

OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK DERGİ

SAYI: 127

2023



İÇİNDEKİLER

ÇOCUĞUN GELİŞİMİNDE ANNE BABANIN ROLÜ	2
ÇOCUKLAR İÇİN İYİLEŞTİRİCİ ÖYKÜLER	5
ÇOCUKLARA ÖLÜMÜ ANLATMAK VE YAS SÜRECİ	8
ÖĞRENME STİLLERİ	10
ÇOCUKLARDA SORUMLULUK BİLİNCİ GELİŞİMİ	14
TRAVMA VE ÇOCUKLAR	17



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-2023 Yayın Kurulu: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü



- EKŞİ, Aysel. Ben Hasta Değilim, Nobel Tıp Kitabevleri
- KILIÇCI, Yadiğâr. Okulda Ruh Sağlığı, Şafak Matbaacılık
- KUZGUN, Yıldız. İlköğretimde Rehberlik, Nobel Akademik Yayıncılık
- YÖRÜKOĞLU, Atalay. Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları

ÇOCUĞUN GELİŞİMİNDE ANNE BABANIN ROLÜ



Çocukların çeşitli özelliklerine ve gelişim dönemlerine ilişkin bilgi edinmek onları anlamada, onlarla daha iyi iletişim kurmada ve zaman zaman yaşanan güçlüklerle başa çıkmada oldukça önemlidir.

Çocuğun fizyolojik ve psikolojik anlamda sağlıklı birer birey olarak yetişmesinde ve davranışlarının şekillenmesinde anne baba ve/veya bakımını üstlenen kişinin rolü çok büyüktür.

Gelişimin göstergesi davranışlardır ve gelişim her yönüyle bir bütündür.

Gelişim hızı, her gelişim basamağına ve her çocuğa göre iniş çıkışlar ve farklılıklar gösterebilir. Her çocuğun gelişim hızı ve şekli farklı olsa da genel olarak her çocuk aynı gelişim basamaklarından geçerek büyür.

Gelişim, bilişsel ve sosyal yönleriyle bir süreçtir. Gelişim süreci içinde çocuklar, bilişsel ve sosyal alanlarda eski bilgilerine yenilerini ekleyerek ve bu bilgileri içselleştirerek aktif birer rol oynarlar. Bu süreç içinde çocuklar:

- Bağımlılıktan özerkliğe
- Benmerkezcilikten paylaşmaya
- Sabırsızlıktan, isteklerini ertelemeye ve beklemeye öğrenmeye
- Tutarsız davranışlardan tutarlı davranmaya
- Duyguları ani değişimlerden daha dengeli bir duygu durumuna

Düşünceleri ise somut düşünceden soyut ve mantıklı düşünmeye doğru bir gelişim ve değişim gösterir.

Anne ve Babaya Bakım Veren Kişinin Önemi

Anne ve/veya bakım veren kişinin sevgisinin dengeli, sürekli ve tutarlı bir biçimde verilmesi, en az çocuğun beslenmesi için gerekli olan besin maddeleri kadar önemlidir. Yapılan birçok araştırmada, kısa süreli de olsa anne çocuk ayrılıklarının sonuçları ve etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçları; çocuğa iyi bir yedek bakım sağlandığı, bakım veren kişinin sık değişmediği ve çocuk ile iyi ilişkiler geliştirilmiş olması durumunda, çocukların bu ayrılıktan örselenmediği ve en az düzeyde etkilendikleri hatta yeni deneyimler kazandıkları için gelişimlerine olumlu katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Günümüz koşullarında çalışan annelerin sayısının artmasıyla hemen her çocuk kısa süreli ayrılıkları

yaşamaktadır. Yine araştırma sonuçlarının gösterdiğine göre kişilik özellikleri, özerklik ve ilgilerin gelişiminde annesi çalışan çocuklar ile çalışmayanların arasında fark gözlenmemiştir. Çocukları etkileyen ne annenin çalışması ne de yedek bakıcı ile büyümeleridir. Çocukları etkileyen; anne-çocuk arasında kurulan ilişkinin süresi değil niteliği, annenin tutumları ve çocuğunda uyandırdığı güven duygusudur.

Annenin çalışmasının çocuk üzerinde yaratacağı etkilerin olumlu ya da olumsuz olması daha çok annenin işe başlama zamanı, çalışma saatleri, çalışma düzeni ve süresi, annenin yokluğunda bakım veren kişinin özellikleri, aile ortamı ve ailenin çocukla kurduğu ilişkilerin niteliğine bağlıdır.

Çalışan anneler, evde ve işteki sorumluluklarından dolayı annelik görevlerini ihmal ettikleri ya da aksattıkları endişesi ile suçluluk duyabilmekte, gerginlik yaşayabilmekte ve bu nedenlerle çocukları ile ilişkilerinde daha hoşgörölü, daha az sınır koyan ve daha gevşek bir disiplin uygulayabilmektedirler. Bunlarla birlikte çocuklarının üzerine aşırı derecede düşmekte ve çocuklarını gereğinden fazla koruma eğiliminde olabilmektedirler. Genelde farkında olunmadan yapılan bu tür davranışlar, çocukların sosyal ve duygusal gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir.

Annenin çocuğuna verdiği bakım ve çocuğu ile geçirdiği süre değil niteliği önemlidir.

Çocuğa verilen disiplinin ve ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkilerde belirlenen sınırların, çocukların davranışlarının ve kişiliğinin gelişimindeki rolü büyüktür. Çocuklara sınırları belli özgürlükler sağlamak önemlidir.

