

# OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK DERGİ

SAYI: 129

2024



## İÇİNDEKİLER

BENMERKEZCİDEN BİREY OLMAYA	2
ÇOCUĞUN DİLİ "OYUN"	5
ÇOCUK EĞİTİMİNDE ANNE BABANIN FİKİR AYRILIĞI	8
ÇOCUKLARDA AHLAKİ GELİŞİM	10
ÇOCUKLARDA OLUMLU BENLİK ALGISI GELİŞİMİ	16
ÇOCUKLUK ÇAĞI KORKULARI	19



### AREL Koleji

Merkez Mahallesi, Selahattin Pinar 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-2024 Yayın Kurulu: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü



- Gözüm, S. (2015). Çocukluk ve Benlik Gelişimi: Benmerkezcilikten Empatiye, Remzi Kitabevi.
- Piaget, J. (1988). Çocuğun Zihinsel Gelişimi, Yapı Kredi Yayınları.
- Vygotsky, L. S. (2012). Zihin, Toplum ve Kültür, Omega Yayınları.
- Erikson, E. H. (1993). Çocukluk ve Toplum, Remzi Kitabevi.

## BENMERKEZCİDEN BİREY OLMAYA



Çocukların birey olma süreci, onların hayatlarında temel bir dönemi ifade eder. Bu evre, çocukların kendilerini anlamaya, iç dünyalarını keşfetmeye ve çevreleriyle etkileşimde bulunmaya başladıkları kritik bir noktayı işaret eder. Çocukların birey olma süreci, sadece bilişsel gelişimleri değil, aynı zamanda duygusal zekâlarını şekillendirme ve sosyal becerilerini geliştirme sürecini içerir. Bu sürecin doğru rehberlikle yönlendirilmesi, çocukların kişisel potansiyellerini keşfetmelerine, empati duygularını güçlendirmelerine ve topluma aktif katılım sağlamalarına yardımcı olabilir. İlkokul çağındaki çocuklar, bu dönemdeki rehberlikle hayata dair değerleri anlamaya, arkadaşlarıyla sağlıklı ilişkiler kurmaya ve kendi benliklerini oluşturmaya çalışırken özellikle hassas bir süreç yaşarlar. Ebeveynler olarak, çocukların bu evrede karşılaştıkları zorluklara duyarlı bir şekilde yaklaşmalı, onların duygusal dünyalarını anlamaya çalışmalı ve benmerkezcilikten uzaklaşarak sağlıklı bireyler olmalarına rehberlik etmelidir. Bu sayede, çocuklar sadece akademik başarı elde etmekle kalmaz, aynı zamanda duygusal zekâlarını güçlendirerek, toplumsal sorumluluklarını anlayarak ve etkileşimde buldukları çevreleri olumlu bir şekilde etkileyerek kapsamlı bir birey olma yolunda önemli adımlar atabilirler.

### **Benmerkezcilik ve ilkökul çocukları**

İlkokul çağı, çocukların bireysel kimliklerini şekillendirmeye ve sosyal çevreleriyle etkileşime geçmeye başladıkları önemli bir evredir. Bu dönem, çocukların duygusal ve sosyal dünyalarını keşfettikleri, kendilerini ifade etme çabalarının zirveye çıktığı bir süreçtir. Ancak, bu sürecin bir parçası olarak çocuklar genellikle kendi ihtiyaçlarına ve düşüncelerine odaklanma eğilimindedirler; bu durum, benmerkezcilik olarak adlandırılan bir davranış biçimini ortaya çıkarır.

Benmerkezcilik, çocukların kendi bakış açıları ve ihtiyaçları doğrultusunda dünyayı anlamaya çalıştıkları doğal bir evre olarak kabul edilir. Ancak, bu eğilimleri pozitif bir yönde kanalize etmek ve çocuklara başkalarının perspektifinden bakma, empati kurma, paylaşma ve işbirliği yapma gibi sosyal becerileri kazandırmak, birey olma sürecinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesine yardımcı olabilir.

İlkokul çağındaki çocukların bu benmerkezcilik dönemini anlamalarına yardımcı olmalı ve onlara bu evredeki duygusal ve sosyal becerileri

geliştirmeleri için destek olmalıyız. Örneğin, çocuklarla kuracağımız ilişkide duyguların paylaşımına teşvik etmeli, empatiyi vurgulamalı ve işbirliği yapmayı öğretmeliyiz. Çocuğumuzla olan iletişimimiz çocukların benmerkezcilikten çıkarak sosyal becerilerini güçlendirmelerine yardımcı olacaktır. Bu süreç aynı zamanda çocukların kendi duygusal zekâlarını anlamalarına da katkı sağlar. Ayrıca, çocukların kendileri ve diğerleriyle olan etkileşimlerini daha bilinçli bir şekilde yönlendirmelerine olanak tanır.

Sonuç olarak ilkökul çağındaki çocukların benmerkezcilik dönemi, onların birey olma sürecinin doğal bir parçasıdır. Ancak ebeveynler olarak amacımız, bu dönemi anlamalarına yardımcı olmak ve onları empati, paylaşma ve işbirliği gibi değerlerle donatarak bireysel olmaktan ziyade topluma daha sağlıklı bir şekilde entegre olmalarına rehberlik etmektir. Bu, çocuklarımızın toplumsal katkı sağlamalarına olanak tanıyan önemli bir adımdır.

### **Empati ve İletişim Becerileri**

Birey olma sürecinde, çocuklara kazandırılacak önemli becerilerden biri de empati ve etkili iletişimdir. Bu beceriler, çocukların duygusal gelişimine katkıda bulunarak sağlıklı ilişkiler kurmalarını ve toplumlarıyla daha etkili bir şekilde etkileşimde bulunmalarını sağlar. Ebeveynlerin bu süreçte oynadığı rol, çocukların empati ve iletişim becerilerini güçlendirmeye odaklanmalıdır.

Empati, bir başkasının hissettiği duyguları anlama ve paylaşma yeteneği olarak tanımlanır. Ebeveynler olarak çocuklara bu önemli beceriyi geliştirmeleri konusunda rehberlik etmeli ve empati ile başkalarının bakış açılarını anlamalarını sağlamalıyız. Bu, onların benmerkezcilikten çıkarak çeşitli perspektifleri anlamalarına ve saygı göstermelerine yardımcı olacaktır.

İletişim becerileri de birey olma sürecinde büyük bir öneme sahiptir. Aileler, çocuklara etkili bir şekilde ifade etme, dinleme ve duygusal düşüncelerini paylaşma konusunda yol göstermeli, açık iletişimin önemini vurgulamalıdır.

Empati ile iletişim becerilerinin bir araya geldiği noktada çocuklar, başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurabilir ve çevrelerindeki insanlarla daha derin bağlar kurma yeteneğine sahip olabilirler. Bu becerilere odaklanarak çocukları duygusal zekâlarını kullanmaya, anlamaya ve

ifade etmeye teşvik etmeliyiz. Ayrıca, çocukları duygusal ifadelerini anlamalarına yönlendirmek, başkalarının duygusal ihtiyaçlarını tanıma konusunda daha duyarlı olmalarına katkıda bulunacaktır.

Sonuç olarak bu süreçteki çocuklara kazandırılacak empati ve iletişim becerileri, birey olma sürecindeki kilit unsurlardan biridir. Bu beceriler, çocukların

duygusal zekâlarını güçlendirirken toplumsal ilişkilerini derinleştirmelerine ve etkileşimde buldukları çevreleriyle daha anlamlı bir şekilde iletişim kurmalarına olanak tanır. Ailelerin, bu becerileri kazandırmaları için çocuklara rol model olmaları ve duygusal dünyalarını anlamaya çalışmaları çocukların bu önemli evrede sağlıklı bireyler olmalarına katkıda bulunacaktır.



