

OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK ANASINIFI DERGİSİ

SAYI: 107

2016



İÇİNDEKİLER

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME ALIŞKANLIĞI	2
ÇOCUKLARDA KARAR VERME VE SORUMLULUK ALMA BECERİSİ	5
ÇOCUKLARDA ANTİDEPRESAN KULLANIMI	9
ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE CİNSELLİK	12
ÇOCUKLARDA DİL GELİŞİMİ	14



AREL Koleji

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

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

e-posta: arel@arel.k12.tr

Okulumu Seviyorum Dergisi-2016 Yayın Kurulu: Rehberlik Bölümü



OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME ALIŞKANLIĞI NASIL KAZANDIRILIR?



Alışkanlıklar; zamana, yönlendirmeye, özellikle de tekrara bağlı olan kazanılmış davranışlardır. Kazanılan alışkanlıklar, bireyin yaşadığı doğal ve toplumsal çevreye uyumunu sağlamaktadır. Bir alışkanlığın bir kez kazanıldıktan sonra düzeltilmesi çok güç, bazen de olanaksızdır.

Kazanılmasına temel oluşturan davranışlar çocuğun doğumu ile başlar, okul öncesi ve ilkokul dönemlerinde pekişmeyle devam eder. Alışkanlıklar, öncelikle çocuğun içinde bulunduğu aileden, daha sonra dış çevre uyaranlarından aldığı etkileşimlere dayalı olarak kurulan davranış örnekleridir. Okul öncesi dönemde çocuğa kazandırılacak temel alışkanlıkların başında beslenme alışkanlığı gelmektedir.

Doğduğu andan itibaren çocuk giderek bağımsızlık kazanmaya başlar ve aile içinde gelişmekte olan bir bireydir. Bu gelişme ve değişme döneminde çocuğun yeme alışkanlıkları da doğrudan veya dolaylı olarak ailenin, özellikle de anne ve babanın beslenme alışkanlıklarından etkilenir.



sıçratmaması için sürekli uyarılıyorsa) çocuğun olumlu alışkanlıklar geliştirmesi zorlaşır. Kendileri süt içmeyen ve sütü sevmediklerini ifade eden ebeveynlerin çocuklarına süt içirmeleri kolay değildir. Beslenme çocuğun sadece fiziksel sağlığını değil duygusal sağlığını da etkiler. Doğru seçilmiş yiyecekler, destekleyici bir çevre içerisinde verilirse çocuğun gelişimine de katkı sağlar.

Bu çağda çocuklar gelişim hızının yüksek olmasına bağlı olarak vücut fonksiyonlarını kontrol etmeyi, diğer insanlarla ilişki kurmayı, sosyal davranışları öğrenir ve ileriki yaşlardaki davranışlarının ve alışkanlıklarının temellerini atar.

Bu yaş grubu çocuklar besinleri karışık olarak tüketmekten hoşlanmazlar. Besinleri kendine özgü tatlarına göre sunmak gerekir. Besini tanıyabilecekleri şekilde gördüklerinde ve besinler elleri ile yiyebilecekleri şekilde olduğunda daha çok severler. Okul öncesi dönem çocuğu besin seçicidir ve her besini iştahla yemez. Sevdikleri oldukça sınırlıdır. Aile çocuğun sevmediği yemekleri sofraya koyarak onun görmesini ve öğrenmesini sağladığı sürece, çocuk ileri yaşlarda bu yemekleri severek yiyecektir. Tekrar tekrar aynı yemeği gören çocuk genellikle bir süre sonra kendiliğinden yemeği tatmak ister.

Okul öncesi dönem çocukların, bazı yiyecekleri sevmeleri ya da sevmemeleri ile yiyecekleri tüketme miktarları günlük olarak değişmektedir. Bazı günler az, bazı günler fazla yemeleri bu yaş grubunun özelliklerindendir. Bu dönemde çocuk haşlanmış yumurtayı bir gün çok severek yerken, altı ay boyunca yemeyi reddedebilir. Bununla birlikte yemeklerini belirli saatlerde vermek, öğünler dışında abur cubur besinlerin; örneğin bisküvi, çikolata, gofret gibi besinlerin yenmesinin önlenmesiyle çocuğun, düzenli bir beslenme programına alışmasına çalışılmalıdır. 1-5 yaş arası çocuklar aileye veya çevreye duyduğu tepkiyi yemek yememekle dile getirmektedirler. Ancak çocuk normal büyüme ve gelişme gösteriyorsa, çocuğun beslenme alışkanlıkları sorun yaratmıyorsa, çocuk gereksinimi kadar yiyorsa zaman zaman öğün atlaması çok sorun yaratmaz. Hatta bu tür düzensizlikler birkaç gün sürse de çocukta önemli bir sağlık sorununa neden olmaz. Seviyor diye aynı yemeği sık sık pişirmek, o besine karşı isteksizlik oluşturabilir, yiyecekleri karıştırmaktan hoşlanmazlar. Bu çağda çocuk besin seçicisidir, her besini iştahla yemez.

Okul öncesi çağda çocuklar evde annelerini, babalarını, bakıcılarını, diğer büyüklerini, okulda ise öğretmenlerini taklit ederler. Anne, baba ve kardeşler, okul öncesi çağdaki çocuklar için iyi birer modeldir. Yemek yeme alışkanlıkları aile sofrasında edinilir. Aile sofrası yeterli ve dengeli beslenme için iyi bir model oluştururken, aynı zamanda aile bireylerinin bir araya geldiği mutlu bir ortam da olmalıdır. Çünkü çocuğun fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimi birbirine sıkı sıkıya bağlıdır. Anne ya da baba yemek seçici ise ve yemekte aşırı titiz davranılıyorsa (çocuk üstüne dökmemesi, etrafa

Okul öncesi çocuklar büyüdükçe daha az inatçı ve talimatları yerine getiren kişiler olurlar ve tanımadıkları ortamlarda daha küçük yaş gruplarına oranla daha rahat yemek yerler. Bu dönem çocuklar yeni yiyecekleri denemek konusunda cesaretlendirilmeli ve desteklenmelidir. Esas amaç çocukların değişik sağlıklı yiyecekleri kabul etmesini sağlamak olmalı, tabaklarında bulunan yiyecekleri yemelerini sağlamak olmamalıdır. Küçük çocukların besin tüketimi ailenin beslenme alışkanlıklarından ayrı düşünülemez. Çocukluktaki ilk beslenme deneyimlerinin yetişkinlik yaşamındaki beslenme modeli üzerinde önemli bir etkisi vardır. Bu nedenle bu dönemde çocuk zorlanmadan değişik yemek çeşitlerine alıştırılmalı ve doğru besin seçme alışkanlığı edinilmesine çalışılmalıdır. Çocuğun bir tek besin türüne bağımlı kalmamasına dikkat edilmeli, besin çeşitliliği sağlanmalıdır.

