

# OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK DERGİ

SAYI: 126 2022



## İÇİNDEKİLER

ÇOCUKTA DİL GELİŞİMİNİN AŞAMALARI	2
İLETİŞİM BOZUKLUKLARI: KEKEMELİK	6
RENKLERİN ÇOCUKLAR ÜZERİNDE ETKİLERİ	10
SELEKTİF MUTİZM	13
SORUMLULUK DUYGUSU VE DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI ARASINDAKİ GÜÇLÜ BAĞ	16
ÇOCUKLARLA DOĞRU İLETİŞİM	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





- Suat, K. O. L. (2011). Erken çocuklukta bilişsel gelişim ve dil gelişimi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(21), 1-21.
- Dağabakan, F. Ö., & Dağabakan, D. (2007). Dil Ve Çocukta Dil Gelişim Kuramları.

## ÇOCUKTA DİL GELİŞİMİNİN AŞAMALARI





Dil, bilgilerin karşı tarafa iletilmesi için, farklı birleşimi olan istemli sembollerin kullanıldığı karmaşık bir iletişim sistemidir. Dil, sosyal ve duygusal iletişimin en önemli öğelerinden biridir.

Dil, gelişimin belli evrelerinde veya zamanla kazanılan kurallar bütünüdür. Çocuk, çevreyle iletişim sonucu ister bilişsel süreçler, ister taklit, isterse model alma gibi yollarla dil kazanımını elde eder. Oldukça karmaşık bir süreç olan dil gelişiminde bazı dönemlerde, çocuğun belli aşamalar kaydetmesi ve çevrenin (ailenin) desteklemesi beklenir.

#### **Yaş: 12-18 ay**

##### **Yapması Beklenenler:**

- Sözcük dağarcığı 5-20 arasındadır.
- Basit direktifleri takip eder.
- İsmine karşılık verir.
- Bay bay yapmak
- İki basit sözcükle basit cümle kurar. Örneğin "Baba gitti. 'gibi...

##### **Yardım Alınması Gereken Durumlar:**

- 18 aylıkken birkaç sözcükten fazlasını kullanmayıp sadece işaret kullanıyorsa
- Sözcükleri kullanmaya başlayıp daha sonra kullanmamaya başladıysa

#### **Yaş: 18-24 ay**

##### **Yapması Beklenenler:**

- İki ya da dört sözcükle cümle kurar.
- Bilinen insanların, nesnelerin ismini bilir.
- Yaklaşık 50 sözcük bilir.

##### **Yardım Alınması Gereken Durumlar:**

- Basit direktifleri takip edemiyorsa
- Taklit oyunlarına katılmıyorsa
- Çocuğunuzun konuşmasını anlamıyorsanız
- 2 yaşında olmasına rağmen iki sözcüğü birlikte kullanamıyorsa

#### **Yaş: 24-36 ay**

##### **Yapması Beklenenler:**

- İki aşamalı direktifleri takip eder; "Oyuncağını getir" ve "Koltuğa koy." gibi
- Çok farklı cümle tiplerini anlar.

- Dört beş sözcüklük cümleler kullanır.
- "Neden" soru tipini kullanır.
- Masalları dinler ve basit sorular sorar.

##### **Yardım Alınması Gereken Durumlar:**

- Eğer soru yöneltmiyorsa
- Basit sorulara "evet" ya da "hayır" olarak yanıt vermiyorsa
- Çocuğunuz sizi dinlemede zorlanıyorsa
- Sizin söylediklerinizi anlamakta güçlük çekiyorsa

#### **Yaş: 3-4 yaş**

##### **Yapması Beklenenler:**

- Çok sayıda sorular yöneltir.
- Kendine ait öyküler uydurur ve yaptıklarını anlatır.
- Yaklaşık beş altı sözcüklü cümleler kurar.
- Zamanı algılar (yarın, daha sonra, gelecek hafta gibi)

##### **Yardım Alınması Gereken Durumlar:**

- İfade etmek istediklerini anlaşılır bir şekilde söyleyemiyorsa
- Konuşması sırasında iletişimini aksatacak ölçüde takılma, duraksama ve ses, hece ya da sözcük tekrarları varsa

#### **Yaş: 4-5 yaş**

##### **Yapması Beklenenler:**

- Daha uzun öyküler anlatır ve içinde ailesinin de olduğu öyküler yaratabilir.
- Beş sözcükten daha fazla sözcük içeren cümleler kurar.
- Gelecek zamanı kullanır "Yarın anaokuluna gideceğim." gibi...

##### **Yardım Alınması Gereken Durumlar:**

- Eğer hâlâ sözcükleri bir araya getirip cümle kurmakta güçlük çekiyorsa
- Konuşmasına ilişkin kullandığı sesleri doğru olarak üretmiyorsa ya da artikülasyon hataları yapıyorsa
- Söylenen direktifi anlamakta güçlük çekiyorsa
- İletişim kurma konusunda çekingense
- Öğrendiği ifadeleri uygun bağlamda kullanamıyorsa

## KONUŞMADA GECİKME, KONUŞMA TERAPİSİ, KONUŞMA TERAPİSTİ, DİL TERAPİSİ, KONUŞMA BOZUKLUĞU

**Çocuğun dil gelişimine yardımcı olabilecek anne – babaya yönelik öneriler:**

### 12-18 AY ARASI

Çocuğunuzla iletişiminizde basit ve kısa cümleler kullanın.

Doğal bir formda ancak yavaş, anlaşılır ve açık konuşun.

Çocuğunuzun sözcük kazanımı için, tercihli sözcüklerle soru yönelterek model olun “Elma ya da muz ister misin?” gibi.

Oynatabileceği bazı oyuncakları sağlayın. Oyuncak bir telefon, konuşma taklitleri yapabileceği en iyi oyuncaktır.

### 18-24 AY ARASI

Yaptığınız aktiviteleri ve ne olduğunu anlatıp, tanımlayın.

Birlikte bazı günlük aktiviteler yapın, böylece konuşacak çok şey olacaktır.

Çocuğunuzun oyun içinde gerçek nesnelere oynamasını teşvik edin. Gerçek yiyecekler kullanılan bir çay partisi gibi...

Resimli olay ya da nesne kartlarıyla grup oyunları oynayın, bulmacalar çözün.

Geçmişten, günümüzden ve gelecekte söz edin. Bugün ne yaptınız? “Yarın büyükanne gelecek gibi...”

Eğer çocuğunuzun çıkarabildiği bir ses varsa (örneğin; baa), bu sesle başlayan ve çevresinde bulunan nesnelere öncelikle sözcük dağarcığına kazandırmayı hedefleyin. Bardak gibi. Bu sözcüğü basit cümlelerde ve duruma uygun ifadelerin içinde kullanın.

Hedeflediğiniz ve çıkarabildiği sese ilişkin sözcük kartları oluşturun. Bu kartlarla evin içinde çeşitli oyun ortamları hazırlayın. Karttaki sözcüğü göstererek ismini söyleyin. Sözcüğün nasıl söylendiğini duymasına yardımcı olun. Bazen ona da sorarak isimlendirmesini isteyin. Her ne şekilde isimlendirme yaparsa yapsın, doğru kabul edip tekrar geri iletim sağlayın. “Evet, bu bir “bardak”. Daha sonra “b” sesiyle başlayan diğer karta geçin. Unutmayın, bu sadece bir oyundur, çocukları zorlamak ve terapist rolü oynamak çocuğunuz için gereksiz ve sakıncalı olacaktır. Kendi gelişim süreci içinde yalnızca onu desteklemeyi hedef alın.

### 24-36 AY ARASI

Çocuğunuza “yer yön belirten sözcükleri” öğretebileceğiniz oyunları oynayın. “Topu kutunun içine koymak” ya da “masanın üstünden atmak” gibi.

Çocuğunuza 10’a kadar saymasını öğretin ve sayma oyunları oynayın.

Yazmayı taklit edebilmesi için boya kalemleri ve kâğıt sağlayın.

Diğer çocuklarla oyun oynayarak iletişim sağlayabilmesi için fırsatlar yaratın.

