

OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK DERGİ

SAYI: 128

2023



İÇİNDEKİLER

| | |
|--|----|
| ÇALINAN DİKKAT: NEDEN ODAKLANAMIYORUZ? | 2 |
| ÇOCUKLARDA GECE ALT ISLATMA | 5 |
| DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUK OLMAK | 8 |
| DUYGUSAL ZEKÂ: ÇOCUKLARIN DUYGUSAL GELİŞİMİNİ DESTEKLEMELİK İÇİN ÖNEMLİ BİR FAKTÖR | 10 |
| TIRNAK YEMEK | 14 |
| YAŞAMSAL BECERİLERDEN AKADEMİK BECERİLERE GEÇİŞ | 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



ÇALINAN DİKKAT: NEDEN ODAKLANAMIYORUZ?



Dikkat, bir kişinin ya da organizmanın çevresindeki uyarılara odaklanma yeteneği veya durumunu ifade eden bir kavramdır. Dikkat, çevresel bilgilere, duyuşal girdilere veya belirli bir görev veya aktiviteye odaklanma sürecini içerir. İnsanlar günlük yaşamlarında birçok farklı türde dikkat kullanırlar. İşte dikkatin temel özellikleri ve türleri:

Bölgesel Dikkat: Bireyin çevresindeki nesnelere veya olaylara odaklanma yeteneğini ifade eder. Örneğin, bir kişinin bir belge üzerindeki metne odaklanarak okuması bölgesel dikkatin bir örneğidir.

Sürdürülen Dikkat: Bir görev veya aktiviteye uzun bir süre boyunca odaklanma yeteneğini ifade eder. Örneğin, bir kitap okuma veya bir projeye odaklanma sürdürülen dikkatin bir örneğidir.

Bölünmüş Dikkat: Birden fazla görev veya uyarıcıya aynı anda odaklanma yeteneğini ifade eder. Örneğin, bir kişi aynı anda telefonla konuşurken bilgisayar üzerinde çalışıyorsa bölünmüş dikkati kullanıyor demektir.

Seçici Dikkat: Birçok uyarıcı arasından belirli bir uyarıcıya odaklanma yeteneğini ifade eder. Örneğin, kalabalık bir oda içinde sadece bir kişiyi dinlemek isterseniz seçici dikkati kullanırsınız.

Dikkat konsantrasyon, bilinç, algılama ve zihinsel süreçlerle yakından ilişkilidir. Dikkatin seviyeleri ve türleri kişiden kişiye değişebilir ve bir kişinin dikkatini kontrol etme yeteneği, çevresel faktörlere, genetik faktörlere ve öğrenmeye bağlı olarak değişebilir. İyi bir dikkat, etkili öğrenme, iş yapma ve günlük yaşamın gereksinimlerini karşılama açısından önemlidir.

İlköğretim dönemindeki çocuklarda dikkat gelişimi, önemli bir süreçtir çünkü dikkat, çocukların öğrenme, problem çözme ve davranışlarını düzenleme yetenekleri için temel bir beceridir.

Yaşa Bağlı Değişim: Dikkat, çocukların yaşlarına bağlı olarak değişir. Genellikle, 3-4 yaşlarına kadar çocuklar daha kısa süreler boyunca odaklanabilirler ancak bu süreç yaşları ilerledikçe artar. 5-6 yaşlarında çocuklar daha uzun süre dikkatlerini sürdürebilirler.

Duyusal Algı: Çocuklar, çevrelerindeki duyuşal bilgilere tepki vererek dikkatlerini geliştirirler. Renkler, sesler, dokular ve kokular gibi duyuşal uyarıcılar çocukların dikkatini çekebilir ve bu yolla algılamayı geliştirebilir.

Oyun ve Etkileşim: Oyun, okul öncesi dönemdeki çocuklar için dikkat gelişiminin önemli bir parçasıdır. Oyunlar, çocukların dikkatlerini kullanarak kuralları takip etmeyi, problem çözmeyi ve diğer çocuklarla etkileşimde bulunmayı öğrenmelerine yardımcı olabilir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB): Okul öncesi dönemde bazı çocuklar dikkat eksikliği ve hiperaktivite belirtileri gösterebilir. Bu durum, çocuğun dikkatini sürdürme ve düzenleme becerisini olumsuz etkileyebilir. Erken teşhis ve destek, bu tür sorunların yönetiminde önemlidir.

Aile ve Öğretmen Rolü: Aileler ve öğretmenler, çocukların dikkat gelişimine destek olmalıdır. Bu destek, uygun yaşa ve ilgi alanlarına uygun oyunlar, aktiviteler ve etkileşimleri içerebilir.

Rutinler ve Yapı: Günlük rutinler, düzenlilik ve yapı sağlanarak çocukların dikkatlerini yönlendirmelerine yardımcı olunabilir. Özellikle okul öncesi dönemde çocuklar için bir rutin oluşturmak önemlidir.

İlköğretim dönemdeki çocukların dikkat gelişimi bireysel farklılıklar gösterebilir ancak çevresel uyarılar, oyunlar ve aile desteği, bu becerinin olumlu yönde geliştirilmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, çocukların yaşlarına uygun şekilde dikkatlerini geliştirmelerine yardımcı olmak için uygun aktiviteler ve oyunlar seçmek önemlidir.

Mürekkep Püskürtme: Bu aktivitede çocuklar bir pipetle mürekkep damlatır ve sonra pipetle nefeslerini kullanarak mürekkebi kağıdın üzerinde yaymaya çalışırlar. Bu, dikkatlerini odaklama ve el-göz koordinasyonlarını geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Eşleştirme Oyunları: Kartlar, taşlar veya puzzle parçaları kullanarak eşleştirme oyunları oynamak, görsel algılarını geliştirmelerine ve odaklanmalarına yardımcı olabilir.

Blok Yığını Oluşturma: Ahşap veya plastik bloklarla yüksek ve dengeli bir yapı oluşturmak, problem çözme becerilerini geliştirmelerine ve dikkatlerini sürdürmelerine yardımcı olabilir.

Mıknatısla Deneme: Farklı nesnelere mıknatıslarla deneyerek nesnelere nasıl tepki verdiğini gözlemleyebilirler. Bu, bilimsel meraklarını ve dikkatlerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Kitap Okuma: Hikayeleri dinlemek ve kitaplarla etkileşimde bulunmak, çocukların odaklanma becerilerini artırabilir. Kitap okuma, aynı zamanda kelime dağarcığını geliştirme ve düşünce yeteneklerini güçlendirme açısından da önemlidir.

Renkli Taş Düzenleme: Farklı renkteki taşları sıralamak veya düzenlemek, renk tanıma becerilerini ve sıralama yeteneklerini geliştirebilir.

Davullar veya Ritim Çalgılarıyla Müzik Yapma: Ritim enstrümanları kullanarak müzik yapmak, çocukların ritim duygularını ve işitsel algılarını geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Doğa Yürüyüşleri ve Keşifler: Doğada yürümek ve farklı bitki ve hayvanları gözlemlemek, çocukların dikkatlerini doğal çevrelerine odaklamalarına yardımcı olabilir.

Bu aktiviteler, çocuğun yaşına ve ilgi alanlarına uygun olarak uyarlanabilir. Eğlenceli ve etkileşimli aktiviteler, çocukların dikkatlerini geliştirmelerine yardımcı olabilir ve aynı zamanda öğrenme deneyimlerini zenginleştirebilir.