Okul Öncesi Dönemde Olan Çocuklara Beslenme Alışkanlıkları Kazandırılırken Yapılan Bazı Hatalı Davranışlar:

- Çocuklar yiyeceklerine dokunmaktan, avuçlamakta hoşlanırlar. Ortalığın kirlenmesi endişesiyle annenin buna engel olması çocuğu sinirlendirir.
- Yemeğini bitirmeme, etrafını kirlletme, yavaş yeme gibi nedenlerle çocuğu cezalandırmak, korkutmak ya da zorla yedirmeye çalışmak çocuğun ruh sağlığını olumsuz etkilediği gibi sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmada da engel oluşturur.
- Çocuğun tüm isteklerine boyun eğerek, hoşgörüy göstermek de doğru değildir. Bu şekilde davranılan çocuklar dengeli bir kişilik geliştiremezler.
- Yemek yedirmek için çocuğun peşinden koşmak, televizyon izlettirmek, ilgisini başka yöne çekmek de doğru değildir.
- Yemek yerken çocuk acele ettirilmemeli ya da oyalanmasına göz yumulmamalıdır.
- Yemesi için çocuğa yalvarma, istediği bir şeyi almayı pazarlık konusu yapma ya da yemeğini bitirdiği zaman ödüllendirme sözü vermek hatalıdır. Yemeği pazarlık konusu yapan çocuk üzerinde disiplin oluşturmak güçleşir.

Okul Öncesi Çocuğa İyi Beslenme Alışkanlıkları Nasıl Kazandırılır?

- Çocuklara tüketebilecekleri düşünülen az besin verilmelidir. Daha fazla istemeleri onlara bırakılmalıdır.

● Çocuklara yemek yemenin bir gereksinim olduğu bu yaşta öğretilmelidir. Şarkı söyleyerek, dans ederek, televizyon seyrettirerek, peşinde yemek tabağı ile koşturarak yemek yedirmek veya çocuğa yemek yedirirken çok acele etmek veya oyalamak uygun birer tutum değildir.

● Çocukların açlık belirtilerine kulak verilmelidir. Çocuk doyduğunu söylediğinde ona uyulmalıdır. Çocuklar yalnızca açlıklarını giderecek kadar yemeye gereksinim duyarlar. Yemekle oynamaya başladıkları zaman “yeter” sinyali verilmeli ve yemekten uzaklaştırılmalıdır. Çocuk yemek önüne konulduktan sonra 20 dakika geçmesine karşın yemiyorsa, yemek ortadan kaldırılmalı ya da çocuğun masayı terk etmesi sağlanmalıdır.

● Çocukların yemeklerini kendilerinin yiyebilmesi için olanak sağlanmalıdır. Çocuğun kullanacağı kaşık ve çatal çocuk eline ve ağızına uygun olmalı, oturuş yüksekliği masaya göre ayarlanmalıdır. Çocuğun yemeğini kendisinin yemesi beklenmeli, yetişkin kadar becerikli olması beklenmemeli, sabırlı davranılmalıdır.

● Çocuk her seferinde tabağındakileri bitirmesi için zorlanmamalıdır. Bu davranış çocuğun aşırı yemesi veya yemekten nefret etmesine neden olabilir bu da ileride şişmanlık ya da beslenme ile ilgili sorunlara yol açabilir.

● Yemek saatlerinin çocuğu mutlu yapan saatler olması sağlanmalıdır. Çocukla konuşulmak istenen kimi hataları için yemek saatleri dışında zamanlar seçilmelidir. Disiplin uygulandığı, öğütlerin verildiği ya da verileceği yer yemek masası olmamalıdır. Yemek masasında neşeli ve mutlu bir atmosfer yaratılmalı, çocuğun büyüklerle birlikte sofraya oturması sağlanmalıdır.

● Çocuğa yemek seçme hakkı tanınmalıdır. Çocuklara büyükler gibi davranıp seçme hakkı tanınması gerekir. Dikkat edilmesi gereken tek nokta besinlerin dengesini kurmaktır. Seçme hakkı tanırken çocuğa ne yemek istediği sorulmamalıdır. İki seçenek sunulmalı, çocuğun bunlardan birini seçmesi sağlanmalıdır. Örneğin, “Bu akşam bezelye mi, yoksa fasulye mi yemek istersin?” diye sorulmalıdır.

● Yemeklerin görünüşlerinin ilgi çekici olması sağlanmalıdır. Yemeğin besleyici olması kadar görünüşü de çocuğu yemeğe yöneltir. Yemeyi reddettiği besinlerin görünüş bakımından farklılaştırılarak ya da alternatif besinlerle hazırlanıp çocuğa sunulması yemeğin kabulünü sağlayabilir.

- Yavuzer, H., (2008, Kasım) Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi, 31. Basım
- Civelek, B. ,Çocuklarda Sorumluluk Bilincini Kazandırmak, 2006
- Öncü, E.Ç. (2002) Erken Çocukluk Döneminde Sorumluluk Eğitimi, Çoluk Çocuk Dergisi, 21, 14-17
- Semerci, B. (2006) Birlikte Büyütelim Çocuk Ruh Sağlığı. İst. Alfa Basın Yayın Dağıtım.
- Psk. Şerife Zehra Yiğit, Çocuklarda Karar Verme Becerisi
- www.gelisim.k12.tr

ÇOCUKLARDA KARAR VERME VE SORUMLULUK ALMA BECERİSİNİ NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ?