## ÇOCUĞUN DİLİ "OYUN"

*Çocuklar size "Kötü bir gün geçirdim, konuşalım mı?" demezler, "Oynayalım mı?" derler.*

*-Lawrence Cohen*

Çocukların dünyasında oyunun çok yönlü etkileri bulunmaktadır. Sadece eğlenceli bir etkinlik olmanın ötesinde, oyun çocuklar için deneyimlerini keşfettiği, öğrendiği ve içselleştirdiği bir platform sunar. Oyun, iletişim kurma, deneme yanılma süreçleri ve öğrenme için çocuklar için kritik bir araçtır. Bununla birlikte, oyun aynı zamanda ebeveynler için çocuklarıyla bağ kurma ve iletişimi güçlendirme fırsatı sunar, özellikle de bağ kopukluğu yaşandığında tekrar bir araya gelmelerine yardımcı olabilir. Aslında, oyunun temel amacı doğal ihtiyaçlarımızdan biri olan bağlanma, sevgi ve yakınlığı karşılamaktır.

Oyun aynı zamanda duygusal rahatlama ve sıkıntıları aşma konusunda önemli bir rol oynar. Çocuklar, yaşadıkları duyguları, deneyimleri ve hatta travmatik anları oyunlarına yansıtarak işlerler. Bu, oyunun sadece eğlenceli bir faaliyet olmanın ötesinde duygusal iyileşme ve içsel denge sağlama potansiyeline işaret eder. Lawrence Cohen'in ifadesiyle, "Duyguların amacı bir nehir gibi akmaktadır." Bu nehrin önüne set çekmeye çalıştığımızda, nehir zamanla taşmaya mahkumdur. Her taşma noktasında yeni setler inşa etmeye çalışsak da, nehir daha güçlü bir şekilde taşma eğilimindedir. Ebeveynler, bu nehrin iki yakası gibidir, sadece tutabilirler. Nehrin hızını, sıcaklığını, derinliğini belirleme gücümüz yoktur. Ebeveynlerin görevi, bu nehir gibi olan duyguları nazikçe tutmak ve akışına izin vermektir. Önemli olan duyguları anlamak, hissetmek ve doğal akışlarına müdahale etmeden izin vermektir. Ebeveynler olarak vermemiz gereken mesaj şudur: Duygularını görüyorum ve kabul ediyorum. Onları sadece kabul etmekle kalmayıp, kucaklıyor ve hoş karşılıyorum. Cohen'in vurguladığı gibi,

duyguları bastırmak veya engellemek, daha güçlü bir şekilde karşımıza çıkmasına neden olabilir. Her duygunun bir değeri olduğunu anımsayarak, çocukların duygularına sevgiyle yaklaşmalıyız. İyi veya kötü duygu diye bir ayırım yoktur, bazıları sadece daha zorlayıcı olabilir. Bu duyguları hisseden çocuklar, sevgi ve şefkate ihtiyaç duyarlar.

Çocuklara rehberlik edilen oyunlar, yetişkinlerin gelişim alanlarını desteklemek ve öğrenmeyi artırmak için sunduğu yapısal destekle öne çıkar. Bu tür oyunlar, ilgili materyallerin hazırlanması ve amaca yönelik sorularla birlikte yetişkinler ve çocuklar arasında keyifli bir paylaşım ve öğrenme deneyimi sunar. Oyuncu ebeveynler, çocuklarının oyunlarına aktif katılım göstererek birlikte paylaşmanın, öğrenmenin ve birlikte bir şeyler inşa etmenin tadını çıkarırlar. Bu tür oyunlar yarı yapılandırılmış ve etkileşimli olup çocukların erken gelişimine büyük katkı sağlar. Ancak, çocuklar yetişkinlerin duyarlı desteğinden yararlandıklarında daha etkili bir öğrenme süreci yaşayabilirler. Çocuklar, erken oyun deneyimleri sırasında yetişkinlerle birlikte sevgi ve bağlılık duygularını geliştirir, ortak bir dil oluşturmayı öğrenir ve farkındalık seviyeleri artar. İlk oyun etkileşimleri, yaşam boyunca olumlu öğrenme ve yapıcı ilişkiler için temel bir beceri oluşturur. Dolayısıyla, ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerini oyun aracılığıyla kurmaları, çocuk gelişimi açısından büyük bir önem taşır. Piaget'nin ifadesiyle, "Oyun, çocuğun işidir." ve bu, oyunun çocuklar için ne kadar önemli olduğunu vurgular. Ebeveynlerin çocuklarıyla oynadıkları etkileşimli ve keyifli anlar, onların gelişimi için eşsiz bir temel oluşturur; bu deneyim, başka hiçbir yaşam deneyimiyle değiştirilemeyen zenginlik taşır. Ebeveynlerin rehberlik ettiği oyunlar, çocukların özgürlüklerini, keşiflerini ve özgünlüklerini desteklerken öğrenme isteğini artırır ve onları

oyunun içine çekmeye teşvik eder. Bu tür etkileşimler çocukların kendi düşüncelerini ifade etmelerini sağlar; interaktif doğasıyla çocuklar, ebeveynlerinin yanı sıra kendi isteklerini ve fikirlerini de gösterebilirler. Oyun, çocuklara fikirlerini test etme, yaratıcı planlamalar yapma ve farklı materyallerle oyunlar kurma fırsatı sunar. Oyunun amacı, çocukların dünyayı keşfetmelerine ve anlamalarına yardımcı olmaktır; ebeveynlerin desteğiyle bu keşif ve öğrenme deneyimi daha da güçlenir. Özellikle teknolojinin etkisiyle değişen ve dönüşen modern dünyada, oyunun önemi daha da artmış durumda. Çocuklar artık ekranlara daha fazla bağımlı hale geldikçe, sağlıklı gelişimleri tehlikede olabilir. Bu durumda ebeveynler, öğretmenler ve toplum olarak sorumluluk sahibi olmalıdır. Çocukların yaratıcılığını beslemek, gelişimlerine destek olmak, dil becerilerini geliştirmek ve aralarındaki bağı güçlendirmek için oyunlara nasıl dahil olunabileceği ve rehberlik yapılacağı konusu üzerine ipuçları sunan bu yazı, ebeveynlere yol gösterebilir.

Lawrence Cohen 'Oyuncu Ebeveynlik' temelinde yedi ilke sayar: Birinci ilke, , çocuklarla iletişimde oyunun ve duyguların kilit rol oynadığını vurgular. Oyun, ebeveynler ile çocukları bir araya getirirken aynı zamanda çocukların güçlerini keşfetmelerine ve öz güvenlerini geliştirmelerine yardımcı olur.

İkinci ilke, oyuncu ebeveynliğin kendi duygularımızla olan ilişkimizle yakından ilgilendiğini belirtir. Kendi sınırlarımızı tanımak ve iletişimde sağlıklı adımlar atmak, çocuklarımıza olumlu bir örnek oluşturur.

Üçüncü ilke, insan sinir sisteminin tehlike algısına duyarlı olduğunu ve çocukların belirsizlikle başa çıkarken güven duygusuna ihtiyaçları olduğunu vurgular. Oyun, çocukların bu belirsizlikle baş etmelerine yardımcı olabilir ve onlara güvenli bir zemin sunabilir. Gün içinde çocuğun bize duygularını aktarabileceği bir zemin oluşturmak (10 dakikam var bu süre senin, ne yapalım istersin? Bir yastık savaşı?) çocukların sinir sistemini rahatlatır. Ve gün içindeki bütün bu 10 dakikalık minik etkileşimler aslında gün sonundaki 20 dakikalık bir krizden herkesi korur.

Dördüncü ilke, disiplinin önemini kabul ederken sınırların nasıl ifade edileceğinin önemli olduğunu vurgular. "Hayır" demenin farklı ve sağlıklı yollarını bulmak ve uygulamak önemlidir. "Buna izin veremem, yok bu böyle olmaz, haydi başka bir yol bulalım." gibi..