- Smith, J. (2020). "Understanding Childhood Enuresis: Causes and Treatment." Journal of Pediatric Medicine.
- National Institute of Child Health and Human Development. (2021). "Bedwetting in Children: Causes, Symptoms, and Treatment."
- Child Mind Institute. (2022). "Understanding and Coping with Bedwetting."

ÇOCUKLARDA GECE ALT ISLATMA



Gece Alt Islatma Nedir?

Çocuklarda gece alt ıslatma, yaygın bir sorun olup hem çocuklar hem de aileleri için zorlayıcı bir deneyim olabilir. Gece alt ıslatma veya tıbbi adıyla "enürezis", 5 yaşından büyük çocuklarda idrar kontrolünün eksik olduğu bir durumu ifade eder. Bu sorun genellikle gece uykusu sırasında ortaya çıkar ve çocuğun yatağı ıslatmasına yol açar. Gece alt ıslatma, fiziksel ve duygusal sağlık açısından çocuklar için zorlu bir deneyim olabilir.

Gece Alt Islatmanın Nedenleri

Gece alt ıslatma sorunu, birden fazla faktörün etkisi altında ortaya çıkabilir. Bu faktörler çocuktan çocuğa değişebilir. En yaygın nedenler:

Genetik Faktörler: Aile geçmişi, gece alt ıslatma riskini artırabilir. Eğer ailede daha önce bu tür bir sorun yaşanmışsa çocuğunuzda da bu durumun görülme olasılığı yüksektir.

Büyüme ve Gelişim: Mesane kontrolünün tam olarak gelişmesi her çocuk için farklı bir hızda gerçekleşir. Bu nedenle, bazı çocuklar diğerlerine göre daha uzun süre gece alt ıslatabilir.

Psikososyal Faktörler: Stres, çocuklarda gece alt ıslatma sorununu tetikleyebilir. Aile içi sorunlar, taşınma, okul değişiklikleri veya diğer duygusal zorluklar bu faktörler arasında yer alabilir.

Tıbbi Faktörler: İdrar yolu enfeksiyonları, idrar yollarındaki anatomik sorunlar veya uyku apnesi gibi tıbbi durumlar da gece alt ıslatma sorununa yol açabilir.

Gece Alt Islatma Türleri

Primer Enürezis: Çocuk, hiçbir zaman gece alt ıslatmayı kontrol altına alamamıştır. Bu durum, çocuğun mesane kontrolünün gelişmemesi nedeniyle ortaya çıkabilir.

2.Sekonder Enürezis: Çocuk önce gece kurulanmışken daha sonra tekrar gece alt ıslatma sorunu yaşamaya başlar. Bu durum genellikle stres, travma veya başka bir tıbbi durum nedeniyle ortaya çıkabilir.

Gece Alt Islatma Tedavi Seçenekleri

Gece alt ıslatma sorunuyla başa çıkmak için çeşitli tedavi seçenekleri bulunmaktadır:

Beklemek: Birçok çocuk, zaman içinde gece alt ıslatma sorununu kendiliğinden aşar. Bu nedenle, çocuğun yaş gelişimini dikkatle takip etmek önemlidir.

İlaçlar: Doktorlar, çocuğunuz için uygunsa ilaçlar önerebilir. Bu ilaçlar, mesane kontrolünü artırabilir.

Terapi ve Danışmanlık: Bazı durumlarda, çocuğun yaşadığı stres veya psikolojik sorunlar gece alt ıslatma sorununa neden olabilir. Bu durumda, terapi veya danışmanlık yardımcı olabilir.

Alarm Terapisi: Bu terapide, çocuğun altına bir alarm takılır ve ilk idrar geldiğinde alarm çalar. Bu, çocuğun idrar yapmadan önce uyanmasını sağlar ve mesane kontrolünün geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Ailelere Tavsiyeler

Sabır ve Anlayış Gösterin: En önemli tavsiyelerden biri sabır ve anlayış göstermektir. Çocuğunuzun gece alt ıslatma sorunu yaşadığını unutmayın ve ona karşı sabırlı ve anlayışlı olun. Bu durumun suçlu bir davranış olmadığını vurgulayın.

Çocuğunuzun Suçlamayın veya Utandırmayın: Çocuğunuzun suçlamak veya utandırmak, durumu daha da kötüleştirebilir ve çocuğun öz saygısını zedeleyebilir. Bu nedenle, olumsuz bir yaklaşım yerine destekleyici olun.

Aile İçi İletişimi Güçlendirin: Aile içi iletişimi açık ve destekleyici bir şekilde sürdürün. Çocuğunuzun hislerini ve düşüncelerini paylaşmasına fırsat tanıyın. Sorun hakkında konuşmak, ailenin birlikte çözüm bulmasına yardımcı olabilir.

Profesyonel Yardım Almaktan Çekinmeyin: Gece alt ıslatma sorunu uzun süre devam ediyorsa veya başka sorunlara yol açıyorsa profesyonel bir uzmandan yardım almak önemlidir. Doktorlar, pediatristler veya çocuk psikologları bu konuda yardımcı olabilir.

Çocuğunuzu Teşvik Edin: Pozitif teşvik ve ödüllendirme yöntemleri kullanarak çocuğunuzu motive edin. Örneğin, gece kuru kalmayı başardığında özel bir ödül vermek, çocuğun motivasyonunu artırabilir.

Alışkanlık ve Rutin Oluşturun: Gece alt ıslatma sorununu yönetmeye yardımcı olmak için belirli bir uyku alışkanlığı ve rutini oluşturun. Bu, çocuğun daha düzenli bir şekilde uyanmasına yardımcı olabilir.

Stresten Kaçının: Aile içi stres ve gerilim, çocuğun gece alt ıslatma sorununu tetikleyebilir. Aile içi sorunları minimize etmeye çalışın ve evde huzurlu bir ortam oluşturun.

Öz saygıyı Destekleyin: Çocuğunuzun öz saygısını korumak için ona destek olun. Başarılı olduğu diğer alanları vurgulayarak sadece bu sorunla tanımlanmadığını hissettirin.

Çocuğunuzun Sorun Çözme Becerilerini Öğretin: Sorun çözme becerileri, çocuğunuzun kendi sorunlarını daha etkili bir şekilde çözmesine yardımcı olabilir. Ona bu becerileri öğretmek için zaman ayırın.

Aile İçi Dayanışma: Aile üyeleri arasında dayanışma ve destek, çocuğun sorunun üstesinden gelmesine yardımcı olabilir. Aile, bu süreci birlikte ele almalıdır.

Unutmayın ki her çocuk farklıdır ve her ailedeki dinamikler farklıdır. Bu nedenle, aile içi yaklaşımı çocuğunuzun ihtiyaçlarına ve aile yapınıza göre özelleştirin. Profesyonel bir uzmandan yardım almak, aileye daha spesifik rehberlik sağlayabilir ve sorunun üstesinden gelmede yardımcı olabilir.



