

OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK DERGİ

SAYI: 125 2022



İÇİNDEKİLER

ÇOCUĞUM NEDEN DERS ÇALIŞMIYOR?	2
ÇOCUKLARDA UTANGAÇLIK	5
ARKADAŞLARI TARAFINDAN DIŞLANAN ÇOCUKLAR	8
ÇOCUKLUKTA YAŞANAN KORKULAR	12
ÇOCUKLARDA YALAN SÖYLEME DAVRANIŞI	16
ÇOCUKLARI ELEŞTİRİRKEN	19



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-2022 Yayın Kurulu: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü



- Sönmez, V. (2007). Öğretim İlke ve Yöntemleri. Ankara: Anı Yayıncılık
- Noddings, N. (2016). Eğitim Felsefesi (R. Çevik, Çev.), Ankara: Nobel
- Yurttaş, M. (2017). Çocuğa Ders Çalışması Sevdirmeye Yöntemleri, İstanbul: Anı Yayıncılık

ÇOCUĞUM NEDEN DERS ÇALIŞMIYOR?



Aileler için çocuklarının akademik anlamda gereken özeni göstermesi önemlidir. Gerekli özeni göstermeyen çocukların annelerinin ve babalarının çoğunlukla çocuklarının ders çalışmamasından yakındığı görülmektedir. Birçok çocuk ders çalışmayabilir ancak her çocuğun ders çalışmamasındaki sebepler farklılık gösterebilir. Çocukların ders çalışmasını sağlamak için öncelikli olarak neden ders çalışmadığını bulmak gerekir. Çocukların ders çalışmamasına neden olabilecek bazı sebepler şunlardır:

- Dersleri anlamakta zorlanıyor olabilir.
- Dikkatini toplamakta güçlük çekebilir ve dersin başına oturmakta zorlanabilir.
- Özgül öğrenme güçlüğü sorunu yaşayabilir.
- Okulda öğretmenleriyle ilgili bir sorun yaşamış olabilir.
- Arkadaşlarıyla arasında problem olmuş olabilir.
- Ders çalışma alışkanlığı edinmemiş olabilir.

Çocuklara Ders Çalışma Alışkanlığı Kazandırmak İçin Neler Yapmak Gerekir?

1. Çocuklara Sorumluluk Vermek

Çocuklara ders çalışma alışkanlığı kazandırmak için sorumluluk almayı yaşamın ilk yıllarından itibaren öğretmek gerekir. Ders çalışmak, işe gitmek ya da evdeki rutin işleri yerine getirmek keyif veren işler değildir. Ancak bunlar bulunduğumuz konumun getirdiği sorumluluklardır ve bizim tarafımızdan yapılması gerekmektedir. Bir öğrencinin temel sorumluluğu; okula gitmesi, derslerini dinlemesi, ödevlerini yapması, öğrendiklerini tekrar etmesi ve çabasının sonucunda da sınıfını geçerek üst sınıflara yükselmesidir. Çocuğun bunların kendi sorumluluğunda olduğunu öğrenmesi ve sorumluluklarını yerine getirmek için öz denetime sahip olması gerekir.

Ebeveynlerin çocuk yetiştirme sürecinde yaptıkları en büyük hatalardan biri küçük yaşlardan itibaren çocuklarına sorumluluk bilincini aşılamamalarıdır. Çocuğun zorlanmaması için çoğu ihtiyacını karşılayan ya da hatırlatan ebeveynler çocuklarının sorumluluk alma becerilerini geliştirememelerine neden olmaktadır. Oysa

çocuklar fiziksel ve zihinsel gelişimleriyle orantılı şekilde hayatlarının her döneminde sorumluluk alabilirler. Çocukların yaşına ve gelişimine uygun olarak küçük görevler verilmeli ve bu görevlerin onun sorumluluğunda olduğu öğretilmelidir.

Sorumluluk alma alışkanlığı olmayan çocukların ders çalışmak için kendilerini organize etmeleri kolay değildir ve sorumluluklarını başkalarının hatırlatmasına ihtiyaç duyarlar. Çocukların okul çağında ödevlerini yapan, ders çalışması gerektiğini sürekli hatırlatan ve bu konuda sıklıkla çatışma yaşayan ebeveynler olmamak için çocuklara mutlaka sorumluluk bilincini erken yaşlarda vermek gerekir.

2. Hedef Belirlemek

Kimse karşılığı olmayan bir iş için performans sergilemek istemez. Çocukların "Neden ders çalışmalıyım?" sorusuna verebilecekleri bir cevabı olmalıdır. Bu cevapların işlevsel olması için bir amaca, ulaşılabilir bir hedefe ihtiyaç vardır. Bu hedefler kısa süreli hedefler olabileceği gibi uzun vadeli hedefler de olabilir. Eğitim yılını başarılı bitirmek kısa süreli bir hedefken iyi bir üniversitede okumak uzun vadeli bir hedefdir.

3. Motive Etmek Yerine Motive Olmasını Sağlamak

Ebeveynler çoğu zaman çocuklarının motivasyon koçu olur. "Sen yaparsın, sen zekisin, sen beceriklisin" diyerek onları motive etmeye çalışır. Oysa motivasyon kişinin kendisi tarafından sağlandığında dışarıdan gelen motivasyona göre çok daha işlevsel ve uzun soluklu olmaktadır. Çoğunlukla hedefimizi doğru belirlediğimizde motivasyon kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Ancak doğru hedef belirlemiş olsak dahi yaşam içerisinde kimi etkenler motivasyonumuzu düşürebilmektedir. Kişinin bu tarz motivasyon kırıcılarla başa çıkabilmek için geliştirmesi gereken iç motivasyon kaynaklarına ihtiyacı vardır.

Ebeveynler çocuklarının çabasını ve başarısını takdir etmeli, ve çocuklar destek talep ettiğinde yardımcı olmalıdır. Ancak çocukların ders çalışmak ya da ders çalışma alışkanlığı

kazanmak için birincil motivasyon kaynağı elbette ebeveynleridir.

4.Öğrenme Stiline Uygun Ders Çalışma Alışkanlığı Kazandırmak

Herkes öğrenebilir ama öğrenme her bireyde farklı şekillerde gerçekleşir. Öğrenmeyi kolaylaştıran 3 öğrenme stili vardır. Bunlar; uzamsal öğrenme stili, duyuşsal öğrenme stili ve kinestetik öğrenme stilidir. Bir çocuğun kalıcı ve doğru şekilde öğrenebilmesi için öğrenme ortamının, öğretmenin ve öğrenilecek içeriğin öğrenme stiline uygun düzenlenebilmesi gerekmektedir. Yine çocuğun başarılı olabilmesi için ders çalışma tekniğinin de öğrenme stili ile uyumlu olması gerekmektedir. Aksi halde dikkatini toparlayamama, çabuk sıkılma, öğrendiğini hatırlamada güçlük çekme, öğrendikleri arasında bağ kuramama, günlük hayata adapte edememe gibi olumsuz etkileri olabilmektedir. Bu da hem çalışma alışkanlığının kazanılmasını zorlaştırmakta hem de çalışma sürelerinin verimsiz geçmesine neden olmaktadır.

5.Ders Çalışma Planı Oluşturmak

Ne kadar hedef belirlemiş ve motive olmuş olursak olalım, plansız olduğumuz sürece verim alma olasılığımız azalacaktır. Öğrencilerin günlük, haftalık hatta aylık planlar çıkararak çalışmalarını ders çalışma sürelerinden alacakları verimi artıracaktır.

