarak sentezler yapar. Oyun, çocuğun yaratma ortamıdır. 4-6 yaşlarındaki kızlar bebeklerine farklı elbiseler giydirip küçük sembolik evlerini eşyalarla süslerken, erkekler izledikleri bazı savaş serüvenlerini grup oyunlarına yansıtırlar. Oyun, gerçek dünyayla hayal dünyası arasında bir köprüdür. Oyun faaliyeti tek başına ele alındığında tüm gelişime koşturucu olarak, oyunda da belirgin bir evrim görülür. Çocuğun oyun gereksinimini en iyi karşılayan toplumsal kurum, anaokullarıdır. Çocuk anaokulunda en iyi oyun ortamını bulur, işbirliğini geliştirir, yaşıtlarıyla ilişkiye girer. Anaokulu çocuğu,

kendi hakkını korurken, paylaşmayı ve başkalarının özgürlüğünü zedelememeyi öğrenir.

Oyuncak Seçimi

Çocukların oyuncak seçiminde cinsiyet faktörü önemli bir yer tutmaktadır. Bulgulara göre, kız çocukları için en çok seçilen oyuncaklar sırasıyla bebek, model oyuncaklar ve yapı-inşa oyuncaklarıdır. Erkek çocuklarında ise tekerlekli oyuncaklar, pilli ve uzaktan kumandalı oyuncaklar, top, oyuncak silahlar, yapı-inşa oyuncaklarıdır. Çocuk için oyun ve oyuncağın önemi kadar oyuncak seçiminin de önemi bulunmaktadır. Çocukların yeteneklerini ortaya çıkaracak oyuncaklar birer eğitim aracı olarak görülebilirler ve oyuncak seçiminde özellikle bunlara dikkat edilmelidir. Oyun ve oyuncaklar konusunda çeşitli sınıflandırmalar yapılmıştır. Genel olarak oyuncaklar beş ayrı sınıfta ele alınmaktadır.

1.Birinci Grup Malzemeler: Çocuğun kendi dışındaki çevreyi tanımasını ve kendi deneyimini oluşturmaları sağlar. Çocuk malzemeye kendisi şekil verdiği için hayal gücünü ortaya çıkarır ve tutma, şekil verme, kavrama yönü gelişir.

2.İkinci Grup Malzemeler: Çocuğun yaratıcı yeteneğini ortaya çıkarmasını sağlayan boya, tebeşir, çamur türü malzemelerdir.

3.Üçüncü Grup Malzemeler: Çocuğun hayal dünyasına hitap eden ve destekleyen bebekler ve hayvan figürlerinden oluşurlar.Bu oyuncaklarla oynayan çocuk kendi oyun dünyasını kurar ve içinde yer alır.Bebeklerini giydirebilir.Hayvanlara ses verir.Onlar gerçekmiş gibi bir hayal dünyası kurar.

4. Dördüncü Grup Malzemeler: Çocuğun bir yetişkin gibi davranabilmesini sağlayan ve becerilerini geliştiren küçük ev eşyalarıdır. Yetişkinlerin dünyasında gördüğü her şeyi taklit yoluyla kendi dünyasında uygular.Küçük mutfak aletleri,tamir malzemeleri,fırçalar bu gruba girer.

5.Beşinci Grup Malzemeler: Çocuğun hem bedensel hem de zihinsel yeteneklerinin gelişimini destekleyen jimnastik aletleri ve inşa malzemeleridir. Legoları da bu grupta değerlendirebiliriz.

Görüldüğü gibi özellikle okul öncesi dönemde çocuğun günlük yaşamının büyük bir çoğunluğunu oyunla geçirdiği söylenebilir. Çocuğun bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimini yakından izleyebilmek ve iyi bir şekilde yönlendirebilmek için anne-baba ve eğitimcileri çocuk ve oyun hakkında bilgi sahibi olmaları gerekmektedir. Bu nedenle anne-babaların okul psikolojik danışmanları ve psikologları ile işbirliği içinde olmaları çocuklarının sağlıklı gelişmelerine yardımcı olabilmek için önemlidir.