Çocuğa gelişimine uygun olamayan sorumluluklar yüklemek ve beklentiler geliştirmek, çocuğun gelişimini ve davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Günümüzde çalışan anne sayısının artması, çocuğun yaşamında babanın rolünü daha etkin ve önemli hale getirmiştir. Bu durum, ailelerin geleneksel yapılarında bir değişimi zorunlu kılmış ve yeniden bir yapılanmayı gerektirmiştir. Bu da çocuğun duygusal ve sosyal gelişiminde babanın etkinliğini artırmıştır. Çocuklar doğumdan itibaren anneye olduğu gibi babalarıyla da bağlılık kurarlar ve bir güven duygusu geliştirirler. Araştırma sonuçları babalarıyla güvenli bir ilişki kuran çocukların daha sosyal, akademik olarak daha başarılı, kendilerine daha güvenen çocuklar

olduklarını göstermektedir.

Araştırmalar, çocukların anne ve babalarının her ikisinin de varlığında güven ve mutluluk duyduklarını, her ikisinin de yokluğundan aynı derecede etkilendiklerini ve herhangi birinin varlığı ile de rahatladıklarını ortaya koymaktadır. Anne ve babalar, çocuklarının sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde doğrudan etkilidir ve birbirlerinden bağımsız etkilere sahiptir. Araştırma sonuçları, baba yokluğunun çocukların özellikle zihinsel işlevlerini etkilediğine işaret etmektedir. Babanın yokluğuna çocuklar çeşitli psikolojik tepkiler vermektedir. Yapılan araştırmalar bu tepkilerin babanın ailedeki rolüne, çocukla iletişimine, çocuğun yaşına, ayrılık süresine, annenin özelliklerine ve çocuğun ailedeki diğer bireylerle ilişkisinin niteliğine bağlı olarak değiştiğini vurgulamaktadır. Babanın uzun süreli yokluğunda çocuklarda daha çok saldırgan davranışlar,

hırçınlık, okul başarısında düşme, antisosyal davranışlar ile uyum sorunları gözlenmiştir. Ayrıca babanın olumlu ve nitelikli ilgisinin, çocuklarda liderlik, uyum yeteneği, matematik başarısı ve olumlu cinsel kimlik gelişimi ile yüksek oranda ilişkili olduğu bulunmuştur.

Çocukların anneleriyle olduğu kadar babalarıyla da bağlılık ve güven ilişkisine, onların ilgi ve sevgisine ihtiyaçları vardır.

Aile içi ilişkilerde, genel olarak çocuklar tarafından, babalar bir otorite sembolü olarak algılanırlar. Çocukların davranışsal ve duygusal gelişimlerinde, anne-babanın tutarlı ve kararlı davranışları önemli rol oynar.

Çocuğun, aile içi ilişkilerde bir hiyerarşi olduğunu bilmesi çok önemlidir. Çocuklara söz hakkı tanınarak fikirleri ve duyguları öğrenilmeli ancak aile bireylerini ilgilendiren kararlar anne-babalar tarafından alınmalıdır.



ÇOCUKLAR İÇİN İYİLEŞTİRİCİ ÖYKÜLER



Hepimizin hayatı bir öykü...

Doğumumuzdan önce başlayan ve adımız unutulana dek anlatılan bir öykünün kahramanlarıyız hepimiz. Her kahramanın zaman zaman zor zamanları olur. Bazen o zor zamanlardan, birinin veya bir şeyin desteğiyle çıkarız. Dinlediğimiz öykülerde, o öykülerdeki kahramanlar da bizim yolumuzu açan, görmediğimiz çıkışı gösteren, zor zamanlarımızı kolay eden desteklerdir. Çocuklarımıza anlattığımız öykülerin, çocuğunuzun ihtiyacı olan mutlu sona ulaşmasını sağlamakta aracı olabileceğini unutmayınız.

Çocuğunuzun hayal gücünü zenginleştirmek istiyorsanız, sözlü masallar anlatabilirsiniz.

Çocuklar için iyileştirici öyküler kurgulamak konusunda, nine ve dedelerinizi örnek alabilirsiniz. İnanın sözlü masallar dinlemek, çocuklarınıza çok daha iyi gelecek. Ayrıca, sözlü hikâye anlatmak, çocuklarda okuryazarlığın temelini oluşturur. Çocukların dilin ritmine alışmasına ve kelime dağarcıklarının gelişmesine yardımcı olurken toplumsal değerleri öğrenmelerini sağlar.

Terapötik Hikâye Nedir?

Çocukların günlük hayatta yaşayabilecekleri problemler karşısında çözüm üretebilmelerini ve hayatlarında gerçekleşen değişimlere uyum sağlayabilmeleri için, uzmanlar tarafından yazılan hikayelere terapötik hikayeler denir. Terapötik (iyileştirici) hikâye anlatımı, psikolojik danışmanlar, psikolog ve ruh sağlığı uzmanları tarafından gerek görüldüğü takdirde uygulanan bir yöntemdir. Terapötik hikayeler, çocuklar üzerinde iyileştirici bir etkiye sahiptir. Terapötik hikâye anlatmak, çocukların yaşadığı sorunları ele almanın ekonomik, zararsız, kolay ama genellikle çok etkili bir yoludur. Törepatik hikayeler, çocukların kendileriyle ilgili konularda doğrudan ders vermeyi amaçlamaz. Bunun yerine onları, yaratıcı bir yolculuğa çıkarır ve nihayetinde iyileştirici bir etkiye sahiptir. İyileştirici hikâyede, ana karakter

veya diğer karakterlerle özdeşleşerek engeller aşıldığında ve bir çözüme ulaşıldığında çocuğun güçlenmesi amaçlanır.

Çocuğunuz Nasıl Hissediyor ve Çocuğunuzun Neye İhtiyacı Var?

Ne hissettiğini (korkmuş, yalnız, kızgın, hüsrana uğramış, kıskanç vb.) ve bu duygularını yönetebilmesi adına neler gerektiğini doğru tanımlayın.