- Furuncu, C., & Öztürk, E. (2020). Problemleri Medya Kullanım Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik Güvenirlilik Çalışması, Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi.
- BAYRAKÇI, S. (2022). Dijital Minimalizm: Ekran Bağımlılığı ve Teknoloji Yorgunluğu Sarmalından Kurtulmak İçin Bir Yol Haritası.
- Bodur, E. (2022). Okul öncesi çocuklarda ekran bağımlılığı ile öz bakım becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUK OLMAK

Yaşadığımız yüzyıl aynı zamanda dijital çağ olarak anılmakta başka bir deyişle bilgi çağı olarak da ifade edilmektedir. Dijital tüm bilgilerin yazılımlar aracılığı ile dijital ortama taşındığı çağdır. Günlük hayatımızdan başlayarak eğitim, sağlık, kurumsal hayat gibi her alanda dijitalleşmenin hakimiyeti bulunmaktadır. Dijital ortama taşınan tüm bu bilgilerin insana ulaşması ise dijital ekranlar aracılığı ile olmaktadır. Bu da beraberinde gün içerisinde sınırsız dijital uyarana maruz kalmamız anlamına gelmektedir. Dijital kaynaklar bilgi edinmek için kullandığımız tüm teknolojik cihazlardır. Televizyon, tablet, telefon, bilgisayar, akıllı saat, kitap okuyucu gibi pek çok cihaz dijital kaynaklarımızdır.

EKRANIN ÇOCUĞUNUZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİ BİLİYOR MUSUNUZ?

Teknolojinin çocuklar üzerinde yararlı etkileri olduğu gibi sağlıklarını açısından risk unsurları taşıdığı yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Çocukların teknolojik cihazları uygun olmayan süre, sıklık ve pozisyonlarda kullanmalarının gelişimsel ve fiziksel problemler doğurduğu bilinmektedir. Bunların yanı sıra, çok uzun süre teknolojik aletlere maruz kalan çocuklarda dil gelişimi alanında bozukluklar, dikkat eksikliği, hiperaktivite ve davranış bozuklukları gibi sonuçlarla karşılaşabilmektedir. 0-3 yaş arasında uzun süre ekrana maruz kalan çocuklarda en sık karşılaşılan tanı "Atipik Otizm" dir. Vakitlerinin büyük bir kısmını ekran karşısında geçiren çocuklar yaşlıtları ile ilişki kurmakta zorlanmaktadır. Tabloya fiziksel açıdan bakıldığında ise uzun süreli hareketsiz kalma, sırt ve bilek ağrıları gibi sorunlar ile karşı karşıya kalındığı görülmektedir. Uzun süre hareketsiz kalan çocuklarda görülen diğer bir problem ise çocuğun enerjisini boşaltmadığı için hırçınlaşıp saldırgan bir tavır sergilemesidir.

Günümüzde en kolay erişilebilir teknolojik aletler olan akıllı telefonların çocuklar üzerinde olumsuz psikolojik etkilere sebep olduğu bilinmektedir. Akıllı telefona maruz kalan çocuklar öz güven eksikliği, obsesif, bağımlı ya da anti-sosyal kişilik özellikleri taşıyabilirler. Son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalar, yeni bir tehlikeyle karşı karşıya olduğumuzu gösteriyor. Eskiden çocuğumuzu sadece sigara, alkol gibi zararlılardan korumak zorundayken artık "masum" görünen bir zararlı daha tanımlandı. Ekran yani televizyon, tablet, bilgisayar, akıllı telefonlardan bahsediyoruz. Eskiden olduğu gibi, ailece başına oturup akşamları birkaç saat televizyon izlemek değil bu. Pek çok çocuğumuzun saatlerce baktığı, katıldığı sanal bir dünya. Gerçeklikten kopuk, zamanın ve mekanın doğal olanından bambaşka aktığı bir alem. Boyutlar hızla büyüyor ya da küçülüyor, biraz önce doğan bebek 30 dakika sonra 3 yaşına geliyor, ölenler diriliyor vb. Bir bebeğin-çocuğun anlayamayacağı sanal bir dünya. Anlayamıyor ama; zihin dünyası bu tuhaflığa göre şekilleniyor. Ekran başında geçirilen süre uzadıkça, beynimizin korteks tabakasının incelendiği gösterildi. Bu tabaka bütün entellektüel görevleri yapan bölge. Yani okuma, yazma, öğrenme, duygular ve sanatsal faaliyetler. Hatta konuşma ve iletişim... Ekran başında uzun saatler geçiren bir çocuğun beyninde nörotransmitter dediğimiz bazı kimyasallar salgılanıyor. Ve zamanla yüksek düzeylere ulaşıyor. Bunlar çocuğu, o anda mutlu eden maddeler. Ancak süreç uzadıkça yetersiz gelmeye başlıyor. Dozu artırmak gerekiyor. Bu noktada engellemeyle karşılaşırsa sinirlenme, öfke nöbetleri ve başka şeylerden zevk alamama başlıyor. Ekran bağımlılığının konuşmanın gecikmesi, öğrenme güçlükleri, davranış bozuklukları, otizm benzeri sendromlar, obezite ve kalp hastalıkları gibi sonuçları da var.

Ekran Bağımlılığı Belirtileri:

- Çocuğun gün içerisinde telefonla geçirdiği süre, saatleri bulur. Hatta yemek yerken bile telefonuyla ilgilenir.
- Telefon ekranını düzenli olarak ve sık sık kontrol eder.
- Telefonu kapandığında ya da elinden alındığında aşırı tepki gösterir ve öfke krizleri yaşar.
- Telefonuna ulaşamadığında yoksunluk belirtileri gösterir ve hatta depresyona girebilir.
- Gece yatağa girdiğinde uyuyana kadar ve sabah gözünü açar açmaz tabletiyle/ telefonuyla ilgilenir.
- Arkadaşlarıyla yüz yüze görüşmek ve konuşmak yerine tablet/telefon bakmayı tercih eder.
- Kalabalık ortamlarda insanlarla değil, telefonuyla ilgilenir ve kimseyle göz teması kurmaz.
- Telefonu olmadığı vakitlerde iletişim kurmakta zorlanır ve yine kimseyle göz teması kurmak istemez.
- Ödevlerini eksik yapar ve konsantrasyon sorunu yaşadığı için derslerinde zorlanır.

Aralık ayında Le Monde gazetesinde bir bildiriye imza atan yaklaşık 100 milletvekili çocukların ekrana fazla bakmalarının yüzyılın laneti olabileceğini söylüyordu.

Öncelikle, psikiyatr ve çocuk gelişimi uzmanları arasında bu konuda bir görüş birliği bulunmuyor. Bu konuda bugüne kadar birçok bilimsel çalışma yapıldı. Ancak bu çalışmalar da farklı sonuçlara ulaşılmış durumda. Örneğin, 2022 yılının Mart ayı başında JAMA Psychiatry’de yayımlanan bir çalışmada 12 yaş altı çocuklarda ekran önünde harcanan vakit ile davranışsal sorunlar arasında bir bağlantı olduğuna dikkat çekiliyor ancak bunun zayıf’ olduğu belirtiliyor. Araştırmaya öncülük edenlere göre bu araştırmada, daha önce yapılan çalışmalar da ele alındı ve bu çalışmaların ne kadar ciddi oldukları da araştırıldı. JAMA Psychiatry’de yayımlanan araştırmada, ekran bağımlılığı konusunda ciddi bir uyarıya dikkat çekilmiyor. Araştırmayı yapanlar, bu tür

benzer çalışmalarda metodolojik titizlik eksikliği nedeniyle ekrana ilgili olumsuz etkilerin genellikle abartıldığı eğilimi olduğunu söylüyor.

