

OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK DERGİ

SAYI: 132

2025



İÇİNDEKİLER

ÇOCUĞUNUZ KURALLARINIZI NASIL ÖĞRENİR?	2
ÇOCUKLARDA YALAN SÖYLEME DAVRANIŞI: NEDENLERİ, GELİŞİMSEL SÜRECİ VE DOĞRU EBEVEYN YAKLAŞIMLARI	5
ÇOCUKLARDA ÖLÜM ALGISI VE YAS SÜRECİ	8
ÇOCUKLARDA SORUMLULUK BİLİNCİ: KÜÇÜK YAŞTA BÜYÜK ALIŞKANLIKLAR	11
ÇOCUKLARIN PSİKOSOSYAL GELİŞİMİNDE EBEVEYN KATILIMININ ÖNEMİ	14
DİSLEKSİ NEDİR ?	18



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-2025 Yayın Kurulu: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü



ÇOCUĞUNUZ KURALLARINIZI NASIL ÖĞRENİR?

Kurallarınızı öğretmek zorunda olmasanız ebeveynlik ne kadar kolay olurdu, değil mi?

Yeni doğmuş bebeğinizle hastaneden yeni çıkmış olduğunuzu düşünün. Çıkarken hemşire bebeğinizin bileğindeki bilekliği gösterip "Bu bebek sizin kural ve değerlerinize göre programlandı. Nasıl davranması gerektiğini bilecek ve ne isterseniz yapacak. Giyinip okula gidecek, sofrada doğru davranacak, ona verilen işleri ve ödevlerini yapacak itiraz etmeden yatmaya gidecek. Onu evinize götürün. Ve büyümesinin keyfini çıkarın." diyor. Siz de gidiyorsunuz.

Bu çok cazip bir hayal ama maalesef gerçek değil. Çocuklar kuralları ve onaylanan davranışları bilerek doğmazlar. Bu öğretme ve öğrenme süreciyle, zamanla kazanılır. Bizim işimiz öğretmektir. Görevimiz, kurallarımızı en açık ve net biçimde anlatmaktır.

Çocuk yürümeye başladığında bizim de görevimiz başlar. Yeni yürümeye başlayan çocuklar keşfetmeye bayılırlar. En çok da tablet, kamera gibi elektronik eşyalar ilgilerini çeker.

Çocuğumuz bunlarla oynamaya başladığında ne yapmalıyız? Derhal kurallarımızı öğretmeye başlayacağız.

Cezacı yöntemi kullananlar, sert bir şekilde "Hayır!" der ve ayıplayan bir bakış atar; çocuğu uzaklaştırmadan önce eline vurur.

Yumuşak yaklaşımı seçenler, defalarca "Hayır!" dedikten sonra mantıklı açıklamalar yapar; çocuğu uzaklaştırmadan önce uzun uzun anlatırlar.

Demokratik olanlar kesin ve net bir biçimde "Hayır!" der ve çocuğu oradan uzaklaştırır.

Aynı şeyi on on iki kez yaptıktan sonra ilginç bir şey olur. Çocuk hedefine ulaşmadan önce duraksar ve bize bakıp tepkimizi ölçer. Neden? Kuralımızı anlamaya çalışır. Bizi test etmeye gerek duyarlar.

Çocuklar bizi denemeye başladığında ne yapmalıyız?



vuracakmış gibi elimizi kaldırır, uyarırız: "Sakin!". Yumuşak yaklaşımı seçtiysek açıklamalara başlarız. Demokratik yaklaşımı seçtiysek daha önce yaptığımızı yaparız. Kesin ve net bir şekilde "Hayır!" deriz ve bir şey yapmadan önce çocuğun tepkisini bekleriz.

Yukarıdaki örnekte bütün ebeveynler onaylanan davranışları öğretmek için kural koymaya çalışıyor ama sadece demokratik yaklaşımı uygulayanlar başarılı oluyor. Bunun nedenine ve çocukların öğretme-öğrenme sürecinin neden kırıldığına bakacak olursak bunu yaptıkça net ve anlaşılır mesajlar iletmeye bir adım daha yaklaşacaksınız. Ayşe'nin ailesinin ne yaptığına bakalım:



tutmuş başının üstünde çevirip duruyordu ve neredeyse lambaya çarpacaktı. Babası müdahale etti:

“Ayşe, evin içinde telefonu öyle döndürme.” dedi sert bir sesle. “Ya düzgünce oynarsın ya da elinden “Ama çok eğlenceli.” dedi Ayşe. Telefonu daha çok çevirmeye başladı.

Babası yanına gidip telefonu elinden aldı. “Düzgünce oynayacağın zaman geri alabilirsin” dedi.

Ayşe evin içinde oyuncakla nasıl oynanması gerektiği hakkında bir ders almış oldu.

Bu kuralı iyice öğrenene kadar ailesi bunu defalarca tekrar etmek zorunda kalacaktı ama bu yöntem

3 yaşındaki Ayşe, oyuncak telefonu kordonundan istenen sonucu verecekti.

Ayşe’nin babası kuralları etkin bir şekilde öğretiyor. Durmasını söylediğinde, davranışıyla bu sözünü destekliyor ve oyuncak elinden alıyor. Verdiği mesajla koyduğu kural net ve anlaşılır.

Çocuklar Somut Yollarla Öğrenir

Jean Piaget’in, çocukların zihinsel gelişimi ile ilgili araştırması; düşünme ve öğrenmenin, çocuklarda yetişkinlerden daha farklı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Çocuklar somut şeyleri öğrenirler. Özellikle küçük yaştaki çocuklar, gerçeklikle ilgili inançlarını şekillendirirken duyulara dayanan deneyimlerini kullanırlar.

Günlük hayatta bu ne demektir?

Çocukların duyularıyla algıladıkları şeyler (gördükleri, duydukları, dokundukları, kokladıkları ve hissettikleri) o şeyleri belirler. Dünyanın işleyişine ilişkin algı ve inançları, yaşadıkları somut şeylere dayanır.

Piaget'in bulguları, çocuklarımıza kuralları nasıl öğreteceğimiz konusunda önemli ipuçları verir. Bunu iki temel yoldan yaparız: sözlerimiz ve davranışlarımızla. İkisi de bir ders verir ama somut olan davranışlarımızdır. Sözler değil davranışlar kuralları belirler.

Örneğin, 9 yaşındaki oğlumuza yatma saatinin 20.30 olduğunu söylediğimiz halde o düzenli olarak 21.00'da yatıyorsa yatma saati konusunda nasıl bir ders almış oluyor? Elbette yatma saatinin 21.00 olduğunu öğreniyor. Ona 20.30'da yatmasını söylesem beni dinler mi?

Ona yatma saatinin 20.30 olduğunu söyledikten sonra saatinde yatmasını sağlasaydık, yatma saatinin 20.30 olduğunu öğrenecekti. Zamanı geldiğinde yatmasını söylediğimde ciddi olduğumu bilecekti.

Sözlerimizle davranışlarımız birbirini tutarsa çocuklar sözlerimizi ciddiye alır ve kuralı anlarlar. Sözlerimizle davranışlarımız birbirlerini tutmazsa çocuklar dediklerimizi duymazdan gelir ve bildiklerini okurlar. Aslında iki farklı kural öğretiyoruz: teorideki kural pratikteki kurala karşı.