Kitap içinde bulunan eylemleri tanımlayarak onları kısa cümlelerle anlatın. Anlattığınız cümlelerle ilgili her olaya ilişkin hemen soru yöneltin. Her ne cevap verirse versin tekrar sorunuzun yanıtını bir de sizden duyması ona uygun konuşma modeli olmanız açısından etkili olacaktır. Örneğin; “Evet, çocuk ayakkabısını giyiyordu.” gibi...

### 3-5 YAŞ

Büyük- küçük, sert- yumuşak gibi zıtlıklar içeren oyunlar oynayın.

Konuşmalarınıza zamana ilişkin kavramlar katın (bugün, yarın, daha sonra, gelecek hafta gibi).

Çocuğunuza olaylara ilişkin hisleri ve duyguları hakkında konuşma fırsatı tanıyın ve paylaşımda bulunun.

Kendinize ait sözcük oyunları, tekerlemeler, hikâyeler yaratın.

Sözcük bulma oyunları oynayın.

Dil ötesi becerilere ilişkin oyunlar üretebilirsiniz (bir sözcüğün hangi sesle başladığının ya da bir sesle başlayan sözcüğün bulunması gibi fonolojik farkında olmaya ilişkin aktiviteler).

Aileler özellikle çocukları 3 yaşını doldurmuş ve hâlâ konuşamıyorsa psikolojik bir sorun olduğunu düşünerek yardım almak üzere başvurumaktadırlar. 3-4 yaş grubu ve daha sonraki dönemlerde çocukların dil gelişimi özellikleri aşağıda anlatılmaktadır:

### 3-4 YAŞ GRUBU DİL GELİŞİMİ

Günlük yaşamımızda kullandığımız; içmek, açmak, kapamak, uyumak gibi eylemleri belirten resimleri isimlendirebilir.

Özellikleri belirtilen nesnelere getirebilir. (Yazı yazdığımız aracı getir, yağmurda ıslanmamak için kullandığımız aracı getir.)

İki eylem gerektiren direktiflere uyabilir. (Odana git, topunu getir.)



Çevresindeki nesnelere tanır ve onları adlandırabilir. Dokuz yüze yakın kelimeyi anlayabilir.

İki ayrı nesneli eylemi gerektiren emirleri yerine getirebilir. (Oyuncaklarını al, kutunun içine koy.)

Beş kelimeli cümle kurarak konuşabilir, "kim?", "nerede?" ve "ne?" gibi sorular sorabilir.

Zamirle kendini ifade edebilir.

Sesinin tonunu ve hızını ayarlayarak konuşabilir.

Yaptığı bir resmi anlatabilir.

Kendi kendine konuşur ve çok soru sorar.

On sekiz adet nesne kartı içinden en az on tanesinin ne olduğunu söyleyebilir.

Altı kelimelik bir cümleyi, söylendikten sonra tekrarlayabilir.

Bir hikâye oluşturup anlatabilir.

Olayları birbirine bağlayıp olan biteni anlatabilir.

#### 4-5 YAŞ GRUBU DİL GELİŞİMİ

Özellikleri belirtildiğinde vücudunun kısımlarını gösterebilir. (Vücudumuzun eşyaları tutmamızı sağlayan bölümü hangisidir?)

Üç nesneli emirleri yerine getirebilir. (Kıyafetini buradan al, katla ve dolabına koy.)

Resimleri mantıklı bir şekilde açıklayabilir.

Tek başına 3-4 mısralık basit şarkıları söyleyebilir.

Düzgün ve tam cümleler kurabilir.

Yedi kelimedenden oluşan cümleler kurabilir.

Geçmiş, şimdiki ve gelecek zamanları doğru olarak kullanabilir.

On sekiz adet değişik nesne resminden on dört tanesinin ismini söyleyebilir.

Yakın zamanda yaşanmış olayları anlatıp olaylar arasında ilişki kurabilir.

Ev adresini söyleyebilir.

Kaç yaşında olduğunu söyleyebilir.

Sürekli olarak "neden, ne zaman, nasıl" gibi sorular sorabilir.

Kelimelerin anlamlarını merak ederek ne olduğunu sorabilir.

Gerçekleri hayalleriyle karıştırarak hikâyeler anlatabilir.

Kelimeleri bebeksi olarak söylemez.

#### 5-6 YAŞ GRUBU DİL GELİŞİMİ

Adını soyadını söyleyebilir.

Ailesindeki kişilerin isimlerini söyleyebilir.

Telefonunu ve ev adresini söyleyebilir.

6-8 kelimelik cümleler kurabilir, söylendiğinde tekrarlayabilir.

Somut nesnelere yapılarına göre ayrıntılı olarak tanımlayabilir.

Soyut nesnelere anlamlarını sorabilir.

Zıt anlamlı soyut kelimeleri söyleyebilir.

Zıt anlamlı somut kelimeleri söyleyebilir.

Günlük yaşantısını anlatabilir.

Yer ve hareket tarif edebilir.

Niçin sorusunu açıklayarak cevaplayabilir.



## İLETİŞİM BOZUKLUKLARI: KEKEMELİK





Kekemelik seslerin, hecelerin ve kelimelerin söylenmesinde istemsiz, sessiz tekrarlarla beliren işitilebilir konuşma akıcılığı sorunudur. Sesleri ve sözcükleri tekrarlayarak duraksamayı, sesleri uzatmayı, konuşurken bloke olmayı, bazı ses ya da hecelerden kaçınarak konuşmayı içerdiği için diğer konuşma bozukluklarının aksine konuşmanın bütünü etkilememektedir.

## Özellikler

- Kekemelik kültürler arasında farklılıklar gösterse de evrensel bir konuşma bozukluğudur.
- Heyecan, kaygı ve utanma gibi daha öznel duyguların belirtisidir. Konuşmacının ortaya çıkmasını beklediği, kekelemekten korktuğu ve kaçınmaya çalıştığı zaman sıklaşan bir durumdur. Bazen konuşmayla ilgili veya ilgisi beden hareketleri ve mimiklerle birlikte görülebilmektedir.
- Genel nüfusta kekemeliğin yaygınlığı %1, sıklığı %3'e yakın olarak tahmin edilmektedir.
- Küçük çocuklarda daha sık olmakla birlikte, ergen ve yetişkinlerde azalma eğilimi göstermektedir.
- Genellikle 2-6 yaş arasında, bazı çocuklarda okul çağında, nadiren de yetişkinlikte ortaya çıkabilir. Dil ve konuşma gelişimi sırasında her yüz çocuktan dördünde erken dönem kekemelik belirtisi görülmektedir. Bu yüzde dördün, dörtte üçünde sorun kendiliğinden aşılr.
- Erkeklerde kızlara oranla en az üç misli fazla görülür, yaklaşık 1 kıza karşılık 3-4 erkek çocukta görülmektedir. Kızlarda küçük yaşlarda kendiliğinden iyileşme oranının yüksek olması kız/erkek oranını yaş ilerledikçe daha da belirginleştirmektedir.
- Gelişimin doğal bir sonucu olarak geçici bir kekemelik dönemi görülebilir. Okul öncesi dönemde pek çok çocuk kekeler. 2-6 yaş arasındaki çocuğun düşünme hızı konuşma hızından fazladır. Bu yaşlar arasında hemen bütün çocuklar konuşmaları sırasında aynı sözcükleri ya da cümleleri art arda sıraladıklarında, nefeslerini söylemek istedikleri cümlenin uzunluğu ile eşgüdümlü olarak kullanamaz ve uygun olmayan yerlerde duraklamalar yaparlar. Küçük çocuklarda sıklıkla

görülen bu durum kekemelik olarak kabul edilmemektedir.