EKRAN BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELEDE 7 KOLAY YOL

Çocuğunuzu ekrana tanıştırmak için aceleci olmayın.

3 yaşına kadar çocuklar hiçbir elektronik alete maruz kalmamalı. Televizyon, cep telefonu, tablet gibi elektronik aletler asla çocuğun oyalanması için tercih edilen oyuncaklar veya sorun çözücüler olmamalı. Ayrıca eğer çocuğun yeme sorunu varsa yemek yedirmek için veya evde bakım veren kişinin çocuğu oyalama amacıyla ekranı tercih etmesi, henüz beyin gelişimi devam eden çocuklara ciddi zarar verebilir. Erken yaştan itibaren ekrana maruz kalan çocuklarda dil gelişiminde gecikmeler, öğrenme ve dikkat sorunları oluşabilir. En önemlisi de gerçekte kurguyu ayırt etmesi olgunlaşmamış çocuklarda ciddi kaygı ve davranış bozukluklarına zemin hazırlayabilir.

Ekran saatinin başlangıç ve bitiş saatini tanımlayın.

Çocukla karşılıklı yapacağınız bir anlaşma ile ekran saatini tanımlayın. “Bu saat diliminde ister televizyon izleyebilir, ister tabletinle istersen de cep telefonunla vakit geçirebilirsin. Ekran iznin şu saatte başlar, şu saatte biter.” diyerek net sınır koyun ve kurallarınızı belirleyin. 36 aya kadar ekrana temas olmamalı. Tek istisna aile bireyleri ile yapılacak görüntülü görüşmeler olabilir. 36 ay -5 yaş arası en fazla günlük bir saat, 6 yaş sonrasında ise 2 saatle sınırlı olmalı. Büyük yaş grubu çocuklarda ekran süresinin, çocuğunuzun uykusundan, fiziksel aktivitelerinden ve sağlıklı gelişimi için gerekli diğer etkinliklerden çalmasına izin vermeyin!

Ekranı yasaklamak yerine alternatifler önerin.

Ekran saatlerine uymayan bir çocuğunuz varsa sinirlenip yasaklar koymak ya da ceza vermek çatışmaya davetiye çıkarır. Bunun yerine beraberce başka şeyler yapmayı önermek; çocuğun yaşına, onun ve sizin tercihlerinize bağlı olarak bir şeyler sunmak uygun olabilir. Beraber kutu oyunları oynamak, mutfak faaliyetleri, bisiklete binmek,

yürüyüş yapmak ya da çocuğun tercih ettiği her şey alternatif olabilir. Sunulan öneriler mutlaka çocuk için cazip olmalı ve tercih edilebilmelidir.

Model olun.

Çocuklar sıklıkla anne-baba davranışlarını taklit ederler. Ebeveyn telefonla uğraştığından daha uzun süreyi kitap okumaya ayırıyorsa çocuğunun da benzer bir tercih yapma olasılığı artar. Dolayısıyla dijital araçlarla kendi ilişkinizi gözden geçirin. Bunlara ne kadar zaman harcıyorsunuz? Mesajlarınızı, haberleri, e-postaları ne sıklıkla kontrol ediyorsunuz? Kendinize internetsiz, dijital araçsız saatler ya da günler ayırıyor musunuz?

Çocuğunuza dijital aletleri kullanmada rehberlik edin, kontrolü bırakmayın.

Bilgisayar, telefon, televizyon veya tablet gibi elektronik aletlerin kullanım amacının sadece eğlence amaçlı olmadığını çocuğunuza öğretin. Çocuğun cep telefonunun kontrol edileceği, şifre konulmasının istenmediği, sosyal medya hesaplarının ebeveyn tarafından takip edilme zorunluluğu çocukla birlikte anlaşarak bir kurala bağlanmalıdır.

Çocuğunuzun ilgilendiği içeriklerin neler olduğuna ve niteliklerine dikkat edin.

Aşağı yukarı ortaöğretim bitene kadar çocuğun internet erişimi ebeveyn kontrolünde olmalıdır.



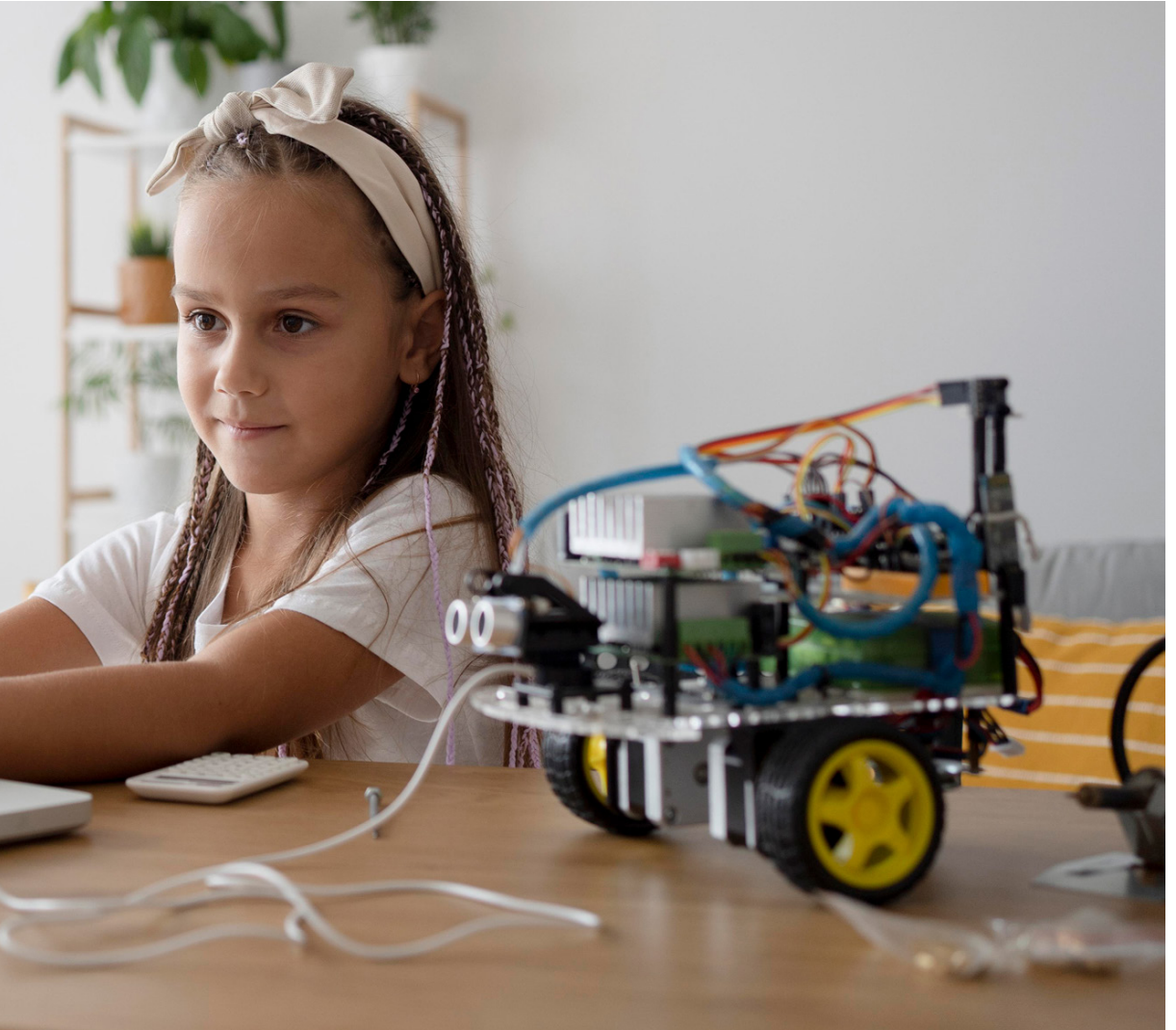
Çocuğun hangi oyunları oynadığı, hangi videoları izlediği, ekran başında neler yaptığı ciddi olarak denetlenmeli, eğitici içerikli kullanılması da teşvik edilmelidir.