Öğretme ve öğrenme sürecindeki çoğu kırılmaların kaynağında bu temel iletişim yanlış yatmaktadır. Çoğumuz neler olduğunun farkına bile varmayız. Sözlerimizle kurallarımızı öğretmeye devam ederiz ama çocuklar davranışlarımızdan öğrenirler.

Bu duruma uygun bir örnek verecek olursak: 5 yaşındaki Burcu keçeli kalemlerini almış, kanepede resim yapıyordu. Annesi içeri girince kanepenin riskli durumunu fark etti.

"Burcu, o yaptığın hiç de iyi bir fikir değil." dedi. "Kanepeyi boyayabilirsin."

"Dikkat ederim anne." dedi Burcu ikna edici bir sesle.

"Edersin biliyorum tatlım. Ama masada yapsan daha iyi olur, orada leke olacak bir şey yok."

"Tamam, ama önce resmimi bitireyim."

"Bitirince masaya geç tamam mı?" diyerek odadan çıktı annesi.

"Tamam." On dakika geçmesine rağmen Burcu hala kanepede oturmuş resim yapıyordu.

"Burcu, sana resmini masada yapmanı söylememiş miydim?" Annesinin sesindeki kaygı belli oluyordu. 'Kanepeyi boyarsan babanla biz çok üzülürüz. Sana ne söyleniyorsa onu yap, haydi.'

"Tamam anne." dedi Burcu. 'Şu resmi bitireyim masaya geçeceğim. Neredeyse bitti.'

"Çabuk bitir o zaman." dedi annesi. "Kızmaya başlıyorum." Annesi bekledi, ayağını sinirle yere vurdu ama Burcu resim yapmaya devam ediyordu.

"Burcu!" diye bağırdı annesi en sonunda. "Yeter artık küçük hanım! Beni anladın mı?"

"Tamam, zaten bitirmiştin." Burcu resmini bırakıp kanepeden kalkar.

Burcu'nun annesi, kanepede keçeli kalemle resim yapmanın tehlikeli olduğunu söylerken bir mesaj verdiği inaniyordu. Burcu beklediği gibi davranmayınca çok sinirlendi. Aslında annesi iki mesaj veriyordu ama Burcu sadece birini alıyordu.

Annesi sözleriyle durmasını söylüyordu ama Burcu ne yaşamıştı? Durması gerektiğini anlamamıştı. Sadece konuşup duran annesi vardı. Annesinin davranışları aslında, 'İstediyini yapabilirsin. Hoşuma gitmiyor ama şimdilik sana engel olmayacağım.' diyordu.

Burcu bu karmaşık mesaja çocukların çoğu gibi mesaj verdi. Sözleri duymazdan gelip yaşadıklarından ders çıkardı. Kanepede keçeli kalemle resim yapma konusunda annesinin kuralından ne öğrenmişti? Annesinin sürekli konuşmasına katlandığı sürece istediğini yapabiliirdi.

Burcu'nun iletişimle ilgili öğrendiği çok daha önemli şeyi gözden kaçırmayalım. Masaya geçmesi her söylendiğinde ne diyor? 'Tamam' diyor ama ne yapıyor? Yerinden kalkmıyor. Burcu'nun asıl söylemek istediği şeydu: 'Mecbur kalırsam kalkarım.'

Burcu bu karmaşık mesajlarla iletişim kurmayı annesinden daha iyi beceriyor. Ebeveyn, durmasını gerektirmeyen dur mesajları verirse çocuk da "Durmayacağım!" anlamına gelen 'Tamam' ya da 'Bir dakika' gibi cevaplar verir.

- ULUHAN Emine Filiz, Çocuğun Yalan Söylemesi, Antalya Psikiyatri Merkezi, 28/02/2025
- <https://www.antalyapsikiyatri.com/cocuk-sorunlari-psikolog/cocugun-yalan-soylemesi>
- Çocuklarda Yalan Söyleme Davranışları, Psikoterapi Atölyesi, 28/02/2025,
- <https://psikoterapiatolyesi.com.tr/konular/cocuklarda-yalan-soyleme-davranislari-131> >

ÇOCUKLARDA YALAN SÖYLEME DAVRANIŞI: NEDENLERİ, GELİŞİMSEL SÜRECİ VE DOĞRU EBEVEYN YAKLAŞIMLARI



Çocukların yalan söylemesi, ebeveynler ve eğitimciler için endişe verici bir durum gibi görünsede aslında çocuk gelişiminin doğal bir parçasıdır. Birçok ebeveyn, çocuklarının yalan söylediğini fark ettiğinde paniğe kapılabilir veya bu davranışı ciddi bir ahlaki problem olarak değerlendirebilir. Oysa çocukların yalan söyleme nedenleri oldukça çeşitli olup büyük ölçüde gelişimsel ve çevresel etkenlere bağlıdır.

Çocuklar Neden Yalan Söyler?

Çocukların yalan söyleme nedenleri; yaşlarına, bilişsel gelişim düzeylerine ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Yetişkinler için yalan söylemek genellikle bilinçli bir eylem olup bir çıkar sağlamak ya da belirli bir durumdan kaçınmak amacıyla yapılır. Ancak çocuklarda durum daha farklıdır. Küçük yaş grubundaki çocuklar için yalan söylemek, bilişsel gelişimin bir yansıması olabilirken; daha büyük yaş gruplarındaki çocuklarda yalan, çevresel ve duygusal etkenlerle şekillenebilir.

Çocukların yalan söyleme nedenleri şu başlıklar altında incelenebilir:

1. Hayal Gücü ile Gerçekliği Ayırt Edememe

Özellikle 3-6 yaş arasındaki çocuklar için yalan söylemek, çoğu zaman bilinçli bir aldatma amacı taşımaz. Bu yaş grubundaki çocuklar, hayal güçlerini gerçeğin yerine koyabilir ve yaşadıkları ya da yaşamak istedikleri olayları abartılı bir şekilde anlatabilirler. Örneğin, bir çocuk bahçede gördüğü küçük bir böceği “uçan bir ejderha” olarak tarif edebilir ya da hiç yaşamadığı bir olayı gerçekmiş gibi anlatabilir. Bu durum, onların soyut düşünme becerilerinin henüz tam olarak gelişmemiş olmasından kaynaklanır.

2. Olumsuz Sonuçlardan Kaçınma ve Kendini Koruma

Çocukların bilinçli bir şekilde yalan söylemeye başladıkları en önemli nedenlerden biri, cezadan kaçınma ve kendilerini koruma içgüdüsüdür. Eğer çocuk, yaptığı bir hata nedeniyle çok sert tepkiler alıyorsa ya da sık sık cezalandırılıyorsa bu durumda kendisini korumak için yalan söylemeye başlayabilir. Örneğin, bir çocuğun vazoyu kırıp kırmadığını

soran ebeveynine, kırmadığını söylemesi, cezadan kaçınma güdüsünün bir sonucudur.

Aşırı otoriter ebeveyn tutumu, çocuğun dürüst olmasını zorlaştırabilir. Çocuklar, kendilerini ifade ettiklerinde sert tepki göreceklere hissedersen doğruyu söylemek yerine gerçeği saklamayı tercih edebilirler.