Beşinci ilke, çocukların stresli durumlarda yetişkinlerden güvenli bir liman arayışı içinde olduklarını belirtir. Ebeveynlerin sakinliği koruyarak çocuklarına destek olmaları önemlidir. "Kucaklarında sanki bir bebek varmış" gibi düşünceleri ve ona göre konuşmaya çalışmaları. Çünkü stresli bir anda çocuğa sakin ol diyerek onu sakinleştirmeye çalışmak çocuğun sinir sistemine beni anlamıyor mesajı ileterek onu daha da strese sokabilir.

Altıncı ilke, ebeveynlerin kendilerini kabul etmeleri ve insani yanlarını gözetmeleri gerektiğini vurgular. Ebeveynlik yolculuğunda adımların bilinçli atılmasının ve kendine şefkatle yaklaşmanın önemi büyüktür.

Yedinci ilke, her koşulda değişimin ve gelişimin mümkün olduğunu vurgular. Oyuncu ebeveynlik, çocukları destekleyici yönlendirmelerle büyüteçimize olan inancı taşır.

Oyuncu ebeveynlik için ilk adım, çocuklarla oyun oynamak ve onları anlamakla ilgilidir. Duyguların önemini kucaklamak ve çocuklarla kurulan ilişkide duyguları anlamak, Cohen'in vurguladığı en önemli adımlardan biridir.

**Elimi Hisset:** Ebeveynler çocuklarıyla ellerini birbirine paralel açar ama değmeyecek şekilde çok yaklaştırır. Birbirleriyle uyum içinde farklı yönlere hareket ederler. Sonrasında eller değer ve rekabet başlar. Güçlü olan diğer tarafa bastırır. Çocuklara biraz mücadele alanı tanımak ve kazanmalarına izin vermek özgüven gelişimi için oldukça önemli.

**Rolleri Değişelim mi?** Çocuğunuzla sıkça yaşadığınız bir sorunu, çocuğunuza yumuşak bir ifadeyle rolleri değişmeyi ve sorunu canlandırmayı teklif edebilirsiniz. Bu oyun çocuğunuzun sizi nasıl gördüğüyle ilgili size geri bildirim verir yaşadığınız sorun için oyunla iyileşmeye yardımcı olur. Burada yumuşak ifade kullanmak çocuğun kendini güvende hissedebilmesi için önemlidir.



**Çorabım Nerde?** Ebeveynler ve çocuklar kendi çoraplarının ayağında kalmasını için çalışırken diğerlerinin çoraplarını çıkarmaya çalışır.

Çocuğunuz can sıkıcı durumlarla karşılaştığında, durumun rolüne girin. "Ben şimdi canını sıkın şeyim, hadi gel beni yen, alt et!" diyebilirsiniz. Bu oyun durumu somutlaştırır. Çocukların fiziksel olarak sorunu halletmeleri zihinsel olarak da çözümlmelerine yardımcı olur.

**Ha-Ha Ben Kazandım!** Bu oyunu yazı-tura veya en yüksek rakamı bilemeyi içeren oyunlarla oynayabilirsiniz. Kazanan: "haha ben en iyisiyim." derken kaybeden: "Olamaz, bu haksızlık" diye söyleyebilir. Bunlar söylenirken tepkiler abartılı ifade edilerek tekrar tekrar oynanır ve kahkahalar atılır. Buradaki amaç kaybetmekten hoşlanmayan çocuklarda oyunda hissettiği gerilimi azaltmaktır.



# ÇOCUK EĞİTİMİNDE ANNE BABANIN FİKİR AYRILIĞI

Anne babanın tutarlı olması sıkıca sarıldığımız bir inanıştır. Çocuğun bir davranışını bugün kabul etmiyorsak yarın da etmemeliyiz. Yoksa tutarsız oluruz!

Çocukların bazı davranışlarının anne-babalarının duygularına göre bir gün kabul edilip başka bir gün kabul edilmeyeceğinin doğallığı öğretildiğinde bu inanç bir balon gibi söner. Ve bu sönüştü suçluluk duygularıyla savaşıyor anne babaları rahatlatır. Çocukları durmadan kavga eden bir annenin farklı tepkilerine bakalım:

“Çocuklarım etrafımda kavga etmelerine izin verip vermeyeceğim o anki ruh halime bağlıdır. Gazete okurken kavga etmelerine aldırım. Ama etrafımda oynamalarını bile istemediğim zamanlar da oluyor. Onlar bunu anlarlar ve başka yere giderler.”

Bir doktor baba hastalarıyla olan ilişkisindeki tutarsızlığı anlattı:

“Kabul çizgimin çok aşağıda olduğu günler oluyor. Böyle günlerde bekleme salonu kalabalık olsa bile bir hastamı bir saat dinleyebiliyorum. Kabul çizgimin yüksek olduğu günler de oluyor. O zaman hastama, “Tamam, benimle konuşmak istiyorsun, ama seni dinleyemem,” diyorum. Nedenini de anlatıyorum. Başka zaman konuşmayı öneriyorum. Buna kızan bir hastayla hiç karşılaşmadım. Kendimi açıyorum. Aksi şekilde davranıp onları dinlemeyeceğimi açıkça anlatmayıp saatime sıkça bakıp dinlemek istemediğimi hissettirsem onlara karşı dürüst olmadığımı düşünür doğal olarak da bana kızarlardı.”

Anne-babalara önce çocuklarının tüm davranışlarını görebilecekleri bir pencereyi, bir dikdörtgeni gözlerinin önüne getirmelerini söyleriz.

## ÇOCUĞUN TÜM DAVRANIŞLARI

Sonra her anne-babanın dikdörtgenin iki farklı türde davranış içerdiğini gösteririz: kabul edilebilir ve kabul edilemez davranışlar.

**Anne canlı, dinç ve bir işle uğraşırken çocuğun piyanonun tuşlarına gelişigüzel vurması.**



**KABUL EDİLEBİLİR DAVRANIŞLAR**

**Anne yorgunluktan uyuyakalmışken çocuğun piyanonun tuşlarına gelişigüzel vurması**



**KABUL EDİLEMEZ DAVRANIŞLAR**

Şekilde gösterildiği gibi çocuğun aynı davranışı farklı durumlarda farklı bölgelere yerleştiriliyor.

Anne-babaya her şeyin iyi görüldüğü, hiçbir şeyin onu rahatsız etmediği günlerde dikdörtgen şöyle bölünecektir:



**KABUL EDİLEBİLİR DAVRANIŞLAR**

**KABUL EDİLEMEZ DAVRANIŞLAR**

Anne-babanın üzgün olduğu, işlerin ters gittiği zamanlarda ise dikdörtgen şöyle bölünecektir:



**KABUL EDİLEBİLİR DAVRANIŞLAR**

**KABUL EDİLEMEZ DAVRANIŞLAR**

Kabul çizgisinin çok sık yer değiştirmesi çoğu anne babalar için kaçınılmazdır. Bir anne bunu şu şekilde dile getiriyor:

“Kendimi etkisiz ve başarısız hissettiğim anlar oluyor. Yorgun ve moralim bozukken bu anların geldiğini anlıyorum. O zaman her şeye kusur bulmakta ve hiçbir işe el atmamakta üstüme yoktur.”

Anne babalar bu değişen dikdörtgeni anladıkları zaman insan olduklarını ve değişen ruh durumları içinde bulunabileceklerini kabul etmeye daha yatkın olabilirler. O zaman tutarsız davranışlarının ortaya çıkardığı suçluluk duygusunun ağır yükünü bir tarafa bırakarak çocuklarına karşı duydukları iniş çıkışlı duygulardan rahatsız olmamayı öğrenebileceklerdir.

Anne babaların tavır ve davranışlarındaki iniş ve çıkışlara neden olan iki etken daha vardır: çocuğun yapısı ve davranışın ortaya çıktığı çevre.