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİNDE ANNE BABANIN ROLÜ

KAYNAK

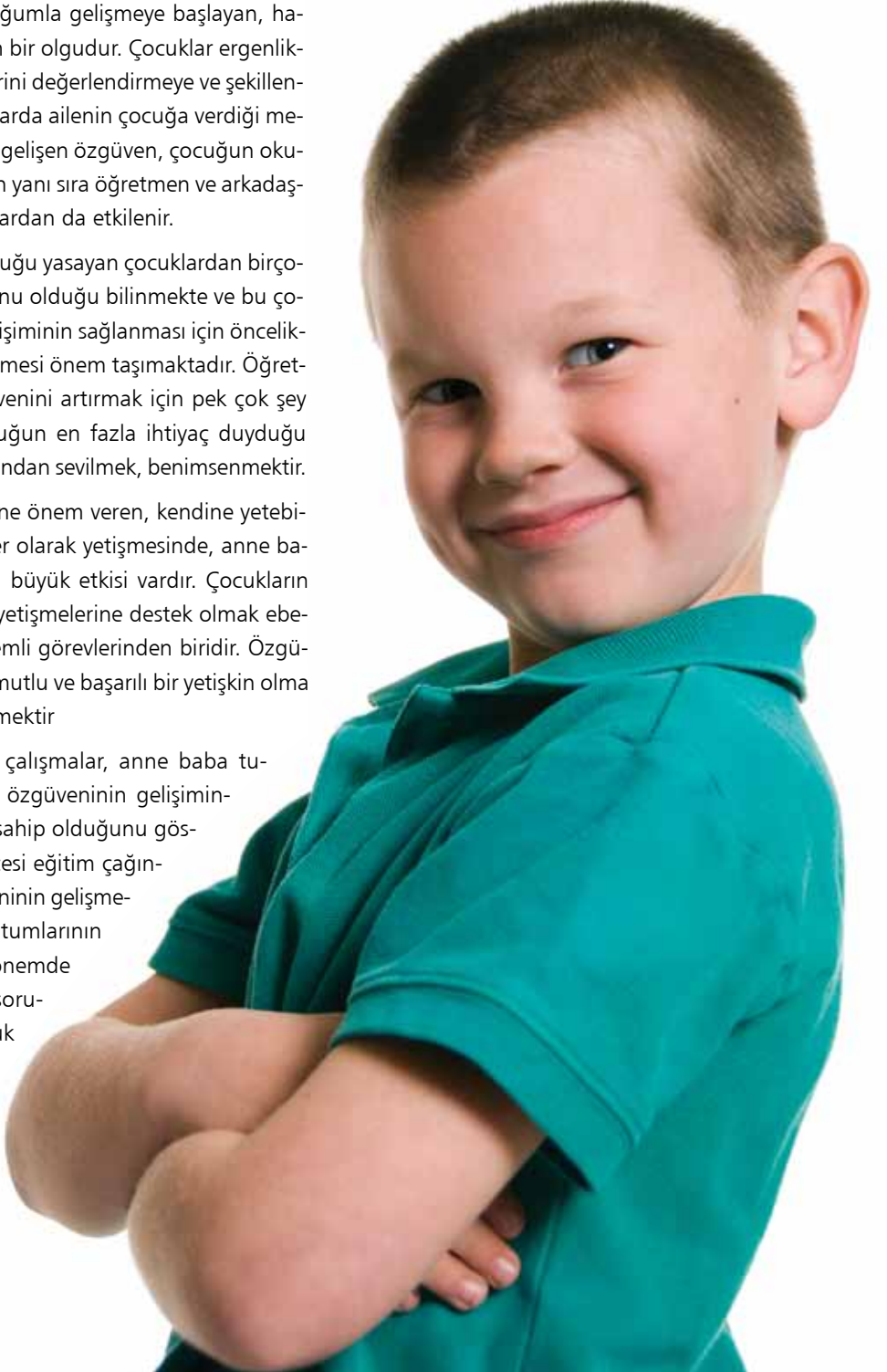
- Ayşe Günel, Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, 2007
- Sema Mutluer, Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü, Yüksek Lisans Tezi, 2006