3. Dikkat ve İlgi Çekme İsteği

Çocuklar bazen ilgi eksikliği yaşadıklarında veya sevilmediklerini düşündüklerinde ebeveynlerinin ilgisini çekebilmek adına yalan söyleyebilirler. Özellikle kardeşi olan çocuklarda bu durum daha sık gözlemlenebilir. Örneğin, gerçekte hasta olmadığı hâlde karın ağrısı çektiğini söyleyen bir çocuk, ebeveynlerinin ilgisini üzerine çekmeye çalışıyor olabilir.

4. Sosyal Kabul Görme ve Öz güven Eksikliği

Bazı çocuklar, arkadaş gruplarında kabul görmek veya takdir edilmek için yalan söyleyebilirler. Özellikle okul çağındaki çocuklar, kendilerini olduğundan daha başarılı, güçlü veya yetenekli göstermek amacıyla gerçeği çarpıtabilirler. Örneğin, gerçekte hiç yaşamadığı bir olayı yaşamış gibi anlatmak veya sahip olmadığı bir oyuncak varmış gibi göstermek, çocuğun sosyal çevresindeki statüsünü güçlendirmeye yönelik bir çabadır.

5. Rol Model Alma ve Çevresel Etkiler

Çocuklar, ebeveynlerini ve çevrelerindeki yetişkinleri gözlemleyerek öğrenirler. Eğer ebeveynler veya diğer yetişkinler küçük yalanlar söylüyorsa çocuk da bunu normal bir davranış olarak kabul edebilir. Örneğin, ebeveynin telefonda “Şu an evde değilim.” gibi bir yalan söylemesi, çocuğa yalanın meşru bir çözüm olduğunu düşündürülebilir.

6. Patolojik Yalan Söyleme (Mitomani)

Bazı çocuklar, yalan söylemekten keyif alabilir ve gerçekte olmayan şeyleri anlatmaktan büyük bir haz duyabilirler. Bu tür yalanlar, genellikle çocuğun çevresindeki insanları etkileme veya onların tepkilerini gözlemlenme isteğinden kaynaklanır. Eğer çocuğun sürekli olarak yalan söylediği ve bunun bir alışkanlık hâline geldiği gözlemleniyorsa profesyonel destek alınması gerekebilir.



Çocuklarda Yalan Söyleme Davranışı Nasıl Engellenir?

Çocukların yalan söyleme alışkanlığı edinmesini önlemek için ebeveynlerin bilinçli ve tutarlı bir yaklaşım sergilemesi gerekir. İşte çocuğunuzu dürüstlüğe teşvik edecek bazı yöntemler:

- Cezalandırıcı Olmak Yerine Anlayış Gösterin:

Çocuğunuzun yalan söyleme nedenini anlamaya çalışın ve ona dürüstlüğün önemini anlatın.

- Açık ve Güvenli Bir İletişim Ortamı Yaratın:

Çocuğunuzun gerçeği söylediğinde yargılanmayacağını ve destekleneceğini bilmesi gerekir.

- **Doğru Rol Model Olun:** Çocuklar, ebeveynlerinin davranışlarını taklit ederler. Eğer dürüstlük üzerine kurulu bir aile ortamı sağlarsa çocuk da bu tutumu benimseyecektir.

- **Dürüst Davranışları Takdir Edin:** Çocuğunuz doğruyu söylediğinde ona teşekkür edin ve dürüstlüğün değerli bir özellik olduğunu vurgulayın.

- **Yalan Söyleme Davranışının Altındaki Sebebi Anlamaya Çalışın:** Çocuğunuz ilgi eksikliği, özgüven problemi veya cezadan kaçınma gibi sebeplerle yalan söylüyor olabilir. Sorunun kaynağını keşfetmek, çözüm üretmek açısından oldukça önemlidir.

- **Etiketlemekten Kaçının:** "Sen yalancısın" gibi ifadeler kullanmak yerine, "Doğruyu söylemen benim için önemli" gibi teşvik edici bir dil kullanın.

Dürüstlük Kültürü Nasıl Oluşturulur?

Çocukların yalan söylemesi gelişim sürecinin doğal bir parçasıdır, ancak ebeveynlerin bu sürece nasıl yaklaştıkları, çocuğun dürüstlük algısını şekillendirecektir. Ebeveynler, cezalandırıcı bir tutum yerine güven verici bir iletişim dili benimsemeli, çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmalı ve dürüstlüğü aile içinde teşvik etmelidir.

Unutmayalım ki, çocuklar doğru rehberlikle dürüstlüğün ve güvenin değerini öğrenebilir ve içselleştirebilirler.

- Türk Psikologlar Derneği (2023). Çocuklarda Yas Süreci ve Destek Yöntemleri.
- Karaimak, Ö. (2016). Çocuk ve Ergenlerde Yas Süreci. Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 36(2), 45-60.
- Öztürk, M. O. (2019). Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı. Nobel Yayıncılık.

ÇOCUKLARDA ÖLÜM ALGISI VE YAS SÜRECİ

Hayatın kaçınılmaz bir gerçeği olan ölüm, yetişkinler için olduğu kadar çocuklar için de karmaşık ve zorlayıcı bir konudur. Ölüm, herkesin hayatında en az bir kez karşılaşacağı doğal bir süreçtir. Ancak çocuklar için bu kavram, soyut ve anlaşılması zor bir olgu olarak görülebilir. Çocukların ölüm kavramına ilişkin algıları yaşlarına, gelişim seviyelerine ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterir. Onlar için ölüm bir rüya, uzun bir uyku veya geçici bir ayrılık olarak algılanabilir. Bu nedenle, çocuklarla ölüm hakkında konuşmak, onlara uygun bir şekilde yas sürecinde destek olmak ve bu zorlu süreci sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmak son derece önemlidir.

Çocukların yas süreci, yetişkinlerden farklı olarak daha dalgalı ve dönemsel bir seyir izleyebilir. Küçük yaşlardaki çocuklar, bir kayıp yaşadktan sonra üzüntü belirtisi gösterdikleri anlarda bile bir anda oyunlarına dönebilirler. Bu, onların yas tutmadığı anlamına gelmez; aksine, çocuklar duygularını parça parça işleyerek ve ara vererek yaşarlar. Aynı zamanda, çocuklar kayıplarını anlamlandırmaya çalışırken meraklı sorular sorabilir; ölümün ne olduğu ve kaybettikleri kişinin nereye gittiği hakkında bilgi edinmek isteyebilirler. Bu noktada onlara doğru, net ve yaşlarına uygun açıklamalar yapmak çok önemlidir.

Ölüm karşısında çocukların verdikleri tepkiler farklı olabilir. Bazı çocuklar içe kapanırken bazıları agresif davranışlar sergileyebilir ya da yoğun korku ve kaygı geliştirebilirler. Çocukların yas sürecini sağlıklı bir şekilde atlatabilmeleri için ailelerin ve bakım verenlerin, onların duygu dünyalarını anlamaya çalışması ve uygun destek mekanizmalarını sağlaması gerekmektedir. Ayrıca, kayıpla başa çıkmada profesyonel desteğin gerektiği durumlar da göz ardı edilmemelidir.

Çocuklar Ölümü Nasıl Anlar?