Çocuk 14 yaşından önce sosyal ağlarda bulunmamalıdır.

Bilgisayarda girdiği platformlar, sosyal medya kullanımı ve tehlikeleri ile ilgili bilgiler çocuğa mutlaka öğretilmelidir. 14 yaşından önce çocuğunuz sosyal ağlarda bulunmamalıdır. Daha büyük çocuklar için sosyal ağları kullanmak önemli hale gelir. Ergenlik çağındaki çocukların internet hayatının ilkelerini öğrenmesini sağlayın.

Ergenin sosyal medya hesaplarını takip edeceğinizi belirtin ancak hesapları üzerinden yorum yapmak ya da kişisel alanını ihlal edecek davranışlarda bulunmaktan kaçının.

Her konuda olduğu gibi ekran ve sanal dünya konusunda da çocuğun ve gencin duygularını kabul etmek, sınırları çizmek, rutinler belirlemek sürecin daha kalıcı bir şekilde çözümlenmesine imkan sağlar. Mühim olan ilişkilerdir. İlişkilere yatırım yapmak, duygusal ihtiyaçları karşılıklı bir şekilde karşılamak çocuğun ve gencin sanal dünyada aradıklarını gerçek yaşamda bulmasına olanak sağlar.



- Bal, M. (2009). Duygusal Zeka: İş ve İlişkilerde Başarı ve Mutluluk. Remzi Kitabevi.
- Akar, N. Z. (2004). Duygusal Zeka ve Liderlik. Optimist Yayınları.
- Akın, A. (2013). Duygusal Zeka: İş ve Yaşam Becerileri. HayyKitap.
- Cemalçılar, Z. (2015). Duygusal Zeka ve Eğitimde Kullanımı, Nobel Akademik Yayıncılık.

DUYGUSAL ZEKÂ: ÇOCUKLARIN DUYGUSAL GELİŞİMİNİ DESTEKLEMELİK İÇİN ÖNEMLİ BİR FAKTÖR





Çocukların başarılı ve mutlu bireyler olmaları, sadece akademik başarılarına bağlı değildir. Duygusal zekâ, bu başarı ve mutluluk yolculuğunun önemli bir parçasıdır. Duygusal zekâ (DZ), insanların kendi duygularını anlama, başkalarının duygularını anlama ve bu duygusal farkındalıkla başa çıkma yeteneğini ifade eder. Çocukların DZ' sini geliştirmek, onların duygusal sağlığına ve toplumsal ilişkilerine olumlu katkılarda bulunabilir. Bu yazıda, çocukların duygusal zekâ gelişimini neden desteklememiz gerektiğini ve nasıl yapabileceğimizi inceleyeceğiz.

Duygusal Zekâ Nedir?

Duygusal zekâ, duyguları anlama, ifade etme, anlama ve yönetme yeteneğini içeren bir dizi beceriyi içerir. DZ, insanların kendi duygusal tepkilerini tanımalarına, başkalarının duygusal hallerini anlamalarına ve bu bilgileri ilişkilerinde etkili bir şekilde kullanmalarına yardımcı olur. Bu beceriler, bireylerin duygusal zorluklarla başa çıkma, empati kurma ve sağlıklı ilişkiler kurma yeteneklerini etkiler.

Neden Çocuklarımızın Duygusal Zekâsını Geliştirmeliyiz?

Çocukların duygusal zekâ gelişimini desteklemek, uzun vadeli başarı ve mutlulukları üzerindeki etkisiyle doğrudan ilişkilidir. İşte neden bu konuya önem vermemiz gerektiğine dair bazı nedenler:

İyi İletişim Becerileri: Duygusal zekâyı geliştiren çocuklar, duygusal ifadeleri daha iyi anlarlar. Bu, daha etkili bir iletişim kurmalarına yardımcı olur.

Empati ve İlişkiler: Duygusal zeka gelişimi, empati yeteneğini artırır. Empati, insanlar arasındaki ilişkileri güçlendirir ve çatışmaları azaltır.

Stres Yönetimi: Duygusal zekâ, stresle başa çıkma yeteneğini artırır. Bu da çocukların zorluklarla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olur.

Akademik Başarı: Duygusal zeka, öğrenme becerilerini artırabilir. Duygusal olarak dengeli çocuklar, okul başarısında da daha iyi performans gösterebilirler.

Öz Saygı ve Öz Güven: Duygusal zekâ geliştiren çocuklar, daha yüksek bir öz saygı ve özgüven seviyesine sahip olabilirler.

ÇOCUKLARIN DUYGUSAL ZEKASINI NASIL DESTEKLEYEBİLİRİZ?

Çocukların duygusal zekâ gelişimini desteklemenin birkaç yolu vardır:

Empatiyi Teşvik Edin: Çocuklara başkalarının duygularını anlama ve saygı gösterme önemini öğretin.

Duygusal İfadeyi Destekleyin: Çocukların duygularını açıkça ifade etmelerini teşvik edin ve bu ifadeyi olumlu bir şekilde karşılayın.

Model Olun: Kendi duygusal zekâ becerilerinizi sergileyerek çocuklara örnek olun.

Duygusal Zekâ Eğitimi: Okulda veya evde çocuklara duygusal zekâ eğitimi sunmaya çalışın.

Duygusal İfadeyi Destekleyin: Sanat, müzik veya yazma gibi yaratıcı faaliyetler, çocukların duygusal ifade becerilerini geliştirebilir.

Sorun Çözme Becerilerini Öğretin: Çocuklara sorunları nasıl çözebileceklerini öğretin. Bu, duygusal zekâ gelişimine katkıda bulunur.

Duygusal İyi Olma Becerilerini Destekleyin: Stres yönetimi, rahatlama teknikleri ve pozitif düşünme alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olun.

Duygusal Farkındalığı Teşvik Edin: Çocuklara etraflarındaki insanların duygularını nasıl okuyabileceklerini öğretin.

Sabırlı Olun: Duygusal zekâ gelişimi zaman alabilir. Çocukların bu becerileri kazanmalarına izin verin ve onlara sabırla rehberlik edin.

Açık İletişimi Sürdürün: Çocuklarınızla açık ve samimi bir iletişim sürdürün. Duygusal konuları konuşmaktan kaçınmayın ve onların hissettiklerini anlamaya çalışın.

Sonuç olarak

Çocukların duygusal zekâ gelişimi, onların yaşam boyu başarılarını ve mutluluklarını derinden etkiler. Duygusal zekâ, duygusal farkındalık, empati, stres yönetimi ve ilişkileri yönetme becerilerini içerir. Veliler olarak çocuklarımızın duygusal zekâ gelişimini desteklemek, onların daha dengeli, sağlıklı ve mutlu bireyler olarak yetişmelerine yardımcı olabilir.