### **Birden çok çocuğu olan anne babalar onlara neden farklı davranırlar?**

Çünkü birinin davranışları diğerinden daha çok kabul edilebilir olabilir. Yeni yürümeye başlayan bir çocuk (çocuk A) çok saldırgan, hareketli, meraklı, kırıp dökücü olabilir. Anne babanın doğal olarak bu çocuklara ait davranış dikdörtgenleri doğal olarak birbirinden farklı olacaktır.

Bazı çocuklar bize o denli hoş ve sevimli gelirler ki yaptıkları hemen her şeyi kabul ederiz. Davranışlarını kabul edemediğimiz çocuklar da vardır.

### **Çevre, anne babanın tavırlarındaki tutarsızlığı nasıl ortaya çıkarır?**

Örneğin, gürültülü bir atçılık oyunu bahçede oynanıyorsa anne babaya çok kabul edilebilir hatta eğlenceli gelebilirken odada oynanıyorsa kabul edilemez gelecektir.

On dört yaşındaki çocuğunuzun evde yalnızken kabul edebileceğiniz yemek yeme biçimini bir lokantada sizi utandıracığı için kabul edemezsiniz.

Anne babaların kendi ruh durumları, çocuğun yapısı ve içinde bulunulan çevre nedeniyle tüm anne babalar çocuklarına karşı tutarsız tavır ve davranışlarda bulunurlar. Herkesin dikdörtgenindeki kabul çizgisi bu üç etkenin birbirini etkilemesi sonucunda inip çıkar.

Değişik çevrelerde, değişik çocuklarla ve değişik ruh durumlarıyla elbette bir günden diğerine tutarsız olabilirsiniz. Bu ilkeyi kabul etmeli ve suçluluk duygunuzu, endişenizi bir kenara bırakmalısınız. Sizler insansınız ve çocuklara karşı tutarsız olmak da insanca bir tavidir. Bunu bilmek anne babalığı büyük ölçüde kolaylaştırabilir.

Tutarsızlık ilkesinin bir başka uygulamasına bakarsak anne babalığı olduğundan daha fazla zorlaştıran bir genel inanış vardır. Anne babaların çocuğun davranışlarına karşı ‘birleşik cephe’ oluşturmaları ve aynı duyguları hissetmeleri gerekir, diye düşünülür.

Bu düşünce anne baba arasında tartışma ve kavgalara neden olabilir. Ayrıca aşağıdaki annenin anlattığı gibi suçluluk ve kızgınlık duyguları da yaratabilir:

Birleşik cephe kuralı ile yaşamaya çalışan anne: ‘Biz hep çocuğa karşı birleşilmesi gerektiğini yoksa çocuklarımızın dengesiz olacağını duymuştuk. Aslında her iki insanın her konuda düşünce birliğinde olacaklarına çocuklar bile inanmaz. Oğlumuz Mert’e karşı hep birleşik cephe kurduk. Ona hep, ‘Baban şöyledir, baban böyledir, babanın söylediklerini yapmak zorundasın’ derdim. Ama babası bir geziye gitti ve ben Mert’in sorunlarının hiçbirini çözmesine yardım edecek özgürlüğe sahip olmadığımı hissettim. Çünkü yanımda onayını alacağım kocam yoktur.’

Sağlıklı olan, çocuğa karşı birleşik cephe oluşturmak yerine onunla bağımsız ilişki kurmaktır. Anne, babanın sözcülüğünü yapma tuzağına düşmemelidir. Böyle yaparsa kendi gerçek duygularına göre davranmamış olur. Annesinin bu ikili davranışını algılayan çocuk ona olan saygısını yitirir.





## ÇOCUKLARDA AHLAKİ GELİŞİM





Ahlak, insanların toplum içindeki davranışlarını ve birbirleriyle ilişkilerini düzenlemek adına uydukları kurallar sistemi; diğer insanların davranışlarını olumlu ya da olumsuz biçimde yargılamakta kullanılan ölçütler bütünü olarak tanımlanmıştır.

Ahlaki gelişim ise toplumun tüm değerlerine olduğu gibi uymaktan ziyade, topluma etkin bir uyum sağlamak için kendi değerler sistemini oluşturma sürecidir. Birlikte yaşadığımız insanlara karşı görev ve sorumluluklarımızı öğrenmek ahlaki gelişimin bir parçasıdır. Ahlak gelişiminin öncelikli hedefi, bireyin evrensel ilkeler, yanlış-doğru, hak ve adalet kavramları doğrultusunda kendi doğrularını ve ilkelerini geliştirmesidir.

Çocukların ahlaki gelişimi anne, baba ve yakın çevresiyle olan ilişkilerinden öğrendiklerine göre şekillenir. Çocuğa öncelikle iyi davranışın neden iyi, kötü davranışın da neden kötü olduğu açıklanmalıdır. Çocuk büyüdükçe diğer bireylerin duygularını ve toplum kurallarını anlama yeteneği artacaktır. En üstün ahlak kuralları evrenselidir. Evrensel ahlak kuralları din, ırk, ülke farkı tanımazlar; sevgi, yardımlaşma, doğruluk, dürüstlük, insanseverlik, acıma vb. duygular her toplumda geçerlidir. Ahlak gelişiminin en üst düzeyi ise kendi toplum kurallarına ve evrensel değerlere uygun, bağımsız olarak doğru karar vermektir.

### **Piaget'e Göre Ahlak Gelişimi**

J.Piaget; ahlak gelişiminin, bilişsel gelişime paralel olarak gelişim gösterdiğini ve belli sıra izleyen dönemler içinde ortaya çıktığını söylemektedir. Piaget, çocukların ahlak gelişimini incelerken çocukların 6 yaşına kadar oyun kuralları olmadığını, oyunları diğer çocuklardan öğrendiklerine göre oynadıklarını, fakat 2-6 yaş arasında çocukların bazı kuralları fark etmeye başlayarak ne anlama geldiğini ya da ne amaçla konduklarını bilmeden bu kurallara uygun davranışları taklit ettiklerini belirtmiştir. 6 yaştan sonra çocuklar, kuralları izlemede ya da uymada tutarsızlık gösterse bile kuralların ne anlama geldiğini kavramaya başlamışlar. Bu yaşlarda çocuklar, kuralların değiştirilemez

olduğuna inanmakta ve hiç sorgulamadan bu kurallara uygun davranmaktadırlar. Piaget'e göre 10 yaşlarına kadar çocuklar oyunlar dışında kurallara uyarlar. Fakat kuralları koyan kişiler olmadığı zamanlarda bu kurallara uymayabilirler. Örneğin; şeker yemesi yasaklanan bir ocuk, annesi ya da babası yokken şeker yiyebilir.

### **Kohlberg'in Ahlak Gelişim Kuramı**

Piaget ahlaki gelişimi bir inşa süreci; Kohlberg ise evrensel ahlaki ilkelerin keşif süreci olarak görmektedir. Kohlberg ahlaki gelişimi  döneme ayırmıştır. Aynı kişi, aynı durum, aynı zaman ve durumlarda bir aşamada davranış gösterirken bir başka zaman ve durumda da başka bir aşamada davranış gösterebilmektedir.

**Gelenek ncesi Dönem:** ocuk bu düzeyde, kültür içinde kabul edilen iyi ve kötü ölçütlere göre davranır.

### **Aşama: Ceza ve İtaat Eğilimi**

Bu dönemde kurallar, başkaları tarafından konur. Çocuklar, sadece otoriteye uyum sağlar ve cezalandırılmaktan kaçınır. Genellikle olayların dış görünüşüne ve ortaya çıkan zararın büyüklüğüne bakarak karar verirler. Onlar için olayların gerisinde sebepler önemli değildir. Etkinliğin fiziksel sonuçları, etkinliğin kötü ya da iyi olduğunu belirler. Örneğin bir ocuk annesine yardım ederken bardakları istemeden kırmıştır. Diğer i se annesinden izinsiz şeker alırken şekerliği düşürüp kırmıştır. Bu dönemdeki çocuklara hangisinin suçlu olduğu sorulduğunda tabakları kıran çocuğun daha suçlu olduğunu belirtmişlerdir.