Çocukta özgüven doğumla gelişmeye başlayan, hayat boyu devam eden bir olgudur. Çocuklar ergenlikle beraber özgüvenlerini değerlendirmeye ve şekillendirmeye başlar. İlk yıllarda ailenin çocuğa verdiği mesajlar doğrultusunda gelişen özgüven, çocuğun okula başlamasıyla ailenin yanı sıra öğretmen ve arkadaşları gibi diğer kaynaklardan da etkilenir.

Okulda öğrenme zorluğu yasayan çocuklardan birçoğunun özgüven sorunu olduğu bilinmekte ve bu çocukların eğitimsel gelişiminin sağlanması için öncelikle özgüvenin geliştirilmesi önem taşımaktadır. Öğretmen, çocuğun özgüvenini artırmak için pek çok şey yapabilir. Ancak çocuğun en fazla ihtiyaç duyduğu şey anne babası tarafından sevilmek, benimsenmektir.

Çocuklarının, kendisine önem veren, kendine yetebilen, özgüvenli bireyler olarak yetişmesinde, anne babanın davranışlarının büyük etkisi vardır. Çocukların güçlü bir özgüvenle yetişmelerine destek olmak ebeveyn olmanın en önemli görevlerinden biridir. Özgüveni güçlü bir çocuk mutlu ve başarılı bir yetişkin olma şansını yakalamış demektir

Son yıllarda yapılan çalışmalar, anne baba tutumlarının, çocuğun özgüveninin gelişiminde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Okulöncesi eğitim çağındaki çocuğun özgüveninin gelişiminde, anne baba tutumlarının etkisini bilmek bu dönemde yaşanacak pek çok sorunun çözümüne büyük ölçüde katkı sağlayacaktır.



ÖZGÜVEN DUYGUSUNUN GELİŞİMİ

Genel anlamda özgüven bireyin kendi yeteneklerini, duygularını tanıması, kendini sevmesi ve kendine güvenmesi olarak tanımlanır. Ancak Lindenfield (1997), iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki farklı özgüven olduğunu belirtir. İç özgüven, kendimizden memnun ve kendimizle barışık olduğumuza dair inancımız ve bu konuda hissettiklerimiz; dış özgüven ise, dışarıya kendimizden emin olduğumuz şekilde verdiğimiz görüntü ve davranışlardır.

Özgüvenin iki merkezi boyutu vardır: 'sevilebilir olma duygusu', 'yeterli olma duygusu'. Okula giden çocuğunuz, utangaç, çekingen, aşırı sessiz, dikkat çekmeye çalışan biri mi?; yoksa insana yapışan, saldırgan ve zorba bir çocuk mu? Bu göstergelerin tümü, çocuğun sevilebilir olduğundan kuşku duyduğunu göstermektedir. Çocuğunuz yeni bir mücadeleye girmekten ürüyor ve buna karşı mı koyuyor? Başarısız olmaktan mı korkuyor? Hata yaptığı zaman hemen keyfi mi kaçıyor? Bu göstergeler çocuğun yeterliliğinden kuşku duyduğunun ifadesidir. Özgüvenli kişi yeteneklerinin farkındadır. Neyi yapabileceğini, neyi yapamayacağını bilir. Yani güçlü ve zayıf yanlarını tanır. Yeteneklerini çok iyi kullanır. Girişken olduğu için yeni şeyler denemekten çekinmez. Özgüveni sağlam kişi, başkalarını kıskanmaz ve onların yaşamlarını olumsuz etkileyecek davranışlardan kaçınır. Hatta başkalarının mutlu olması için gayret eder; ancak özgüveni gelişmemiş kişi mutluluğu için çalışmaz; çünkü işin başında mutsuzluğu kabullemiş ve değişmeyeceğine kendisini şartlandırmıştır.