Unutmayın ki çocuklarınıza duygusal zekâ becerilerini kazandırmak bir süreç gerektirir. Bu süreçte sabırlı olmak ve çocuklarınıza destek olmak çok önemlidir. Ayrıca, kendi duygusal zekâ becerilerinizi geliştirmek, çocuklarınıza daha iyi bir örnek olmanıza yardımcı olabilir.

Duygusal zekâ, çocukların okul başarısı, iş yerindeki performansları ve kişisel ilişkileri üzerinde büyük



bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, çocuklarımızın duygusal zeka gelişimine yatırım yapmak, onların gelecekteki başarılarını ve mutluluklarını güvence altına almak için önemlidir.

Sonuç olarak çocuklarınızın duygusal zeka gelişimini desteklemek, onların hayatları boyunca daha mutlu, başarılı ve sağlıklı bireyler olmalarına

yardımcı olacaktır. Duygusal zeka, sadece akademik başarı değil, aynı zamanda insanlar arası ilişkilerdeki başarı ve yaşamın zorluklarına daha iyi adapte olma yeteneği açısından da son derece önemlidir. Bu nedenle, çocuklarınızın duygusal zeka gelişimine odaklanarak onların geleceğini daha parlak bir şekilde inşa etmelerine yardımcı olabilirsiniz.



TIRNAK YEMEK



OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE TIRNAK YEME

Tırnak yeme, bir veya daha fazla parmağı ağıza sokmak ve tırnağı dişlerle ısırarak tanımlanmaktadır. Tırnakları ve çevresindeki dokuları tahrip eden kronik bir durumdur. Tırnak yeme tıpta onikofaji olarak adlandırılır. Tırnak yeme davranışı özellikle çocukluk döneminde sık rastlanmakta olup erişkin dönemde de çeşitli psikolojik bozukluklarla beraber görülebilen bir durumdur. Kız çocuklarında erkek çocuklarına göre daha fazla gözlemlenen bu davranışın sebepleri değişiklik göstermekle birlikte daha çok duygusal sorunlardan kaynaklanmaktadır. Tırnak yiyen çocuklarda bununla birlikte en sık dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) (%74.6), ayrılma anksiyetesi (%20.6), enürezis (%15.6), tik bozukluğu (%12.7) ve obsesif kompulsif bozukluk (%11.1) gibi psikiyatrik bozuklukların görüldüğü bildirilmiştir. Ayrıca tırnak yeme davranışı olan çocukların %65'inin en az bir tekrarlayan davranış bozukluğuna (dudak ısırma, saç çekme, vb.) sahip olduğu tespit edilmiştir.

Onikofaji temelde bir güvensizlik belirtisi olarak kabul edilmektedir. Hangi çocukluk döneminde olursa olsun bir uyum ve davranış sorunu olarak kabul edilmeli ve altta yatan nedenler belirlenerek ortadan kaldırılmalıdır. Otoriter ve baskıcı aile yapısı, aile içi iletişim sorunları, ebeveynlerin geçimsizlikleri, çocuğun sürekli azarlanması, çocuğa yetersiz ilgi ve sevgi, ailede tırnak yeme davranışı gösteren bir rol modelin olması önemli risk faktörleridir. Çocukta; gerilim, saldırganlık, öfke, sıkıntı, üzüntü, kaygı, korku, değersizlik ve güvensizlik duyguları onikofaji için neden oluşturabilmektedir. Ayrıca stres, yalnızlık, diğer aile üyelerini örnek alma, kalıtım, aktif olmamak, parmak emmeden kalan alışkanlık, tırnakların düzenli kesilmemesi gibi etkenler de nedenler arasında sayılabilmektedir.

Tırnak yemenin asıl sebebini söylemek zordur, tırnak yiyenlerin diğerlerine göre daha kaygılı olduğunu söylesek de kaygılı olan herkes tırnak yemez. Tırnak yeme eğer tetiklenmezse zamanla yok olan bir alışkanlıktır ancak temelinde başka problemler varsa kompleks bir hal alır.

Okul öncesi dönemde çocukların öncelikle oral dönem dediğimiz ilk iki yıldan kalma bir alışkanlıkla her şeyi ağızlarına götürdüklerini ve bu davranışın bir süre sonra tırnak yemeyle yer değiştirdiğini görüyoruz. Özellikle kendisini baskı altında hissettiği, gergin olduğu, kaygı duyguları yaşadığı durumda bütün çocukların elleri hemen ağızlarına gider. Bütün anneler de genellikle 'Elini ağzından çek.' uyarısını yapmak zorunda kalırlar. Bu sıkıntıların ve kaygının arttığı durumlarda olay elin ağıza götürülmesinden, tırnakların ya da tırnak etlerinin yenmesi durumuna dönüşür. Burada da durum tamamen hissedilen kaygı ve baskı ile doğru orantılıdır. Ailede ya da yakın çevrede bu davranışı alışkanlık haline getirmiş bireyler varsa çocuğun her tür olumsuz hareketi kopyaladıkları da unutulmamalıdır.

Belirtileri

Yenilmiş olan tırnaklar çok kısa ve düzensizdir. Onikofaji genellikle gözle görülür tırnak hasarı, tırnak yemeden önce veya sonra tırnak yemeye karşı gerilim, tırnak yemeden sonra zevk hissi ve psikolojik sıkıntı ile ilişkilidir.

Çoğu durumlarda bu problem 3-4 yaşından önce görülmez. En çok 4-6 yaş aralığında görülür, 7-10 yaşlarında dengeli görülür, ergenlikte artar çünkü bu dönem kriz zamanı gibidir. Tırnak yeme tetiklenebilen bir davranıştır, tetikleyici unsur olmadıkça bu davranış da azalacak ve bitecektir.

Tırnak yeme davranışı bir süre sonra şekil değiştirip kalem ısırma, burun karıştırma ya da saçlarla oynama gibi davranışlara dönüşebilir. Ancak tırnak yeme olarak devam ederse ön dişlerin sağlıklı şekillenmesine sebep olabilir, tırnakların mantarlı enfeksiyonu ve tırnak yumuşak dokusu iltihabı olduğu takdirde ağız kenarlarına da bulaşabilen hastalıklar ortaya çıkabilir. Daha ileri bir noktası ise parmak ısırma, çok az kişide görülse de tırnak yeme davranışının parmak ısırma döndüğü takdirde bireysel yardım alınmalıdır. Ve ayrıca tırnak yiyen çocukların tırnakları daha çabuk uzamaya başlayacaktır, bunun sebebi de muhtemelen sıkça tırnağın

yenmesi, o bölgede tırnak oluşumunu daha fazla tetikleyecektir ve %20 oranında daha hızlı büyüme görülecektir.