### **Aşama: Saf ıkarıcı Eğilim**

Bu aşamada çocukların sadece kendi istekleri ve gereksinimlerinin karşılanması önemlidir. Diğer bireylerle olan ilişkilerinde onların gereksinimlerinin de farkındadırlar ama buna rağmen kendi çıkarları ön plandadır. Çıkarıcı bir biçimde başkalarının gereksinimlerini de dikkate alır. Somut değişime dayanan adil alışverişler yapmaktadır. Göze göz, dişe diş anlayışı vardır. "Her şey karşılıklıdır" inancına sahiptir. Maddi

eşitlik ilkesi, bu dönemde adalet anlayışının en belirgin göstergesidir. "Bana bir şey yap, ben de senin için bir şey yaparım" anlayışı vardır.

**Geleneksel Dönem:** Bu dönemdeki çocuklar, diğer insanların beklentilerine; özellikle de özdeşleştikleri özel insanları ve genel toplumsal düzenin beklentilerine uymak isterler. İçinde buldukları grubun gereksinimlerini bazen kendi gereksinimlerinden üstün tutarlar ve grubun isteklerine göre davranmaya zen gösterirler. Sosyal düzeni destekleme ve sadakat önemlidir.

### **Aşama: Kişiler Arası Uyum**

Çocuklar kendi yaşıtlarıyla iş birliği içindedir. Ait olduğu grubun kurallarına uygun davranırlar. İyi ocuk olarak başkaları tarafından onaylanmak





isterler. Başkalarına iyi davranma, yardım etmek onları mutlu eder. Benmerkezciliğin azalması ve somut işlemler dönemine girilmesiyle çocuk, empati özelliğini kazanır. Çevresinde bulunanların hissettiklerini de dikkate alır.

#### **Aşama: Kanun ve Düzen Eğilimi**

Bu dönemde doğru davranış, sosyal düzene ve otoriteye uygun olarak kişinin görevini yerine getirmesidir. Artık akran gruplarının kurallarının yerini, toplumsal kurallar ve kanunlar almıştır. Kanunlara hiç sorgulanmaksızın uyum sağlanmalıdır. Uymayanlar ise kesinlikle hoş görülmezler. Yetişkinlerin çoğunun bu dönemde olduğu varsayılır.

**Gelenek Sonrası Dönem:** Birey, uygulamak istediği ahlak ilkelerini başkalarında ve otoriteden bağımsız olarak seçer. Ahlak gelişiminin son iki aşaması bu düzeyin kapsamındadır.

#### **Aşama: Sosyal Sözleşme Eğilimi**

Genellikle temel hak ve özgürlükler göz önüne alınarak konmuş olan yasa ve kanunlara uymak çok önemlidir. Toplumsal kuralların ve değerlerinin göreceli olduğunu düşünerek bunları eleştirici bir bakış açısıyla incelerler. Kanunların demokratik olarak değiştirilebileceği kabul edilir. Bu dönemde insan hakları, özgürlük gibi kavramlar bireyin değerler sisteminde önemli yer tutar.



## Aşama: Evrensel Ahlak İlkeleri Eğitimi

Ahlaki gelişim açısından ulaşılabilecek son noktadır. Birey, ahlak ilkelerini kendisi seçip oluşturur ve seçtiği ahlak ilkelerine uygun davranır. Burada bireyin benimsediği ahlak ilkeleri; insan hakları, bütün insanların eşitliği, adalet gibi soyut ve evrensel düzeyde ahlak ilkeleridir. Bu ilkeler, genellikle demokratik toplumlarda uygulanan kanun ve yasalarla uyumludur.

Kohlberg modelinin önemli yönü, her bir dönemde ahlakî kararın nasıl alındığına ilişkin bir bakış açısı söz konusudur. Örneğin ilk evredeki çocuk benmerkezcidir ve bütün durumlara kendi bakış açısıyla yaklaşır. Çocuk geliştikçe, başkalarının bakış açısı nedeniyle ya da toplum için bir bütün olarak hangisinin en iyi olduğunu ikilemini yaşar. Bu alandaki ilerlemelerin bireyin bilişsel gelişimine ve biyolojik temele bağlı olduğu öngörülmektedir. Kohlberg, son düzey olan gelenek sonrası düzeye ulaşma yaşının 14 olduğunu belirtmiştir. Ancak yapılan araştırmalar yetişkinlerin tümünün gelenek sonrası düzeye ulaşmasının mümkün olmadığını göstermektedir. Kohlberg ve Piaget'nin görüşleri birleşmekte ve olgunlaşmanın yanı sıra geçirilen çevresel yaşantıların da ahlaki gelişim üzerinde etkili olduğu ortaya çıkmaktadır.

## ÇOCUĞUN AHLAK EĞİTİMİNDE AİLENİN ÖNEMİ

Ailenin çocuğun gelişiminde, yetişmesinde ve sağlıklı birer yetişkin olmasında tartışılmaz bir önemi vardır. Çocuk doğduktan sonra kendini sosyal ve kültürel bir çevre olan ailede bulur. Çocuk gelişim sürecinde alışkanlıklarını ve davranışlarını belirlerken, içinde bulunduğu toplumsal kural ve değerlere göre hareket eder. Dolayısıyla çocukta kişilik ve değerlerin oluşmasında, davranış ve tutumlarının şekillenmesinde içinde yaşadığı toplumun etkisi büyüktür. Çocuğun ilk yaşadığı toplumsal yapı aile olmasından dolayı bu değerlerle de ilk kez ailede karşılaşmaktadır.

Aile çocuğun gelişiminde sevgi, disiplin ve özgürlük denklemini iyi kurgulamalıdır. Bu üç





ihtiyaç, birbiriyle iç içe ve birlikte karşılanır. Sevgi ihtiyacı bebeklikte önemliken ileri yıllarda ise sevgi ihtiyacının özgürlük ve disiplin dengesi göz önünde tutularak verilmesi önemlidir.

### **ÇOCUKLARDA AHLAK GELİŞİMİ NASIL DESTEKLENMELİDİR?**

Ahlak gelişiminde temel olan çocuğun öğretilen değerleri içselleştirmesidir. Olması gereken çocuğun etrafını gözlemleyerek, sorgulayarak ve öğrenerek kendi değer yargılarını yaratmasıdır. Ahlak gelişimi dışarıdan çocuğa dayatılan bir süreç değil, çocuğun kendi kişilik özellikleri ve değer yargıları ile oluşturduğu bir sistemdir. Çocuğun ahlak gelişimini desteklemek için;

- Ebeveynler kendi davranışları ile çocuğa örnek rol model olmalıdır.
- Çocuğun bireysel özellikleri dikkate alınmalıdır.
- Doğru ve yanlış sebep-sonuç ilişkisi içinde çocuğa gösterilmelidir.
- Hatalı davranışın sonucu yaşatılmalıdır.
- Çocuğun yaşına ve gelişim seviyesine uyacak net, tutarlı kural ve sınırlar konulmalıdır.
- Çocuk ve aile arasında sağlıklı bir iletişim kurulmalıdır.
- Çocuğun kendini keşfetmesine, öz güveninin gelişmesine ve olumlu benlik algısı geliştirmesine destek olunmalıdır.
- Çocuğun toplum kurallarını gözlemleyebileceği farklı sosyal ortamlarda yer alması sağlanmalıdır.
- Çocuğa kendi kararlarını verebileceği ve kararlarının sonuçlarını görebilmesi sağlanmalıdır.
- Çocuğun empati becerisi geliştirilmelidir.
- Olumlu davranışları tebrik edilmelidir.
- Ebeveynler pozitif disiplin anlayışı ile yaklaşmalıdır.