Bazı insanların oldukça hızlı karar verdiklerini bazılarının ise bu konuda epeyce zorlandıklarını görürüz. Peki nedir bizi karar verme konusunda bu kadar zorlayan şey?



Karar vermek bir şeyi tercih etmek ve diğerlerinden vazgeçmek demektir.

Belki karar vermenin zorluğu da burdan gelmektedir. Kararlarımız kendi bakış açımız ve değerlerimizle ilişkilidir. Eş, meslek, arkadaş, şehir, iş, kıyafet seçimleri... Tüm bunlar analitik düşünerek yapılacak seçimlerle belirlenir. Öz güveni yüksek, karar verme yetisine sahip, sorumluluk sahibi insanların hayatın her alanında başarılı olduklarını görürüz. Bireyler karar vermeyi ne kadar çabuk öğrenirse bu beceriyi o denli geliştirme fırsatı elde eder.

Karar verme bir beceridir.

Karar verme becerisi ayakkabı bağlamak gibi bir beceridir. Pek çok beceriyi öğrendiğimiz gibi karar verme becerisi de öğrenilebilir. Her ebeveyn kendine güvenen, kararlarını kendi verebilen çocuklar yetiştirmeyi hedefler. Bunun yolu ise çocuklarda öncelikle sorumluluk duygusunun kazandırılmasıyla mümkün olacaktır. Çünkü karar vermek diğerlerinden vazgeçmek demektir. Bu da seçim yapabilme sorumluluğunu alabilmekle mümkündür. İnsanlar karar verdikleri anda o kararın sorumluluğunu taşıyabilmeli ve bu benim kararım diyebilmelidir.

Çocuğa sorumluluk duygusu nasıl kazanılır?

Çocuklar birçok şeyi denemek isterler. On sekiz aylık bir çocuk düğmelere basmaya, merdiven basamaklarını kendi başına inmeye çalışır. Çocuk iki yaşında, kendi yemeğini yemeye ya da bardağına kendisi su koymaya çalışır. Bu konularda ise kimi zaman başarılı kimi zaman ise başarısız oldukları görülür. Ama çocuk asla pes etmez. Denemekten vazgeçmez. Bu süreç çocuk gelişiminde oldukça önemlidir. Anne babaların burada çocuklarına verecekleri destek çocukların bireyselleşmesi, kendi sorumluluklarını alabilmeleri ve öz güven gelişimleri konusunda oldukça önemlidir.

Çocuğun yaş dönemlerine göre yapabilecekleri şeyler düşünüldüğünde burda anne babalara düşen öncelikli görev sabırlı ve destekleyici olmalarıdır.

Çocuğunun ilk defa emeklediğini, adım attığını ya da ilk kelimelerini duyan anne babalar oldukça heyecanlıdır. Dolayısıyla iki taraf içinde her şey yolundadır. Çocuk emeklediğinde anne gülümser ve çocuk devam eder. Ya da çocuk ilk defa baba dediğinde baba mutlu olur çocuk bunu gözlemler ve zamanla kelimelerin devamı gelir.

Fakat çocuk biraz büyüdüğünde işler biz anne babalar için zaman zaman farklı bir hal alacaktır. Onun deneme ve keşfetme merakı çoğu zaman büyüklere rahatsız etmeye başlar.

Bu dönemde çocuğun yaşadığı gelişim aşamaları, daha çok tehlikeli olarak algılanır ve anne baba ya da bakım veren kişi tarafından engellenir. Çocuğun öz güveninin oluşup gelişmesinde etkili olan deneme ve keşfetme eylemleri, hem onun hem kendimiz hem de eşyalar için sadece birer tehlike olarak görülür. Örneğin, kendi kendine yemek yeme eylemi; birçok anne baba etraf kirlenir ya da yemek yeme işi uzun sürer diye buna izin vermez ve çocuk adına bu işi kendisi yapmaya başlar. Bu ise büyük bir hatadır. Bu durumda çocuğun cesareti kırılacak ve kendi yeteneklerinden şüphe etmeye başlayacaktır. Yetişkinlik döneminde de herhangi bir konuda kendine ait fikirleri olsa bile bunu söylemekte çekingen davranacaktır. Çocukluk döneminde anne ve baba tutumlarıyla deneyimlediği pek çok davranışın yetişkinlik dönemine olumlu ya da olumsuz etkileri olacaktır.

Tam tersini düşündüğümüzde ise çocuğun kendi yapma isteğine saygı gösterildiğinde çocukta güçlü bir bağımsızlık duygusu gelişir. Artık kendi işini kendi yapacak, bundan da büyük keyif alacaktır. Yetişkinlik hayatında ise kendine ait fikirlerini doğrularını söylemekten çekinmeyecek, kendi kararlarının sorumluluğunu alabilen, öz güveni yüksek bir birey olacaktır. Bu yüzden;

Bırakın kendisi yapsın!

Çocuklarımızın kendi işlerini yapmasına fırsat vermeliyiz. Çocuğumuzun kendisine güvenmesi için öncelikle biz yetişkinlerin onlara güvenmesi gerekmektedir. Çocuklarımıza güvenir ve bunu onlara hissettirebilirsek o da kendisinden ve yapabileceklerinden, potansiyelinden şüphe etmeyecektir.

İki yaşında bir çocuğu düşündüğümüzde elinden tutmamızı istemez çünkü kendi başına yürüyebilmeyi istemektedir. Fakat bir yandan da kendi başına yürürken bizi görmediğinde endişeye kapılır. Bu sebeple kendi başına yürümesine fırsat vermeli fakat bir yandan da onu yalnız bırakmadığımızı ve yanında olduğumuzu hissettirmeliyiz.