Örneğin, depremin ne olduğunu merak ediyor, Terapötik hikâyeyi çocuğunuza anlattıktan sonra, aslında vermek istediğiniz mesajla ilgili onu yönlendirecek konuşmalar **yapmamalısınız**. Terapötik hikayelerin ucu açık bırakılır. Terapötik kartların amacı her çocuğun kendi ihtiyacına yönelik mesajı kendisinin farkında olmadan almasıdır. Terapötik hikayelerin ardından nasıl hissettiği, ne düşündüğü konusunda yönlendirici olmayan ama çocuğunuzun anlamaya yönelik sorular sormanız faydalı olacaktır.

Özellikle son zamanlarda ülke olarak hepimizin etkilendiği ve bir şekilde konuşma ihtiyacı duyduğumuz konulardan biri olan deprem ile ilgili çocuklara yönelik terapötik hikâye örneğini inceleyebilirsiniz.

Büyük Fırtına (Deprem Yaşayan Çocuklar İçin)

Zamanın birinde çeşit çeşit kuşların, yaşadığı bir orman varmış. Ağaçların dallarında bir sürü kuş yuvası varmış. Bazı yuvalar küçük, bazıları ise büyükmüş. Bu ormanda kuşlar mutlu şekilde yaşamış. Küçük kuşlar oyun oynar, akşam olunca yuvalarına gidermiş. Uykuları gelince de sıcacık bir uykuya dalarlarmış. Günlerden bir gün tüm kuşlar yuvalarında uykudayken ormanda sesler duyulmuş, sonra yuvalar ve ağaç dalları hızlıca sallanmaya başlamış. Kuşlar korku ile uyanmışlar, ne olduğunu anlayamamışlar. Anne-babalar yavrularını da yanına alarak hemen yuvalarından uçup yere konmuşlar. Hava soğukmuş, biraz da üşümüşler. Çokça

da korkmuşlar. Bu gürültünün ve sallanmanın nedeni fırtınaymış. Fırtına çok sert ve hızlı esen rüzgâr demektir. Bu ormana gelen büyük fırtına nedeni ile ağaçların dalları sallanmış. Birçok yuva bu rüzgârda devrilip yere düşmüş. Hatta bazı kuşlar bu yuvaların altında kalmışlar. Sabah olunca herkes fırtınayı duymuş. Fırtınayı duyanlar hemen yardıma koşmuşlar. Küçük kuşları sıcak bir yere götürmüşler. Aç kuşları doymuşlar ve üşüyenlere kuş battaniyesi dağıtmışlar. Köstebekler devrilen yuvaların altında kalan kuşları kazarak kurtarmışlar.

Bazı kuşları ise yaralı kurtarıp hemen hastaneye götürüp iyileştirmişler. Fırtına ara ara esmiş ama gittikçe hızı azalmış. Onun hızı bitene kadar kuşlar güvenli yerlerde uyumuşlar. Biraz zaman geçince fırtına tamamen bitmiş. Büyük kuşlar, herkesin yardımı ile küçüklere yeni sağlam yuvalar yapmışlar. Bazılarını tamir etmişler. Hasta kuşlar iyileşip yuvaya dönmüşler. Bir süre sonra bu ormanda her şey normale dönmüş. Tüm zor zamanlar gibi bu zor zaman da geçip gitmiş. Herkesin içindeki korku küçülmüş, küçülmüş ve bitmiş. Küçük kuşlar okullarına gitmişler, ormanda uçuş yarışları bile yapmışlar. Büyük kuşlar ise işlerinin başına dönmüşler. Bu ormanda ve diğer ormanlarda herkes bu ormanı konuşuyormuş. Yardımlaşarak bu büyük fırtınanın zorluklarını aştıklarını herkes birbirine gururla anlatıyormuş.

Bay Korku ve Bayan Üzüntü (Afet Sonrası Korkusu Olan Çocuklar İçin)

O gün Bay Korku ve Bayan Üzüntü evlerinde sakince oturup televizyon izliyorlarmış. Haberlerde bir ormanda büyük bir fırtına çıktığını, dalların kırıldığını ve kuş yuvalarının yerlere düştüğünü görmüşler. Küçük kuşlar kıpır kıpır ve çok huzursuzmuş.

Bayan Üzüntü heyecanlanmış: Buradaki küçük kuşları hemen ziyaret etmeliyiz. Bak ne hissedeceklerini bilmiyorlar. Onların kalbine korku ve üzüntü balonları bırakalım ki duygularını anlansınlar sonra da küçülsünler.

Bay Korku fikri beğenmiş, hemen balon kamyonunu hazırlamış. Kamyona bir sürü korku ve üzüntü balonu doldurup ormana doğru yola çıkmışlar. Ormanda çok fazla kırık dal ve yere düşmüş yuva varmış. Ormana gelir gelmez tüm küçük kuşları ziyaret edip kalplerine korku ve üzüntü balonunu bırakmışlar. Fırtına büyük olduğu için küçük kuşların kalbindeki korku ve üzüntü balonu hemen şişivermiş. Artık ne hissettiklerini biliyorlarmış. Bu ormanda herkes küçük kuşları çok severmiş. Sevenler bu kuşları sıcacık öpmüşler. Öpücükler korku ve üzüntü balonlarını küçültmüştü. Büyükler, küçük kuşların kanatlarını okşamışlar, sıkıca onlara sarılmışlar. Balonlar biraz daha küçülmüş. Yavruları çok seven büyükler kuşlara demişler ki, "Biz sizleri hep koruyacağız, bizim yanımızda güvendesiniz." Balonlar iyice küçülmesin mi? Yuvaların tamir edileceğini, yıkılan yuvaların yerine yenisinin yapılacağını öğrenmiş küçük kuşlar. Korku ve üzüntü balonları artık çokook küçükmüş. Ertesi gün kuşlar buldukları her yerde oyun oynamışlar. Uçmuşlar, bol bol öpücük toplamışlar. Kıkırdamış ve gülmüşler. Balonlar minnacık olmuş. Zaman geçtikçe fırtına geçmiş ve gitmiş. Parklar, kuş okulları açılmış. Yeni yuvalar bulunmuş, eskileri tamir edilmiş. Bir gün kuşlar sabah kalktıklarında kalplerindeki balonların tamamen söndüğünü görmüşler. Sönmüş balonu kim ister ki?