ÖZGÜVEN GELİŞİMİNDE ANNE BABANIN ROLÜ

Çocuğun aile bireyleriyle olan ilişkileri, diğer insanlara, nesnelere ve tüm yaşama karşı aldığı tavırlarının benimsediği tutum ve davranışlarının temelini oluşturur; (Yavuzer, 1988, s. 135) özellikle annenin çocuğun yaşamındaki yeri çok önemlidir. Çocuğun bakımını ve kendini güven ortamında hissetmesinde annenin rolü büyüktür. Çocuğun ilgi ve sevgi görmesi kadar bunun sürekli olması da önemlidir. Bu yüzden çocuğa bakan kişinin sık sık değişmesi çocuğu tedirgin eder ve güven duygusunu sarsar. (Haddou, 2000, s. 30) anne ve babanın etkin varlığı, özgüven düzeyleri, birbirleriyle ilişkileri, ailenin sevgi gösterme biçimi, çocuğun öğretmenlerinin davranışları, akrabalar ve yaşamlarındaki önemli yetekinlerle arasındaki ilişkiler gibi pek çok kişi ve durum, kendilik algısıyla birlikte özgüvenin oluşmasında etkilidir.

Özgüven eğitimi konusunda anne babanın görevleri şu şekilde sıralanabilir (Kasatura, 2002) :

- Çocukların kendilerini ifade etmelerine yardımcı olmak, onları yüreklendirmek
- Çocuklarının düşünce ve davranışlarını önemsemek
- Çocuklarına davranışlarıyla model olmak
- Çocuğa ihtiyacı olan desteği vermek
- Yapıcı eleştiriler yapmak, olumlu davranışlarına vurgu yapmak
- Görüş alanını genişletmelerine yardımcı olmak
- Hayata hazırlamak
- Bağımsızlaşmalarına yardımcı olmak
- Pozitif bakmayı aşılamak
- Sorunlarını çözme yollarını öğretmek
- Duygularını kontrol etmelerine yardımcı olmak
- Karar vermelerine yardımcı olmak

Yörükoğlu (1985)'na göre etkileşim sorunları da benliğin algılanmasında bozukluk meydana getirebilmektedir. Güvensizlik, değersizlik ve suçluluk duyguları ile biçimlenen benlik kavramı, bireyin kendisine ve çevresine karşı güvensizlik duygusu geliştirmesine ve uyum sağlama yeteneğinin zayıflamasına neden olur. Aile bireylerinin özellikle anne ve babanın çocukla olan ilişki biçimleri, çocuğun benliğinin gelişimini büyük ölçüde etkiler.

Anne babanın özgüven düzeyi, çocuklarının özgüven sorunlarına verdikleri tepki ile bağlantılıdır. Ebeveyn kendi değerinden ve yeteneklerinden kuşkuluyorsa, çocuklarından aşırı isteklerde bulunabilir; onları aşırı koruma, bazen de ihmal etme eğiliminde olabilir. Bu davranışlar, çocukların da özgüven sorunu yaşamalarına neden olabilir. Çocuğuna akademik başarı konusunda baskı yapan anne babaların farkında olmadan çocuğun özgüvenini zedeledikleri ve çocuğun daha fazla incinmemek için kaçınma veya telafiye sığınmasına neden olduğu bilinmektedir. Aşırı talepler ortaya koyan ebeveyn, çocuğunu güvensizliğe ve tedirginliğe iter ama aşırı korumacı ebeveyn de çocukta aynı zayıflıkların ortaya çıkmasına neden olur. Çocuklarının, kendisine önem veren, kendine yeterli davranabilen, özgüvenli bir birey olarak yetişmesinde, anne babanın davranışlarının büyük etkisi vardır. İç saygı, benlik kavramının değerlendirilmesine bağlı olarak geliştiğine göre, bu değerlendirmenin çıkış noktası, anne babanın çocuklarına gösterdikleri sevgidir. Birçok yetişkin, anne babasının verdiği eğitimi değerlendirirken, hep sevgi faktörünü birinci plana almıştır.