Çocukların ölüm kavramını anlamaları yaşlarına göre değişiklik gösterir:

0-3 yaş: Ölümü kalıcı bir ayrılık olarak kavrayamazlar, ancak bakım verenlerindeki değişimi hisseder ve buna duygusal tepkiler verebilirler. Sevilen birinin kaybı karşısında huzursuzluk, uyku bozuklukları ve ağlama nöbetleri gibi tepkiler gösterebilirler.

3-6 yaş: Ölümü genellikle geri döndürülebilir olarak düşünürler. Masallardan ve çizgi filmlerden etkilenecek ölümün geçici bir durum olduğunu sanabilirler. Kaybettikleri kişiyi tekrar görebileceklerine inanabilirler. Bu yaş grubundaki çocuklara, ölümün geri dönüşü olmayan bir durum olduğu uygun bir dille anlatılmalıdır.



6-9 yaş: Ölümün geri dönülemez bir olay olduğunu anlamaya başlarlar, ancak bunun herkesin başına gelebileceğini tam olarak kavrayamayabilirler. Bu yaş grubundaki çocuklar, ölüm hakkında meraklı sorular sorabilir ve kaybettikleri kişiyi suçlayabilirler.

9 yaş ve üstü: Ölümü yetişkinlere benzer şekilde anlamaya başlarlar ve bunun evrensel ve kaçınılmaz bir durum olduğunu kabul ederler. Ancak kayıp karşısında öfke, kaygı ve suçluluk hissi gibi duygular yaşayabilirler.

Çocukların Yas Süreci

Çocuklar yas sürecinde farklı tepkiler gösterebilirler. Bazı çocuklar üzüntülerini açıkça ifade ederken, bazıları oyunlarına devam ederek veya normal davranıyormuş gibi görünerek duygularını bastırabilir. Yas sürecinde şu tepkiler gözlemlenebilir:

- Huzursuzluk ve kaygı
- Uyku ve yeme bozuklukları

- Öfke ve saldırganlık
- Suçluluk duygusu
- Okul başarısında düşüş
- Ölümle ilgili sık sık sorular sorma
- Sevdiği kişiye benzeyen kişilere karşı ilgi ya da kaçınma
- Kendi sevdiklerinin de ölebileceği korkusu
- Bedensel şikayetler (karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı)
- Dikkat eksikliği
- İçine kapanma ve yalnız kalma isteği

Çocuğa Yakınını Kaybettiği Nasıl Aktarılmalı?

Çocuğa verilebilecek mesajların içeriği kadar bu mesajların nasıl verildiği de önemlidir. Çocuğa bir yakınının ölüm haberi verilirken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar şunlardır:



- Ölüm haberi, çocuğa öğrenildikten sonraki ilk müsaitlikte verilmelidir. Bu haberin çok uzun süreler çocuktan gizlenmesi sakıncalıdır. Çocuk ölüm haberini çevredeki diğer insanlardan öğrenebilir veya durumu hissedebilir, bu da durumdan daha kötü etkilenmesine neden olabilir.

- Çocuğun yanında hiçbir şey yokmuş gibi rahat davranmak da bağırarak kendini yerden yere atarak ağlamak da sakıncalıdır. Çocuğun davranışlarını kontrol altına almaya çalışmak, böyle bir dönemde çocuğu nasıl davranması konusunda yönlendirmek sakıncalıdır. Çocuklar da yetişkinler gibi böyle bir haber karşısında farklı sürelerle farklı davranışlar gösterebilirler. Çocuğu davranışlarından dolayı eleştirmek, suçlamak, aşağılamak doğru değildir. Çocuğun duygularını ifade etmesine izin verilmelidir. Çocuk bu konuda konuşması için zorlanmamalı, ancak hiçbir zaman geri çevrilmemeli, sorduğu sorular yanıtsız bırakılmadan yaşına uygun biçimde yanıtlanmalıdır.

- Ölüm haberini veren kişi duygusal anlamda çocuğa en yakın kişi olmalıdır. Haberi veren kişi ile çocuk yalnız olmalıdır. Böylece çocuk aldığı habere başkalarının varlığından rahatsız olmadan tepki gösterebilir.

- Çocuk olaydan hemen sonra yas tutan diğer aile fertlerinden uzaklaştırılıp başka bir ortama gönderilmemelidir. Yetişkinler gibi çocukların da bu dönemde bir arada olmaya ve acıyı paylaşmaya ihtiyacı vardır.

- Ailelerin çocuklarına dini bilgi dahilinde ölümü açıklaması durumu da söz konusu olabilir. Her aile kendi inancı ve kültürü doğrultusunda çok detaya girmeden ölüme dair açıklamada bulunabilir. Sanılanın aksine ölüm sonrası hayat düşüncesi ölenin tam anlamıyla yok olmadığına dair bir bilgiyi beraberinde getirdiği için çocuk açısından rahatlatıcı olabilir.

Çocuklara Yas Sürecinde Nasıl Destek Olabiliriz?

- Çocuklara ölümü anlatırken açık ve net bir dil kullanılmalıdır. "Uykuya daldı" veya "Uzun bir yolculuğa çıktı" gibi ifadeler çocukların kafasını

karıştırabilir. Bunun yerine, ölümün doğal bir süreç olduğu açıklanmalıdır.

- Çocuklar yaşlarını farklı şekillerde gösterebilir. Konuşmak istemezlerse resim çizmek, hikâye anlatmak gibi yollarla duygularını ifade etmelerine yardımcı olun.

- Çocukların kendilerini güvende hissetmeleri önemlidir. Onlara sevildiklerini ve yalnız olmadıklarını hissettirmek, yas sürecini daha sağlıklı atlattıklarına yardımcı olur. Onlarla açık iletişim kurarak kaybettikleri kişiyle ilgili anılarını paylaşmalarına destek olun.

- Günlük hayatın devam etmesi, çocuklara güven duygusu verir ve yas sürecinde bir denge oluşturmalarına yardımcı olur. Rutinler, çocukların yaşadığı belirsizliği azaltır ve onlara istikrar sunar.

- Çocukların ölümü anlamalarına yardımcı olabilecek yaşlarına uygun hikâye kitapları ve kaynaklar tercih edilebilir. Bu tür kaynaklar, çocukların yas sürecini anlamlandırmalarına yardımcı olabilir.

- Kaybedilen kişiyle ilgili güzel anılar paylaşmak, çocuğun kaybı kabullenmesine yardımcı olabilir. Çocuk, sevdiği kişiyi unutmadığını bilerek kendini güvende hissedebilir.

- Çocuklara duygusal destek kadar fiziksel temas da önemlidir. Sarılmak, elini tutmak gibi basit eylemler çocuğa rahatlatma hissi verebilir.

- Çocuk, uzun süreli ve yoğun bir yas süreci yaşıyorsa bir uzmandan destek almak faydalı olabilir. Eğer çocuk uzun süre derin üzüntü, depresyon, aşırı kaygı veya içine kapanma belirtileri gösteriyorsa bir uzmandan yardım alınmalıdır.

- Ölüm ve yas, çocuklar için zorlayıcı bir deneyim olsa da doğru destekle bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatabilirler. Onları anlamak, sabır göstermek ve güvenli bir ortam sunmak, iyileşme sürecinde büyük fark yaratacaktır. Unutulmamalıdır ki yas süreci her çocuk için farklı işleyebilir ve bu süreçte çocukların duygusal ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalıdır. Kaybın ardından sevgi ve güven veren bir ortam sağlamak, çocukların yas sürecini sağlıklı bir şekilde tamamlamalarına yardımcı olacaktır.