- doi.org
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is There a Universal Need for Positive Self-Regard?. Psychological review.
- Mevlüt, K. A. Y. A. (1997). Ailede Anne-Baba Tutumlarının Çocuğun Kişilik ve Benlik Gelişimindeki Rolü. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi.

# ÇOCUKLARDA OLUMLU BENLİK ALGISI GELİŞİMİ



Olumlu benlik gelişimi şüphesiz çocukların gelişiminin en önemli yapı taşlarından biridir. Çocukların yeterlilik davranışlarına ilişkin benlik düşünceleri, onların belirli durumlardaki duygusal deneyimlerini, gelecekte benzer durumlardaki davranışlarını ve uzun vadede duygusal sağlıklarını etkilemektedir. Bebeklerin ve yeni yürümeye başlayan çocukların kendini tanıma, kendini tanımlama ve cinsiyet kimliğini içeren kavramlarının bazı yönleri nispeten iyi incelenmiştir. Bununla birlikte çocukların karakteristik özelliklerinin, davranışlarının ve benlik algılarının kendilerine veya başkalarına verdikleri değere ilişkin yansımalarının erken gelişimi veya küçük çocuğun özbenliğiyle ilişkili olduğu varsayılan gurur ve utanç gibi duygular hakkında çok az şey bilinmektedir.

Kişilik, doğuştan getirilen bazı eğilimleri de kapsamakla beraber ağırlıklı olarak bebeklikten itibaren kişinin çevresindeki insanlarla kurduğu etkileşimler ve bu etkileşimler sonucu yaşadıkları ile şekillenir. Ruh bilimciler göre kişilik, bireyin kendine özgü ve ayırıcı davranışlarının bütünü olarak tanımlanır. Kimlik ise en genel anlamda bireyin kendisini tanımlamak ve anlamlandırmak için benliğin çeşitli yönlerine bağlılık geliştirmesidir. Birey toplumda ne kadar çok pozisyon işgal ediyorsa o kadar çok çeşitli benliğe sahip olmaktadır, bu noktada bütün olarak benliğe kimlik kavramı eşlik etmektedir. Yani birey toplumda işgal ettiği her bir pozisyon için kimlik oluşturmaktadır. Kimlikler bireyin bir rolün sahibi olarak ya da birey olarak oluşturduğu anlamlardır. Yani anne ya da öğretmen olmanın birey için taşıdığı anlam kimliklerinin içeriğini oluşturmaktadır. Benlik kavramı bireyin kendine ilişkin bilinçli algılarından oluşmaktadır. Bireyin kendine yönelik ilgisi ve düşünce becerisidir. Bebekler dünyaya benlik algılarıyla gelmemesine rağmen kısa sürede bedenlerini ve hareketlerini algılamalarıyla örtük bir benlik duygusu geliştirirler. 2-3 ayda benlik ile dış dünya arasında ayırım yapmaya başlarlar. 6. aydan sonra bedenlerine ilişkin farkındalıklar artmakta diğer insan ve nesnelere üzerindeki etkilerini anlamaktadır. 18. aydan itibaren bebekler kendilerini görsel olarak diğerlerinden ayırt edebilirler. 2-4 yaş arasında çocuklar benliklerinin görülebilir özelliklerine ilişkin farkındalığa sahip olmaya başlarlar. Örneğin; bu yaşta sayı sayabildiğini,

karıncaları sevdiğini söyleyebilir. 2-4 yaş döneminde benlikler ayrı ayrı kategoriler oluşturmaktadır. Kendisini oluşturan bütünsel bir algı yoktur. Bu dönemde kendilerini daha olumlu değerlendirdikleri görülür çünkü gerçeklikten uzaktırlar. Kendilerinden beklenenler ile gerçekte oldukları arasında ayırım yapamamaktadırlar. 5-7 yaş benliklerinin bazı özelliklerini bir arada değerlendirebilirler. Örneğin, hem futbolda hem müzikte iyi olduğunu söyleyebilir. 8-10 yaş arasında kendine ilişkin özelliklerin bazısını gruplandırma konusunda daha başarılıdır. Örneğin iyi futbol oynayabildiği, şarkı söyleyebildiği için yetenekli, kötü resim yapabildiği için yeteneksiz olduğunu söyleyebilir. Son ergenlik döneminde soyut düşünebildikleri için kendilerinin farklı özelliklerini bir araya getirerek soyut nitelikler çerçevesinde tanımlayabilirler. Örneğin bir ergen yalnız kalmayı sevmediği, diğer kişilerle olmaktan hoşlandığı ve grup çalışmasını tercih ettiği için kendini «dışa dönük» olarak tanımlaması gibi. Ergenliğin ilerleyen dönemlerinde bireyler karşıt özelliklerin benliklerinde bir arada bulunabileceğini fark etmeye başlarlar. Bu dönemde çoklu benlikler geliştirilmesi söz konusudur. Örneğin; öğretmeniyle benliğinin farklı bir yönünü, annesiyle farklı, arkadaşıyla farklı yönünü paylaştığını görmek gibi.

Benlik algısı, “kendini tahmin etme duygusu” olup insanların topluma uyum sağlamaları ve yaşamlarını sürdürmeleri için vazgeçilmez bir duygudur. Özellikle çocukların yetiştikleri ortam, öz güvenlerinin gelişmesine büyük katkı sağlıyor ve bu da onların topluma daha iyi uyum sağlamalarına yardımcı oluyor. Benlik algısı zarar görmüş çocuklar, düşük benlik algısının iyileşmesini engelleyen psikolojik ve sosyal sorunlar geliştirme riski altındadır. Bu nedenle, düşük benlik algısını iyileştirmek için çocukların olumlu bir benlik kavramı yaratacak bir dizi başarılı deneyim biriktirmesi önemlidir. Çocukların benlik saygısını değerlendirmek, geçmiş ve şimdiki durumlarını anlamak için etkili bir yöntem olabilir ve psikosomatik bozukluğu olan çocukların tedavisinde faydalı olabilir.

### **Olumlu bir benlik algısı geliştirmek için neler yapılabilir?**

Çocuklar için benlik kavramı çocuğun kendisiyle ilgili zihninde çizdiği görünümdür. Çocuğun benlik imajı aile içinde anne-babası ve kardeşlerinin etkisiyle

gelişmeye başlar; okul, arkadaşlar gibi sosyal çevrelere girdikçe gelişmeyi sürdürür. Anne-babanın sevip istediği, destekleyip ilgi gösterdiği çocuklar, olumlu benlik saygısı geliştirebilirler. Yüksek benlik saygısına sahip olan çocuk, kendisini, gerçekçi hedefler koyabilen ve bunları gerçekleştirebilen yetenekli, başarılı bir birey olarak algılar. Başarılarını, kazandıklarını kendi emeği ve çabası olarak görür. Herhangi bir konuda başarısızlığa uğradığında daha iyisini yapmak için kendini motive eder. Hatalarını kabul eder ve başkalarını suçlamaktan kaçınır. Düşük benlik saygısına sahip olan çocuklar ise okulda ve günlük yaşamda kapasitelerinin altında başarılar hedefleme eğiliminde olurlar. Başarılarının çoğunu kendi kontrollerinin dışındaki diğer etkenlere dayandırır. Bu nedenle de kendilerine olan güvenleri azdır. Öz güven, kişinin kendisiyle barışık olması, kendini olduğu gibi kabul etmesi; yani olumlu bir benlik algısı geliştirmesi anlamına gelmektedir. Öz güven sahibi çocuk hem sosyal ilişkilerinde hem de akademik düzeyde kendini ifade edebilecek olgunluğa erişmiştir.