6.Dinlenmek ve Eğlenmek İçin Etkili Zaman Ayırmak

Ara vermeden ders çalışmak mümkün olsa da verimli çalışmak mümkün değildir. Çoğu zaman çalışırken ara vermeyi unuttur ya da mola sürelerinin dikkatimizi dağıtacağını düşünürüz. Zamanı iyi yönetebilmek için aralıksız ders çalışmak gerektiğini düşündüğümüz de olur. Oysa bir konuya aralıksız 25-30 dakikadan daha uzun süre ile dikkatimizi yöneltebilmemiz mümkün değildir. Çalışma alanında saatlerce oturmamız, oturduğumuz saatler boyunca verimli şekilde çalıştığımız anlamına gelmemektedir. Öğrenciler ailelerinin "az çalıştın, yeterince çalışmıyorsun" sözlerine maruz kalmamak için çalışma alanlarından

ayrılmadan çalışmaya devam etmektedir. Ancak hem zihnen hem bedenen yorulan çocuklar yerlerinde kıpırdanmaya, dikkatlerini çalışma alanlarındaki farklı obje ve uyaranlara vermeye başlamaktadırlar.

Çocukların çalışma sürelerine 25-30 dakikada bir 5 dakikalık molalar eklemelerine ve bu süreyi çalışma alanlarının dışında değerlendirmelerine müsaade edilmelidir.

7.Etkili Rol Model Olmak

Çocuklar için ebeveynlerinin çalışma stilleri, zamanı nasıl yönettikleri, problemlerini nasıl çözdükleri model alabilecekleri yaşam becerileridir. Söyledikleriniz, tavsiye ettikleriniz ile yapmakta olduklarınızın örtüşüyor olması oldukça önemlidir. İşlerinizi son dakikaya bırakıyor, zamanı iyi yönetemiyorsanız çocuğunuzun da düzenli ve verimli ders çalışma alışkanlığı edinmesi kolay olmayacaktır. Sorumluluklarınızı yerine getirmek için başkalarının size hatırlatmasına ihtiyaç duyuyorsanız aynı beklentiye girmeleri çocuklarınız için de olasıdır.

8.Öğrendiklerini Oyunlaştırmak

Oyunla öğrenmek öğrenmenin hem eğlenceli hem de etkili olmasını sağlar. Çocukların yaş grubuna ve öğrendiği konulara göre bilgilerini pekiştirebileceği oyunlar hazırlanmalıdır. Öğrenme ortamına oyunla öğrenmeyi dahil etmek ders çalışma sürecini çok daha keyifli hale gelecektir. Ders çalışma alışkanlığının kazanılmasında her yaşta çocuk için oyun etkili bir yöntemdir.

9.Öğrendiklerini Gerçek Hayatla İlişkilendirmek

Günlük hayat içerisinde kullanılmayan bilgiler yeterli şekilde pekiştirilmediği için çok daha kolay unutulur. Oysa gün içerisinde kurduğumuz diyaloglarda kullandığımız, sebep-sonuç ilişkisini kurduğumuz bilgiler çok daha kalıcıdır. Çocukların öğrendiği bilgilerin günlük yaşamdaki karşılıklarını onlara anlatılmalı, hangi bilgiyi hangi alanda kullanabilecekleri çocuklara öğretilmelidir.

ÇOCUKLARDA UTANGAÇLIK



Çocuk duygu ve düşüncelerini açıkça dile getiremiyor, haklarının ihlal edilmesine izin veriyorsa utangaç davranıyordur. Utangaç davranışlar çocukluğun psikolojik dönemleri içerisinde, belli bir süre ön plana çıkmaktadır. İlk olarak bebeklik döneminde görülür ve 15 aylıkken zirveye ulaşır. 6 yaşına kadar bazen daha da uzun süre devam edebilir.

Utangaçlık duygusunun güven duygusu ile sıkı bir ilişkisi vardır. Bebek, doğduğu andan başlayarak, yaşamını güven duygusunun kolları arasında sürdürme ihtiyacındadır. Karnı doyan, altı temizlenen, sevgi duygusuyla doyurulan bebeğin güven içinde uyumaması için bir neden yoktur. Çocuk üç yaşına geldiğinde en güvendiği insanlar aile bireyleridir. Bu nedenle eve gelen misafirlere, sokakta karşılaşılan anne babanın arkadaşlarına, kreşe başladıysa kreşteki öğretmene ve kendi yaşlıtlarına güvenene kadar onlardan uzak durur.

Yeni bir şey denemek çok stresli bir durumdur. Bu okulun ilk günü ya da yeni taşınılan bir mahallede oynanan ilk oyun olabilir. Çocuğun kiminle ya da neyle karşılaşacağını, ne yapacağını ya da bu yeni yerde güvende olup olmadığını bilmemesi sempatik sinir sisteminin duyarlılığını arttıran bir gerginlik yaratır. Sempatik hareketlilik denen bu durumda davranış olarak utangaç olan çocuklar, yeni bir durumla karşılaşan çocuklarla hemen hemen aynı tepkileri verirler.

Çocuk yeni biriyle tanıştığında gerilebilir. Ama bu gerginlik tanışmanın hemen ardından ortadan kalkar ve çocuğun aktivitelerini kısıtlamaz.

NEDENLER

- Olumsuz benlik kavramı, başarısızlık korkusu ve olumsuz iç konuşmalar utangaçlık durumunu etkilemektedir.
- Erken yaşlardan itibaren kısıtlı sosyal yaşantı çocuklarda utangaçlığa yol açabilmektedir.
- Çocuklar bazen yaşlıtlarıyla nasıl arkadaş olabileceklerini bilmedikleri, bazen de bu beceriyi bildikleri fakat kullandıklarında neler olacağını kestiremedikleri için utangaç davranabilirler.
- Çocuğun okul başarısızlığı utangaçlığa etki edebilmektedir.
- Ebeveynlerin davranışları bu konuda da modeldir.
- Ebeveynlerden birinin çocuğun hayatında

olmaması, uzak olması ya da çocuğa yeteri kadar zaman ayırmaması çocuğun sosyalleşmesini olumsuz etkilemektedir.

- Ebeveynlerin çocuklarının utangaçlığını olumlu bir tutum olarak (uslu çocuk) algılamaları,
- Çocuğun kişilik özelliklerini değiştirmeye çabalamaları ve sevgilerini bu iş için kullanmaları,
- Çocuklarda bağımlı ve güvensiz davranışlar geliştiren aşırı koruyucu tutumları,
- Çocuğu başkalarının yanında konuşmaya zorlamaları,
- Çocukla utangaç davranışları nedeniyle alay etmeleri,
- Çocuğu kardeşi ya da başka çocuklarla karşılaştırmaları utangaçlığa neden olabilmekte ya da utangaçlığını arttırabilmektedir.