Uyku, insanların fizyolojik ihtiyaçları arasında yer almaktadır. Çocukların hayatında uykunun büyük bir önemi vardır. Çocuk kendi ihtiyaçları, kişiliği, ve fiziksel yapısı doğrultusunda kendi uyku standartlarını oluşturmaktadır. Bunun yanında uyku standartları doğuştan var olan bir özellik olarak da görülebilir ve çocukların biyolojik gelişimini yansıtabilir. Çocuklarımızın sahip olduğu uyku alışkanlıklarını olduğu gibi kabul etmemiz bazı aksaklıklara neden olabilmektedir. Bazen ebeveynlerin küçük bir müdahalesi çocukların uyku alışkanlıklarını düzene sokabilmektedir. Bu noktada anne babaların en önemli görevi yavaş yavaş uyku alışkanlıklarının temel yapısını oluşturarak, çocuğuna ailenin standartlarını da göz önünde bulundurarak uygun uyku düzenini kazandırmaya çalışmaktır.

Çocukların günlük yaşamının, fiziksel ve ruhsal sağlıklarının olumsuz etkilenmemesi için günlük yaşamlarında belirli bir süre uykuya ihtiyaçları vardır. Çocuklara gerekli olan uykunun süresi çocuğun yaşına göre değişkenlik göstermektedir. Yeni doğan bebekler, günde ortalama 16-18 saat uyuyarak zamanlarının % 75-80'ini uykuda

geçirmektedir. 1 yaş bebeklerinde bu süre % 50'ye düşmektedir. 2- 5 yaş arası çocuklar için ortalama 13- 15 saat, 6-8 yaş arası çocuklar için 12 saat, 8-10 yaş çocukları için 11 saat ve 10 yaşından ergenlik dönemine kadar 10 saat uyku yeterli olmaktadır. Çocukların yaşlarına göre belirtilen ortalama saatlerden çok uyuması yetersiz uyumasından daha iyi olarak görülmektedir.

Çocuklarda uyku bozuklukları azımsanmayacak kadar fazladır. Sadece çocuklarda %20-30 oranında uyku bozukluklarına rastlanmaktadır. Uyku bozuklukları tek başına ortaya çıkan bozukluk olabileceği gibi birçok ruhsal hastalığı belirtisi olarak da ortaya çıkabilmektedir. Çocuklarımız çok önemli olduğu için sebep ne olursa olsun uyku bozuklukları aile üyelerinin tümünü ilgilendirmektedir. Çocuğun uyku bozukluğu yaşadığı bir ailede ebeveynlerin sağlıklı uyku düzenine sahip olduğu düşünülemez. Gece çocuğu uyumayan bir ailenin sabah kalkıp işe gitmesi ve günlük işlerini aksatmadan hayatlarını sürdürmeleri güçleşmektedir. Uykusuzluğun verdiği gerginlik bütün gün boyunca devam etmekte ve birçok aksaklığa neden olabilmektedir.



ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN UYKU BOZUKLUKLARI

Uykuya Dalmada Güçlük

Bu sorun bütün yaşlardaki çocuklarda görülebilmektedir. Kendi başına uyuma alışkanlığı kazanmamış ve ayrılık endişesi yaşayan çocukta görülmeye olasıdır daha fazla olmaktadır. Uyku, bazen çocuklar için sevdiklerinden ayrı kalmak, karanlıkta yalnız kalmak, gözlerini açtığı anda sevdiklerini bulamamak anlamına gelebilmektedir. Bu durum da çocuğun uykuya karşı direnç göstermesine ve uykuya dalmasında güçlük yaşamasına neden olabilmektedir. Ebeveynler böyle durumlarda özellikle de ayrılık endişesi yaşayan çocuklara; sohbet ederek, onlara kitap okuyarak ya da masal anlatarak eşlik ederlerse ve çocuğa güvende olduğunu hissettirirlerse çocuğun uykuya dalma problemleri azalabilir.