Çocukların sorumluluk sahibi olmaları durumu daha çok okula başlamalarıyla birlikte aileler tarafından gündeme gelir. Çantasına, kalemine, kıyafetlerine sahip çıkması, kaybetmemesi önemlidir. Fakat okul çağına kadar her işi annesi tarafından yapılan çocuk okul sürecinde sorun yaşamaya ve sıkça okulda bir şeylerini unutmaya başlar. Bu durumun sebepleri erken tespit edilip aileyle işbirliği yapıp çözülemmezse ilerleyen zamanlarda ödevler okulda unutulmaya başlanacak ya da evde yapılan ödevler okula gelmeyecektir. Özellikle üst yaş gruplarında bunun örneklerini sıklıkla görmekteyiz. Bu çocuklara bakıldığında davranışlarının sorumluluklarını almadıklarını görürüz. Onlar için ortada çözülmesi gereken bir sorun yoktur.

Oysa küçük yaşlardan itibaren döke saça da olsa yemeğini kendisinin yemesine izin vermek, ya da uyumsuz olsa da kıyafetini kendisinin seçmesine izin vermek, oyuncaklarıyla oynadıktan sonra kendisinin toplamasını beklemek ve onun yerine bu işi yapmamak sorumluluk alma sürecinde çocuğu olumlu desteklemektir.

Anaokulu döneminde çocuklar ve yaş dönemlerine göre alabilecekleri sorumluluklar:

2 ve 4 yaş arası;

- Tek başına odasında uyuyabilmek,
- Yemeğini kendi başına yemek,
- Dişlerini fırçalamak,
- Destekle giyinebilmek,
- Kıyafet seçimi, gidilecek yer, yiyeceği yemek konularında karar sürecine katılmak,
- Oyunacıklarına sahip çıkmak,
- Oyuncaklarını toplamak.

5 yaş;

- Kıyafetlerini kendi başına giyinmek,
- Kirli kıyafetlerini sepete atmak,
- Eşyalarına sahip çıkmak,
- Oyuncaklarını toplamak,
- Masa hazırlanırken peçete ve kırılmayacak şeyler konusunda yardım etmek,
- Yemeğini yedikten sonra tabağını kaldırmak,
- Basit getir götür işlerini yapmak.

6 yaş;

- Tek başına giyinip soyunmak,
- Kişisel temizliğini yapmak,
- Sofranın hazırlanmasına ve toplanmasına yardım etmek,
- Evin toplanmasına yardım etmek,
- Çiçekleri sulamak,
- Ayakkabılarını bağlamak,
- Evcil hayvan varsa yemini ya da suyunu vermek.

Anne babalara öneriler:

- Doyduğunu ya da o kıyafeti giymek istemediğini belirttiğinde ısrarcı davranmayın ve seçimlerine saygı duyun.
- Bir şeyi sizin istediğiniz gibi yapmasını beklemeyin.
- Sorumluluk almasını istediğiniz konularda aitlik hissini geliştirmesini sağlayın. Kendi diş fırçası, kendi odası, kendi tabağı... gibi.
- Sorumluluk kazanmasını istediğiniz konuları iş değil oyun haline getirin. Çocuklar birçok şeyi oyunla öğrenir.
- Ona olumlu model olun.
- Günlük rutinleriniz olsun. Sabahları yataktan kalktığında yüzünü yıkamak gibi.
- Evde herkesin sorumlulukları olduğunu hatırlatın ve bunları net şekilde belirtin ki kendi sorumluluklarını sahiplenebilsin.
- Dışarı çıkmak istediğinizde ya da akşam yemeği yapacağınız zaman mutlaka bu kararlara onu da dahil edin.



ÇOCUKLARDA ANTİDEPRESAN KULLANIMI



Çocuklarda ilaç kullanımı giderek yaygınlaşmakla birlikte son dönemlerde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) incelemesi altında olan bir konudur. 2005-2012 yılları arasında antidepresan kullanımında Danimarka %60, Almanya %49, Amerika Birleşik Devletleri %26, Hollanda %17 oranında artış göstermiştir. Genellikle 18 yaşından küçük bireyler için bu kullanıma mümkün olduğunca izin

verilmemesi gerektiği tartışılmaktadır. Eskiye oranla kimi bozukluklar daha hızlı tanınıp tedavi edilebilmektedir. Fakat kimi bireyler uzmanlık dışı verilen bazı tavsiyelerle tedavilerinden gerekli verimi görememektedirler. Günümüzde anne ve babaların aşırı hassasiyetleri çocukta antidepresan kullanımını arttırmaktadır.

Antidepresan kullanımında önemli olan nokta çocuğun yaş grubuna göre oluşabilecek tüm yan etkileri göz önünde bulundurarak karar vermektir. İlaçların çocuklarda kullanımı için gereken araştırmaların yapılması 2000 yılında ABD kongresinin yaptığı bir yasa ile zorunlu oldu. O güne kadar firmalar çocuklarda etkililik ve güvenlik değerlendirmesi yapan çalışmalardan çeşitli sebeplerle uzak durmaktaydılar. Önümüzdeki yıllarda birçok ilaç için aynı süreç gerçekleşecek, sadece psikiyatri alanına sınırlı bir husus değil bu. FDA (Amerikan ilaç ve gıda dairesi) onayı pratikte şu anlama gelmektedir:

1. Adı geçen ilaçların çocuklarda kullanımı, hiç bir şey yapmamaktan ya da yapıyormuş gibi gözükmekten daha fazla yarar getirir.
2. Bu yarar sağlanırken ortaya çıkabilecek rahatsız edici ve istenmeyen etkilerin ne olacağı, ne kadar süreceği, kalıcı ya da hayatı tehdit edici düzeye ulaşma riski olasılıkları hesaplanmıştır. FDA ve benzeri kurumlar için bu risklerin çok düşük olması bir ön koşuldur.