Bay Korku ve Bayan Üzüntüyü çağırıp balonları onlara geri vermişler. Biz duygularımızı küçülttük, demişler. Tüm balonları kamyona yükleyip geri göndermişler. Artık kalplerinde mutluluk balonu, yüzlerinde ise gülücük varmış.

İnanıyorum ki ele ele vererek çocuklarımızın güldüğü, sokaklarda ve evlerinde doyasıya oynadığı günleri yeniden inşa edeceğiz, dedi.

Çocuk alması gereken mesajı bilinçaltı yoluyla alır: cesaret, destek duygusu, güç, anlayış, maceraperestlik, netlik, hatırlatmalar, tekrarlama, kabullenme vb.

ÇOCUKLARA ÖLÜMÜ ANLATMAK VE YAS SÜRECİ

Ölüm, hayatın bir gerçeği olarak dünyaya gelen herkesin yaşayacağı bir olgudur. Ölümü anlamak ve anlamlandırmak tam anlamıyla ergenlik döneminde gerçekleşse de çocuklar ölüm ile ilgili soruları sormaya çok daha küçük yaşlarda başlar. Sevilen birinin ölümü yalnız yetişkinleri değil çocukları da derinden etkilemektedir. Özellikle bir yakını, evcil hayvanını kaybeden çocuklarda ölümü sorgulamanın daha yoğun bir şekilde gerçekleştiğini görüyoruz.

Ebeveynler çocuklara genellikle ölüm haberini vermek istemeyip bu durumu çocuktan saklamayı tercih ederler. Fakat bu durum çocukların bu süreçte duygularını yönetememesine, anlamlandıramamasına, ileriki yaşantısında ise duygularını gizleyerek ifade etmekten çekinerek yaşamasına sebep olabilir. Duygularını, korkularını, fantezilerini tam olarak ifade etmesine izin vermek gerekir.

Çocuklar ölüm kavramı hakkında bilgi sahibi olmaya başladıktan sonra ya da soruları cevaplanmadığında tam olarak ölüme neyin neden olabileceği açıklanamadığı için yeni korkular üretmeye başlayabilirler. Karanlıkta uyuyamamak, canavarlardan korkmak, küvetin deliğinden akıp gitmekten korkmak vb. Ya da yası taze olan bir çocuk, küçük şeyleri bahane ederek ağlama krizleri yaşayabilir.

Ölüm Haberini Çocuğa Nasıl Aktarabiliriz?

- Eğer söz konusu bir yakının kaybı ise bu konuyu zaman kaybetmeden çocuk ile konuşmak önemlidir.
- Ölen kişiler için "Uyuyor, göğe uçtu, uzaklara gitti" gibi ifadeler kullanmamalısınız. Bu ifadeler çocukların ölen kişinin geri döneceğine inanmasına sebep olabilir. Özellikle ölüm ve

uykunun ilişkilendirilmesi çocukları derinden etkilemekte ve kafalarının karışmasına sebep olmaktadır.

- Ölümün geri dönülmez bir süreç olduğu ve herkesin bunu yaşadığını anlatmak önemlidir.
- Sevilen kişi ölse bile sevginin hep devam edeceğini açıklamak çocuklar için ölümün daha katlanır hale gelmesini sağlayabilir.
- Çocuğa ölümü anlatırken "Her canlının yaşamı bir gün biter. Buna ölüm diyoruz. Ölen bir kişi nefes alamaz, koşamaz, gülemez. Artık onu göremeyiz." gibi açık net ve dürüst cümleler kurmalısınız.
- Kendi acınızı gizlememeli, çocuğunuzun acısına duyarlı olmalısınız. Bir ailede yas süreci gizleniyorsa ve yaşanmıyorsa yas ileriye taşınır. Çocukları üzülmesin diye duygularını gizleyen ebeveynler kendi yaslarını tamamlamadıkları gibi çocuklarına da duyguların gizlenmesi gerektiğini öğretmiş olurlar.
- Sorularına kısa, net ve dürüst yanıtlar vermelisiniz.
- Dokunarak, sarılarak çocuğunuzu rahatlatmalısınız.
- Ölüm ile ilgili açıklama yapmadan önce ne bildiğini öğrenmelisiniz.
- Konuyla ilgili soruları onun sormasına müsaade etmelisiniz. Sorduğundan daha fazlasını anlatmak, çok detay vermek genellikle çocukların kafasını karıştırır ve endişelerini arttırır.
- Çocuklar kendilerini etkileyen konularda, aynı soruları tekrar tekrar sorabilirler. Sabırlı şekilde yanıt vermek çocuğun süreci daha rahat algılamasına ve işlemlemesine yardımcı olacaktır.

- Ölümün ne olduğuyla ilgili soruların ardından genellikle "Sen de ölecek misin?" sorusu gelir ve çocuk kendisinin ya da ebeveynlerinin ölümüyle ilgili kaygılanmaya başlar. Bu durum yaşandığında çocuğunuza "Ben buradayım, yanındayım. Seninle birlikte uzun yıllar yaşamayı planlıyorum." gibi bir açıklamada bulunup onu rahatlatmalısınız.
- Ebeveyn olarak çocuğunuzun üzülmemesini istemeniz çok normal fakat çocuğunuzun duygularını kabul edip onaylamalısınız. Bunu

yaptığınızda çocuğunuz yas sürecini çok daha rahat geçirecektir.