- Brooks, R., & Goldstein, S. (2001). Raising Resilient Children: Fostering Strength, Hope, and Optimism in Your Child. McGraw-Hill.
- Grolnick, W. S., & Farkas, M. (2002). Parenting and the Development of Self-Regulation in Children. Lawrence Erlbaum Associates.
- Levine, M. (2006). The Price of Privilege: How Parental Pressure and Material Advantage Are Creating a Generation of Disconnected and Unhappy Kids. HarperCollins.

ÇOCUKLARDA SORUMLULUK BİLİNCİ: KÜÇÜK YAŞTA BÜYÜK ALIŞKANLIKLAR

Sorumluluk bilinci, çocukların hayatlarında bağımsız ve kendine güvenen bireyler olarak yetişmelerine yardımcı olan önemli bir beceridir. Küçük yaşlarda kazandırılan sorumluluk bilinci, ilerleyen yıllarda akademik başarıdan sosyal ilişkilere kadar birçok alanda olumlu etkiler yaratır. Ancak, çocuklara sorumluluk bilincini kazandırmak sabır, tutarlılık ve doğru yönlendirme gerektirir. Bu yazıda, çocuklarda sorumluluk bilincinin nasıl geliştirilebileceğini ve ebeveynlerin bu süreçte nasıl destek olabileceğini ele alacağız.

Sorumluluk bilinci, bireyin kendi davranışlarının sonuçlarını üstlenmesi ve görevlerini yerine getirme becerisidir. Kişinin hem kendisine hem de çevresine karşı yerine getirmesi gereken yükümlülükleri

fark etmesi ve bu doğrultuda hareket etmesi anlamına gelir. Sorumluluk, yalnızca verilen görevleri yerine getirmek değil, aynı zamanda karar alma, problem çözme, empati geliştirme ve kendini disipline etme gibi önemli unsurları da içerir. Çocukluk döneminde kazanılan sorumluluk bilinci, bireyin yetişkinlikte bağımsız ve öz disiplin sahibi olmasını sağlar. Çocuklar, sorumluluk bilinci sayesinde başkalarına karşı duyarlılık gösterir, kurallara uymayı öğrenir ve toplum içinde etkin bireyler olarak yer alabilirler. Ayrıca, sorumluluk sahibi çocuklar, karşılaştıkları sorunlarla başa çıkma konusunda daha dirençli ve çözüm odaklı olabilirler. Sorumluluk bilinci çocuklarda yaşa göre farklı seviyelerde gelişir. Ebeveynlerin çocuklarının yaşına uygun sorumluluklar vermesi bu süreci destekler.





2-3 yaş: Oyuncaklarını toplamak, kendi yemeğini yemek gibi basit görevler üstlenebilirler.

4-5 yaş: Kendi giysilerini seçmek, sofrayı kurmaya yardımcı olmak gibi daha karmaşık görevleri yerine getirebilirler.

6-7 yaş: Okul çantasını hazırlamak, evcil hayvan besliyorsa ona bakmak gibi daha büyük sorumluluklar alabilirler.

8 yaş ve üzeri: Kendi programlarını planlama, basit ev işlerine yardımcı olma ve harçlığını yönetme gibi beceriler kazanabilirler.

Ebeveynlerin Çocuklarda Sorumluluk Bilincini Destekleme Yolları

1. Küçük Yaşta Başlamak

Sorumluluk bilincini geliştirilmeye erken yaşta başlanmalıdır. Küçük görevlerle başlamak, çocuğun sorumluluk almayı doğal bir süreç olarak görmesine yardımcı olur. Örneğin, oyuncaklarını toplamak veya kendi yatağını düzeltmek gibi basit görevler çocuğun kendine olan güvenini artırır.

2. Model Olmak

Çocuklar, ebeveynlerinin davranışlarını gözlemleyerek öğrenirler.



Sorumluluk sahibi bir ebeveyn, çocuğuna bu bilinci aşulamakta daha başarılı olacaktır. Örneğin, bir işi tamamlamak, zamanında yerine getirmek ve başkalarına karşı sorumluluk sahibi olmak gibi davranışlar, çocuğa örnek olur.

3. Sorumlulukları Oyun Yoluyla Öğretmek

Özellikle küçük yaşlardaki çocuklar için oyun, öğrenmenin en etkili yollarından biridir. Günlük ev işleri bir oyuna dönüştürölerek çocukların sorumluluk alması teşvik edilebilir. Örneğin, "Kim oyuncaklarını en hızlı toplayacak?" gibi bir oyun oynayarak eğlenceli hale getirilebilir.

4. Olumlu Geri Bildirim Vermek

Çocuklar, yerine getirdikleri sorumluluklar için takdir edilmekten hoşlanırlar. Ancak bu övgü, aşırıya kaçmadan ve çocuğun öz güvenini geliştirecek şekilde olmalıdır. Örneğin, "Harika iş çıkardın! Oyuncaklarını topladığın için teşekkür ederim." gibi ifadelerle çocuğun sorumluluklarını yerine getirme motivasyonu artırılabilir.

5. Hata Yapmalarına İzin Vermek

Çocuklar bazen görevlerini tam olarak yerine getiremeyebilir veya unutabilirler. Bu durumlarda, ebeveynlerin sabırlı olması ve hatalar üzerinden ders çıkarmalarına yardımcı olması önemlidir. Hataların öğrenme sürecinin bir parçası olduğu unutulmamalıdır.

6. Sorumlulukları Yaşa Uygun Hale Getirmek

Çocuklara verilen görevlerin yaşına ve beceri seviyesine uygun olması gerekir. Küçük yaşlarda basit sorumluluklar verilerek, yaş ilerledikçe daha karmaşık görevlerle devam edilmelidir. Örneğin, 3 yaşındaki bir çocuğa oyuncaklarını toplama sorumluluğu verilirken 10 yaşındaki bir çocuğa haftalık harçlığını yönetme görevi verilebilir.

Sorumluluk Bilinci Kazanmanın Faydaları

Sorumluluk bilincine sahip çocuklar, hayatta daha başarılı ve öz güvenli bireyler olarak yetişirler. Bunun yanı sıra;

- Kendine güven duyguları gelişir.
- Zaman yönetimi ve planlama becerileri kazanırlar.
- Problem çözme yetenekleri güçlenir.
- Empati ve iş birliği yapma becerileri artar.
- Hayal kırıklıklarıyla baş etme yetileri gelişir.

Çocuklarda sorumluluk bilinci, erken yaşta kazanıldığında hayat boyu sürececek değerli bir beceri haline gelir. Ebeveynler olarak çocuklarınıza sorumluluk kazandırma sürecinde sabırlı, destekleyici ve tutarlı olmanız büyük önem taşır. Çocuğunuza küçük yaşta verilen sorumluluklar, ileride daha bilinçli ve bağımsız bireyler olmalarını sağlayacaktır. Unutmayın, sorumluluk sahibi çocuklar yetiştirmek için en iyi yöntem, onlara rehberlik etmek ve onlara güvenmektir.