- Kekeleme davranışı gösteren kişilerin pek çoğunda, nefes alırken konuşmaya çalışmaya da nefesi tutup konuşma gibi yanlış solunum özellikleri de gözlenmektedir. Kekeleyen kişi bunu fark ettiğinde konuşma güçlüğüne korku ve kaygı eşlik etmeye başlar. Bu duygularla birlikte kekeleme davranışında artış olur.
- Kekemeliğin özelliklerinden biri de kaçınma davranışdır. Bu durum kişinin bozukluğu kabul etmesi ve hoş olmayan sonuçlarından kaçınmasıyla gerçekleşmektedir. Kaçınma davranışı belirli ses, hece ve kelimelerde kekemeliğin ortaya çıkacağından korkma ile belirlir.
- Kekemeliğin şiddeti kişinin içinde bulunduğu duruma göre değişir. Ağır durumlarda tekrarlanan vücut hareketleri konuşmaya eşlik eder.
- Kendini ifade etmede yaşanan bu sorun okul başarısını, mesleki başarıyı ya da toplumsal ilişkileri olumsuz etkileyebilir.
- Kekemelik tıpkı ait olduğu kişinin özellikleri gibi farklılıklar gösterebilmektedir. Ancak genel olarak gözlenen belirtiler şunlardır:
  - "T t t ta tamam, gi gi gidelim, hayır haaaayır-hayır" şeklinde seslerin, hecelerin, sözcüklerin ve cümlelerin tekrar edilmesi.
  - "Şşşşşşşşşşiiimdi" şeklinde seslerin olağandışı uzatılması.
  - "Yani, şey, ya da" gibi fazladan sözcük ya da seslerin eklenmesi.
  - Sözcüklerin yarım bırakılması ya da parçalanması.
  - Duyulabilir ya da sessiz bloklar ve ara vermeler.
  - Patlamalar olarak adlandırılan düzensiz soluk alıp verme.
  - Sözcüklerin yoğun bir fiziksel gerginlikle söylenmesi.
  - Heyecan ve kararsızlığa bağlı olarak konuşmada alışılmadık vurgulamaların oluşması.

- Hangi ses ya da sözcüklerin kendileri için engelleyici olacağını bildikleri için anlatmak istediklerini kimi zaman konuya uygun olmayan, dolaylı cümlelerle anlatmaya çalışmaları.

## Nedenler

Aile ve ikiz çalışmaları kalıtsal faktörlerin etkisini desteklemektedir. Ayrıca kişinin birinci derece akrabalarında, genel popülasyona göre üç kat daha fazla ortaya çıktığı görülmektedir.

Sanılanın aksine ani korku ve korkutmalar kekemeliğin başlamasında rol oynamamaktadır. Trafik kazası geçirme ya da köpek tarafından ısırılma sonucu yaşanan ruhsal travmalar kekelemeye yol açmaz. Diğer bir ifadeyle herhangi bir kaza sonucu yaşanan korku, şok gibi duygusal problemlerden dolayı ortaya çıkmaz. Çünkü hiçbir çocuk korktuğu ya da üzüldüğü için kekeme olmaz. Psikolojik faktörler kekemeliğe genetik yatkınlığı olan kişilerde tetikleyici rol oynayabilir ancak doğrudan kekemeliğin nedeni değildir.

Çocuk konuşmasındaki güçlük nedeniyle utanç, korku veya engellemelere tepki olarak daha gergin konuşmaya başlar.

Normal akıcılık bozukluğu çocuğun yorgun, heyecanlı, üzüntülü olduğu ya da acele konuştuğu durumlarda şiddetlenebilir. Çocuklar bunun farkında değildir ve herhangi bir engelleme belirtisi göstermezler. Anne babalar eğer çocuğun normal akıcılık bozukluğuna dikkat çekmezlerse normal gelişim içinde sorun büyük ihtimalle kendiliğinden çözülür.

Kardeş doğumu ya da ayrılık kaygısı gibi ruhsal zorlanmalar ile bastırılmış istek, korku ya da çatışmaların neden olduğu psikolojik problemler kekemeliği artırabilmektedir.

Çocuğa küçük yaşlarda düzen, temizlik, terbiye ve benzeri konularda aşırı disiplin uygulayan ve beklentileri yüksek olan ailelerin çocuklarında kekemelik daha sık görülebilmektedir.

Kekemeliğin zekâ ile ilişkisinin bulunmadığı düşünülmektedir. Konuşurken kekeleyen çocukların zekâ puanlarıyla kekelemeyenlerin puanları arasında bir farklılık bulunmadığı araştırmalarla belirlenmiştir.

Yarık damaklı çocuklar ve doğuştan beyin anomalileri ile doğan çocukların dışında otistik çocuklarda, çocukluk çağı şizofrenilerinde, ağır işime kayıplarında ve zekâ performans yetersizliklerinde de kekemeliğe rastlanılmaktadır. Bu tür bedensel ve zihinsel sorunlara bağlı olan kekemeliklerin tedavisi çok kolay olmamaktadır. Bu çocuklar zaten normal zihinsel gelişime sahip olmadıkları için konuşma bozukluklarının düzelmesi için verilen konuşma eğitimi senelerce sürebilmekte, buna karşın sonuçlar her zaman yüz güldürücü olmamaktadır.

## Anne Babaya Öneriler

- Tanı için hastanelere başvurulmalıdır. Hastanelerin dil ve konuşma ünitelerine başvurarak sorun değerlendirilmelidir. Tanı ne kadar erken konulursa çocuğa o kadar fazla yardım edilebilir.
- Benlik kavramı bireyin yetenekleri, gereksinimleri ve diğer kişilik özellikleri hakkında algı ve değerlendirmelerin bir bütünüdür. Erken çocukluk döneminde anne babanın sağladığı sosyal çevre ve çocuğa yapılan yüklemeler benlik kavramının gelişiminde etkilidir. Kabul edilen, sevilen ve ilgilenilen bir çocuğun bir çocuğun kendisiyle ilgili olumlu benlik geliştirmesi daha kolay olmaktadır.
- Araştırmalar, kekeleyen çocukların aileleri tarafından daha az beğenilip takdir edildiğini, konuşmalarının daha sık kesildiğini ve onların yerine daha çok konuşulduğunu göstermektedir. Ayrıca bu çocukların okul başarıları ve sosyal özellikleri de anne babaları için daha az memnuniyet vericidir. Bu sonuçlar çocuklarla iletişimde göz önüne alınmalıdır.
- Tedavinin amacı sadece kekemeliği geçirmek değil, çocuğun olumlu yönlerini saptayıp destekleyerek kekemeliğe önem vermemesini sağlamak olmalıdır.
- Ne çocuğun problemini sürekli ortaya çıkarmak ne de hiçbir problem yaşamıyormuş gibi inkârcı davranmak doğru değildir. Yapılması gereken problemin çözümü için çocuğu desteklemek ve onunla işbirliği yapmaktır.
- Bu çocukların daha akıcı konuştukları ortamlar gözlemlenerek bu ortamlarda daha çok zaman geçirmeleri sağlanabilir.



- Aşırı koruyucu, dil ve konuşma gelişiminde aşırı mükemmeliyetçi ve baskıcı tutumlardan uzak durulmalıdır.
- Aşağılama, utandırma, cezalandırma gibi davranışlar çocukta yetersizlik duygularına yol açabileceği için bu davranışlardan da uzak durulmalıdır.
- Çocukla birlikte vakit geçirmek ve nasıl konuşursa konuşsun ona değerli olduğunu hissettirmek önemlidir.
- Kekeleyen çocuğa zorlandığı sözcükleri söylemekten kaçınmasını önermek sorunu çözmez.
- Konuşmaya başlamadan önce düşünmesini ya da derin nefes almasını önermek çocuğun daha da heyecanlanmasına yol açabilir.
- Çocuğun nasıl söylediğinden çok ne söylediğine dikkat edilmelidir.
- Çocuk konuşurken zorlandığında dinlendiği gösterilerek cesaretlendirilmelidir.
- Kekemelik hakkında konuşmak tabu değildir. Çocuğa yaşadığı konuşma güçlüğüne ilişkin duyguları sorulabilir. Bu konuşmanın devamında herkesin bazı güçlükleri olabileceği paylaşılabilir. Acıma, kaygı, suçlama olmadan, hafifçe gülümseyerek “Bazen zor oluyor değil mi?”, “Bu kelimeyi söylemekte zorlanıyorsun sanırım.” gibi sözlerle çocuğun duygularını paylaşmak ve çabasını fark edip takdir ettiğimizi belirtmek çok önemlidir.
- Kardeşleri ve arkadaşları çocukla alay ediyor, ondan utanıyor olabilir. Bu durumda, önce duygularını ifade etmesi sağlanmalı daha sonra da insanların zayıf ve güçlü yanları olabileceği uygun bir dille anlatılmalıdır.
- Çocuğun iyi beslenmesi ve yeterince uyuması için süreklilik gösteren bir düzen oluşturulmalıdır.