Çocuklara ölümü anlatmak için hazır olma aşamasında bizim de yaşanan ölümü ya da kavram olarak ölüm gerçeğini ne kadar kabullendiğimiz önemlidir. Çocuklar 5 yaşından itibaren mezar ziyaretine gidebilirler. Ağıtlar yakılıyor ve çocukla ilgilenebilecek kimse yoksa çocuğa en yakın olan kişi açıklama yapıp en uygun yerde güvenliğini sağlamalıdır.



ÖĞRENME STİLLERİ





İnsanlar öğrenme stilleri açısından farklılıklar gösterebilirler. Bu farklılıklar dikkate alınmadan planlanan eğitim faaliyetinden bütün öğrenciler eşit şekilde yararlanamaz. Öğrencilerin hangi öğrenme biçimine sahip olduğunun bilinmesi eğitimde uygun yöntem, strateji, teknik, araç, gereç ve materyal seçimine yardımcı olur. Öğrenmek ve öğretmek için birçok yol vardır. Herkes öğrenebilir ama herkes aynı şekilde öğrenmez. Bütün çocuklara uyan bir öğrenme stili yoktur. Herkesin en iyi öğrendiği yolu bulup o yolu açmalı ve orada ilerlemeyi kolaylaştırmalıdır. Bir öğrencinin öğrenme stilini belirleyerek gerekli düzenlemeleri yapmak öğrenci başarısını artırır. Gerekli düzenlemelerin başında her öğrenme stiline uygun öğretim malzemesi ve öğretim stratejisi hazırlamak gelir.

Her öğrencinin en iyi öğrendiği yol, onun öğrenme stildir. Bir öğrencinin algılamasını, çevredeki diğer insanlarla ilişkilerini ve öğrenme çevresindeki davranışlarına etki eden bilişsel, duysal ve fizyolojik yapısı, onun öğrenme stilini belirler. Öğretimin bireyselleştirilmesinin en sağlam yollarından biri budur. İyi veya kötü öğrenme stili yoktur. Önemli olan her öğrenciye en uygun şekilde öğreneceği stile göre öğretmektir. Öğrenme stilleri; görsel, işitsel, dokunsal olarak ayrılabilir. Herkesin daha baskın kullandığı bir stili vardır. Ancak bu durum diğer öğrenme stillerini kullanmayacağı anlamına gelmez.

Görsel Öğrenme Stili Baskın Olanlar

Görerek öğrenirler. Okuma ve gözlem etkinliklerini tercih ederler. Görsel uyarılardan hoşlanırlar. Öğretmenin beden dilini, jest ve mimiklerini görmek onların konuyu anlamalarına yardımcı olur. Anlatıma dayalı derslerden hoşlanmazlar. Bir kelime, bir ses, bir konu onların hatırlamasında etkili olur. Altını çizerek ders çalışırlar.

Görsel Öğrenen Çocukların Öğrenmelerini ve Hatırlamalarını Kolaylaştırmak İçin;

- Çalışabilecekleri derli toplu bir yere ihtiyaçları vardır.
- Bilgi ve kavramları sembol ve resimlere dönüştürmeleri, anlamayı ve bellekte tutmayı kolaylaştıracaktır.

- Öğrenmeleri gereken materyalleri kendileri planlamalı ve organize etmelidirler.
- Öğrenmeyi kolaylaştırmak için harita, şema, şekil ve diğer görsel araçlar kullanılmalıdır.
- Kelimeler yerine sembol, işaret ve grafikler tercih edilmelidir.
- Ders dinlerken veya konu çalışırken anladığını kısa cümle ya da birkaç anahtar kelimeyle özetlemelidirler.
- Ders dinlerken not almalıdırlar.
- Renkler kullanılabilir. (Özellikle zıt renkler)
- Okurken önemli yerlerin altı renkli kalemlerle çizilebilir.
- Anahtar sözcük kartları hazırlanabilir. Kartların az bilgi içermesi belleğe kolay yerleşmesini sağlayacaktır.
- Karmaşık konular çizimlere dönüştürülebilir.
- Problem çözerken istenen ve verilenler renkli kalemlerle yazılabilir.
- Öğrenilen konu ile ilgili CD'ler izlenebilir.

İşitsel Öğrenme Stili Baskın Olanlar

Sesin tonu, tınısı, perdesine duyarlı olduklarından konuşmayı da bu çerçevede yorumlayacaklardır. Sözel açıklama ve yönergeleri tercih ederler. Not tutma davranışları çok azdır. Ödev ve projeleri yazmak yerine onlar hakkında konuşmayı tercih ederler. Konuşma ve sözel konuşma yaparak sınıf tartışmalarına katılırlar.

İşitsel Öğrenen Çocukların Öğrenmelerini ve Hatırlamalarını Kolaylaştırmak İçin;

- Ders çalışmak için sessiz bir ortam oluşturulmalıdır.
- Konular tekrar edilirken yüksek sesle okunmalıdır.
- Problem çözerken akıldan geçenler sesli olarak anlatılmalıdır.
- Panel ve seminerlere katılım sağlanmalıdır.
- Anlatırken de iyi öğrendiklerinden, çalışırken anlatım yöntemi kullanılabilir.
- Öğrenmeyi kolaylaştırmak için çalışma grupları

oluşturulabilir ya da bir çalışma arkadaşı bulunabilir.