- Bacanlı, H. Gelişim ve Öğrenme, Nobel Yayınları.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2015). Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi.
- Erdoğan, T. (2018). Aile ve Çocuk Gelişimi, Pegem Akademi.
- Güven, S. & Özyürek, A. (2019). Psikososyal Gelişim ve Aile Etkileri. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Erikson, E. H. (1950). Childhood and Society. W. W. Norton & Company.
- Çetin, F. (2013). Etikili Ebeveynlik ve Çocuk Gelişimi. Eğitim Kitabevi Yayınları.

ÇOCUKLARIN PSİKOSOSYAL GELİŞİMİNDE EBEVEYN KATILIMININ ÖNEMİ



Çocukluk dönemi; bireyin ruhsal, duygusal ve sosyal gelişimi açısından kritik bir evredir. Bu dönemde ebeveynlerin rolü büyük önem taşır. Anne ve babaların çocukların hayatına aktif bir şekilde katılması, onların sağlıklı bireyler olarak büyümelerine katkı sağlar. Çocukların psikososyal gelişimi, onların hem bireysel hem de toplumsal hayatlarında başarılı ve mutlu olmalarını sağlayan temel unsurlardan biridir. Bu gelişimin sağlıklı bir şekilde tamamlanabilmesi için ebeveynlerin bilinçli bir şekilde çocuklarının yanında olmaları ve onlara rehberlik etmeleri gerekmektedir. Bu yazıda,

ebeveyn katılımının çocukların psikososyal gelişimi üzerindeki etkileri ele alınacak, ebeveynlerin bu süreçte nasıl daha etkin bir şekilde dâhil olabileceği detaylandırılacaktır.

Psikososyal Gelişim Nedir?

Psikososyal gelişim, bireyin hem psikolojik hem de sosyal boyutta gelişimini ifade eder. Psikososyal gelişim süreci bireyin çevresiyle olan etkileşimleri, duygusal ve bilişsel gelişimi ile doğrudan ilişkilidir. Bu gelişim sürecinin en temel taşlarından biri, çocukluk döneminde kazanılan deneyimlerdir.



Ebeveyn Katılımının Psikososyal Gelişime Katkıları

1. Güvenli Bağlanma ve Duygusal Gelişim

Çocukların kendilerini güvende hissetmeleri ve duygusal olarak sağlıklı büyümeleri, ebeveynleriyle kurdukları bağ ile doğrudan ilişkilidir. Güvenli bağlanma, bebeklik döneminden itibaren başlayan ve çocuğun tüm yaşamı boyunca etkisini sürdüren bir süreçtir. Çocukların ebeveynlerinden gördükleri ilgi, sevgi ve şefkat, onların kendilerini değerli hissetmelerini sağlar. Bu güvenli ortam, çocukların ilerleyen yaşlarda duygusal zekâsının gelişmesine, stresle başa çıkma becerilerinin artmasına ve özgüven kazanmalarına yardımcı olur.

Yapılan araştırmalar güvenli bağlanma geliştiren çocukların daha az kaygı yaşadıklarını, daha uyumlu sosyal ilişkiler kurduklarını ve duygusal olarak daha dengeli olduklarını göstermektedir. Bunun aksine, ebeveynlerinden yeterince ilgi görmeyen veya düzensiz bağlanma modeli geliştiren çocuklar, ilerleyen yaşlarda kaygı, depresyon ve ilişki problemleri yaşayabilirler. Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarıyla fiziksel ve duygusal olarak yakın olmaları, onları sevgiyle büyütmeleri son derece önemlidir.

2. Sosyal Becerilerin Gelişimi

Ebeveyn katılımı, çocukların sosyal becerilerinin gelişiminde belirleyici bir rol oynar. Aile içindeki etkileşimler çocukların empati yapabilme, başkalarıyla iş birliği içinde çalışabilme ve problem çözme becerilerini geliştirmelerine olanak tanır. Özellikle küçük yaşlardan itibaren aile içinde hoşgörü, saygı ve anlayışın teşvik edilmesi çocukların toplumsal ilişkilerinde daha başarılı olmalarını sağlar.

Çocuklar sosyal becerileri büyük ölçüde modelleme yoluyla öğrenirler. Ebeveynler, çocuklarına doğru sosyal davranışları öğreterek onların ileriki yaşamlarında daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilirler. Aile içindeki açık iletişim, çocukların kendilerini ifade etme becerilerini güçlendirir ve özgüvenlerini artırır. Ayrıca, ebeveynlerin çocuklarını farklı sosyal ortamlara teşvik etmeleri, onların insanlarla iletişim kurma becerilerini pekiştirir.

Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre, birey yaşamı boyunca belirli gelişim evrelerinden geçer ve her evrede çözülmesi gereken bazı psikososyal çatışmalar bulunur. Özellikle çocukluk döneminde yaşanan deneyimler, bireyin gelecekteki kişilik yapısını ve toplumsal rollerini büyük ölçüde belirler. Çocuklar güvenli bağlanma, kimlik oluşturma, sosyal beceriler kazanma gibi kritik aşamaları ebeveynleriyle olan ilişkileri sayesinde geliştirirler. Sağlıklı bir psikososyal gelişim süreci çocukların ilerleyen yaşlarda daha mutlu, başarılı ve sağlıklı bireyler olabilmeleri için gereklidir.

3. Akademik Başarı ve Öğrenme Motivasyonu

Çocukların akademik başarıları da büyük ölçüde ebeveynlerin desteğiyle şekillenir. Araştırmalar, ebeveynleri tarafından akademik olarak desteklenen çocukların okul başarılarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Çocukların derslerine ilgi göstermeyen ebeveynler, onların eğitim sürecine karşı ilgisiz olmalarına neden olabilir.

Ebeveynlerin çocuklarıyla ders çalışması, onlarla kitap okuması, öğrenme süreçlerinde motive edici bir tutum sergilemesi, çocukların öğrenmeye olan ilgisini artırır. Aynı zamanda düzenli bir çalışma ortamı sağlamak, eğitici oyunlar oynamak ve öğretici aktiviteler düzenlemek de çocukların bilişsel gelişimine katkıda bulunur.

4. Davranış Problemlerinin Azalması

Ebeveynlerin çocuklarıyla yakından ilgilenmeleri, onların olumsuz davranışlar sergileme olasılığını azaltır. Aile içinde sağlıklı iletişim ortamı bulunmayan, ilgi ve sevgi eksikliği yaşayan çocuklar; saldırganlık, içine kapanıklık veya akademik başarısızlık gibi sorunlarla karşılaşabilirler. Olumlu ebeveyn tutumları, çocukların daha bilinçli bireyler olmalarını ve kendi duygularını daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerini sağlar.

Ebeveynler Çocuklarının Psikososyal Gelişimini Nasıl Destekleyebilir?

Ebeveynler, çocuklarının psikososyal gelişimini olumlu yönde desteklemek için çeşitli yöntemler kullanabilirler. Çocukların duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimlerini sağlıklı bir şekilde tamamlamaları için ebeveynlerin bilinçli ve etkin bir rol üstlenmeleri gerekmektedir. İşte ebeveynlerin bu sürece katkı sağlayabilecekleri bazı temel yollar:

Düzenli ve Kaliteli Zaman Geçirme: Çocuklarla geçirilen zamanın kalitesi, süresinden daha önemlidir. Birlikte oyun oynamak, doğa yürüyüşlerine çıkmak, aile içi etkinlikler düzenlemek çocuklarla olan bağı güçlendirir. Çocuklar, ebeveynleriyle geçirdikleri nitelikli zaman sayesinde kendilerini güvende hissederler ve sağlıklı bir duygusal gelişim gösterirler.