## RENKLERİN ÇOCUKLAR ÜZERİNDE ETKİLERİ





Renk psikolojisi renklerin insanların ruh halini ve duygularını nasıl etkilediğini ortaya koyan bir araştırma alanıdır. Renklerin çevremizdeki kullanımı duygularımızı ve zihinsel işlevimizi etkilemektedir. Bazı ortamlar bize kendimizi iyi hissettirirken bazı ortamlar kötü hissettirebilmektedir. Renkler ışığın ürettiği enerji ile vücut fonksiyonlarını, zihin ve duyguları etkiler. Yapılan çalışmalar renklerin beyin gelişimine, yaratıcılığa, verimliliğe ve öğrenmeye faydası olduğunu göstermektedir. Rengin heyecanlandırma, sakinleştirme, ilham verme, endişe yaratma, gerginlik hissettirme, huzur verme gibi etkileri vardır. Bu etkilerin çocuklarda yansması daha da belirgin olarak hissedilir. Çocuklar renklere karşı daha hassas olabilmektedirler. Bu sebeple çocuklar için uygun renkler seçmek oldukça önemlidir. Her rengin dalga boyu ve enerjisi çocukları farklı şekillerde etkiler. Yeni doğan bebeklerdeki sarılığın tedavisi için mavi ışık banyosunun yaptırılması renk psikolojisinin ne kadar önemli bir alan olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle renk psikolojisinin doğru kullanılması, çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimini olumlu yönde etkileyebileceği için önemlidir.

Huzursuz bir çocuğun kıyafetlerinde, odasında ve çantasında yoğun kırmızı rengi kullanmak onu daha huzursuz ve gergin yapabilir. Çok hareketli çocuklar için de aynı şey geçerlidir. Enerjik bir renk olan kırmızı, hareketli bir çocukla birleştiğinde hareketli çocuk bütün gün zıplayarak etrafta dolaşabilir. Bu durum onların eğitim başarısını da olumsuz etkileyebilir. Enerjik ve huzursuz çocukların eşyalarında mavi, yeşil ve mor kullanmak daha uygun olabilmektedir. Çocukların odalarına ayrı bir hassasiyet göstermek gerekir. Çocuk odaları hem çekici ve eğlenceli olmalı hem de öğrenimlerine, beyin gelişimine katkı sağlayacak unsurlar içermelidir. Duvar rengi seçerken onların hem görme duyusunu koruyacak hem de uygun çalışma ortamı sağlayacak, fiziksel ve ruhsal sağlığını koruyacak, rahat uyuyabileceği ortamlar yaratacak renkler seçmek gerekmektedir. Oda çocuklar için hem uyuduğu hem kendi başına oynadığı hem de arkadaşlarıyla zaman geçirdiği bir yer olabilir. Çocuğun yaşı ne kadar küçükse yaşadığı oda da o kadar sade olmalıdır.

Bir bebeğin odası ile 4 yaşında bir çocuğun odası şartlar mümkünse aynı olmamalıdır.

## Renkler Çocukları Nasıl Etkiler?

Çocuklarda görme 6. aydan itibaren gelişmeye başlar ve 10 yaşına kadar sürer. Görme, bizi dünyaya bağlayan en önemli duyulardan bir tanesidir. Işık ve renk bizim için cezbedicidir. Ortalama bir insan gözü, görülebilir ışığın 150 farklı rengini algılayabilir. Bu da normal görüşü olan bir insanın milyonlarca farklı rengi ayırt edebilmesi demektir. Renk, bir nesneyi değerlendirmeye, tahmin etmeye ve tanımlamaya imkân sağlayan en önemli karakteristik özelliklerden biridir. Tüm insanların algılarında belli özellikte reaksiyonları vardır ve her rengin algısı da ilgili duygu alanlarına hitap eder.

Renk, bir alanın ambiyansını, büyüklüğünü, küçüklüğünü, soğuk veya sıcak olmasını etkilerken aynı zamanda duygu durumumuzu, hislerimizi ve davranışlarımızı da etkiler. Renkler, çocukların duygu ve düşüncelerini en fazla ifade edebildiği araçlardan biridir. Çocukların yaş gruplarına göre tercihleri genelde ortak olsa da renk tercihleri duygu durumlarına, kendilerini ifade etme biçimlerine ve hislerine göre farklılık gösterebilir.

Çocuklar yaratıcılıklarını ve hayal dünyalarını besleyecek öğrenme alanlarına ihtiyaç duyarlar. Sınıflar bu amaçla kullanılan en önemli araçlar olduğundan en çok dikkat edilmesi gereken alanların başında gelmektedir.

Bütün insanlar gibi çocuklar da psikolojik ve fizyolojik düşünsel varlıklardır. Çocuklar, çevreleriyle iletişimi kolaylaştırabilmek için duyularını kullanırlar. Onların görme duyuları, ışık ve renklerin dünyasıyla ve diğer görsel çevresel faktörlerle iletişim için kullanılır. Araştırmalara göre renk, çocukların bilişsel ve motor gelişiminde kritik bir önem taşır.

Renkler, kullanıldığı duruma göre hem pozitif hem negatif etki yaratabilir. Tonuna, doygunluğuna göre bir odada tek başına kullanılan her renk pozitif etki beklerken negatif etki de yaratabilme ihtimali taşımaktadır. Fazla uyarıya maruz kalmak nefes alışverişinde, nabızda, kan basıncında, kas gerginliğinde değişiklikler yaratır. Eksik uyarım

ise huzursuzluk, uykusuzluk, duygusal tepkilerde aşırıya kaçma, konsantrasyon bozukluğu ve sinirlilik yaratabilir. Örneğin ortamın tamamen beyaz olması eksik uyarıdır ve bu bilinenin aksine dengeli, nötral bir etki bırakmaz.

Bilimsel çalışmalar renklerin yalnızca beynin üst tabakasını değil tüm merkezi sinir sistemini etkilediğini göstermiştir. EEG ve nabız oranlarını ölçen sistemlere göre erkekler ve kadınların renklere farklı tepkiler gösterdikleri fark edilmektedir. Hiperaktif, enerji dolu bir çocuğun mavi ya da pembe renge boyanmış bir odada nabzının yavaşladığı fark edilmektedir.

Renk, gözden beyne iletildiğinde beynimiz, duyguları, zihinsel berraklığı ve enerji seviyesini etkileyen bir hormon salgılar. Renklerin kombinasyonlara göre de insanlar üzerinde negatif ya da pozitif psikolojik etkileri görülebilir. Bebekler kendilerini yoğun sarının olduğu bir odada tedirgin hissederken, mavi ve yeşil ile kombinlenmiş sarı odada ise huzurlu hissedebilmektedirler.

### **En Sevdiğim Renk ...**

Çocuklar ilk önce renkleri öğrenmeye sonra en sevdikleri renkleri belirlemeye başlarlar. En sevdikleri rengin eşyalarında, odalarında ve etraflarında olması onları mutlu eder ve motivasyonları artırır. Her çocuğun en sevdiği renk nasıl değişiklik gösteriyorsa her renginde çocuk üzerinde bıraktığı etkilerde farklılık gösterir. Pembe, mavi, kırmızı, sarı, yeşil, turuncu, mor gibi renkler çocuklar en sevdiği renklerdendir. Peki bu renkler neleri ifade ediyor?

Sakinlik, güven, samimiyet, sevgi ve bütünlük gibi duyguları çağıran mavi renk gökyüzü ve deniz rengi olduğundan özgürlük ve rahatlık hissi verir. Mavi renk nabızı yavaşlatır, vücut ısını dengeler ve kişiyi sakinleştirir. Hareketli çocukların çantalarında ya da kıyafetlerinde mavi tonun seçilmesi sakinleşmelerine ve hareketlerini dengelemelerine yardımcı olabilir. Merhamet, bağlılık, dostluk, duyarlılık ve sakinliği temsil eden pembe rengin dengeli kullanılması küçük çocukları rahatlatır ve yatıştırır.