- Öğrenilmesi gereken materyal, şarkılara dönüştürülüp yüksek sesle söylenebilir.
- Kaset-cd çalar kullanabilirler.
- Okuduklarını kasete kaydederek kendi kasetlerini oluşturabilirler.

Dokunsal Öğrenme Stili Baskın Olanlar

Beden ve zihin koordinasyonu gerektiren etkinlikleri tercih ederler. Konuyu öğrenmede beden dilini kullanırlar. Konuyu çalışırken müzik



dinler, önemli noktaların altını çizer, verilen bir konuyu zihninde kavramsallaştırırlar.

Kinestetik – Dokunsal Öğrenen Çocukların Öğrenmelerini ve Hatırlamalarını Kolaylaştırmak için;

- Çalışırken kendi istedikleri yerde ve şekilde çalışmalarına izin verilmelidir.
- Çalışırken hareket etmeleri kısıtlanmamalıdır.
- Ellerini kullanabileceği çalışmalar yapılmalıdır.
- Derse konsantre olabilmeleri için ön sıralarda oturtulmalıdırlar.

- Laboratuvar çalışmaları için fazladan zaman ayrılmalı, evde deneyler yapmaları için izin verilmelidir.
- Konu ile ilgili müze, tarihi yerler gibi yaşayarak öğrenebileceği mekânlar ziyaret edilmelidir.
- Bir şeyler anlatacakları zaman ayağa kalkma ve tüm vücudunu kullanarak anlatabilme özgürlüğüne sahip olmalıdırlar.
- Sözcükleri ya da sözel bilgileri öğrenirken kuma yazdırma yöntemi uygulanabilir.
- Çalışırken elinde kitap ya da kartlarla ileri geri yürüeyebilir, yüksek sesle okuyabilirler.



ÇOCUKLARDA SORUMLULUK BİLİNCİ GELİŞİMİ



Çocuğun sorumluluk alması duygusal, sosyal, zihinsel ve bedensel gelişimi açısından önemlidir. Sorumluluklar çocuğu yetişkinliğe hazırlar. Nitekim yetişkinlik rolünün tanımlarından birisi sorumluluk almak ve sorumluluğu yerine getirmektir. Çocukların bağımsız yaşam becerileri kazanıp kendi ayakları üzerinde durması, bütün anne babaların arzusudur.

Küçük sorumluluklar ile sosyal hayata geçmesini sağlayın: Küçük yaşlarda başlayan sorumluluk duygusu hem çocukların kendilerine güven duymasına katkıda bulunur hem de otokontrol gelişimini destekler ve ilerleyen zamanlarda sosyal yaşama adaptasyon için olumlu katkılar sağlar. Örneğin: Küçük yaşlarda odasını toplamanın anlamını kavrayan çocuk, sokağa çöp atmaması gerektiğinde bunun nedenini daha kolay kavrayarak bu davranışı özümseyip sergileyecektir.

Model olun: Çocuklar gözlemleyerek her yaptığınızı kopyalama eğiliminde olurlar. Bu nedenle çocuklarınızdan sergilemelerini beklediğiniz her davranış için onlara olumlu modeller olarak yol gösterme noktasında sorumluluk sahibi olmanız çok önemlidir.

Çocuklarınızı tanıyın: 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 çocuğunuzun gözlemlemek çok önemlidir.

Küçük yaşlardan aşılamaya başlayın: Sorumluluk gelişimi için çocukların okula başlama çağını beklemek, geç kalmak demektir. Küçük yaşlardan itibaren onlara yaşlarına uygun sorumluluklar vermelisiniz.

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

Sorumluluk becerisinin gelişiminde unutulmaması gereken; sorumluluk kazanımının bir anda olmayacağı, uzun ve sağlam adımlarla ilerlenmesi gereken bir kazanım olduğudur. Bir beceriyi ne kadar çok pratik etme şansınız olursa o alanda kendinizi o kadar çok geliştirebilirsiniz. Bu nedenle yemeğini kendisi yiyebilen, üzerini kendisi giyebilen çocuğunuzun bunları yapmasına fırsat vermek, her yaptığında bu davranışı beğendiğinizi "Süper, yemeğini kendin yedin, harikasin!" gibi sözel pekiştiricilerle fark ettirmek ve çocuğunuzun bu becerileri sergilemesi için teşvik etmek çok önemlidir. Çocuklar, başardıklarını ve çevreden takdir gördüklerini fark ettikçe kendilerine olan güven düzeylerinde artış görülür. Çocukluğun ilk yıllarında çevredeki yetişkinler tarafından beğenilmek ve onlardan onay almak önemliyken ilerleyen yıllarda otokontrol becerisinin de gelişimi ile birlikte, görev ve sorumlulukları başarmak çocuklar için daha anlamlı ve önemli bir hale gelmekte ve sorumluluk bilinci artarak içselleştirilmektedir. Sorumluluk becerisinin gelişimi için çocuklar davranışlarının sonuçlarını yaşamalıdır. Bazen anne-babalar hayat koşturmacası içinde çocukların yerine onların görevlerini yapabilirler. O an için istediğimiz yere yetişmek, servisi kaçırmamak gibi sonuçlara ulaşmak adına çocuğunuzun ayakkabısını giydirmek, öğretmeni kızmasını diye eksik kalan ödevi tamamlamak ya da çantasını toplamak iyi bir çözüm gibi görünebilir. Ancak çocuğunuz kendisine ait olan sorumlulukların aslında sizin tarafınızdan yerine getirilebildiğini gördükçe hem görevlerini yerine getirmekten vazgeçebilir hem de anne-babasından geri bildirim alamadığı için ilerleyen dönemler için öz güven eksikliği ve kişilik gelişiminde olumsuz gelişmeler olabilir. Burada önemli olan nokta çocuğunuza küçük yaşlardan itibaren sorumluluk vererek hem otokontrol hem de özgüven gelişimine destek olmaktır.