BELİRTİLER

- Sosyal yeterliliği konusunda kuşkuları varsa
- Başkaları ile birlikteken konuşacak konu bulmakta güçlük çekiyorsa
- Resmi toplantı ve gösterilerde kendini rahat hissetmiyorsa
- Kalabalık karşısında konuşmaktan kaçınıyorsa
- Başkalarının yanında hata yapmaktan korkuyorsa
- Yeni tanıştığı insanlara karşı ürkek davranıyorsa
- Sıkıldığı durumlarda kendini huzursuz hissediyorsa
- Başkalarının yanında hata yapmaktan korkuyorsa
- Sıkıldığı durumlarda kendini huzursuz hissediyorsa
- Utangaç davranışlarından rahatsızlık duyuyor ve kurtulmak istiyorsa

OKULDA

- Çoğu zaman istemediği halde başkalarının isteklerine boyun eğiyorsa
- Yapmadığı bir şey yüzünden başı derde girdiğinde bu konuda konuşmak istemiyorsa
- Okul dışı sosyal etkinliklere katılmak istemiyorsa
- Sınıf oyunlarında ya da grup çalışmalarında karın ya da baş ağrısı gibi fiziksel rahatsızlıktan yakınıyorsa

- Sürekli olarak bireysel çalışmayı tercih ediyorsa
- Öğretmen ya da arkadaşlarıyla konuşurken göz kontağı kurmuyorsa
- Liderlik rolü alma konusunda sürekli direnç gösteriyorsa
- Genellikle yalnız kalmak istiyorsa utangaçlığın bir sorun haline geldiğinden şüphe edilebilir.
- Çocuk konuşması veya yaşlılarıyla oynaması konusunda zorlanmamalı, istediği ve hoşlandığı şeyleri yapma konusunda serbest bırakılmalıdır.
- Çocuğu diğer insanlara doğru itmek yerine, seçim yaparak yanaşmasına izin verilmelidir.
- Çocuğunuzu davranışları için cesaretlendirin sıkıştırmayın.
- Çocuğunuzu "utangaç" olarak etiketlemeyin.

ÖNERİLER

- Utangaçlığın ne kadar devam edeceği, çocuğa gösterilen tutuma bağlıdır. Bu nedenle anne baba çocuğu sıkımayarak yavaş yavaş dengesini bulmasına fırsat verilmelidir.
- Çocuğun bilinmeyenle karşılaştığı zaman gösterdiği tepkinin onun doğal yapısından gelen bir davranış biçimi olduğu unutulmamalıdır. Nitekim araştırmalar, utangaç olan bir çocuğa daha az utangaç olmanın öğretebileceğini, ancak bu çocuğun dışı dönük bir çocuğa göre daima daha sessiz olacağını göstermektedir.
- Çocuğunuzun yerine siz tepki vermeyin. Çocuğunuz sizden bir konuda yardım istediğinde en büyük amacı anlaşılmasıdır. Ebeveynin çocuğun yerine üzülmesi, öfkelenmesi ya da tepki vermesi çocuğun gerçek duygusunun anlaşılmasını ve anlamasını engeller.
- Olumlu yönlerini ortaya çıkarın.
- Yaşadığı üzüntü konusunda onu avutmayın.
- Yaşadığı olayların üstünü örtmeyin.



ARKADAŞLARI TARAFINDAN DIŞLANAN ÇOCUKLAR





Çocuklar da yetişkinler gibi sosyalleşmeye ve akranları ile ilişki içinde bulunmaya ihtiyaç duymaktadır. Bu yüzden onlar için arkadaşlık kurmak, oyunlara katılmak, yaşlılarıyla vakit geçirmek oldukça değerlidir. Grup oyunları, çocuklarda takım çalışması yapma becerisini geliştirir. Bir grup içinde aktif rol alabilmek, çocuğun benlik saygısını olumlu yönde etkilemekte ve kendine güvenmesini sağlamaktadır. Çocuklar grup oyunlarında, kendilerini ve diğer çocukları daha iyi tanır. Ayrıca birlikte oynanan oyunlar yetişkin hayatının da bir provasıdır. Çocuklar bir arada oyun oynarken paylaşmayı, birbirlerine saygı duymayı ve ekip halinde problem çözmeyi öğrenirler.

Aileler çocuklarının, arkadaşları tarafından dışlandığını ve oyunlara dahil edilmediğini düşündüğünde endişe duyabilmektedir. Dışlanmak, bir çocuk için en istenmeyen ve duygusal olarak yıpratıcı durumlardan biridir.

Dışlanan çocuğun kendisi ve kimliğinin bir boyutu hedef alınmakta ve çocuk küçümsemektedir. Bu süreç çocuğun yalnızlaştırılmasının yanı sıra, küçümsemesi, belirli şakaların konusu olması, ad takılması, arkadaşsız bırakılması gibi sonuçlar doğurmaktadır. Kurban seçilen çocuk, sosyal medyada da benzer saldırılara maruz kalabilmektedir.

Dışlanmanın bir başka türünde ise çocuklar, yokmuş gibi davranabilmektedir. Dışlanan çocuk sanki görünmezmiş gibi onun hakkında olumsuz konuşmalar yapılabilir. Bu çeşit dışlanma dâğınellikle dışlayan çocukları "yönlendiren" bir çocuk tarafından yönetilirler. Böyle durumlarda dışlayan bir ya da iki çocuk saldırgan davranışlar uygularken, diğerleri sessizce saldırıyı izliyor ve onaylıyor olabilirler. Peki bu durumun sebepleri neler ve çocuklar akranları tarafından istenmedikleri zaman dışlanmaya maruz kaldıkları durumlarla nasıl başa çıkabilirler?

Arkadaşları Çocuğumu Neden Dışlıyor?

Özellikle ilkökul çağındaki çocuklar "Arkadaşlarım beni aralarına almıyor!" cümlesini çok sık kullanmaktadırlar. Burada çocuğun elinden tutup zorla diğer çocukların arasına sokmak yerine öncelikle durumun nedenlerine bakılmalıdır.

Özellikle oyun kurallarına uymayan çocuklar arkadaşları tarafından istenmeyen çocuk durumuna düşebiliyor. Çoğu zaman oyunlarda kurallara uymamak ne kadar normal bir şeymiş gibi görölse

de çocuğun hem o an hem de ilerideki yaşantısında problem olacak şeylerin göstergesidir. Öncelikle dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun bir göstergesi olan oyun kurallarına uymama, sırasını bekleyememe, sıralı yönergeye uyamama çocukların arkadaşları tarafından dışlanmasının altında yatan neden olabilmektedir. DEHB ihtimaline karşı diğer belirtilerin varlığı da kontrol edilmeli, yok sayılmamalıdır.

Yaşadığı evde sınır kavramı öğretilmemiş çocuklar da kurallara uymakta zorluk çekmektedirler. Sınırları öğrenmemiş çocuklar, arkadaşları oynarken oyunun kuralları dışına çıkabilir, yenildiğinde mızıkçılık yapabilir, diğer çocukların sıralarına geçmeye çalışabilir. Bu durumda diğer çocuklar rahatsız olup onu dışlayabilirler. Unutmamak gerekir ki çocukların hayatlarında kuralların ve sınırların olmaması yaşamlarının her döneminde karşılarına problem olarak çıkabilir.

Çocuğunuz, içinde bulunduğu arkadaş grubunda yönetici rolü üstlenmeye ve arkadaşları üzerinde otorite kurmaya, onları yönetmeye çalışıyorsa yine arkadaşları tarafından dışlanabilir. Çocuğun zekâ düzeyi ve mizacı, bu rolü üstlenmek istemesiyle yakından ilişkilidir.