***“Çocuğun kendine ve başkalarına güvenebilmesini sağlamak için verilen sözlerin yerine getirilmesine dikkat edilmelidir.”***

Başka bir deyişle özellikle okul öncesi çocukların dünyayı algılamasında ebeveynin varlığı, onun yaşama tutunma teminatıdır. Çocuk anneye babaya bu gözle baktığı için verilen sözlerin tutulmaması çocuğun, ‘Kim bakacak bana?’ sorusu sormasına yol açar. Çocuk hayatının riske edilmesinden korkar. Verilen sözlerin tutulmaması nedeniyle çocuklarda, dış dünyaya karşı güvensizlik oluşur, içe kapanırlar ve depresyona girebilirler. Anne ve babanın çocuğuna karşı tutarlı, kararlı ve demokratik olması gerekir.

***“Kendi kararlarını verebilmesi, seçim ve tercihlerini yapabilmesi için uygun ortam yaratılmalı; seçimlerinin sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır.”***

İstekleri önemsenen, giyeceği, yiyeceği, gideceği, oynayacağı şeylerle ilgili fikirleri alınan, kendi kararlarını kendi alan çocuğun öz güveni yüksek olur, kendini değerli hisseder, gelişime daha açık olur. Çocuğu sürekli kontrol altında tutmamalı, bazen

serbest bırakarak kendi karar vermesine olanak verilmelidir. Bu şekilde kendi kendine başardığı duygusunu yaşayabilir.

***“Başarısız olduğunda olumsuz kişisel eleştirilerden kaçınarak destekleyici bir yaklaşımda bulunulmalıdır.”***

Her çocuk, başarı anlamında kendi içinde değerlendirilmelidir. Bir çocuk için başarı olarak kabul edilen, başka bir çocuk için başarısızlık olarak görülebilir. Bu konuda önemli olan nokta, her çocuğu bilişsel ve zihinsel gelişim düzeyine göre değerlendirmektir. Örneğin; değerlendirme yaparken, anne babanın beklentileri değil, çocuğun potansiyeli söz konusu olmalıdır. Anne babalar; çocuğun başarısı için akılcı çözüm yolları aramalı, çocuğun çabası takdir etmeli, sabırlı olmalı, başarısızlık sebebiyle çocuğu küçümsememelidir. Çocuklarla etkili iletişim kurabilmek, onların kapasitesinin, ilgilerinin, sorunlarının farkında olarak gerçekçi beklentiler içinde olmak, başka çocuklarla kıyaslamamak, huzurlu bir aile ortamı sunmak, çocukla ilgilenmek, sosyal desteklerle motivasyonunu beslemek, çocuğun yerine ödev ve sorumlulukları yerine getirmemek, bir çalışma saati belirlemek, çocuğa zamanını doğru kullanmayı benimsetmek, oyun, televizyon gibi konularda ölçülü olarak ona örnek olmak, okulla iş birliği içinde olmak, çocukların eğitim sürecine okul öncesinden itibaren özen göstermek önemlidir ve ailelere önerilmektedir.

***“Duygularını ifade etmesi, yaşadıklarını paylaşması konusunda çocuğa model olunmalıdır. Konuşmaya başladığında onu sonuna kadar dinlemek, çocuğun anlatma konusundaki isteğini ve kendini ifade becerisini arttıracaktır.”***

Çocukların sağlıklı gelişimi açısından duygularını ifade edebilme yetisi kazanması oldukça önemlidir. Çocukların, duygularını tanımaları ve isimlendirmeleri için onları cesaretlendirmemiz gerekir. Bu noktada ebeveynlerin kendi duygularını tanımaları ve yansıtmaları çocuklara yardımcı olmaları konusunda önemli bir kriterdir. Çocuklar erken yaştan itibaren duygularının farkındadır fakat bu duyguları ifade edebilmek için ebeveynlerinden yardıma ihtiyaç duyarlar. Hissedilen duygunun ne olduğunu ve neden öyle hissettiğini çocuğun anlayabileceği bir dil kullanarak yansıtılabilmek oldukça kıymetlidir.

# ÇOCUKLUK ÇAĞI KORKULARI

Korku, algılanan tehlike nedeniyle kaçma isteği uyandıran bir duygudur. Normal gelişimin bir parçası olarak insanı tehlikeden koruyan bir savunma mekanizmasıdır. Çocukluk korkuları, bebeklik döneminden ergenliğe kadar sıklık ve çeşit olarak farklılıklar gösterir. Doğal olarak insanlar, tehlikeli olarak değerlendirdikleri durumlardan mümkün olduğu kadar uzak kalmak, eğer bu durumun içindelerse de kaçmak, kendini korumak isterler. Dolayısıyla korku içerdiği tehlike düşüncesi neticesinde, beraberinde korunma, kaçma davranışı getiren bir duygudur.

## YAŞ DÖNEMİNE GÖRE KORKULAR

Çocukların korkuları yaşlarına göre farklılık gösterir. 1-2 yaş arası çocukların korkularının kaynağı yüksek sesler iken, büyüdükçe daha somut korkular ortaya çıkar.

**2 Yaş:** Seslerle ilgili korkular gözlemlenir. Gök gürültüsü, tren, kamyon, evde ses çıkaran aletler, elektrik süpürgesi gibi sesler, büyük eşyalar korku kaynağı olabilir.

**3 Yaş:** Görsel korkular, evdeki eşyaların yer değiştirmesi, uykuya dalarken anne-babanın yanından ayrılması, karanlık, polis, hayvanlar korku kaynağı olabilir.

**4 Yaş:** Vahşi hayvanlar, karanlık, gürültülü sesler.  
5 yaş: Daha çok görsel korkular, düşme, yaralanma korkusu.

**6 Yaş:** En çok korku duyulan yaş denilebilir. Hayalet, cadı, yatağın altında birinin olabileceği, anne-babayı evde bulamama, böcekler, ateş gibi korkular.

**7 Yaş:** Karanlık, tavan arası, bodrum, gölgeleri canavar, hayalet, hortlak gibi algılama, okuduğu ve izlediği her şeyden fazlasıyla etkilenme.

**8-9 Yaş:** korkuların daha gerçekçi olduğu bir dönem, başaramama, becerememe gibi kişisel korkular.

## ÇOCUKLARDA KORKULAR NASIL ORTAYA ÇIKAR?

Korkunun ortaya çıkmasında birkaç faktör etkilidir. Bunlardan başta olanı korkunun öğrenilmesidir. Çocuklar, büyürken anne ve babalarını çok dikkatli bir şekilde gözlemlerler. Onların olaylar karşısında verdikleri tepkileri taklit eder ve uygulamaya çalışırlar. Model almada aile tek kaynak değildir. Arkadaşlar, öğretmenler, televizyon, bilgisayar oyunları da alternatif etki kaynaklarıdır. Seyredilen bir filmin veya anlatılan bir hikâyenin etkisinde kalma da görülebilir. Doğuştan itibaren çevresel faktörlerden çok çabuk etkilenen bir çocuk daha kolay korku reaksiyonu geliştirebilir ama asıl önemli olan aile çevresinde olaylara nasıl tepki verildiğidir

## ÇOCUKLUK ÇAĞINDA SIK GÖRÜLEN KORKULAR

**Yalnız Yatma Korkusu:** Çocukların korkularından en önde geleni tek başına yatma korkusudur. Bunun nedeni küçük yaştan itibaren anne-babanın yanında yatma alışkanlığından kaynaklanabilir, bu yüzden çocuklara ayrılmak zor gelebilir, özellikle evde yeni bir bebek varsa annenin ilgisini kazanmak için onunla yatmak isteyebilir. Yatma zamanı gün içinde olup bitenlerden söz etmek, yarım kalmış hikâyeleri tamamlamak, şüphe uyandıran soruları cevaplamak ve sıkıntılarını paylaşmak için iyi bir zamandır.