Çocuklar için olan ilaçların daha hafif olması gerekmemekte, zira çocukların ihtiyaçları büyüklerden farklı değildir. Başlıca fark, çocukların ilaçları metabolize etmeleri daha hızlı, bu sebeple, kullanılan doz toplam olarak bir yetişkininkine eşdeğer olabilmektedir. Etkileri geçici olan ilaçların kullanımı sırasında, çocuğun önünün açılmasını ve bu rahatlamadan ve işlevlerin düzeltilmesinden yararlanarak gelişimin yoluna devam edilebilmesi uzmanlar tarafından sağlanmaktadır. Oysa yetişkinlerde süreçler tamamlandığı için geçici etkilerin uzun vadeli yararları daha sınırlı olmaktadır.

Çocukları antidepresan kullanımına iten faktörler:

Özellikle saatlerce televizyon izlemek ve baş başa geçirilen vakitlerin azalması büyük şehirlerde çocukların terapi görmesine ve ilaç tedavilerine yönelmelerine neden olmaktadır. Burada iki önemli faktör üzerinde yoğunlaşılması gerekmektedir. Modern teknoloji mi çocukları psikiyatrik tedaviye itiyor? Yoksa tıbbi ilerlemeler mi var olan sorunların tespitini kolaylaştırdı? Yazgan'a göre modern yaşamın yarattığı beklentiler çocukların kaygılarını arttırarak biyolojik yatkınlığın önde olduğu durumlarda ilaç kullanımında önemli bir risk faktörü olmaktadır. Özellikle gereğinden fazla televizyon seyretme, baş ağrısı, uyku bozuklukları, içe kapanma, sosyal gelişim ve dil gelişiminde geriliğe sebep olarak psikiyatrik müdahale gereksinimini arttırmaktadır. Kimi zaman "babasına çektiği için biraz sinirli", "Çok akıllı olduğu için yerinde duramıyor." gibi söylemler aslında çocuklarda ciddi sorunları işaret ederek müdahalelerin

aciliyetinin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Yazgan'a göre psikiyatristlerin asıl yükümlülüğü ortada tedavi gerektiren bir durum olup olmadığını kararlaştırmak ve denenmiş yöntemlerin işe yaramazlığında emin olmaktır. Özellikle ilaç dışı yöntemlerin ve terapilerin pahalılığı aileleri ilaç kullanımına teşvik etmektedir. Çocuklarda takıntı, panik nöbeti, depresyon, hiperaktivite, dürtü kontrol bozukluğu ve konsantrasyon problemlerinde ilaç desteği sağlanmaktadır.

Koruma altındaki çocuk ve gençler, ciddi yan etkileri olan antipsikotik ilaçların da içinde olduğu psikotropik (antidepresan) ilaçları kullanmaya daha yatkındırlar. İşlerinde bu ilaç tedavisine gerçekten ihtiyacı olan çocuklar da bulunmaktadır. Bu yüzden, ihtiyacı doğru belirleyebilmek için ülkelerin gözlem ve takip mekanizmaları devreye girmelidir.

Çocuğunuzun antidepresan kullanımında hangi süreçlere dikkat edilmeli?

Tedaviyi sürdürecektir olan uzman tarafından çocuğun psikiyatrik değerlendirilmesi gerçekleştirilmeli, ailede ruhsal herhangi bir rahatsızlık yaşanıp yaşanmadığının tespiti iyi yapılmalıdır. Her hareketli çocuk hiperaktif değildir. Gereksiz ilaç kullanımları çocukları suça ve şiddete sürükleyebilmektedir. Erkek çocukları öğretmenler tarafından hareketlilikleri sebebiyle psikiyatrik yardıma sevk edilebilmektedir. Fakat çocuğun bu hareketlilik ve ilgi kaybının uzun bir müddet hangi alanlarda olduğunu iyi saptamak ve gözlemek gerekir. Uzm. Dr H. Çağlayan'a göre günümüzde 5.5 yaşlarındaki çocuk grupları ruhsal gelişimlerini tamamlamadan okula başlamaktadırlar. Oyun dönemi bitmeden okula başlayan çocuklar huzursuzluk, sınıf düzenini bozma, dikkatini toplayamama davranışlarını gösterirler ve bu tavırlar hiperaktiviteyi doğrular nitelikte değildir.

Çocukta intihar riskini saptamak:

Amerikan İlaç ve Gıda Dairesi (FDA)'ya göre antidepresanlar çocuklardaki intihar düşünce ve davranışlarını %4 oranında arttırmaktadır.

- Kendini öldürmeye dair düşünceler
- Kendini yaralama girişimi
- Telaşlı hissetme, huzursuzluk
- Panik atak, uyku problemleri
- Artan üzüntü, bunalım, sosyal ve akademik sorunlar, tek başına çok zaman geçirme durumlarının sıklığı çocukta intihar riskine dair takip adına iyi gözlemlenmesi gereken belirtilerdir.

Olgu örneği:

N. 15 yaşında lise 1. sınıfa giden kız çocuğudur. Psikiyatri polikliniğine baş ağrısı, okula gitmek istememe, durgunluk, sinirlilik ve kendine zarar verme isteği gibi şikayetlerle annesi tarafından getirilmiştir. N.'nin babası N. 7 yaşında iken ölmüştür. Annesi, kardeşi ve anneannesiyle birlikte yaşamaktadır. N. küçüklüğünde aşırı hareketli, yerinde duramayan, yaramaz olarak nitelendirilen bir çocuktur. İlkokulda ders başarısı orta derecededir. Derslere karşı ilgisizdir. Anne 49 yaşında ortaokul mezunu ev hanımıdır. Kendini duygusal, çevresindeki olaylardan çabuk etkilenen, çocuklarına aşırı düşkün biri olarak tanımlamaktadır. Baba aşırı sinirli, ne zaman ne yapacağı belli olmayan, huzursuz biridir. Ölümünden önce psikiyatrik tedavi görmüş ve çeşitli ilaçlar kullanmıştır. Kardeşi 7 yaşında, mental retardasyon (zeka geriliği) tanısıyla izlenmektedir. Halası yaklaşık 15 yıldır depresyon ve anksiyete bozukluğu tanısıyla psikiyatrik tedavi görmektedir. N. çocukluk döneminde aşırı hareketliliği ve kurallara uyma zorluğu nedeniyle çocuk psikiyatrisi kliniğine götürülmüş ve uyum bozukluğu tanısı ile ismini bilmedikleri bir ilaç kullanmıştır. Ortaokula başladığında sınıfı içinde kurallara uymama nedeniyle öğretmenleri tarafından uyarılmıştır ve sık sık anne okula çağırılmıştır. Ders başarısı ise sürekli düşüktür. Okuldan kaçma ve disiplinsiz davranışları nedeniyle okulda çeşitli zamanlar ceza da almıştır. Lise 1. sınıfa başladığı ilk günlerde durgunlaşmış, içe kapanmış çevreye olan ilgisi azalmış, sürekli uyumak istemekte, odasına kapanıp ağlamaktadır. Anne önce çocuğunun madde kullanıyor olmasından şüphelenmiş, ancak bunu destekleyen kanıtlar bulamamıştır.