Arkadaşlarına küfür eden, problemlerini vurup kırarak çözmeye çalışan çocuklar da arkadaşları tarafından dışlanan çocuklar arasında yer almaktadır. Bu noktada en büyük görev ailelere düşmektedir. Çocuklar sorun çözme becerilerini, ailelerinden öğrenirler. Evde birbirine bağırarak bir anne baba ile yaşayan çocuk problemleri şiddetten başka bir yolla çözmeyi bilmez. Bu da arkadaşları tarafından dışlanan ve istenmeyen biri olmasına sebep olabilir.

Kurallara uymakta sorun yaşamayan ve davranış problemi olmayan çocuklar da arkadaşları tarafından dışlanabilmektedir. Bu çocuklar genellikle ilişki başlatmayı ve sürdürmeyi öğrenmemiş çocuklardır. Arkadaşlık ilişkilerinde çekingen, öz güven eksikliği olan çocuklarla özellikle bu konularda çalışılmalıdır.

Özellikle erkek çocuklar arasında fiziksel gelişimi arkadaşlarından daha yavaş olduğu, o ortamda yapılan bir sporun gerektirdiği bedensel gelişime sahip olmadığı, kilolu olduğu için ya da beden dilini farklı kullandığı için dışlananlar da olmaktadır.

Dışlanan kızların bir bölümünün ise yaşlarına göre daha dominant davranışlar sergiledikleri, arkadaşlarına olumsuz bir dille konuşmaları, çatışma

yaratmaya eğilimli oldukları bilinmektedir. Ancak benzer şekilde kızlar arasında da aşırı çekingen ve içedönük çocuklar, fiziksel özellikleriyle arkadaşlarından farklı gözükene hatta giyim tarzı nedeniyle dışlananlar da görülmektedir.

Duygusal paylaşımda bulunmayan çocuklar, arkadaşları tarafından mesafeli buldukları için dışlanabilirler.

Arkadaşları Çocuğumu Dışlıyor, Ne Yapmalıyım?

Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkileri gelişimi açısından oldukça önemlidir. Okul çağındaki bir çocuk genellikle anne babasından çok akranlarıyla vakit geçirmek durumundadır. Geçirilen bu zaman duygusal gelişimlerini ve kimlik gelişimlerini desteklemeli, pozitif yönlü bir değişim sağlamalıdır.

“Çocuğum arkadaşları tarafından dışlanıyor” diye düşünüyorsanız önce bunun nedenini bulmak gerektiğini unutmamalısınız.

Çocuğunuzun kurallar ve sınırlar ile ilgili zorlandığı noktalar varsa evdeki kuralları ve sınırları yeniden yapılandırın. Bir ev sözleşmesi yapmak ve evdeki herkesin sözleşme maddelerine uymasını sağlamak sınırları yapılandırmak için güzel bir başlangıç olacaktır.

Eğer çocuğunuzda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktifite Bozukluğu olma ihtimali olduğunu düşünüyorsanız okul psikolojik danışmanı ile veya bir alan uzmanı ile bu şüphelerinizi paylaşmalısınız. Böylece çocuğunuzun elinde olmayan sebeplerle zorlaşan hayatını gerekli önlemleri alarak kolaylaştırmış olursunuz.

Çocuğunuzun bir gruba dahil olması için zorlamamalısınız.

Öncelikle siz çocuğunuzun etiketlemeyi bırakmalısınız. Çocuğunuzun sessiz, yaramaz gibi olumlu ya da olumsuz herhangi bir şekilde etiketlememelisiniz.

Bu durumdan dolayı onu kesinlikle suçlamamalısınız.

Sorunun nedenini bulduktan sonra gerekirse okuldaki öğretmenlerinin ve okul psikolojik danışmanının desteğini de alarak problemin çözümüne odaklanmalısınız.

Aile içindeki iletişim biçiminden başlayarak çocuğunuzun problem çözme becerilerini geliştirmesine destek olmalısınız.

Sınıf içinde yaşanan durumları önlemek için koşulsuz kabulün olduğu şefkatli, takım ruhu taşıyan bir sınıf ikliminin oluşturulmuş olması önemlidir. Bu konuda öğretmenlerden ve okul idaresinden destek isteyebilirsiniz.

Çocuğunuz hala akranları ile iletişim kuramıyor, dışlanıyorsa daha profesyonel bir destek olmalı, bir çocuk ruh sağlığı uzmanıyla görüşmelisiniz.



ÇOCUKLUKTA YAŞANAN KORKULAR



Çocuklukta yaşanan korkular pek çok ebeveyni tedirgin eder. Çocuğun yaşadığı korku normal midir? Nasıl davranmak gerekir? Yaşanan korku ne kadar devam edecektir? gibi birçok soru gelir akla.

En başta bilmemiz gereken şey korkunun ne olduğudur. Korku; algılanan bir tehlike, tehdit anında hissedilen gerilim, güçlü bir kaçma veya kavga etme dürtüsü, hızlı kalp atışları, kaslarda yaşanan gerginlik, vb. belirtilerle yaşanan yoğun bir duygusal uyarıdır.

Nasıl ki üzölmek, ağlamak, gülmek ve heyecanlanmak çocuk için normal duygularsa korkuda aynen bu şekilde çocukta belli gelişim dönemlerine göre de yaşanan normal bir duygu halidir.

Çocukta gelişim basamaklarına baktığımızda 6. aydan itibaren bebek anne, baba ya da bakım veren kişiler dışındaki yüzlere karşı hassasiyet göstermektedir. Ev dışında farklı bir ortamda olduğunda rahatsızlık hissetmektedir. Yeni tanıştığı kişilerin kucağına gitmek istemeyebilir. Artık çevreye olan algısı artmış, yabancı yüzleri ayırt etmeye başlamıştır. 2 yaşına kadar anne babadan ayrılmak istemeyecektir.

Yabancı kişiler dışında yüksek ses çocuğu huzursuz edebilir ve bazı çocuklar bu gibi durumlarda zor sakinleşir. Çığlıklar, irkilmeler, sıçramalar oluşabilir. Bu tür çocuklar korku yaşayacağı ortam ve durumlardan kaçınma eğilimindedir. Ve aldıkları bu karar ailenin sosyal yaşamını olumsuz etkilemektedir. Kalabalık yerlerde, toplu taşıma araçlarında ya da yeni girdiği ortamlardan kaçınma eğilimindedir. Bu durum anne ve babayı oldukça çaresiz bir hale getirir. Yaşanan bu istisnai durumun kaygı bozukluğuna dönüşmemesi için ailenin muhakkak uzman desteği alması gerekir.

Az önceki örnek dışında çocuğun gelişim dönemi korkularında anne babalara düşen görev, bu korkuları doğal olarak algılamak ve bu korkulara odaklanmamaktır. Böyle olduğu takdirde çocuk anne babanın tepkilerinden korkuların yersiz

olduğu mesajını alır. Tam tersi durumlarda ise anne ve babaların bu korkulara odaklanması halinde, çocuk demek ki gerçekten kötü bir şeyler var şeklinde düşünebilecektir.