Uykuda Diş Gıcırdatma

3-17 yaş çocukların %15'inde görülmektedir. Bunaltı ve sıkıntısı sonucu ortaya çıktığı düşünülüyor olsa da tam olarak sebebi bilinmemektedir. Çocuğun diş yapısında bir bozukluğa sebep oluyorsa diş hekimine başvurmak gerekmektedir.

Uykuda Yürüme (Uyurgezerlik)

Çocuklarda yetişkinlere oranla daha fazla görülmektedir. Uyku sırasında yataktan kalkıp dolaşma ile tanımlanan bir bozukluktur. Bu tür çocuklar genellikle uyuduktan 2- 4 saat sonra yatağından kalkıp evin içinde şaşkın ve donuk bir yüz ifadesi ile dolaşmaya başlar. Uyurgezer çocuklar uyku sırasında anne babasının yatak odasına, tuvalete, mutfaka gidebilmektedir ya da en tehlikelisi sokağa çıkabilmektedir. Bu durumlarda çocukları uyandırmak isterseniz de uyandıramayabilirsiniz, sorduğunuz soruların cevabını alamayabilirsiniz ve sizinle ilişki kurmaktan kaçınabilirler. Bu gibi durumlarda yapılması gereken en iyi şey çocuğu elinden tutarak yatağına götürmektir. Eğer ailede böyle bir durum var ise kapı ve pencerelerin kapalı tutulması ve en yakın zamanda doktora başvurulması gerekmektedir.

Uykudan Korkarak Uyanmak

Uykudan korkarak uyanmak halk arasında genellikle kabus görmek ya da karabasan olarak adlandırılrsa da bir uyku bozukluğudur. 4-14 yaşları arasındaki çocuklarda görülebilir. Bu uyku bozukluğuna gece korkusu da denilmektedir. Gece korkusu iki şekilde görülebilir. Bunlardan ilki; çocuğun genellikle gece yarısından sonra uykudan korkarak ve bağırarak uyanması şeklinde görülmektedir. Çocuk korkulu bir rüya görmüştür ve şaşkın bir haldedir, rüyanın gerçek olmadığını anla-

yıncaya kadar bu şaşkınlığı devam etmektedir. Rüyanın gerçek olmadığını anladıktan sonra uykusuna devam edebilmektedir. Sabah uyandığında ise rüyasını ve gece yaşadıklarını hatırlayabilmektedir.

Gece korkusunun ikinci şekli ise “uyku terörü” denilen uyku bozukluğudur. DSM- IV , uyku terörünü; asıl uyku döneminin ilk üçte birinde ortaya çıkan ve yersiz bir korku içinde çığlık atmayla başlayan, yineleyen, yoğun bir korku ve taşikardi, hızlı soluk alıp verme ve terleme gibi otonomik uyarılma bulguları görülen, başkalarının kendisini rahatlatmak için gösterdiği çabalara karşı tepkisiz kalınan “uykuda korku bozukluğu” olarak tanımlar. Uyku terörü sırasında çocuk uyanık değildir. Anne babanın varlığı ile sakinleşebilecek bir durumda değildir. Anne babalar çocuğun bu durumu karşısında ne yapacaklarını bilemez ve çok telaşlanabilirler. Birkaç dakika sonra çocuk sakinleşip yatağına yatıp uykusuna devam edebilir ve sabah kalktığında da gece olup bitenleri hatırlayamayabilir. Bu gibi durumlarda ebeveynler telaşlanmadan çocuğu sakin bir şekilde yatağına yatırmalı ve çocuğun kendisine zarar verebilecek davranışları dışında çok fazla müdahale etmeden çocuğun uykuya dalmasını beklemelidirler. Tedavide ilaçlardan ve psikoterapiden yararlanılabilir.