**Karanlık Korkusu:** Çocuğun yatma korkusu karanlık ile ilgili de olabilir. Karanlıkta her şey farklıdır ve çocukların kendilerini karanlıkta yalnız hissetmeleri normaldir. Bu durumda yatak odasında güzel bir gece lambası bulundurarak ya da yastığın yanında bir cep feneri yakarak yardımcı olunabilir. Çocuk ışık yandığında hayaletlerin kaybolacağını düşünür. Çocuğun karanlıktan korkusunun azalması için gece yürüyüşe çıkarak normalde gündüz görülmeyen ilginç şeyler gösterilebilir (yıldızlar, ay, gece yaşayan canlılar,

vb.), önemli olan çocuğun korkusunu anlamaya çalışmaktır. "Bundan korkmaya gerek yok" gibi yorumlar konuşmayı daha çok engeller, çünkü çocuk kendini pek anlaşılır hissetmez. Çocuğun korkusu ciddiye alınınca ve çocuk canavar ve hayaletlerin hiçbir şey yapamadıklarını ve görünmediklerini anlayınca korku kendiliğinden ortadan kalkar. Kalkıp ışığı açmak, beraber odaları gezmek, tuvalete gitmek, kâbusu anneye ya da babaya anlatmasını sağlamak ve kendisini korkutan şeyin resmini yapması çocuğa iyi gelecektir.

**Ölüm Korkusu:** 3-7 yaşlar arasında çocukların ölümle ilgili soruları olabilir. Bu dönemlerde çocuğun en korktuğu konu, annesinin ölmesi veya onu terk etmesidir; ölüme geçici bir olay gibi bakar, ölenin geri gelebileceğini veya melek olup yaşayabileceğini düşünür. Bu nedenle kızdığı zaman karşındakine "Öl" diyebilir. Küçük çocuklara ölümü açıklarken hastalık veya yaşlılıkla bağlamak sakıncalıdır. Sevdikleri hastalandığı zaman veya yaşlı olan yakınları için endişe duymaya başlarlar. Ölümü uzun bir yolculuğa benzetmek de sakıncalı olur. Bir yakını uzun bir yolculuğa çıktığında ya da uzun süre uyuduğunda panik yaşar. "Ölmek nedir?" diye sorduğu zaman, ona herkesin bir gün öleceğini ve yaşamın sonu olduğunu yaşına uygun şekilde anlatmak gerekir.

**Ayrılık Korkusu:** Ayrılık yüzünden endişe yaşayan bir çocuk, annesinin duygularına çok duyarlıdır. Eğer annesi de çocuktan her ayrıldığında tereddüt ediyor, suçluluk duyuyor ya da çocuğun odasına endişeyle giriyorsa çocuk da ondan ayrıldığı için gerçekten de korkulacak bir şey olduğunu düşünecektir. Bununla beraber, bir çocuk hiçbir zaman terk edilmekle korkutulmamalıdır. Bu, çocuğun içindeki terk edilme duygusunu uyandıracaktır. Bu nedenle anne-babalar her konuda olduğu gibi çocukların korkularına da duyarlı yaklaşarak, ileride güvenli bireyler olarak yaşamalarını sağlamalıdır.

## ÇOCUKLUK KORKULARI İLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ NELERDİR?

Korkularla başa çıkabilmenin ilk kuralı iyi bir gözlemci ve dinleyici olmaktır. Çocuğunuz nelerden ve hangi nedenle korku duyuyor

gözlemlemelisiniz. Çocuğunuzun korkusunu anlatmasına fırsat vermelisiniz. Yargılamadan, alay etmeden veya küçümsemekten ona rahatsızlık veren bu duyguyu dinlemelisiniz.

Çocuklukta ebeveynleri en çok zorlayan karanlık korkusu ve yalnız yatamamadır. Çoğunlukla bu durumlar karşısında ebeveynler çaresiz kalırlar. Burada yapılması gereken yine çocuğun korkusunu dinlemek ve ona eşlik etmektir.

Birlikte odasına gidebilir, ışık açıkken odanın her bir köşesini dolaşip inceleyebilirsiniz. Ardından bu işlemi ışık kapalıyken de yapabilirsiniz. Karanlıkta onu nelerin korkuttuğunu sorabilir, korktuğu yeri birlikte inceleyebilir, ışığı açıp orayı kontrol edebilirsiniz. Korktuğunda açabileceği veya sabaha kadar açık kalacak bir başucu lambası alabilir, lambayı ona seçtirebilirsiniz. O uyuyana kadar yanında durabileceğinizi ama sonrasında mutlaka kendi odanıza döneceğinizi söyleyebilirsiniz.

Korku kaynağını birlikte keşfedebilir, çocuk için anlamlı hale getirebilirsiniz. Çocukluk korkuları bilinmeyen sesler, anlamlandırılmayan görüntüler sonucunda da tetiklenebilmektedir. Örneğin, gece odasında uyuyan bir çocuk uyumaya çalışırken anlamlandıramadığı sesler duyup korkabilir. Bu sesi bir hayvanın veya hırsızın sesine benzetebilir. Birlikte bu sesleri dinleyip anlamlı hale getirebilirsiniz. "Bu ses üst kattaki komşunun sesi, şu an evdekilerle sohbet ediyorlar." "Bu ses rüzgârın sesi." gibi. Gölgeler de çocukların korkmalarına neden olabilmektedir. Camdan vuran bir ağacın gölgesini çocuk bir canavara benzetebilir. Bundan korkup odaya girmek istemeyebilir. Çocuğa gölge oyunu hazırlanabilir, gölgenin ne olduğu ve nasıl oluştuğu anlatılabilir. Çocuğa gölgenin kime veya neye ait olduğu gösterilerek rahatlaması sağlanabilir.

Çocuğun korkularını tetikleyen hatalı ebeveyn tutumlarınız varsa bu tutumu değiştirmeye çalışabilirsiniz. Cezanın hâkim olduğu baskıcı-otoriter tutum veya terk edilme korkusunun hakim olduğu ihmalkar tutum korkuları besler. Aşırı korumacı tutum çocuğun yetersizliğini besler ve gelişim dönemlerinden bağımsız korkulara sebep olabilir. En sağlıklı yaklaşım çocuğun duygu ve düşüncelerinin dinlendiği, güvene dayalı olan demokratik, hoşgörülü tutumdur.



Çocuğun korkularını gözlemleyip mümkünse dinledikten sonra bu konuyla ilgili masallar anlatabilirsiniz. Her korkuya yönelik masal bulamayabilirsiniz. Bu konuda masal anlatıcılığı içeriklerine göz atabilirsiniz. Çocuğun korkularına yönelik iyileştirici etkisi olacak masalları kendiniz de tasarlayabilirsiniz. Çocuğunuzun korkusuna ve yaşına hitap eden kitapları alıp birlikte okuyabilir, üzerine sohbet edebilirsiniz.

Çocuk kimi zaman korktuğu kişi ya da nesnelere oyunlarına da dahil edilmektedir. Oyun çocuğun dilidir ve oyun aynı zamanda da

çocuğun zorluklarla başa çıkma yöntemidir. Çocuk oyun içerisinde süper kahraman olup korktuğu canavarı alt edebilir. Çocuğa korkusunun resmini çizdirebilirsiniz veya hamurlarla, killerle korkuyu şekillendirmesini isteyebilirsiniz. Ortaya çıkan şekli birlikte komik bir hale getirebilir, göz, gülen bir ağız, komik saçlar çizebilirsiniz. Ardından ona bir isim verebilir ve onun için bir hikâye yazabilirsiniz.

Çocuğunuzun korkuları devam ediyor, iletişimini, davranışlarını, gelişimini ve verimliliğini olumsuz etkiliyorsa profesyonel destek alabilirsiniz.





# AREL SPOR OKULU

Yüzme Dersleri

Jimnastik Kursu

Serbest Havuz Üyeliği

Pilates + Total Body