Çocuğun odası yerine anne babanın yanında yatma isteği yine yaşanabilecek korkular arasındadır. Böyle bir durumla karşılaştığında ebeveyn çocuğun odasını hafif bir ışık açık bırakılıp çocuğun kendi odasında yatması sağlanmalıdır. Bu dönemde yaşanan korku, çocuğun kendini güvende hissetmemesiyle ilgilidir. Anne ve baba tarafından çocuğun odasının güvenli olduğu anlatılmalı ve belli bir süre çocuk uykuya geçene kadar odada çocuğa eşlik edilmelidir. Altı yaştan küçük olan çocuklar üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında bu süreçte çocuğun en az bir korku yaşadığı tespit edilmiştir.

Sık rastlanan çocukluk korkuları nelerdir?

- Ani seslere ilişkin korkular
- Yabancılara karşı duyulan korku
- Su korkusu
- Karanlık korkusu
- Anne ve babayı kaybetme korkusu
- Arkadaşları tarafından dışlanma korkusu
- Yeni bir kardeşin doğacak olması nedeniyle duyulan korku
- Tuvalet ve banyoya gitme korkusu
- Kalabalık içine girme korkusu
- Okul korkusu

Zamanla özellikle de 6 yaş civarında bu korkuların bazıları kaybolur ama bunlar dışında terk edilme ve fiziksel olarak zarar görmek gibi korkular ergenlik dönemine kadar devam edebilir.

Korku geçici bir durumken nasıl kalıcı hale geliyor?

İnsan yavrusu doğumundan belirli bir yaşa gelene kadar korunup kollanmaya muhtaç bir varlıktır. İnsanın kendisini koruma becerisini geliştirmesi

için epeyce zaman geçmesi gerekiyor. Bu nedenle bir çocuğun dünyaya geldikten itibaren yaşadığı acizlik nedeniyle korkması normal, korkmaması anormaldir. Ancak bazı korkular gelişimsel olarak ortaya çıkıp bir süre sonra kaybolurken bazıları ise hatalı yaklaşımlar nedeniyle kalıcı hale gelebiliyor ve yetişkinlikte de devam edebiliyor. O yüzden çocuğumuzun gelişim dönemine göre yaşadığı korkuları onu gözleyerek takip etmeli ve tepkilerimizle ilgili dikkatli davranmalıyız. Çocuk yaşadığı korku karşısında bizim ne tepki verdiğimizizi ya da vereceğimizi izler. Biz hiçbir şey yokmuş gibi normal davranırsak yaşadığı korkunun korkulacak bir şey olmadığını otomatik olarak hissettirmiş oluruz. Bu tutumumuz da çocuğumuzun rahatlamasını salar. Unutulmamalı ki yaşanan korkular bir yönüyle de çevrenin etkisiyle kopyalanır.

Korku yönetilebilir mi? Bu konuda ailenin tutumu önemli midir?

Toplum olarak çocuklarımızı büyütürken birtakım korkular aşılarız. Köpek korkusu, iğne korkusu, doktor korkusu, öcü... gibi pek çok korku yükleriz çocuklarımıza. Uyumlu sessiz, itaatkâr çocuklar yetiştirebilmek adına bütün bunları yaparız. Bu yüzden sorun çok temele dayalıdır. Korku dolu çocuklar yetiştirmek çocuğun özgüven gelişimine de zarar verecektir. Bu yönüyle baktığımızda biz ebeveynlerin baş etme yöntemleri, çocuk yetiştirme esnasında oldukça önemlidir. Korku ebeveyn bilinçli olduğumuz durumlarda yönetilebilir.

Her çocuk karanlıktan, gök gürültüsünden ya da başka bir şeyden korkar. Önemli olan ailelerin bu duyguyu yaşayan çocuklarına nasıl davranmaları gerektiğini bilmeleridir. Yoksa korku, gelecekte çocuğunuzun kâbusu olabilir. Bu nedenle anne ve babaların söyledikleri sözlere, çocuklarına karşı olan tutum ve davranışlarına son derece dikkat etmesi gerekmektedir. Örneğin şu cümleleri kullanmak çocukların korkularının derinleşmesine neden oluyor:

“Ben senin annen değilim, böyle davranırsan seni başkalarına veririm” gibi yaklaşımlar çocukta reddedilme ve aileden ayrılma korkularını artıracaktır.

Anne babanın korkusu çocuğa geçiyor mu?

Korkular anne baba gibi çocuğun çevresindeki kişiler tarafından farkında olmadan çocuğa öğretilir. Yani çocuk anne babanın korkusunu içselleştirerek bir korku geliştirebilir. Sokakta köpek gören annenin çocuğuna sıkı sıkı sarılması onu o ortamdan uzaklaştırması, köpek sesi duyduğunda tedirgin olması çocuk tarafından algılanacaktır ve böylece annenin kaygısı çocuğa geçecektir.

Korkularla mücadele etmenin yolları nelerdir?

Zorla üzerine gitmeyin.

Bazı aileler çocuğun korkusunu azaltmak için onu zorla korktuğu durumlarla baş başa bırakmaya çalışırlar. Bu asla doğru bir yöntem değildir. Çocuklarda bu şekilde davranışlar korkuların daha da artmasına neden olacaktır. Bu iş aşamalı bir şekilde yapılmalıdır.

Çocuğunuz anlaşıldığını hissetsin.

Korkusu olan bir çocuğu asla yargılamamak gerekir. “Karanlıktan korkacak ne var?” gibi sorularla çocuğun korkusunu hafife almanın onu utandırmanın korkularını daha fazla artıracak olduğunu ve bu söylemlerimizin çocuğa hiçbir faydasının olmayacağını bilmeli ve ona göre dikkatli davranmalıyız. Empati kurarak söylediğimiz şeyler çocuğumuzu anlamamıza yardımcı olacaktır.

Güven duygusu aşılayın.

Sevmek, üzülme gibi korkmak da doğal bir duygudur. Hatta gelişimin bir parçasıdır. Ebeveynlere düşen, çocuklarının korkularıyla ilgili gözlem yapmak. Anlayışlı ve iş birliğine dayalı bir yaklaşım faydalıdır. Çocuğu dinlemek, onunla daha fazla vakit geçirmek ve korkulan objelerle

ilgili bilgilendirme yapmak sorunun aşılmasına katkı sağlayacaktır.

Korkuları beslemeyin.

Odasında yalnız yatma korkusu olan çocuğa, anne baba yanlarında yatmasını söylese bu korkunun artmasına olanak sağlamış olur. Anne babanın yanında kendisini daha güvende hisseden çocuğun korkusu pekişerek yalnız kalması daha da güçleşir. Bu nedenle böyle bir durumda yatağınıza almak yerine, onun yatağında uyumasını bekleyebilirsiniz. O uyurken yanında ona kitap okuyabilirsiniz. Ülkemizde bu sorun oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Ergenliğe çok az bir zaman kala hala çocukların kendi odalarında yalnız uyuyamadıkları ve bu yüzden yaşanan sıkıntıları duyarız çoğu zaman.

Çocuğunuzu ciddiye alın.

Ciddiye alınmama duygusunun çocukların ruhsal dünyasındaki etkileri, tahmin ettiğimizden daha büyüktür. Eğer korkular çocuğunuzun yaşamını

engelliyorsa ve uzun sürüyorsa mutlaka bir yardım almakta fayda var. Bu durum çözülmediği sürece çocuğun yaşam kalitesi ciddi bir şekilde düşecek ve zorlanan çocukta ciddi kaygı bozuklukları meydana gelecektir.