Dikkat çekici renkler arasında yerini alan kırmızı şiddetli ve uyarıcı bir etkiye sahiptir. Kırmızının yoğun olarak kullanıldığı ortamlarda çocuklar kendilerini saldırgan ve gergin hissedebilirler. Kırmızı, renkler arasında en baskın olanıdır ve güçlü duygular uyarır. Kırmızı, dikkatin detaylara verilmesini kolaylaştırır. Ders notlarında önemli olan yerleri kırmızı kalemle işaretlemesi çocuğun akademik öğrenmesine katkı sağlayabilir. Yapılan araştırmalar sürekli kırmızı renge maruz kalmanın saldırgan davranışları arttırdığını göstermiştir.

Sevinç, neşe, dostluk, akıl, enerji gibi farklı duyguları temsil eden sarı renk Güneşin doğuşunun verdiği aydınlanmayı, sıcaklık ve neşeyi ifade etmektedir. Sarı renk zekâyı uyarır bu nedenle çocuk odalarında ve oyun odalarında kullanılabilir. Öğrenme güçlüğü olan çocukların odasında sarı, turuncu ve mor renklerin kullanılması dikkatlerini toplamalarına ve öğrenmelerine yardımcı olabilir.

Hayat, büyüme, doğa, sağlık, ferahlık gibi duyguları ifade eden yeşil renk rahatlatıcı bir etkiye sahip olup huzur ve sakinlik hissi verir. Çocukların odalarında yeşil kullanılması uykuya geçişlerini kolaylaştırır. Sarı tonların ağırlıkta olduğu bir yeşil zihinsel uyanıklık sağlayacağından çocukların odalarında kullanılabilir. Okul öncesi çocukların odalarında kullanılması onların düşünme becerilerini destekleyebilir.

Sosyallik, mutluluk ve dışadönüklüğü temsil eden turuncu renk iştah açıcı ve uyarıcıdır. Gerginliği azaltan ve dışadönüklük duygusunu uyaran sıcak bir renk olduğu için çocukların iletişim becerilerini olumlu yönde etkileyebilir.

Beynin yaratıcılıkla ilgili bölümünü uyaran mor renk çocukların üretkenliklerini artırabilir. Aşırı hareketli çocukların eşyalarında mor renklerin kullanılması rahatlamalarına ve dikkat sürelerini artırmaya yardımcı olabilir.

Güvenlik, sabitlik, yetki ve olgunluğu temsil eden gri nötr bir renktir. Rasyonel ve gerçekçi düşünmeyi sağlayan beyaz renk ferahlık, umut, temizlik ve saflık gibi duyguları temsil eder. Bunun yanında beyazın yoğun olarak kullanıldığı duvarlar kaygı ve endişeyi arttırabilir. Beyaz rengin yoğun olduğu ortamlar bazı çocukların kaygı yaşamasına neden olabilir.

- Bulut, Sefa. "Secici Konuşmazlık (Selective Mutizm): Sebepleri ve Tedavi Yaklaşımları". Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi – Cilt : 2008-2 Sayı : 17 52 – 65
- Karaman, Ömer. "Selektif Mutizm Olgusu". Klinik Tıp Aile Hekimliği Dergisi Cilt: 10 Sayı: 2 (Mart - Nisan 2018) 38 – 41
- Yanıt, Emine. "Selektif Mutizm Vakasının Yönlendirilmemiş Oyun Terapisi Teknikleri ile Sağaltımı", Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi Cilt:2, Sayı, 3 68-76

# SELEKTİF MUTİZM



Selektif mutizm, normal ve sosyal ortamlarda konuşmama fakat ebeveyn ve kardeş gibi yakın ilişkilerin olduğu ortamlarda konuşma olarak tanımlanabilir. Bu durum çocuğun sosyal çevresiyle iletişim kurmasını engellemekte ve sosyal gelişimini olumsuz etkilemektedir.

Bu çocuklarda sözel olarak konuşmak yerine, jest ve mimik kullanımı, kafa sallama, çekme, itme ve tek heceli kelimeleri mırıldanma ya da fısıltılı konuşmalar görülmektedir. Aşırı derecede utangaçlık, sosyal ortamlarda küçük düşmekten korkma, sosyal izolasyon, geri çekilme, anneden ayrılmama, kompulsive özellikler, olumsuz duygular, mutsuzluk, öfke nöbetleri, özellikle evdeki bireyleri kontrol altında tutma ve karşı gelme davranışları bu bozukluğun en temel özelliklerindedir.

### Selektif Mutizm Neden Kaynaklanır?

Selektif mutizm artık kaygı bozuklukları arasında yer almaktadır. Nedeni tam olarak belirlenememiştir fakat iki dilli olmak (bilingual), evde başka okulda başka bir dil kullanmak, çekingenlik ve utangaçlık özelliklerinin, travmatik yaşantıların, olumsuz ebeveyn tutumlarının ve dil gelişimi sorunlarının selektif mutizme yol açabileceği düşünülmektedir. Bazen çocuklar anne babalarını cezalandırmak için konuşmamayı seçebilmektedir.

Selektif mutizmli çocuğu olan ailelerin yapıları incelendiğinde genellikle; baskın, aşırı koruyucu, aşırı katı nitelikleri olan sıkı bağlanmalar, karşılıklı bağımlılıklar, dış dünyaya ve yabancılara karşı güvensizlik, dil ve kültürleşme zorlukları, evlilik sorunları ve





anne ya da baba tarafından zaman zaman konuşmama gibi özellikler görülmektedir.

### **Çocuğumun Selektif Mutizmlili Olduğunu Nasıl Anlarım?**

Selektif mutizm, okul öncesi yaşlarda başlar ancak genellikle çocuk okula başladığında fark edilir. Okula başladığında konuşmayan her çocuk selektif mutizmlili değildir. Bazen çocuklar mizaçlarının etkisiyle çekingen ve utangaç tavırlar sergileyebilir. Okul açıldıktan sonraki iki ayda durum devam ediyorsa tanılama için bir uzmana başvurulmalıdır. Konuşamama durumu göçmen çocuklarında olduğu gibi, konuşulan lisanı kullanamama ve kullanılan lisan hakkındaki yetersiz bilgilerden kaynaklanıyorsa bu mutizm sayılmaz ve çocuğa tanı konmaz. İletişim bozuklukları,



yaygın gelişimsel bozukluklar ve psikotik bozukluklardaki suskunluklar mutizm olarak değerlendirilmez.

Değerlendirme yapılırken önce fizyolojik ve gelişimsel bir sorun olup olmadığı kontrol edilmez. Durumuna eşlik edebilecek olan diğer psikiyatrik ve nörolojik bozukluklar, özel öğrenme güçlükleri, dil ve konuşma bozuklukları dikkatle değerlendirilmelidir. Uzman, aile ve okul muhakkak iş birliği içinde çalışmalıdır.

### **Nasıl Tedavi Edilir?**

Selektif mutizmlili çocukların tedavi sürecinde oldukça dirençli olduğu gözlemlenmektedir. Bu sebeple çocukla kurulacak güven temelli ilişki tedavinin en önemli kısmını oluşturmaktadır. Selektif mutizmlili çocuklarla yapılan araştırmalarda davranışçı terapiler, aile terapileri ve çoklu (multimodal) yaklaşımlar ile daha başarılı sonuçlar alınmıştır. Bazı durumlarda psikoterapinin ilaç tedavisi ile desteklenmesi gerekebilmektedir. Özellikle küçük yaş grubundaki çocukların tedavisinde Çocuk Merkezli Oyun Terapisi'nin de sorunun çözümünde oldukça etkili olduğu görülmüştür.