AİLELERE ÖNERİLER

- Davranış iyice kalıplaşmadan, erken dönemde kalıcı bir çözüm bulunmalı ve davranış ortadan kaldırılabilmelidir.
- En kalıcı çözüm davranışı ortaya çıkaran sebepleri bulup onları ortadan kaldırmaktır. Tırnak yeme davranışının altında yatan psikolojik nedenleri ve nasıl çözülebileceğini öğrenmek için okul psikolojik danışmanından, Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinden veya psikologlardan yardım alınabilir.
- Çocuğun tırnağına acı biber, oje, uhu gibi maddeler sürmek, çocuğu bu davranışından dolayı azarlamak, eleştirmek, korkutmak, cezalandırmak doğru bir çözüm yolu değildir. Bunlar çocukta bu davranışının pekişmesine yol açabilir.
- Çocuğa duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebileceği bir ortam sağlanırsa bu davranış azalabilir. Çocuk üzüntü, sıkıntı, öfke gibi duygularını anne-babasıyla paylaşabilirse bu duygularını dışa vurma yolu olarak tırnak yemeyi seçmeyecektir.
- Çocuğu korku ve kaygı yaratan durumlardan uzak tutmak gerekir. Aile içindeki kavgaları ve huzursuzluğu en aza indirmek gereklidir.
- Çocuk tırnak yediği zaman ilgisi başka tarafa çekilebilir. Oynamak istediği bir oyun, izlemek istediği bir çizgi film, yapmak istediği bir etkinlik işe yarayabilir.
- Çocuk gece tırnak yiyorsa hatırlatıcı olması için yatmadan önce onu rahatsız etmeyecek kalınlıkta bir eldiven giydirilebilir.
- Tırnak yemenin yerine geçebilecek sakız, kuruyemiş, gibi gıdalar bazı durumlarda işe yarayabilir.

- Çocuk kendi tırnak bakımıyla ilgilenir hale getirilebilir. Tırnak bakımının sorumluluğunu alır, tırnaklarını kendisi keser, törpüler ise bu davranışı yapması önenebilir.

Alışkanlığı Tersine Çevirme Aşamaları

Çocuğun isteği ve katılımıyla 6 yaş ve üstü çocuklarla uygulanabilir.

Rahatsızlığın Gözden Geçirilmesi: Çocukla birlikte bu alışkanlığın nelere yol açtığı, neden bu alışkanlığı bırakmak istediğini saptamak.

Farkındalık Eğitimi Ortaya Çıktığı Durumları Saptama: Çocuğunuzla ayrı ayrı bu alışkanlığın ne zaman ortaya çıktığını kaydetmek, bir hafta sonra yazdıklarınızı karşılaştırmak.

Alternatif Tepki: Alışkanlığı önlemek için alışkanlık yapan davranış yerine insanlara garip gelmeyecek ve çocuğu engellemeyecek bir davranış koymak. Örneğin, tırnak yeme yerine yumruk sıkmak.

Düzeltilici ve Önleyici Tepki: Tırnak yeme yerine kullanılacak davranışı, bu davranışın ortaya çıkmasını önlemek için kullanmak.

Bağlantılı Davranış: Tırnak yemeden önce nasıl davrandığını gözlemlenmek ve tırnak yeme yerine koyduğu davranışı, tırnak yeme davranışı öncesi sergilediği davranışı durdurmak için kullanmasını sağlamak.

Gevşeme Çalışması: Bedensel ve psikolojik açıdan çocuğu rahatlatmak için gevşeme egzersizleri yaptırmak.

Toplumsal Destek: Çocuğun davranışı değiştirmeye ilgili girişimleri ve çabaları desteklemek, uygulamasını sağlamak.

Kayıt: İlerleme olup olmadığını görmek için alışkanlığın görülme sıklığını günlük olarak kaydetmek.

Deneme: Çocuğun alışkanlık haline getirdiği davranış yerine belirlenen yeni davranışı uygulamasını sağlamak.

- Cooper, Brittany Rhoades, et al. "Patterns of early reading and social skills associated with academic success in elementary school." Early Education and Development
- Sung, Youngji Y., and Mido Chang. "Which Social Skills Predict Academic Performance of Elementary School Students." Journal on Educational Psychology
- Lane, K. L., Givner, C. C., & Pierson, M. R. (2004). Teacher expectations of student behavior: Social skills necessary for success in elementary school classrooms. The Journal of Special Education

YAŞAMSAL BECERİLERDEN AKADEMİK BECERİLERE GEÇİŞ

Dikkat, ilginin bir noktaya odaklanması olarak açıklanmaktadır. Algı ise dikkatin beyinde gerçekleşen süreci ile ilgilidir. Dikkat ve öğrenme, birbiriyle yakın ilişkide olan ve insan yaşamı için önemli gerekliliklerdir. Dikkat becerilerini kullanamayan, odaklanmakta zorlanan insanlar hayatın her alanında buna bağlı çeşitli güçlükler yaşayabilmektedirler. Özellikle çocukluk döneminde, akademik yaşamın başlangıcında, dikkat konusu gündeme gelmekte ve öğrenme becerilerinin etkin kullanımını doğrudan etkilemektedir. Çünkü herhangi bir şeyin öğrenilebilmesi için bireyin dikkatini yöneltmesi, odaklanabilmesi ve dikkatini sürdürebilmesi gerekmektedir. Öğrenmenin dört temel basamağından ilki olan "input" giriş evresi, dikkat eksikliği olan kişilerde yeterince çalışmaz. Yani bilgi yeterince alınamadığından beyne ulaşamaz ve gerekli zihinsel işlem yapılamadığından öğrenme gerçekleşemez. Yoğun dikkat gerektiren okuma-yazma faaliyetleri esnasında dikkat süreçlerini etkili kullanamayan kişi, öğrenmekte zorlanır. Zorlandıkça da zihinsel faaliyet gerektiren işlerden kopma ve kaçma gibi davranışlar gerçekleşebilir.

Bu süreçte anne ve babalar çocuklarını nasıl destekleyebilirler?

• Çocuğunuzla konuşup "Ödevlerini yetiştirememen söz konusu olabiliyor. Çoğu zaman da ödevleri yapamamanın nedeni zamansızlık oluyor. Bu sorunu çözmek için günlük ödev saati belirleyebiliriz. Böylelikle her gün ödevini tam ne zaman yapacağını görebileceksin. Bununla birlikte bu süre içinde sadece ödev yapmanı, başka şeylerle ilgilenmemeni istiyorum." demeniz, yapacağınız açıklamalar ve alacağınız ortak kararlar ile olumlu bir ders çalışma iklimini başlatabilirsiniz.

• Ödev başlarken çocuk dinlenmiş ve bütün ihtiyaçları karşılanmış olmalıdır. Ödev saati geç saatlere bırakılmamalıdır. Çocuk ödevini

bitirdikten sonra kendisi için ayırabileceği bir zamanın kalması önemlidir. Ödev süresinin başlangıç ve bitiş süresinin belli olması, öğrenci için de değerlidir.

- Çalışma ortamının dikkat dağıtacak unsurları barındırmaması önemlidir.
- Derslerin aynı yer ve zamanda düzenli bir şekilde yapılmasını sağlamak elde edilecek faydanın artmasını sağlayabilir.

Anne ve baba olarak çocuğunuzun ödev yaparken yaşadığı zorlanmalara karşı tutumlarınız çocuğunuzun ödev kavramını algılamasında önemli bir rol oynar. Çocuğunuz ödev yaparken sürekli yanında olmak, her aşamasında ödev müdahale etmek, daha mükemmel olmasını istemek, ödevleri kontrol edip sık düzeltmeler yapmak, ödev yapılmadığında eleştirel yorumlarda bulunmak; çocuğunuzun ödev kavramına karşı ön yargı oluşturmaya neden olabilir. Her ne şart altında olursa olsun çocuk ödevini kendi becerileri doğrultusunda yapmalıdır. Çocuğunuzun yerine daha mükemmel bir ödev çıkarabilmek için sizin devreye girmeniz öğrenme sürecinde elde edeceği kazanımların doğru değerlendirilebilmesi ve sorumluluk bilinci oluşumuna olumsuz etki eder. Ödev yapmakta zorlanan bir çocuğunuz varsa

Bu gerçekten ödevi yapamadığı için mi?