Psikiyatrik muayene sonrasında depresyon tanısı alan N.'nin izlenen 6 aylık sürede genel durumu oldukça iyi iken okulların açılmasıyla birlikte sinirlilik, karşı gelme ve okulda uyumsuzluk şikayetleri yeniden başlamıştır. Gün içerisinde çok neşeli, mutlu ve gülüp oynayan halleri yanında aşırı öfkeli, tedirgin, durgun, içe kapalı halleri de olabilmektedir. Örneğin sabah, çok neşeli kalkıp güle oynaya okula gidiyor ancak okula geldikten bir süre sonra ağlamaya başlıyor ve annesi okula çağrılarak eve götürülmesi isteniyor. Uyku düzeni tamamen bozulmuştur, bazen 48 saat uykusuz kalabilmekte bazen de 24 saat aralıksız uyuyabilmektedir. Günde 3 paket sigara içmekte ve okula kola kutularında bira götürmektedir. Arkadaşlarından ismini bilmediği sakinleştirici nitelikte ilaçlar alıp kullanmıştır. Neşeli olduğu dönemlerde giysi ve makyajında bir aşırılık ve abartı göze çarparken, durgun dönemlerinde kendi bakımına hiç özen göstermemektedir. Özürlü kardeşine tutumu da sürekli değişiklik göstermektedir. Onu acımasızca dövdükten bir süre sonra aşırı koruyucu bir tutum gösterebilmektedir. Bazı günler alışverişe çıkmakta ve annesinin tanımlamasıyla 'adeta ne bulursa' almaktadır. Daha sonra annesine gelip bunları kullanmayacağını, niçin aldığını bilmediğini söylemektedir ve para harcadığı için özür dilemektedir. Evde sürekli konuşan, her şeye müdahale eden ve hiç kimseyi beğenmeyen hali bir süre sonra suskun, ilgisiz ve kendini suçlayan bir hal ile yer değiştirebilmektedir. Gördüğümüz üzere bir ergen bipolar bozukluğunun tablosu yanlış ve bilinçsiz ilaç kullanımlarıyla daha da alevlenmiştir.



ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE CİNSELLİK



Çocuklarda okul öncesi dönemde fiziksel, psikolojik gelişmeler olduğu gibi cinsel gelişimler de görülmektedir. Pek çok çocukta da normal gelişim sayılan, herhangi gelişimsel bir olumsuzluk yaratmayan, genital bölgeyi tekrarlayıcı uyarma davranışları görülmektedir. Genellikle 18 ay civarında başlayarak 4 yaşında en sık görüldüğü döneme ulaşır ve 6 yaşından sonra da gittikçe azalmaya başlar.

Çocuklarda gelişimsel olarak 3 yaş dönemi çok önemli bir dönemdir. Çünkü çocuklar bu dönemde bedenini ve cinsel organını merak ettiği bir sürece girerler. Cinsel organına dokunmanın haz verdiğini keşfeden çocuk bir süre bu davranışı tekrarlayabilir. Tekrarlanan bu davranışlar bazen toplum içerisinde, sosyal ortamlarda da görülebilmektedir. Çünkü çocuk kendi bedenini keşfettiği bu süreçte diğer insanlara da bu farklı ve yeni deneyimini paylaşmak ve göstermek ister. Böyle durumlarda çocuğunuza kızmak, onu utandırıp suçluluk duygusu yüklemek yerine, bu davranışın geçici bir süreç olduğunu bilerek anlayışlı tutarlılık sergilemek gerekir.

Çocuklarda normal sağlıklı bir gelişimin parçası olan cinsel uyarılma (masturbasyon), kimi zaman aileleri zor bir sürece sokabilir. Çünkü yetişkinler bu davranışları utanç verici veya ayıp bir davranış olarak değerlendirebilirler. Bu da sağlıklı olan süreci aslında farkında olmadan sağlıksız bir hale dönüştürür.

Ne yapmalıyız?

- Çocuğunuz masturbasyon yapıyorsa bunu büyütme yerine gelişimin sağlıklı bir parçası olduğunu aklınızdan çıkarmamanız gerekmektedir.
- Çocuğunuzu uzaktan, kontrollü bir şekilde takip etmeli ve çocuğunuzun hangi durumlarda bu davranışları sıklaştırdığını tespit etmelisiniz.
- Çocuğunuz herhangi bir sağlık durumu olmadığına, genital bölgesinde kaşıntıya sebep olan bir sorunun bulunmadığına emin olmak gerekmektedir.
- Tüm kontrolleri yapılmış, herhangi bir sağlık problemi yoksa sürecin büyük kısmı yetişkinlerde, yani aile tutumunun öneminde olduğunu unutmamak gerekir.
- Çocuğunuzun gün içinde bu davranışı ne sıklıkla yaptığını gözlemleyin ve onunla sakin bir şekilde konuşmayı deneyin. Ona bunu yaptığı zaman ne

hissettiğini sorun ve onu asla utandırmayın.