Sık Sık Uyanma

Çocuğun gelişim düzeyine uygun olmayacak sıklıkta uyanması ile tanımlanmaktadır. Bu uyanmalar gece boyunca çok sık tekrarlanabilir. Bunun nedeni yalnız başına uyumanın getirdiği güçlük, tekrar uykuya dalmak için ebeveynin yardımını beklemek, hastalık, rüyalar veya gelişimsel bir dengesizlik olabilir. Bu durumlar da doktordan yardım almak yararlı olabilir.

Aşırı Uyku (hipersomnia)

Geceleri normal süre uyunduğu halde gündüzleri uyku halinin sürmesidir. Kişinin günlük yaşamını aksatan bir boyuttur. Ruhsal bir bozukluk ya da bilinen bir organik hastalığa bağlı olabilir.

Uyku Apnesi Sendromu

Gündüzleri uykuya aşırı eğilim olur ve uyku sırasında horlama gözlenir.

Uyku Düzenini Sağlamak İçin Ebeveynler Ne-ler Yapabilir?

- Çocuğun yaşına ve bireysel özelliklerine bağlı olarak uyku ihtiyacı değişmektedir. Buna rağmen anne babalar bazı çocukların standartların altında ve üstünde uyuyabileceklerini akıldan çıkartmamalıdır.



- Uyku bir bütün olarak ele alınmalıdır. Gündüz uykusu gece uykusunu etkilemektedir. Okuldan geldikten sonra çocuk uyuyorsa ve bu gece uykularını etkiliyorsa gündüz uykusunun kesilmesinde yarar görülmektedir.
- Uyku alışkanlığında iki adım önemlidir. Bunlardan ilki çocuğun uyanıklıktan uykuya geçişini kolaylaştırmak, ikincisi ise uyuma zamanının geldiğinin işaretinin belirtilmesidir. Bunun sağlanması için de çocuğun yatağa girmeye hazırlanması ve uyumaya ilişkin yarım saatlik rutini öğrenmesi gerekmektedir.
- Çocuğunuzu aşırı ders yükünün altına sokarak uykusundan fedakarlık etmesini beklemeyiniz. Çocuğunuz yeteri kadar uyumadığında verimli ders çalışması mümkün olmamaktadır.
- Düzenli bir uyku saati belirleyiniz ve çocuğunuzun her gece aynı saatte yatmasına imkan sağlayınız.
- Çocuğunuzun odasında televizyon olmamasına özen gösteriniz. Gece geç saatlere kadar televizyon izleyip televizyon karşısında uyuyakalmasına izin vermeyiniz.
- Çocuğunuzun yatağının rahat olmasına özen gösteriniz.

- Çocuğunuzun uyku ritüeli geliştirmesine yardımcı olun. Uymadan önce yapabileceği diş fırçalama, yüz ve el yıkama gibi işleri aynı sıra ve şekilde yapmasına dikkat ediniz.
- Uyku zamanına yakın bir zamanda kafeinli gıdalar yememesine ve içmemesine dikkat ediniz.
- Çocuğunuzun duygusal durumu uyku düzenini etkileyebilir. Aile içindeki gerginlikler, uyku öncesi izlenen saldırganlık içeren filmler, korkutucu hikayeler çocuğun uykusunu olumsuz etkileyen faktörler arasında sayılabilir. Çocuğunuzun bu tür ortamlardan ve durumlarından uzak tutmaya çalışınız.
- Uyku ortamındaki fiziksel koşullar da uykuyu etkilemektedir. Çocuk odasının evin en sessiz bölümünde bulunmasına ve odanın ısısına dikkat ediniz.
- Anne baba olarak kendi uyku düzeninizi sağlayarak çocuklarınıza model olunuz.
- Çocuğunuzun gece sizinle beraber yatmasına izin vermeyiniz. Korkarak yanınıza gelirse odasında rahatlatarak uykuya dalmasını sağlayınız.

AREL OYUN GRUBU



AREL Anaokulu Oyun Gruplarına katılın. Çocuğunuzdaki Gelişimin Farkına Varın!

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 çocuğınızı **ücretsiz deneme dersine** davet ediyoruz.

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