Ödevini tek başına yapmak istemediği için mi?

Ödevini tam olarak anlayamadığı için mi?

Yoksa ödev yapmayı sizinle birlikte olma fırsatı olarak mı görüyor?

Bu sorulara cevap aramak, çocuğunuza yardım edebilmek için atılacak en doğru adım olacaktır. Ödevleri mutlaka kontrol edin. Çocuğunuza şunu diyebilirsiniz: "Okulda neler yaptığını, ne kadar bildiğini görmek istiyorum. Bu, anne- baba olarak benim görevim." Böylece her aile bireyinin belirli görev ve sorumlulukları olduğu bilinci

öğrenilmekle birlikte, çocuk takip edildiğini ve önemsendiğini bir kez daha görmüş olacaktır. Kötü yazılmış, düzensiz ödevler için onu eleştirmeyin. Başlangıçta ödevdeki nitelik ve çocuğun öğrenmiş olması daha önceliklidir. Yanlışları düzeltmek ve konuyu yeniden anlatmak için ödev süresini uzatmayın. Fark ettiğiniz hataları söyleyin ama düzeltmesi için ısrar etmeyin.

Derslerinde başarı sağlamakta zorlanan veya başarı oranını sürdürmeyen, derse / ödevde odaklanamayan her öğrencide “dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu” olarak isimlendirilen rahatsızlığın olması şart değildir. İlkel çağlarla hatta 100 yıl öncesi ile karşılaştırıldığında günümüzde gelişen teknoloji ve imkânlar, modern yaşam tarzı, önceki dönemlerden çok daha fazla uyarana maruz kalmamızı ve dolayısıyla çok daha fazla tetikte olmamıza sebebiyet vermiş ve dikkatin daha çabuk ve kolay dağılıbilir bir hal almasına neden olmuştur. Her ne şart altında olursa olsun çocuk ödevini yapmıyorsa onun yerine siz yapmayın. Çocuklar açısından baktığımızda televizyon, bilgisayar oyunları, internet gibi son 40- 50 yılın gelişmeleri çocukların beyinlerinin aşırı uyarılmasına neden olmakta ve dikkat eksikliği ve odaklanamama sorunlarının çocuklarda da yüksek oranlarda görülmesine yol açmaktadır. Çocukların yaşamsal becerilerini geliştirmek yerine ekrana odaklandıkları bu dönemde öncelikli olarak düşünülmesi gerekenler, yaşamsal becerilerini desteklemek adına neler yapabileceklerini onlarla paylaşmaktır. Yaşamsal beceriler, çocuğun sosyal hayatta kullandığı ve yaşamı boyunca daimi olarak geliştireceği becerilerdir. Ev ortamında başlayan bu süreç okula ve okul ile birlikte akademik başarısına etki eder. Akademik becerilerin gelişmesi ve öncelikli olarak çocuğun sosyal hayatında yaşamsal becerilerini kullanması için alan tanınmalı, anne-baba olarak ev ortamında çocuğa rehberlik edilmelidir. Bu iç içe geçmiş iki kavram; çocuğun dikkat ve düşünme becerilerinin gelişiminde önemli rol oynar. Sorumluluk duygusunun gelişimi, dikkat ve düşünme becerilerinin çocuk tarafından işlenmesi için kilit noktasını açacaktır. Ev ortamında çocuğa verilen sorumluluklar, çocuğun sorumluluk kavramını içselleştirmesine destek olup okul ortamında da bu kavramı kullanmasını sağlayacaktır.

Yaşamsal Becerilerden Akademik Becerilere Geçiş İçin Öneriler:

- Çocuğunuzla birlikte yapacağınız bir işe başlamadan önce ev ortamında yapacağınız o işi nasıl yapacağınızı planlamak için mutlaka -1- 2 dakika ayırın; planlamanızla ilgili onunla konuşun. O işi ya da etkinliği tamamladıktan sonra da yaptığınızı değerlendirmek için de birkaç dakikanızı ayırmanız harika olur. Böylece bir işi daha kolay ve hızlı yapmak için izlenebilecek yollar ile ilgili farkındalık yaratırsınız.
- Sorun çözme becerisini geliştirmek için onun fikrini sorun. “Sen bu konuda ne düşünüyorsun?” sorusu ile fikrini paylaşmasını sağlayın.
- Sözel yönergelerle çocuğunuzdan bir şeyler isteyin. Kendisinden hiçbir şey istenmeyen ve her şey onların adına yapılan çocuklar yönergeleri takip etmekte zorlanırlar. Yönergeleriniz ile nesnelere mekândaki konumunu algılamasını



sağlayın. “Masanın üstündeki sepetin içindeki kalemi getirir misin?” vb. cümleler kullanılabilir.

- Çocuğunuzun evde sorumluluklarının olması ve yaş düzeyine uygun bu sorumlulukları yerine getirmesi akademik becerilerinin gelişimini de destekler. Bağımsız yapabildiği işlerde çocuğa müdahale edilmemelidir. Bir yetişkin mükemmelliğinde yapmasını beklemeyin, çocuğunuzu teşvik edin.

- Kendi çalışmalarını değerlendirmeleri konusunda onu teşvik edin. Yaptığı etkinlik her ne olursa olsun kullandığı yöntemi paylaşması için cesaretlendirin. “Nasıl yaptın?” sorusunu gerçek bir merakla sorun. Her yaptığını mükemmel olarak değerlendirmeyin. Önce yaptıklarını takdir edin ancak varsa gelişmesi gereken yönlerini de konuşun.

- Beraber oynayacağınız yapboz, hafıza kartları, kutu oyunları gibi gelişimsel ve kuralları olan oyunlar becerilerini geliştirecektir. Ancak beraber

geçirdiğiniz bu zamandan duyduğunuz mutluluğu çocuğunuzun hissetmesi çok önemlidir. Bunu bir görev gibi zihniniz başka düşünceler ile doluyken yaparsanız çocuğunuz kendini değersiz hisseder. Müsait olmadığınız zamanlarla ilgili dürüst olun daha sonra oynayabileceğinizi söyleyin. Müsait olduğunuzda ise geçiştirmeden mutlaka zaman ayırın.

- Düzenli olarak beraber kitap okuyun. Okuduğunuz hikâyeler hakkında sohbet edin onun hikâyeyi kendi cümleleri ile anlatmasını sağlayın.

- Şiir, şarkı, bilmece ve tekerlemeler öğrenmesi için çocuğunuzun teşvik edin. Öğrenmesi gereken sıralı kavramları (örneğin: günleri, sayıları vb.) şarkıya, tekerlemeye veya şiire dönüştürerek daha kolay öğrenmesini sağlayabilirsiniz.

Unutmayın ki her çocuk farklıdır ve kendi hızında öğrenir. Sabır, sevgi ve rehberlikle çocuğunuzun dikkat becerilerini güçlendirebilir ve onların başarılarını destekleyebilirsiniz.



AREL KOLEJİ



KIŞ SPOR OKULU

Yüzme Dersleri

Serbest Havuz Üyeliği

Pilates + Total Body

Jimnastik Kursu

Satranç

Masa Tenisi