Etkili ve Açık İletişim Kurma: Çocuklarla etkili iletişim kurmak, onların duygularını rahatça ifade etmelerine yardımcı olur. Açık uçlu sorular sormak, aktif dinleme becerileri sergilemek, çocukların duygu ve düşüncelerini önemsemek onların kendilerine olan güvenlerini artırır. Empatik ve anlayışlı bir

yaklaşım sergilemek, çocukların duygusal zekâlarının gelişmesine katkıda bulunur.

Olumlu Disiplin Yöntemleri Kullanma:

Çocukların doğru davranışları içselleştirebilmeleri için ceza yerine ödüllendirici ve teşvik edici yöntemler kullanılmalıdır. Pozitif disiplin teknikleri uygulamak, çocukların sorumluluk duygularını geliştirirken aynı zamanda problem çözme becerilerini de artırır. Sabırlı ve tutarlı bir yaklaşım sergileyerek çocukların disipline karşı olumlu bir bakış açısı kazanmalarını sağlanabilir.

Akademik ve Bilişsel Gelişimi Destekleme:

Ebeveynlerin çocuklarının eğitim hayatına aktif katılım göstermesi, onların akademik başarılarını doğrudan etkiler. Çocuklarla birlikte ders çalışmak, meraklarını desteklemek, okuma alışkanlığı kazanmalarına yardımcı olmak ve eğitim sürecinde onlara rehberlik etmek, öğrenme motivasyonlarını artıracaktır.

Sosyal Becerileri Güçlendirme: Çocukların sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmeleri için ebeveynlerin onları farklı sosyal ortamlara teşvik etmeleri gereklidir. Çocukları toplumsal etkinliklere, spor faaliyetlerine veya sanatsal çalışmalara yönlendirmek; empati, iş birliği ve sorumluluk bilincinin gelişmesini destekler. Aile içinde demokratik ve anlayışlı bir ortam yaratmak, çocukların çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olur.

Model Olma: Çocuklar, ebeveynlerinin davranışlarını gözlemleyerek öğrenirler. Bu nedenle, ebeveynlerin kendi tutum ve davranışlarına dikkat etmeleri büyük önem taşır. Aile içinde saygılı, sevgi dolu ve sorumlu bir ortam oluşturmak, çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerini olumlu yönde etkiler.

Duygusal Destek Sağlama: Çocukların duygu ve düşüncelerine değer vermek, onların kendilerini anlaşılmış ve kabul edilmiş hissetmelerini sağlar. Onların korkularını, kaygılarını ve mutluluklarını paylaşmak, duygusal dayanıklılıklarının gelişmesine katkıda bulunur. Ebeveynlerin sevgi dolu ve destekleyici bir tutum sergilemesi, çocukların stresle başa çıkma becerilerini artırır.

Ebeveynler, çocuklarının psikososyal gelişimini destekleyerek onların daha mutlu, sağlıklı ve başarılı bireyler olmalarına katkı sağlayabilirler. Bu süreçte sabırlı, anlayışlı ve bilinçli bir tutum sergileyerek çocuklarının gelişimlerine olumlu yönde etki edebilirler.

Sonuç

Ebeveyn katılımı, çocukların psikososyal gelişiminde vazgeçilmez bir unsurdur. Sevgi, ilgi ve destekle büyüyen çocuklar; kendilerine güvenen, başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilen ve yaşamları boyunca başarılı olabilecek bireyler haline gelirler. Ebeveynlerin sağladığı güven ortamı, çocukların özgüvenlerini artırarak hem akademik hem de sosyal yaşamlarında başarılı olmalarına katkıda bulunur.

Çocukların psikososyal gelişimi, sadece onların bireysel hayatlarını değil, aynı zamanda toplumsal yapılarını da doğrudan etkileyen bir süreçtir. Sağlıklı bireylerin yetişmesi, sağlıklı toplumların temelini oluşturur. Bu nedenle, ebeveynlerin bilinçli bir şekilde çocuklarının gelişim süreçlerine aktif olarak dâhil olmaları, onların ilerleyen yaşlarda kendilerini daha iyi ifade edebilen, duygusal olarak dengeli ve mutlu bireyler olmalarına katkı sağlar.

Ebeveynlerin çocuklarına zaman ayırmaları, onlarla sağlıklı iletişim kurmaları, duygusal destek sunmaları ve olumlu disiplin yöntemleri uygulamaları, çocukların karakter gelişimini doğrudan etkiler. Bu bağlamda, ebeveynlerin çocuklarının bireysel farklılıklarını gözeterек onlara uygun rehberlik yapmaları, çocukların potansiyellerini en iyi şekilde kullanmalarına yardımcı olur.

Sonuç olarak, ebeveyn katılımı, çocukların psikososyal gelişiminde kritik bir role sahiptir. Çocuklarının yanında olan, onlara sevgi, saygı ve güven duygusunu aşılayan ebeveynler, onların daha mutlu, başarılı ve sağlıklı bireyler olmalarına katkı sağlarlar. Toplumların geleceği, çocukların sağlıklı gelişimi ile şekilleneceğinden, ebeveynlerin bu sorumluluğun bilincinde hareket etmeleri büyük önem taşımaktadır.



- Salman, U., Özdemir, S., Salman, A. B., & Özdemir, F. (2016). Özel öğrenme güçlüğü "Disleksi". İstanbul Bilim Üniversitesi Florence Nightingale Tıp Dergisi, 2(2), 170-176.
- Balci, E. (2019). Disleksi hakkında öğretmen görüşleri ve karşılaştıkları sorunlar. Ege Eğitim Dergisi, 20(1), 162-179.

DİSLEKSİ NEDİR ?

Disleksi, bir öğrenme bozukluğudur ve genellikle okuma, yazma ve heceleme becerilerinde zorluklara yol açar. Bu durum, kişinin zeka seviyesiyle doğrudan ilişkili değildir; yani disleksiği olan bireyler genellikle normal ya da üstün zekaya sahip olabilirler. Disleksi, beyin işleyişindeki farklılıklardan kaynaklanır ve dil bilgilerini işleme biçiminde zorluk yaşanmasına neden olur. Bu; okuma ve yazma becerilerinin yanı sıra, matematiksel işlemler ve yön duygusu gibi diğer becerilerde de sorunlara yol açabilir.

Disleksisi olan bireyler, okuma sırasında kelimeleri ters veya yanlış okuyabilirler. Hecelemekte de zorluk çekerler ve bazı harfleri, özellikle "b" ve "d", "p" ve "q" gibi benzer şekillerdeki harfleri karıştırabilirler. Yazarken, doğru harf sırasını oluşturmak ve kelimeleri doğru yazmakta güçlük çekebilirler. Bununla birlikte, dikkatlerini uzun süre bir noktada tutmada zorlanabilirler ve okuma yaparken anlam kaybı yaşayabilirler. Bu, öğrenme sürecini yavaşlatabilir ve kişiyi hem eğitimsel hem de duygusal olarak zorlayabilir.