Büyümekle birlikte daha önce yaşanan korkular, özellikle okul döneminin başlamasıyla birlikte şekil değiştirir. Daha önce yaşanan belirsiz varlıklarla ilgili korkuların yerini okulda başarısız olma, arkadaş ilişkilerinde yaşanan iniş çıkışlar, diğer arkadaşları tarafından kabul görme gibi performans odaklı kaygı ve korkular gelişmeye başlar.

Aileler bu gibi durumlarda çocuklarıyla konuşarak korkularını ifade etmesi için uygun ortam hazırlayıp olaylara çözüm üretmekle ilgili birlikte düşünebileceklerini ifade etmelidirler. Yapılması gereken en güzel şey çocuğu onu anladığımızı hissettirip yalnız olmadığını ve bu sürecin birlikte atlatılacağını hissettirmesidir.



ÇOCUKLARDA YALAN SÖYLEME DAVRANIŞI

Yalan söyleme karşındaki kişiyi yanıltmak ve yanlış bilgi vermek amacıyla kasten ortaya konan kandırma davranışıdır. Yalan aynı zamanda çocukların egolarının sınırını test etmek, kendilerini tanımlamak ve özerk bir birey olduklarını göstermek için oluşturdukları bir mekanizmadır.

Yapılan araştırmalar insanlar arasındaki nöropsikolojik farklılıkların doğruyu söyleme olasılığını etkilediğini, ailevi ve genetik faktörlerin çocukların yalan söylemelerine yol açtığını ileri sürmektedir.

Yalan söylemeyen çocuk yoktur. Yalan çocuğa ilişkide bulunduğu çevre tarafından öğretilir ve pekiştirilir. Çocuk, taklit ederek yoluyla, diğer çocukları ya da yetişkinleri gözlemleyerek yalan söylemeyi öğrenebilir. Anne baba birbirine ya da çocuğa yalan söylüyorsa yalanlar çoğalır.

Pek çok davranışına karışılan ve eleştirilen çocuk, hata yapmış olmaktan ve küçük düşürülmekten korkar hale gelir. Bu durum çocuğun uygunsuz davranışlarını ebeveyninden veya otorite sahibi kişiden gizleyip kendini suçsuz gösterme çabasına girerek yalana başvurmasına yol açar. Örneğin 'Yatağını topladın mı?' sorusuna başını derde sokmamak için 'Topladım.' diyerek cevap veren çocuk, cezalandırılmaktan ve sorumluluktan kaçtığı için yalan söylüyor olabilir. Cezalandırmaya yatkın anne babaları olan çocukların, yalan yoluyla istediklerini elde ettikleri ve bu yüzden de yalanı alışkanlık haline getirdikleri görülmektedir.

Çocuk, anne babanın beklentisinin yüksek olduğu durumlarda, onları hayal kırıklığına uğratmama çabası ile yalan söyleyebilir.

Başkalarını alt etmek gibi kendini güçlü ve üstün hissetmek için de yalan söylenmektedir. Yalan söyleyen ve söylenen kişi arasındaki iletişim de önemlidir. Bazen kişi kabul edilme ihtiyacından dolayı karşısındaki kişinin yalan söylemesini kolaylaştırabilir.

Yalan, grup içerisinde statü kaybetme endişesi ya da statü kazanma isteği ile de söylenebilir. (Arkadaşlarının beğenisini kazanmaya çalışan bir çocuğun babasının milli sporcu olduğunu söylemesi gibi...)

Özellikler

İki tür yalan söyleme davranışı olduğu kabul edilmektedir. Bilerek yalan söylemede gerçekler bencilce bir sonuca varmak için saptırılır. Patolojik yalan söylemede ise çocuk çıkar peşinde değildir. Olmayacak şeyleri anlatmak, olanı abartmak, hayret verici şeyler söyleyerek çevresindekilerin şaşkınlığını uyandırmak, çocuğa zevk vermektedir.

Bir çocuk belirli bir bilişsel olgunluğa ulaşmadan yalan söyleyemez. Çocukların kaç yaşında yalan söylemeye başladıkları bir tartışma konusu olsa da bir çocuğun yalan söyleyebilmesi için öncelikle diğer insanların düşüncelerinden haberdar olması gerekir.

Çocuk yalanları yetişkin yalanlarından farklıdır. En önemli farklılık çocuk yalanlarının derinliğinin zayıflığıdır. Çocuk davranışının uzak sonuçlarını kestiremez. Yalan söylemek de genelde o an için düşünülmüş bir davranış olarak ortaya çıkar.

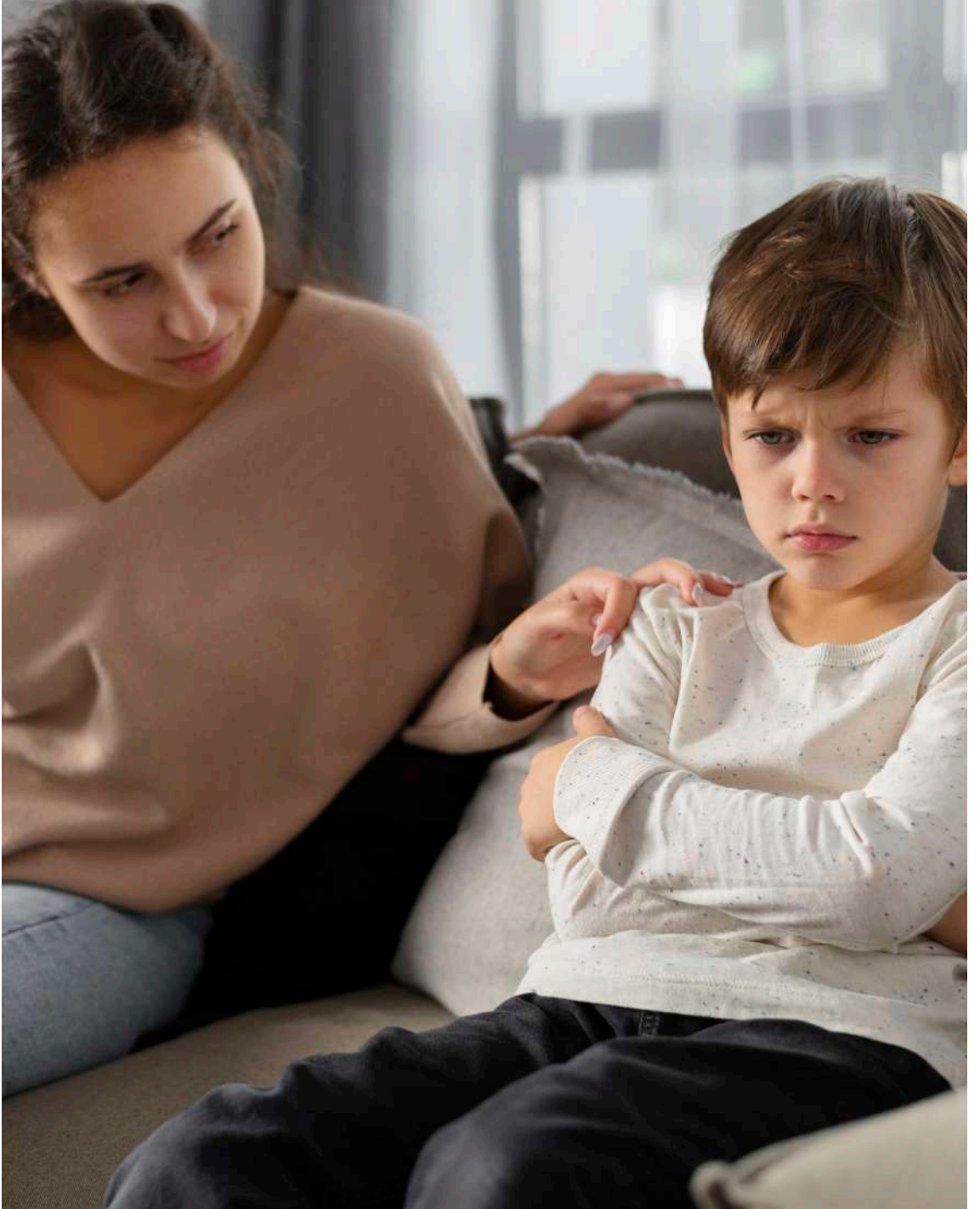
Küçük çocuklar masum yalanlar söyler. Bu yalanlar genellikle düşüncelerde doyum sağlamaya yöneliktir ve çocuk söylediğine inanmaktadır. (Geçen yaz Kenan Doğulu ile tanıştım.) Gelişim ilerledikçe çocuk engellemelerle daha sık karşılaşır ve olmasını arzu ettiği şeylerle ilgili olarak doğru olmadığını bildiği hikâyeler uydurur. (Gelecek sene Disneyland'e gideceğiz.) Bir sonraki aşamada ise çocuklar somut bir yarar ya da çıkar sağlamak amacıyla yalan söylemeye başlarlar. (Babası futbol oynamasına izin vermediği için babasına arkadaşıyla ders çalışmaya gittiğini söyleyip futbol oynaması gibi...)