### **Ne Yapmalıyız?**

- Çocuk konuşması için zorlanmamalıdır.
- Çocuk sınıf arkadaşlarıyla normal sınıflarda tutulmalıdır.
- Özellikle okul ortamında sözel iletişime daha az vurgu yapılmalı, güven temelli bir ilişki kurmaya özen gösterilmelidir.
- Arkadaşlarıyla olan ilişkileri teşvik edilmelidir.
- Öğretmenleri, öğrencilere destek olabilecek arkadaşlar bulmalı ve onların sosyal becerilerini geliştirecek etkinliklere yönlentmelidir.
- Eğer gerekli ise bir konuşma terapisti ile çalışılmalıdır.

## SORUMLULUK DUYGUSU VE DERS ÇALIŞMA ALİŞKANLIKLARI ARASINDAKİ GÜÇLÜ BAĞ



Tüm anne babalar ve öğretmenler çocuklarının sorumluluk sahibi bireyler olarak yetişmelerini istemektedir. Peki, sorumluluk nedir?

Sorumluluk bireyin yapması gerekenlerin farkında olması, zamanı ve becerilerini iyi bir şekilde kullanarak görevlerini yerine getirmesi, başkalarının haklarına engel olmadan kendi ihtiyaçlarını karşılaması ve bu davranışlarının sonuçlarına sahip çıkmasıdır.

Doğal gelişimin parçası olarak çocuk, yaşam ile ilgili becerileri aşamalı olarak edinir. Kazanılan her beceri çocuğun bireyselleşmesinde; bağımsız, kendine yeten bir birey olmasında önemli adımlardır. Sorumluluklar ise çocuğun yeni edindiği bu becerileri hayata geçirmesi için önemlidir.

Kendi ihtiyaçlarını tek başına karşılama becerisini kazanan çocuğun, yetişkinlere duyduğu bağımlılık giderek azalır. Davranışlarının sonucunu yaşadıkça, gelişen becerilerini kullandıkça kendine olan güveni artar. Becerilerini kullanması ve geliştirmesi için fırsat verilmeyen çocukların ise yeterlilik duygusu ve özgüven gelişimi sınırlanır.

Kişisel farklılıklar söz konusu olsa da, sorumluluk kazandırmaya yönelik her sürecin temel ve değişmez öğeleri vardır. Bunlar:

**Bilgilendirme:** Çocuğun davranışında istenen değişimin gerçekleşebilmesi için önce çocuğun bu değişim hakkında bilgilendirilmesi gerekir. Onun bu değişimi bir ihtiyaç olarak görebilmesi için nedenleri hakkında bilgi vermek önemlidir. Kuralların neden konduğu ve sorumluluğun önemi anlatılmalıdır. Çocuklar, niçin bazı işleri yapmak zorunda olduklarını bilirlerse ne zaman ailelerine yardımcı olmaları gerektiğini, ne zaman bağımsız davranabileceklerini de öğrenmiş olurlar.

**Takip:** Bilgilendirmeden sonra çocuğun söz konusu davranışı gösterebilmesi için ona bir süre tanınması gerekir. Bu süre içerisinde yapılan takip sonucunda sorumlu davranışın ortaya çıkıp çıkmadığına, ne sürede ortaya çıktığına, hangi zamanlarda davranışın yapıldığına ya da yapılmadığına dikkat edilmelidir.

**Geri Bildirim:** Belli bir süre sonra çocuğu, gidişat hakkında bilgilendirmek gerekir. Eğer istenen sorumlu davranışın sayısında artış varsa uygun pekiştiricilerle motive edilmelidir. Eğer beklenen sorumlu davranışın ortaya çıkmasında sıkıntılar varsa bu sıkıntılar ve olası nedenlerinin de çocukla paylaşılması gerekir.

Hatırlatma: İstenen davranış eğer gerçekleşmiyorsa yeniden hatırlatma sürecine gidilmelidir. Yeniden bilgilendirme ile başlayan bu süreç, davranış oturana kadar devam etmelidir.

Yukarıda anlatılan bu öğeler, sadece sorumluluk kazandırma sürecine ait değildir. Temel alışkanlıkların oturmasında, kuralların belirlenmesinde, kısaca yaşantımızı düzenleyecek her türlü önlemlerde bulunması gereken öğelerdir ve ancak kararlı ve sabırlı bir tutumla yaklaşıldığında davranışın oturması sağlanabilir.

## **Anne Babalara Öneriler**

**Çocuğa Seçme Hakkı Tanıma:** Çok küçük yaştan başlayarak bir çocuğa seçme hakkının tanınmasıyla sorumluluk kazandırma eğitimi verilebilir. Seçim yapabilme fırsatlarının çocuğa sunulması, çocuğun kişilik gelişimini olumlu yönde etkiler.

**Seçim Yapabilme:** Karar verebilme ve seçimlerin sorumluluğunu alabilme becerisini geliştirir. Kendilerini daha iyi tanımalarını sağlar. Hayat boyu önlerine çıkacak zor durumlarla mücadele edebilmelerine yardımcı olur.

**Model Olma:** Birçok davranışta olduğu gibi sorumluluk bilincini kazandırma sürecinde yetişkinlerin örnek davranışları önemlidir. Yetişkinlerin kendi yaşantılarına ait sorumluluklara gereken özeni göstermeleri, çocukların dikkatini çeker ve çocuklar onların tutumlarını gözlemleyerek daha iyi öğrenirler.

**Bilgi Sahibi Olma:** Uygun sorumlulukların verilebilmesi için çocuğunuzun içinde bulunduğu gelişim döneminin özelliklerini bilmeniz ve kişisel özellikleri hakkında bilgi sahibi olmanız gerekir. Bu nedenle gelişim dönemi özellikleri hakkında kitaplar okumak ve çocuğunuzu gözlemlemek çok önemlidir.

**Küçük Yaşlardan Başlama:** Sorumluluk gelişimi için çocukların okula başlama çağını beklemek, geç kalmak demektir. Her yaş grubunun alabileceği sorumluluklar mutlaka vardır. Küçük yaşlardan itibaren onlara yaşlarına uygun sorumluluklar vermelsiniz.

**Sabırlı ve Destekleyici Tutum:** Sorumluluk, yavaş gelişen bir kazanım alanıdır. Bu nedenle, hızlı bir gelişim beklememek ve sürekli destekleyici bir tutum içinde olmak önemlidir.

**Sevgiye Dayalı ve Güven Verici Tutum:** Bir çocuk sevgi, şefkat, yardımlaşma, işbirliği, sorumluluk duygularını ancak aile içinde öğrenebilir. Hayati bir tehlike olmadığı sürece çocuğun hareketlerine müdahale edilmemeli, arzularını gerçekleştirme için verilmelidir. Çocuk ancak böyle hoşgörülü bir ortamda yeteneklerini keşfetme imkanı bulabilir.

**Evdeki Yardımcının Rolü:** Ev işlerine yardım eden kişilerin de çocukların sorumluluk bilinci kazanmasında etkisi vardır. Eğer her gün çocuğun yatağını biri topluyorsa uzun yıllar yatağını toplamayı öğrenmeye gerek duymayacaktır. Bu konuda hem yardımcıınız hem de çocuğunuzla konuşarak sorumluluk alanlarını netleştirin.

Çocuklarda sorumluluk bilincini geliştirmek için küçük yaştan itibaren,

- Kendi ile ilgili sorumlulukları öğrenmesini desteklemek (çıkardığı kıyafetleri katlayıp yerine koymak, oyuncak ya da eşyalarını kullandıktan sonra yerlerine kaldırmak...)
- Daha sonra ev ile ilgili sorumlulukları paylaşmasını beklemek (yemekten sonra tabağını lavaboya koymak vb.)
- Son olarak da sosyal sorumluluklar konusunda model olmak (ağaç dikmek, ihtiyacı olanlara yardım etmek, yerlere çöp atmamak) sorumluluk bilinci kazandırmak için önemli adımlardır.