Çocukların gelişim görevlerine uygun olarak alabilecekleri sorumluluklara bazı örnekler:

2-4 Yaş

Sofrada tek başına yemeğini yemek,
Tek başına uyumak,
El-yüz temizliği yapabilmek,
Dişlerini fırçalamak,
Yardımla giyinmek ve soyunmak,
Kıyafet seçimi, hazırlanacak yemek, gezmeye gidilecek yer gibi konularda karar sürecine katılmak,
Oyuncaklarını toplamak, oyuncaklarını korumak,
TV, radyo gibi basit eşyaları açıp kapatmak,
Alışveriş dönüşü malzemelerin yerleştirilmesine yardımcı olmak,
Varsa evdeki hayvanları beslemeye yardım etmek, çöpü dışarı çıkarmak.

5 Yaş

Temiz kıyafetlerini çekmeceye ve dolaba yerleştirmek, eşyalarına iyi bakmak,
Üzerinden çıkardığı kıyafetleri katlayabilmek, dolaba kaldırmak ve kirli olanları kirli sepetine atmak,
Telefona gerektiği gibi cevap verip konuşabilmek,
Saçlarını taramak,
Yemeğini yedikten sonra tabağını kaldırmak,
Basit yiyeceklerin hazırlanmasına yardım etmek,
Oyuncaklarını toplamak.

6 Yaş

Tek başına giyinip soyunmak,
Masanın hazırlanmasına ve toplanmasına yardım etmek,
Evin toplanmasına yardım etmek, dağıttığı veya döktüğü şeyleri toparlamak,
Çiçekleri sulamak,
Sebzeleri yıkamak,
Ayakkabılarını bağlamak, temizlemek.

7 Yaş

Çantasını toplamak, ödevlerini yapmak, kitaplarını korumak,
Televizyon izleme saatine uymak,
Alışverişe ve alışveriş malzemelerinin taşınmasına yardım etmek,
Havaya uygun olarak giyeceklerini belirlemek,
Gerekli durumlarda telefon araması yapabilmek,
Balkonu, kapının önünü vb. yerleri sulamak süpürmek.

8 Yaş

Sabahları çalar saati ile tek başına uyanabilmek,
Öz bakım becerilerini yerine getirmek,
Yardım almadan banyo yapmak, kurulanmak,
Odasını, dolabını, yatağını ve çalışma masasını düzenli tutmak,
Kendi kıyafet alışverişinde anne babasına yardımcı olmak,
Okuldan gelen mesajları anne-babasına iletmek, ödevlerini yapmak.

9 Yaş

Ev dışı yakın yerlere gidip gelebilmek,
Evdeki bazı tamir işlerine yardımcı olabilmek,
Kendinden küçük kardeşinin beslenmesine ve öz bakım becerilerini yapmasına yardımcı olabilmek,
Arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kurabilmek,
Alışveriş yapabilmek.

10 Yaş

Kendi yatak çarşaflarını değiştirebilmek,
Listedeki malzemeleri çarşıdan alabilmek,
Okumak istediği kitapları seçebilmek,
Basit yaralanmalarla başa çıkabilmek,
Arkadaşlarını evde ağırlayabilmek ve arkadaş ziyaretlerine gidebilmek,
Kimseye söylemeden belli görevleri yerine getirebilmek,
Doğum günleri ve özel günleri planlamak, hediye seçmek.

TRAVMA VE ÇOCUKLAR

Çocuklarda Travma Nasıl Anlaşılır?

Çocuklar travma yaratabilecek durumlara karşı yetişkinlerden daha savunmasızdır. Bu sebeple çocuklarda travma tetikleyici olaylar arasında medyadan duyulan, dolaylı yoldan görülen/duyulan olaylar, aile içinde yaşanan stres, şiddet, gerginlik veya yas durumlarının etkisi de göz önünde bulundurulmalıdır. Medyada görülen veya duyulan bir afet haberi de çocukları olayı yaşamışçasına etkileyebilir.

Çocuklarda travma kendini bilişsel, fiziksel, davranışsal ve duygusal belirtilerle gösterebilir. Bilişsel belirtiler çocuklarda öğrenme güçlüğü, dikkat problemleri, travmatik olayı hatırlayamama, tekrar eden rahatsız edici düşünceler, konuşma yeteneğinde bozulmalar olarak sıralanabilir.

Travma sonucu oluşan fizyolojik belirtiler ise vücudun stres altındayken gösterdiği tepkilere benzemektedir. Bunlar arasında yorgunluk, iştahsızlık, mide problemleri, uyku problemleri, başgışıklığın düşmesi, fiziksel olarak hasta hissetme gibi belirtiler görülmektedir.

Davranışsal açıdan bakılırsa çocuklarda saldırganlık, kurallara uymama isteği, kendi içine kapanma, aileye karşı saldırganlık, arkadaş edinememe, spesifik nesnelere bağlanma gibi belirtiler görülmektedir. Bunlara ek olarak çocuklarda travma cevabı olarak altını ıslatma, parmak emme gibi davranışları kapsayan regresyon olarak tanımlanan gerileme davranışları görülebilir.

Travmada Yaygın Reaksiyonlar

Çocukların travmaya tepkileri değişebilir, ancak yaygın tepkiler şunları içerir:

- Evin etrafındaki ebeveyni takip etmek gibi yeni veya artmış bağlanma davranışı sergilenebilir.
- Uyumak, yemek yemek, tualete gitmek veya dikkat çekmek gibi temel becerilerde çocuksu davranışlar ve yeni problemler ortaya çıkabilir.
- Karın ağrısı veya baş ağrısı, yorgunluk ve diğer sorunlar gibi hiçbir neden bulunamayan daha fazla fiziksel şikâyet görülebilir.