Çocuk, okul çağına gelinceye kadar yalan söyleme konusunda endişe etmeye gerek yoktur. Çünkü bu yaşlar çocuğun hayal gücünün en fazla çalıştığı

yaşlardır. Çocuk birtakım olaylar, durumlar uydurabilir, hayali arkadaşlar ve hayali olaylar yaratabilir. Bunlar oyun niteliği taşır ve çocuk kurduğu bu hayalleri gerçek gibi kabul eder. Gerçeğe

sadık kalmak ise zamanla oluşan bir durumdur.

Yedi yaş civarındaki çocuklar bilerek söylenen yalan ile yapılan bir hatayı ayırt edebilmelerine rağmen her iki davranışı da yalan olarak kabul ederler. Sekiz



dokuz yaşına geldiklerinde hata ve yalanı ayrı ayrı değerlendirir. Ancak on yaşından sonra yalanın, bilerek ve planlanarak yapılan bir hata olduğunu fark ederler. Bu yaştaki çocuklar somut sonuçlar veren yalanları daha ciddi olarak algılar, yalanları sonuçları ve etkilerine göre değerlendirirler. Sonuçta biri cezalandırılıyorsa o ciddi bir yalan söylemiştir.

Yalan Söyleyen Çocuğa Nasıl Yaklaşılmalı?

Mükemmeliyetçi Olmayın: Çocuğunuz, başarısızlıkları bir bahane veya iftira ile başkalarına fatura ediyor olabilir. Bu davranışın sebebi genellikle aile baskısıdır. Anne baba olarak mükemmeliyetçi olmaktan vazgeçtiğinizde çocuğunuzun da yalan söylemekten vazgeçtiğini gözlemleyebilirsiniz. Onu koşulsuz sevdiğinizi hissettirin ve başkalarıyla kıyaslamayın. Ona olan sevginizin başarı veya başarısızlıklarıyla ilgili olmadığını hissettirebilirsiniz.

Baskıcı ve Tehditkâr Olmayın: Çocuğunuz, yaptıklarını gizliyor ve sorulduğunda yapmamış gibi davranıyorsa muhtemelen kendini tehdit altında hissediyordur. Aşırı tutucu, baskıcı ve tehditkâr olmaktan vazgeçerseniz çocuğunuzun da yalan söylemekten vazgeçtiğini görebilirsiniz. Olumsuz davranışların sonucunda nasıl cezalar vereceğinizden değil, olumlu davranışların ona neler kazandıracığından bahsedin. "Okuldan eve dönerken gecikersen kulağınızı çekerim." demek yerine "Okuldan eve dönerken oyalanma çünkü geç kalırsan seni çok merak ederim, her gün zamanında evde olarak beni çok mutlu ediyorsun." demek daha iyi bir yöntemdir.

İlgili Olun: Çocuklarınızı ilgisiz bırakmayın. Aileden ilgi göremeyen çocukların yalan söyleme alışkanlıklarında artış olduğu gözlemlenmektedir.

Özgüven Kazanmasını Sağlayın: Çocuğunuzun hayatta başarılı olabilmesi için zihinsel becerilerini etkin kullanması gerekir. Takdir edilmeli, başarıma duygusunu yaşamalı ve kendi zekâ potansiyelini keşfetmelidir. Bu sayede aşağılık kompleksleri oluşmayacak, her ortamda kendini rahat ifade edebilecektir. Dolayısıyla itibar kazanma ve benzeri amaçlarla yalana başvurma ihtiyacı duymayacaktır.

Yalan Sırdaşlığı Yapmayın: Onları, kendi yalanlarınıza alet etmeyin. En basit örnek hamburger yememesi gereken çocuğa hamburger ısmarlayıp baban sorduğunda sakın bunu yaptığımı

ona söyleme gibi yanlış sırdaşlık kurmayın. Bu senaryo karşısında çocuk demek ki bazen yalan söylemek gerekiyor düşüncesiyle yalanı zihninde normalleştirebilir.

Polis Sorgusu Yapmayın: Herhangi bir yalanını yakaladığınızda saatlerce sorgulamayın. İyi bir dinleyici olun ve ardından bu davranışının size neler hissettirdiğini samimi bir şekilde anlatın. İtiraf ettiği halde şiddetli bir sorguyla muhatap olacağını biliyor olmak, yalanı sürdürme konusunda çocuğu baskı altına alabilir.

Şiddet Uygulamayın: Öfkelenmenize sebep olacak davranışları bağışlamak, dövmek ve benzeri şiddet yanlısı tutumlarla değiştirmeye çalışmayın. Şiddet asla çözüm değildir. Fiziksel veya sözlü şiddete maruz kalan çocuklar kendilerini güvence altına almak için hatalarını yalanlarla örtmeye çalışırlar. Oysaki hata yapmak en çok çocuğun hakkıdır.

Güvenin: Çocuğun yalan söyleme nedenleri arasında anne babasının kendisine güvenmiyor olması da önemli bir etkidir. Örneğin, sık sık çocuğun yalanını yakalamaya çalışmak, sık sık yalan söylüyorsun gibi cümleler kurmak çocuğun kendini güvenilmez hissetmesine sebep olabilir. Bu karakteri kabullenen çocuk "Zaten bana güvenmiyorlar, yalanımı yakalasalar ne fark eder." şeklinde düşünebilir. Dolayısıyla çocuklarınıza güvendiğini hem sözlü olarak ifade edin hem de hissettirin.