- Çocuğunuza uygun bir dille bunun özel bir davranış olduğunu anlatın. Ona uygun özel alanlar yaratın ve kendisini sakinleştirmesi ve rahatlaması için farklı aktiviteler bulun.

Unutmamalıyız ki masturbasyon çocuklarda bir tehlike değil, rahatlamaları için özel bir davranıştır. Çocuk kendi bedenine dokundukça ve haz aldıkça kendini güvende hisseder ve sevilme duygusu ile bu doyumunu bir kazanca dönüştürür. Ve bu da yine özgüven gelişiminin temellerini oluşturmaktadır.

Ne zaman uzman desteği alınmalı?

Eğer çocuğunuz bu davranışı normalin dışında çok sık tekrarlıyorsa ve kendi bedeniyle ilgilenip çevresine olan ilgisini azaltan bir davranış haline getirdiyse ve çocuğun iletişim kurma becerisine zarar vermeye başladıysa kesinlikle bir uzman desteği alınması tavsiye edilir.

Aile içerisinde yaşanan huzursuzluklar, kardeş doğumu, çevrede yeteri kadar ilgisini çeken uyarının bulunmaması sonucunda da bazen bu süreç daha da uzayabilmektedir ve ebeveynler için süreç daha sabredilmesi gereken bir hal alabilir. Böyle durumlarda öncelikle çocuğunuzun kendini güvende hissedebileceği, aile içinde bir takım yaşanan olumsuzlukları gözden geçirmesi çok önemlidir. Çünkü mutsuz ve kaygılı olan çocuk masturbasyonu yani bedenine dokunmayı sıklıkla bir kaçış haline getirmektedir. Eğer böyle bir durum varsa çocuğunuzla güvenli bağ kurmaya yönelik tutum ve davranışlarımızı gözden geçirmeli ve onunla daha fazla zaman ayırmayı unutmamız gerekir.

Şunu unutmamalıyız ki her iki durumda da masturbasyon gelişimin en temel parçasından biri olup, davranışın sıklığı ve sürecin uzayıp uzamaması tamamen ailenin, yetişkinlerin tutumları ile doğru orantılıdır. Ailelere önerim, bu süreci gözümüzde büyütmememiz; ama göz ardı da etmememiz gereken bir durum olduğudur. Her süreçte olduğu gibi sabır ve tutarlılıkla yola çıkılan her durum başarıyla sonuçlanacaktır.



Psikolojik Danışman | Osman DURMAZ

KAYNAK

- Aksan, D. Her Yönüyle Dil Ana Çizgileriyle Dil Bilim. Ankara: TDK Yayınları, 1998.
- Aşıcı M. Çocuğum Okur Yazar Oluyor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 2004.
- Bayhan, P. ve Artan I. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 2007.
- Erden, M. Akman Y. Eğitim Psikolojisi. Ankara: Arkadaş Yayıncılık, 1997.
- Senemoğlu, N. Okul Öncesi Eğitimde Dilin Önemi. Milli Eğitim Vakfı Dergisi. 4 (14), 21-22, 1989.

ÇOCUKLARDA DİL GELİŞİMİ

İnsanoğlunun en önemli yeteneği konuşabilmesidir. Dil insanların birbirleriyle iletişim kurabilmeleri için en önemli araçtır. Dil, insan ve toplumdan ayrı düşünülemeyecek, bilim, sanat, teknik, kültür gibi bütün alanlarla ilgisi bulunan, aynı zamanda onları oluşturan bir kurumdur. Dil, insanın dünyadaki değerini belirleyen ve diğer canlılardan ayrılmasını sağlayan en önemli olgudur. Konuşma yeteneği, yani dil, insanın en önemli niteliklerinin başında gelir. İnsanın duygularını, düşüncelerini, isteklerini bütün ayrıntılarıyla açığa vurmasını, yaşamını sürdürmesini mümkün kılar.

Dil gelişimi; bebeğin doğduğu andan itibaren başlayan sesleri, kelimeleri, sayıları, sembolleri kazanması, saklanması ile dilin kurallarına uygun olarak kullanmasını içeren bir gelişim alanıdır.

Tüm bebekler doğduğu zaman aynı sesleri çıkarmaktadır. Zamanla çevrelerindeki kişilerin çıkardığı sesleri taklit etmeye başlarlar ve 1 yaşından sonra ilk kelimeler çıkmaya başlar. Dil gelişimi ile öğrenme arasında sıkı bir bağ vardır. Bebekler önce amaçsızca çevresinden duyduğu kelimeleri taklit etmeye çalışır. Daha sonra bu kelimelerin kullanım amaçlarını öğrenerek ihtiyaçları durumunda bu kelimeleri söylemeye ve isteklerine ulaşmaya başlarlar. Yaşına uygun kavramları öğrenmeleri ile birlikte dil gelişimlerinde de artış görülmektedir. Dil gelişiminde 2-5 yaşları kritik yaşlardır. Bu yaşlarda dil edinimi ile ilgili adımların atılması ve cümleler kurak konuşmanın akıcı hale gelmesi gerekmektedir.

Birinci yaşı son zamanlarına kadar bebeğin ilk sözcükleri ortaya çıkmamasına rağmen, bebek doğumdan itibaren yüz ifadeleri, ağlamalar ve diğer seslerle sözel olmayan şekilde iletişim kurmaktadır. Dilin kendine özgü kuralları ve bu kurallar çerçevesinde gelişen bir sistemi vardır. Bu karmaşık sistemin gelişiminde çeşitli görüşler öne sürülmektedir. Bu görüşlerden bir kısmı dil gelişiminde kalıtımın, diğerleri de çevresel etkenlerin daha etkili olduğunu savunmaktadır. Okul öncesi dönem çocuğun dil ve bilişsel gelişiminin büyük ölçüde tamamlandığı bir dönemdir. Çocuk 5 yaşına geldiği zaman yaklaşık olarak 2000 kelime ile ana dilini kullanabilir.