• Ruh hali değişiklikleri: Çocuk, alışkın olduğu günlük rutinlerden veya aktivitelerden hoşlanmıyor gibi görünebilir veya kayıtsız ve geri çekilmiş görünebilir.

• Davranış değişikliği: Bazı çocuklar ebeveynlere veya oyun arkadaşlarına karşı daha saldırgan olabilir.

• Artan korku: çocukta şu davranışlar görülebilir: Daha ürkek olur veya daha kolay korkar.

Yeni korkular geliştirir.

Daha fazla kabus görür.

Korkutucu olay hakkında daha fazla konuşur ya da oyunlarında ve çizimlerinde olaya yer verir.

Korkutucu olay hakkında konuşmaktan ve konuyla ilgili tekrar tekrar sorular duymaktan memnun görünmeyebilir.

Travmanın tekrar gerçekleşmesinden korkar.

Kendilerini suçlamak: Küçük çocukların travma olaylarını yanlış anlamaları ve bir şekilde olanların kendi suçu olduğunu düşünmeleri muhtemeldir.

Çocuğunuz İçin Sizin Yapabileceğiniz

- Şefkatli ve sakin davranın.
- Yumuşak bir sesle ve acele etmeden konuşun.
- Yeri ve zamanı uygun olduğunda şaka yapın ve gülümseyin.
- Çocukla yüz yüze konuşun, gerekirse ona daha yakın olmak için yere çömelin veya yanına oturun.
- Göz teması kurun.
- Duygularını anlamaya ve yansıtmaya çalışın. "Çok korkmuş olmalısın.", "şu an çok üzüldün." gibi.
- Basit ve anlaşılır bir dil kullanın.
- Geri bildirim verin. Dikkatli bir şekilde dinleyin ve dinlediğinizi davranışlarınızla belli edin.

- Empatik, sabırlı ve kabul edici olun. Bunun için kendinizi çocuğunuzun yerine koyup ne düşündüğünü, neler hissettiğini anlamaya çalışın.
- Etkileşime önem verin, uygun olduğunda çocuğunuza dokunun, omzuna elinizi koyun, sarılın. Aile bireylerimiz arasındaki sevgi bağı ne kadar güçlü ise olağanüstü durumlar bizi o kadar az sarsacak ve yaşadığımız travma o denli az olacaktır.

Travmatik Yaşantılardan Sonra Çocuklarımıza Yardımcı Olalım

Çocuklarınızla konuşun, onların hissettiklerini anlamaya çalışın!

Travmatik bir yaşantıdan sonra çocukla konuşmak, onun bu olayı zihninde şekillendirip belli anlamlar yüklemeye sürecini olumlu yönde etkiler. Bunları

yaparken de çocuğunuzun yaşına uygun bilgi verilmesi önemli bir konudur.

Çocuklarımızın duygu ve düşüncelerini anlayarak "Evet, üzülüyorsun, anlıyorum" şeklinde bir konuşma, çocuğu daha çok rahatlatacaktır ve düşünceleri normalize etmesini sağlamış olacaksınız.

Konuşamayan veya konuşmak istemeyen çocuklarınızı konuşmaya zorlamayın!

Anne babaların en çok gergin hissettikleri durumlardan birisi de çocuklarını nasıl konuşturacaklarıdır. Eğer konuşarak bu süreci çok iyi yöneteceğinizden emin değilseniz çocuklarınıza oyun oynama ve resim yapma fırsatı tanıyabilirsiniz. Böylelikle onların iç dünyalarında yaşadıklarını dışa vurmalarını sağlamış olursunuz. Sizler için bile ifade etmesi zor olan bu durumun



çocuklar için resme aktarılması da oldukça zor bir durumdur. O yüzden yapabildiği kadarını takdir edip çocuğunuzu çok sevdiğinizi sıklıkla çocuğunuza söyleyin.

Aşırı fiziksel temasta bulunmalı mıyız?

Yine önemli konulardan birisi de çocuğunuzla fiziksel temasta bulunup bulunmama konusudur. Aileler bu süreçte çocuklarına destek olmak için aşırı derecede çocuklarına dokunmak, sarılmak veya öpmek isterler. Bu tip durumlarda çok daha hassas davranmamız gerektiğini unutmayalım. Öyle ki bazı durumlar vardır çocuklarınıza fiziksel olarak dokunmanız onları daha da travmatize edip hatta ve hatta yaşadıkları olaylarla ilgili yanlış bağlantılar kurmasına sebep olabilir. Bu tarz olaylar genellikle istismara uğramış olan çocuklar için geçerli olup

bazen de bedensel olarak aşırı uyarılmış çocuklar için de dikkate alınması gereken durumdur.

Çocuklarınızı normal hayatlarına döndürmeye çalışın!

Yaşanan her olay ve durum gibi bu günlerin de geçici olduğunu ve işleri en kısa zamanda yoluna sokmak için çalıştığınızı onlara vurgulayın. Çocuklarınızın daha önce yaptığı ne varsa düzenlerini bozmadan onları en kısa sürede günlük hayatın içine katın, çocuklarınıza belli sorumluluklar verin.

Çocuğumuzun duygularını şefkatle ve sevgimizi ileterek anlamamız, onu sarıp sarmalayarak yumuşak dokunuşlarla güvende hissettirmemiz, duygu yoğunluğu hissettiği anlarda onu sakinleştirmemiz onu büyük oranda rahatlatacaktır.



AREL KOLEJİ



KIŞ SPOR OKULU

Yüzme Dersleri

Aikido

Serbest Havuz Üyelığı

Pilates + Total Body

Jimnastik Kursu

Satranç

Masa Tenisi