### **Sorumluluk Duygusu ve Ders Çalışma Alışkanlıkları**

Çocuklarda sorumluluk bilincinin gelişimi doğrudan ödev alışkanlıklarını etkilemektedir. Sorumluluk duygusu gelişmiş bir çocuk ev ödevlerini zamanında ve eksiksiz yapmaya çalışırken sorumluluk bilinci yeterince gelişmemiş bir çocuk ev ödevlerini de zamanında ve yeterli özeni göstererek yapmakta zorlanacaktır. Çocukların ödev ve ders çalışma alışkanlıklarının temelinde yatan sorun, genellikle erteleme davranışı olmaktadır. Erteleme davranışı genel olarak kişinin bir işi yerine getirmeyi, o işi yapmaktan dolayı stres duyanaya kadar ertelemesidir. Erteleme davranışları akademik görevler (ödev, sınava çalışma gibi) söz konusu olduğunda da sıkça görülür. Erteleme davranışlarının bir kısmı normal olarak nitelenebilir. Birçoğumuz yapmayı sevmediğimiz şeyleri yapmayı

mümkün olduğunca erteleriz. Ancak çocuk hayatının her alanında örneğin evde, okulda ve arkadaşlarıyla da bu davranışları sergiliyorsa bir uzmandan destek alınmalıdır. Çünkü çocuk işlevsel olmayan biçimde hayatının çok fazla alanında erteleme davranışlarını sergiliyorsa altta yatan farklı problemler var demektir.

### **Çocuklarda Erteleme Davranışlarıyla Nasıl Başa Çıkılabilir?**

**Sorun ve Anlatın:** Çocuğunuza neden bu işi yapmayı ertelediğini sorun. Çocuğunuz bazı işleri neden yaptığını anlamayabilir ve gerekliliğini sorgulayabilir. Bu nedenle yapmayı devamlı erteliyor olabilir. Örneğin, zor bir ödevi neden yapması gerektiğini anlamayabilir. Neden bu ödevi yapması gerektiğini ve ödevin önemini açıklayın. Bazı işler ise çok sıkıcıdır. (Kendi tabaklarını bulaşık makinesine koymak, odasını toplamak vb.) Bu gibi işlerin sıkıcı olabileceğini ancak hayatta her şeyi eğlenerek yapamayacağımızı, hayatımızı devam ettirmek için gerekli görevleri yerine getirmemiz gerektiğini anlatın.

### **Çocuklarınıza Zamanı Planlama Becerisi Kazandırın:**

Çocuklar bir işin ne kadar süreceğini bilemeyebilirler ancak yetişkinler bunu tahmin edebilir. Sayfalar dolusu ödevin kısa sürede bitebileceğine inanıp yeterli süre kalmayana kadar yapmayı erteleyebilirler. Böyle durumlarda bir işi iyi yapmanın ne kadar süreceğini beraber hesaplayın.

### **Başarı Kaygısı ve Mükemmeliyetçilikle Başa Çıkmak:**

Bazen çocuklar (hatta yetişkinler) bir işe kendi hedefledikleri ya da beklenen performansı yakalayamayacakları korkusuyla bir türlü başlayamazlar. Çocuğunuza bu işin nasıl olması gerektiğini düşündüğünü, başkalarının ondan ve bu görevden ne beklediğini ve başarısız olursa neler olacağını sorun. Çocuğunuzla beraber bu işle ilgili gerçek ve ulaşılabilir hedefler belirleyin ve not alın.

Sorumluluk, başarıyı ve mutluluğu etkileyen en önemli kişilik özelliklerinden biridir. Aile içinde başlayan sorumluluk gelişimi, çocukların sosyalleşmesi ile birlikte girilen tüm ortamlarda devam eder. Dolayısıyla çocuğunun sorumluluk sahibi olması için her anne-baba elinden geleni yapmalıdır.



## ÇOCUKLARLA DOĞRU İLETİŞİM

Çocuklarımızla iletişim kurma konusunda nelere dikkat edeceğimizi açıklamadan önce iletişimin ne olduğunu tanımlamak daha doğru olur.

### İletişim Nedir?

İletişim insanlar arasındaki en önemli sosyal araç, kişilerin birbirlerini anlamasıdır. Birbirimizi anlamak, kendimizi ifade edebilmek, bize anlatılanı kavramak öncelikle doğru iletişim becerileriyle mümkün olabilir. İletişim tüm insan ilişkileri açısından çok önem taşır ama özellikle çocuklar söz konusu olduğunda daha fazla önem kazanır.

Çocuk yetiştirmek, bir hayatı şekillendirmektir. Çocukluk yıllarında yaşadıklarımız ve öğrendiklerimiz bizim kişiliğimizi oluşturmaktadır. Başka bir deyişle çocukluk deneyimlerimiz aslında tüm hayatımıza yön vermektedir. Bir hayatı şekillendirirken dikkat edilmesi gereken birçok nokta vardır. Bunlardan biri, belki de en önemlisi çocukla sağlıklı bir iletişim kurmaktır. Çünkü çocuğunuzla olan iletişim biçiminiz aslında onun kendine ve başkalarına olan bakış açısını, okul başarısını, meslek ve evlilik gibi alanlardaki seçimlerini, öz güvenini, hayattan aldığı zevki, iletişim becerilerini, insan ilişkilerini ve ruh sağlığını büyük ölçüde etkilemektedir.

### Peki çocuklar ile sağlıklı iletişim kurmak için neler yapmalıyız?

Öncelikle, iletişim kurarken onunla göz kontağı kurmalıyız. Çünkü bu sayede çocuk değerli olduğunu ve anlaşıldığını hisseder. Bu davranış, çocuğun hem kendine olan güvenini, hem de iletişim kurduğu yetişkin ile olan ilişkisini olumlu yönde etkilemektedir.

Ses tonumuzu iyi ayarlamak da çocuklarla iletişim kurarken dikkat edilmesi gereken noktalardan biridir. Ses tonumuz normal bir düzeyde olmalıdır. Fazla alçak veya fazla yüksek ses tonu tercih edilmemelidir. Çünkü her ikisi de çocuğun sizi anlamasını ve size odaklanmasını zorlaştıracaktır.

"Ben dili" ni kullanmak da sağlıklı iletişim için gerekli olan noktalardan biridir. Ben dilini kullanmak için yapmanız gereken üç şey vardır: rahatsız olunan

davranışı çocuğa tanımlamak, davranışın etkisini ona anlatmak ve kendi duygularınızı çocuğa söylemektir. Çocuğa, "Ödevlerini yapmadığın zaman (davranışı tanımlamak), anlatılan konuları anlayamayacağından (davranışın etkisi) endişe ediyorum. (duygunuzu dile getirmek)" demek, ben dilini kullanarak iletişim kurmaya örnek olarak gösterilebilir.

Dinlemek, iletişimin temel taşıdır. Ebeveynlerin çocukları ile iletişim kurarken ilk hedefleri onları gerçekten etkin bir şekilde dinlemek ve söylediklerini anlamak olmalıdır. Çünkü tam olarak anlayamadığımız biri ile sağlıklı iletişim kurmamız pek de mümkün değildir. Etkin dinlemenin ilk kuralı, başka bir şeyle uğraşmadan yalnızca karşımızdakinin söylediklerine odaklanmaktır. Elinizde telefon varken bir yandan çocuğu dinlemek etkin bir dinleme biçimi değildir. Çocuğunuzun etkin dinlemenin onun gelişimi ve sizin çocuğunuzla olan ilişkiniz üzerinde birçok olumlu etkisi vardır. Ebeveyni tarafından can kulağıyla dinlenen çocuk, söylediklerinin değerli olduğunu düşünür ve bu da onun kendine olan güvenini geliştirir. Ayrıca çocuklar iletişim kurmayı model alarak öğrenirler. Onu gerçekten etkin dinlediğinizde bir süre sonra onun da sizi ve çevresindekileri etkin bir şekilde dinlemeye başladığını fark edebilirsiniz. "Çocuğum beni dinlemiyor." demeden önce, "Ben çocuğumu gerçekten dinliyor muyum?" diye sormanız faydalı olacaktır. Dinlendiğini hisseden çocuk anlatma konusunda da daha yüksek bir motivasyona sahip olacaktır.

Ebeveyn sevgisi çocukların gelişimlerine önemli katkılar sağlamaktadır. Çocuğunuza sevginizi belli ederek kendisini sevmeye değer biri olarak görmesini sağlayabilirsiniz. Bu da onun eğitim ve iş hayatını, aile ve arkadaş ilişkilerini olumlu yönde etkileyecektir.