Günümüzde dil gelişimi ile zekâ arasında güçlü bir bağlantı olduğu kabul edilmektedir. Erken konuşan çocukların zekâ düzeyinin de yüksek olduğu söylenmektedir. Ancak dil gelişimi zekâ için tek değerlendirme aracı olarak kabul edilemez. Diğer gelişim alanlarından bazılarında da yaşlıtlarının ilerisinde bir gelişim seyrinin olması gerekmektedir. (örneğin, erken yürüme gibi).

Çocuklarda dil gelişimini etkileyen faktörler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Çocuğun dil gelişimi mensup olduğu ailenin dili ile aynıdır. Ailenin dil kurallarını benimser. Bu yüzden anne ve babalar çocukları ile bebek gibi konuşmamalıdır.
- Çocukları ile ve evde konuşurken dil kurallarına uygun olarak konuşmalıdırlar.
- Çocuk çevreyi taklit ederek büyür. Çocuk doğru kelime ve cümleler kurduğunda ödüllendirilmelidir.
- Anne ve çocuk iletişimi artırılmalıdır. Sohbet edilmesi hem dil gelişimini hem de çocuğun topluma hazırlıklı olmasını sağlar.
- Çocuk çevre ile ne kadar erken iletişime girerse dil gelişimi o kadar fazla olur. Yani çocuğunuzu anaokulu,

kreş gibi sosyal topluma erken çıkarmanız dil gelişimini olumlu etkiler.

- Anne ve babanın eğitim düzeyi arttıkça çocuğun dil gelişimi ve sosyal toplumu artacaktır. Bu da çocuğun kaliteli yaşamasını ve başarılı olmasını sağlayacaktır.
- Çocuğun yaşlıtları ile eğitim ve oyun gruplarına girmesi, gezip görmesi ve düşüncesini söylemesi gibi faaliyetler çocuğun erken ve düzgün dil gelişimini sağlayacaktır.
- Dil gelişiminin çocuğa doğduğu andan itibaren bilinçli olarak verilmesinin gelecekte dil gelişimini arttıracaktır.
- Oyun, çocuğun fiziksel, zihinsel, dil ve sosyal kapasitesinin gelişmesine fırsat verir.
- İhtimmi engeli olan çocuklarda dil gelişimi çok geç tamamlanır.
- Evde yabancı bir dilin konuşulması, konuşulan dilin kalitesiz oluşu konuşmayı kazanma ve pekiştirme döneminde çocukla ilgilenen birisinin olmaması çocuğun dil gelişimini geciktirir.
- Az konuşulan ve kitap okunmayan evde çocuk dil gelişimini sağlıklı tamamlayamaz.



Çocukta Dil Gelişim Evreleri

1-2 Ay	Annenin ve insan sesine tepki verir. Herhangi bir istek ya da problemi olduğunda bunu ağlayarak belirtir ve değişik sesleri ayırt etmeye başlar.
İlk dört ay	Farklı sesleri ayırt edebilir.
4-8 Ay	Seslere karşı tepki verir. Başkalarının konuşmalarına hırıltı ile cevap verir. Farklı ses tonlarını algılar ve bununla birlikte duyduğu sesleri taklit etmeye başlar.
Dokuzuncu aya kadar	Ağlar, gülümser, ünlü sesleri çıkarır. Elini uzatır; verme, işaret etme, gösterme hareketleri yapar.
9-12 Ay	Yetişkinlere benzer ses tonu çıkarmaya başlar, kelime hazinesi duyduklarına paralel olarak gelişir. 12 aylık bebek 5-10 kelime hafızası olur ve ilerleyen ilk altı ayda bu iki katına çıkar.
1-2 Yaş	Bir iki sözcüklü cümleler kurar. Olumsuz cümleler ve soru cümleleri oluşturur.
2-3 Yaş	Bu dönem çocuğun kelime hazinesinin hızla arttığı dönemdir. Çocuk üç-dört kelimelik cümleler kurar, iki yaşında yaklaşık 250 kelime hazinesine sahip olur ve bu üçüncü yaşta 1000 kelimeye kadar çıkabilir.
3-5 Yaş	Soru sorulduğunda gerekli cevabı verir. Konuşurken konuları değiştirebilir. Kendi kendine soru-cevap diyalogları oluşturur. Sorunları çözebilmek ya da istediği cevaplara ulaşabilmek için kendi kendine konuşabilir. Bir fikri bir cümleye indirebilir ve "Neden" ve "Niçin" soruları sorabilir.
5-6 Yaş	Dili kullanmada pek fazla sorunu kalmamıştır. Edilgen yapı cümleler kurabilir. "Çünkü", "Bu nedenle", "Sonra", "Ama", "Sadece", "Hâlâ", "Henüz", "Çoktan" gibi sözcükler kullanarak duygu ve düşüncelerini ifade edebilir.

Kısacası, çocuğun dil gelişimi sürecinde aileden başlayarak içinde bulunduğu toplumsal yapı, etkileşim içinde olduğu görsel ve işitsel cihazların etkisinin oldukça fazla olduğu belirtilebilir. Bununla birlikte çocuğun dil gelişimi döneminde içinde bulunduğu durum onun olumlu olarak etkilenmesine katkı sağlayabileceği gibi olumsuz etkileri de olduğu ifade edilebilir. Çocuğun bu olumsuz ortamdaki etkilenmemesi ya da olumsuz ortamları ortadan kaldırabilmek için aileler, öğretmenler olarak yapılması gerekenler olduğu söylenebilir. Öncelikle ailelerin çocuğun bulunduğu ortamda doğru, telaffuzu düzgün, Türkçe dilbilgisi kurallarına uygun olarak konuşması ve çocuğun olumsuz şekilde etkilenebileceği tv, radyo programları gibi görsel işitsel yayınlardan uzak tutması çok önemlidir.

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 çocuğunuzu **Ücretsiz deneme dersine** davet ediyoruz.

www.arel.k12.tr

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

Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) - 630 35 05 (4 hat) **Faks:** (0212) 550 77 82 **E-posta:** arel@arel.k12.tr