Mahremiyetine Saygı Duyun: Özellikle ergenlik dönemindeki çocuklara neyi sorup neyi sormamanız gerektiğini iyi ayırt etmelisiniz. Örneğin, neden duş aldığını sormak zorunda değilsiniz. Genel olarak duş almak temizlik amaçlıdır. Detaylar sizin için neden önemli olsun? Bu ve benzeri gereksiz sorgulamalarla çocuğunuzun yalan söylemek zorunda bırakabilirsiniz. Yalanın önemlisi önemsizi yoktur çünkü alışkanlık haline gelme riski vardır.

Her Olumsuzluğa Bir Suçlu Aramayın: Bardak kırıldı, su döküldü, dolabın kapağı neden açık kaldı gibi önemsiz sorgulamalardan vazgeçin. Bardak kırıldıysa kırıkları temizleme konusunda çocuğunuzdan yardım isteyebilirsiniz. Mesela süpürgeyi size getirebilir ya da suyu, çayı döktüyse temizlemesini rica edebilirsiniz. Neden döktün demekten daha iyidir.

ÇOCUKLARI ELEŞTİRİRKEN

Eleştiri, bir konuyu, bir yapıtı, doğru ve yanlış yönlerini bulup göstermek amacıyla inceleme işi, tenkit... Türk Dil Kurumu eleştiri kelimesini bu şekilde tanımlıyor.

Eleştiri denince nedense aklımıza her zaman olumsuz ifadeler gelir ve pek çoğumuz için eleştirilmek hoşlanılmayan bir duygudur. Fakat gözden kaçırdığımız ya da zaman zaman atladığımız husus eleştirinin sadece olumsuz durumlarda değil olumlu durumlarda da kullanıldığıdır. Kişinin davranışlarında, eylemlerinde yanlış yönlerini olduğu kadar doğru yönlerini göstermek de bir tür eleştiridir. Kişinin olumlu davranışları söz konusu olduğunda aslında bahanemiz her zaman hazır. Zaten yapması gereken şey odur ve o buna uygun bir şekilde davranmıştır, dolayısıyla bu konuyu konuşmaya gerek yoktur. Fakat hatalı davranış ya da eylem söz konusu olduğunda durum birden farklı bir hal alır. Eleştirdiğimiz kişiyle olan yakınlığımız, onun statüsü, yaşı... vb. özellikleri oldukça önemlidir.

Acaba söz konusu çocuklarımız olduğunda biz yetişkinler aynı hassasiyeti gösterebiliyor muyuz?

Çocuklarımız için yetişkinlerin onlarla ilgili geri dönütleri son derece önemlidir. Yaptıkları hatalı davranışları fark etmemiz dışında çocuklarımızı ne kadar ve ne ölçüde takdir ediyoruz? Sorumluluklarını yerine getirdiklerinde onları yeterince motive ediyor muyuz? Her şeyin ortası en güzeldir ya! Eleştiride de durum öyledir.

Sürekli eleştiri alan çocukların kimlik yapılanmasının sağlıklı ve benlik tasarımlarının olumsuz olduğu görülmektedir. Bu şekilde yetişen çocuklar ileride mutlu olmayı bilmeyen, kendine güvensiz, içine kapanık, saldırgan ileride geleceğe umutsuz bakan ve olayların, durumların her zaman kötü yanını gören yetişkinler olacaktır.

Anne babalar çocuklarının düşüncelerine önem verip fikirlerini dinlerlerse, çocuklar kendilerine güvenen, olumlu ilişkiler kurabilen ve ilişkileri sürdürebilen

karakterde çocuklar olurlar. Unutulmaması gereken nokta, anne ve babaların her zaman kendi davranışlarıyla çocuklarına olumlu ya da olumsuz model olmalarıdır. Anne babalar çocuklarını takdir ederken bunu sözel olarak ifade etmeli ve vücut diliyle desteklemelidirler.

Yaşam boyu gelişim, değişim ve büyüme halindeyiz. Çocukluk yaşları ise gelişim, büyüme ve değişimin son derece hızlı olduğu yaşlardır. Çocuğun kendisi ile ilgili düşünebilmesi için bir çeşit aynaya ihtiyacı vardır. Bu ayna da elbette biz yetişkinler ve çocuklarımızla olan iletişim şeklimizdir. Belki de bunu bilmek, ebeveyn olarak bu konudaki önemi fark edebilmek anlamında önemli olacaktır.

Çocukları eleştirirken nelere dikkat etmeliyiz?

- Öncelikli olarak çocuğumuzun kişiliğini değil davranışını eleştirmeliyiz. Kişiliğine yönelik eleştiriler yetişkinlik dönemlerinde telafisi zor hatalara neden olacaktır.
- Eleştiride bulunurken bunu kalabalık ortamlarda, arkadaşlarının yanında yapmamalıyız.
- Eleştiride bulunduktan sonra kendisini ifade edebilmesi ve davranışıyla ilgili konuşabilmesi için fırsat vermeli, onu sabırla dinlemeliyiz.
- Eleştiride bulunurken kullandığımız ses tonu ve mimiklerimiz oldukça önemlidir.
- Anne ve baba eleştirel tutum sergilerken adeta bir tamirci gibi çalışmalıdır. Bir tamirci her zaman tamir edeceği yere odaklanır. Genelde de kusurlu araçları severler. Çünkü onlar üzerinden kendilerini başarılı hissederler. Fakat bunu yaparken dikkatli davranılmalıdır. Eleştirinin sonu yoktur ve niyet, davranış düzeltmek olmadığı zaman amacını aşacaktır.
- Çok sık eleştiride bulunan ebeveynler bir süre sonra etkisini kaybedeceklerdir ve çocuk için söyledikleri önem arz etmeyecektir.

- Sürekli ve sık eleştirmek çocuğu mutsuz edecektir bu sebeple olumsuz eleştiri konusunda ekonomik davranılmalı, olumlu eleştiri ve takdirlerle çocuk motive edilmelidir.
- Eleştirilerde önce olay, ardından ne hissedildiği anlatılmalıdır. "Böyle yaptığın için böyle hissediyorum." gibi.
- Çocuğumuzun doğru ve yanlış yanlarını eleştirmeliyiz. Aksi halde sürekli olumlu yanlarıyla ilgili eleştiride bulunursak bu onu mükemmeliyetçi bir yapıya götürecektir, bu durum ise hatalarını görme konusunda çocuğumuzu zorlayacaktır. Bu yüzden sadece olumlu ya da sadece olumsuz eleştiri çok tehlikelidir.
- Eleştirip sonuç alamadığınız durumlarda ise kendi davranışlarınızı değiştirmeye çalışmalısınız. Sadece çocuğun değişimini beklemekle sonuç değişmemişse yöntem değişikliği faydalı olacaktır.
- Eleştiri için sandviç yöntemi kullanılabilir. Önce olumlu davranış ardından olumsuz davranış ve en son yine olumlu davranış. Sorumluluklarının farkındasın ve ödevlerini tamamladın fakat süre konusunda daha hızlı olmalısın. Bu sayede birlikte daha fazla zaman geçirebiliriz gibi...
- Çocuğumuzun olumsuz davranışını değiştirebilmesi için ona zaman vermeliyiz. Değişim zaman alır.







AREL KOLEJİ

Dünya İnsanı Yetiştiriyoruz

AREL Koleji Uluslararası
IB ve **AP** Programları ile
öğrencilerini geleceğe
hazırlıyor.

- Anaokulu
- İlkokul
- Ortaokul
- Anadolu Lisesi
- Fen Lisesi



www.arel.k12.tr
0212 550 49 30