Hangi yaşta olursa olsun çocuğunuz bir bireydir. Sevginin yanı sıra ona saygı duymanız çocuğunuzun gelişimini olumlu yönde etkileyecektir.

Unutmayınız, çocuklar hayatı ebeveynlerini model alarak öğrenirler. Çocuğunuza ve çevrenizdekilere

yaklaşımınız, çocuğun iletişim biçimi ve kişiliği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

## ETKİLİ İLETİŞİMİN ÖNÜNDEKİ ENGELLER

Aile içi ilişkilerin sağlıklı yürütülmesi doğru iletişime bağlıdır. Çocuklarla ebeveynlerin kurmuş oldukları iletişim bazen sağlıklı iletişimi zorlayan engellerle dolu olabilmektedir. Anne-babalar çocuklarını elbette çok sık dinliyorlar ama nasıl? Kişiler arası iletişimde birbirimizi dinlerken ve kendimizi ifade ederken bazen farkında olmadan "iletişim engelleri" kullanırız. Bu da iletişim kurduğumuzu zannederken aslında boşa kürek çekmek demektir. Bu "engeller" çocuklarımızı dinlerken iletişimin önünü tıkayan, karşımızdaki kişinin daha çok şey anlatmasını engelleyen unsurlardır.

Çocuklarımızın bize daha çok şeyi anlatmasını, kendisinin dinlendiğini/anlaşıldığını hissetmesini, karşılıklı olarak iletişim kurmayı ve en önemlisi de karşımızdaki kişinin kendi sorunlarına kendi çözümlerini bulmayı öğrenmesini (öz denetim/kontrol) istiyorsak bu iletişim engellerini tanıyarak mümkün olduğunca kullanmaktan kaçınmalıyız.

Çocuğunuz kendi yaşadığı bir sıkıntıyı sizinle paylaşmak istediğinde onu dinlerken aşağıdaki iletişim engellerini kullanmak onun kendisini "anlaşılmamış" hissetmesine yol açacak, kendini daha fazla ifade etmesini engelleyecek ve iletişimin önünü tıkayacaktır.

## Peki Çocuğunuzla Aranızda Oluşabilecek İletişim Engelleri Neler Olabilir?

**Sıklıkla Emir Cümleleri Kurmak:** Yaşantımızı gözden geçirerek kurduğumuz emir cümlelerini yakalamaya çalışalım. "Kalk, yüzünü yıka, yemeğini bitir, dişlerini fırçala, ödevini bitir, televizyonu kapa, büyüklerinle konuşurken sesini yükseltme, öğretmenini dinle....." gibi uzayan emir sözcüklerini yakalamamız zor olmayacaktır. Çocuklarımızın korkudan söyleneni yapmasını değil kendisi için gerekli olanı düşünmesine ve bulmasına yardımcı olmalıyız.

**Gözdağı Vererek Konuşma Biçimi:** "Ödevini bitiremezsen bilgisayarını unut.", "Yemek yemezsen büyümezsin.", "Terliksiz dolaşırsan hastalanırsın." gibi... Bazen işimizi kolaylaştırmak için bir davranışı bitirmesini koşula bağlayabilir ya da gözdağı vererek korkutarak istediğimiz davranışı yapmasını sağlayabiliriz. Bilgisayarda oyun oynamamasını istemediğimiz halde onu şarta bağlayarak daha da çekici hale getirebiliriz. Ayrıca korku; boyun eğme, itaat etme davranışı yaratabilir ya da "deneme" isteğini tetikleyebilir. Gücenme,

kızgınlık, öfke gibi duygularının oluşmasına neden olabilir.

**Sürekli Öğüt Verme, Çözüm Önerileri Getirme:** "Senin yerinde olsam plan yaparak çalışırdım.", "Bak sana bir öneri vereyim." gibi cümleler kurabiliriz ve bu konuşma biçiminin çok yararlı, yapıcı olduğuna inanırız. Öncelikle düşünmemiz gereken söylediğimiz şeylere acaba benim mi ihtiyacım var sorusunu cevaplamak sonra da istenmeden verilen öğütlerin, yardımın yararlı olmadığını gözlemleyebilmektir. Aksi takdirde bu yaklaşım anneye babaya bağımlı çocuklar yaratabilmektedir. Ayrıca kendi çözüm yollarını oluşturmasına katkı sağlamayacaktır.

**Sıklıkla Yargılamak, Eleştirmek:** "Zaten başarsaydın şaşardım.", "Yine mi bitiremedin?" gibi cümleler kurmak yetersiz ve kendisini kötü hissetmesine neden olabilir. Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açabilir ya da çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılayabilir (Ben kötüyüm!) ya da karşılık verebilir.

Bu iletiler çocuk üzerinde diğerlerinden daha fazla olumsuz etki yapar. Bu değerlendirmeler çocuğun benlik saygısını düşürür. Çocuklar hakkında yapılan olumsuz değerlendirmeler, çocuğun kendisini değersiz, yetersiz görmesine neden olur.

**Çocuğu Sürekli Övmek:** İstendik davranışı yapması durumunda çocuk yerli yersiz her ortamda övülebilir. "Çok güzel.....", "Bence harika bir iş yapıyorsun....." Bu durumda çocuk ailesinin beklentilerinin çok yüksek olduğunu düşünebilir ya da kaygı hissedebilir.

Genel inanç olarak bu durumun çocuğa zarar vereceği hiç düşünülmez. Çocuğun kendilik algısına uymayan değerlendirmelerin yapılması çocukta kızgınlık yaratır. Çocuklar bu iletileri anne babanın kendilerini yönlendirme ve isteğini yaptırmaya girişimi için kurnazlık olarak yorumlarlar. Siz böyle söyleyince sanki ben daha çok mu çalışacağım?" gibi düşünebilirler. Ayrıca övgü başkalarının yanında yapılıyorsa çocuğu utandırabilir ya da aşırı övgü sonucunda çocuk buna alışır ve övülmeye gereksinim duymaya başlar.

**Ad Takmak, Alay Etmek:** "Koca bebek....", "Hadi bakalım Süpermen", "Hadi sen de sulu göz", gibi cümleler kurmak çocuğun gelişiminde değerli hissetmesine yol açmaz. Sevilmediği kanısının oluşmasına yol açabilir, kendilik gelişiminde olumsuz etkileri olabilir. "Aşkım, Sevgilim" gibi sevgiliye söylenecek sözlerin söylenmesi anne ya da

babayla ilişkisinin sınırlarını belirlemede, cinsel normlarının oluşumunda sıkıntılar yaşamasına neden olabilir.

**Sürekli Soru Sormak, Sınamak, Sorgulamak:**

“Neden? ....Kim?.....Sen ne yaptın?.....Nasıl?.....” sorularını cevaplama genellikle eleştiri veya zorunlu çözüm getirdiğinden çocuklar genellikle hayır demeye, yarı doğru cevap vermeye, kaçmaya yönelir veya yalan söyler. Sorular genellikle soru soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından, çocuk korku ve endişeye kapılabilir. Ailenin endişelerinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi sorununu, gözden kaçırabilir.

Çocuk sorguluyor hissine kapıldığında bu durum onda güvensizlik ve kuşku oluşturur.

Bu tür iletişim engelleri, çocukların sorun çözme becerilerinin gelişmesine, öz güveninin gelişmesine, çocuğun bağımsızlaşmasına, bireyselleşmesine ve öz denetim geliştirmesine engel olur. Eğer öz denetim kazanmasını, kendi sorunlarına kendi çözümlerini bulmayı öğrenmesini istiyorsanız tek yapmanız gereken, onu etkili bir şekilde dinlemek ve (eğer isterse) birlikte çözüm yolları aramaktır. Anne-babalar, “Senin için bir şey yapmamı ister misin?” veya “Benim yapabileceğim bir şey var mı?” sorusunu çocuklarına daha çok sormalıdır.





# AREL KOLEJİ



## KIŞ SPOR OKULU

Yüzme Dersleri

Aikido

Serbest Havuz Üyelığı

Pilates + Total Body

Jimnastik Kursu

Satranç

Masa Tenisi