Disleksinin kesin nedenleri tam olarak bilinmemekle birlikte, genetik faktörlerin büyük bir rol oynadığı düşünülmektedir. Aile üyeleri arasında disleksisi olan bireylerin bulunması, bir kişinin bu durumu geliştirme olasılığını artırabilir. Bunun yanı sıra, beyin fonksiyonları ve yapısındaki farklılıklar da disleksiye yol açabilir. Beynin dil işleme alanlarındaki sinirsel farklılıklar, bu durumu tetikleyebilir. Ayrıca çevresel faktörler ve erken yaşlarda yaşanan bazı stresler veya travmalar da disleksisi etkileyebilir.

Disleksinin tedavisi, tamamen bir iyileşme sağlamak yerine belirtilerin yönetilmesine ve bireyin öğrenme sürecinin desteklenmesine yöneliktir. Erken teşhis ve uygun eğitim, disleksiği olan bireylerin başarılı olmasına yardımcı olabilir. Özel eğitim yöntemleri ve terapiler, okuma ve yazma becerilerini geliştirmeyi hedefler. Kişiyi özel eğitim programları ve dil terapileriyle, bireylerin dil becerileri desteklenir. Ayrıca, sesli kitaplar, okuma yazılım programları ve diğer teknolojik araçlar, bireylerin öğrenme sürecini kolaylaştırabilir. Psikolojik destek de önemlidir, çünkü disleksisi olan bireyler, bu

durumun getirdiği zorluklarla başa çıkabilmek için duygusal destek alabilirler.

Disleksisi olan bireyler, doğru eğitimle, destekle ve azimle yaşamlarında başarılı olabilirler. Her bireyin ihtiyaçları farklıdır, bu nedenle tedavi süreci kişiye özel olarak şekillendirilir ve disleksiği olan kişinin güçlü yönleri ortaya çıkartılmaya çalışılır.

Disleksi Neden Olur?

Disleksinin ortaya çıkmasının kesin bir nedeni yoktur ancak birkaç faktörün bir araya gelmesiyle bu durum gelişebilir. En önemli etkenlerden biri genetik yatkınlıktır.



Disleksi olan bireylerin ailelerinde de aynı öğrenme zorluklarını yaşayan kişilerin bulunması, bu durumu genetik olarak aktarılabilceğini gösteriyor. Yani, disleksinin kalıtsal bir yapısı olabilir.

Bir diğerk etken, beyin yapısı ve işleyişı ile ilgilidir. Disleksi olan bireylerin beyinlerinde, dil işleme ve okuma becerileriyle ilgili alanlarda farklılıklar olabilir. Bu farklar kişinin harfleri, kelimeleri tanıma ve işleme süreçlerinde zorluk yaşamasına yol açabilir. Beynin belirli bölgelerindeki işlev bozuklukları, disleksiye tetikleyen biyolojik faktörler arasında yer alır. Disleksinin gelişmesinde, beyin kimyasallarının ve nörotransmitterlerin rolü de büyüktür. Beyindeki kimyasal denge, sinir hücrelerinin iletişim kurması ağlar ve bu dengenin bozulması, okuma ve yazma becerilerini etkileyebilir. Bu biyolojik etmenler, disleksisi olan kişilerin dil becerilerinde zorluk yaşamasına yol açabilir. Çevresel faktörler de disleksinin gelişmesinde etkili olabilir. Erken çocukluk döneminde yaşanan stres, travma veya düşük kaliteli eğitim fırsatları, dil

ve okuma becerilerinin gelişimini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, erken yaşlarda okuma ve yazma becerilerine yeterince odaklanılmaması da bu durumun gelişmesine katkıda bulunabilir.

Son olarak fonolojik farkındalık eksikliği, disleksiği olan bireylerde sıkça görülen bir durumdur. Fonolojik farkındalık, harfleri ve sesleri ayırt etme yeteneği ile ilgilidir. Bu beceri, okuma ve yazma için oldukça önemlidir, ve bu becerinin yeterince gelişmemesi, disleksinin ortaya çıkmasına yol açabilir.

Genel olarak, disleksiğin nedenleri, genetik, biyolojik ve çevresel faktörlerin birleşimi ile şekillenir. Bu etmenler bir arada çalışarak, bireylerin dil becerilerinde zorluklar yaşamasına sebep olabilir.

Disleksi Türleri Nelerdir?

Disleksi, farklı türlerde görülebilen bir öğrenme bozukluğudur. Her bireyin disleksi deneyimi farklı olabilir ve belirtiler de kişiden kişiye değişir. Ancak genel olarak disleksi türleri, bireyin hangi becerilerde zorluk yaşadığına bağlı olarak sınıflandırılabilir.

Fonolojik Disleksi (Okuma Disleksi)

Fonolojik disleksi, okuma ve heceleme ile ilgili en yaygın disleksi türüdür. Bu türde, bireyler kelimelerin seslerini tanımakta ve hecelemede zorlanırlar. Seslerin birbirine benzer olmasından dolayı, okuma sırasında harf ve kelimeleri karıştırabilirler. Bu durum, sözcükleri doğru okuma ve yazma becerilerini olumsuz etkiler. Fonolojik disleksi, genellikle okuma hızını ve doğru okuma becerisini azaltır.

Görsel Disleksi (Harf Tanıma Zorluğu)

Görsel disleksi, okuma sırasında harflerin veya kelimelerin görsel tanınmasında zorluk yaşanmasıyla kendini gösterir. Bireyler, harfleri ya da kelimeleri doğru bir şekilde algılayamayabilir, harfleri ters okuyabilir veya bazı harfleri birbirine karıştırabilirler. Bu tür disleksi, görsel algı ile ilgilidir ve okuma sırasında doğru harfleri ayırt etmekte güçlük yaşanmasına neden olur.

Hızlı Erişim Disleksi (Kelime Bulma Zorluğu)

Bu tür disleksi, bireylerin kelimeleri doğru bir şekilde hatırlamakta ve hızlı bir şekilde bulmakta zorlandıkları bir durumdur. Hızlı erişim disleksisi olan bireyler, doğru kelimeleri telaffuz etmekte güçlük çekebilirler ve bu da okuma ve yazma hızlarını olumsuz etkiler. Ayrıca dil becerileri ve konuşma hızında da zorluklar yaşanabilir. Bu tür disleksi, çoğunlukla kelimelerin zihinde hızlı bir şekilde bulunamamasıyla ilgilidir.



Motor Disleksi (Yazma Zorluğu)

Motor disleksi, yazılı ifadelerde zorluklarla kendini gösterir. Bu tür disleksiye sahip bireyler, yazarken harfleri doğru sırayla yerleştirememek, yazma hızında zorluk yaşamak ve yazılı metni düzgün yazamamak gibi sıkıntılarla karşılaşabilirler. Yazının biçimi de genellikle dağınık olabilir. Motor disleksi, ince motor becerilerinin yetersizliğinden kaynaklanabilir ve yazılı iletişimde belirgin sorunlara yol açar.

Karmaşık Disleksi (Birden Fazla Belirtiye Sahip Olan Disleksi)

Karmaşık disleksi, birden fazla disleksi türünün bir arada görüldüğü bir durumdur. Birey, hem fonolojik, hem görsel, hem de motor becerilerinde zorluklar yaşayabilir. Bu tür disleksi, daha karmaşık ve çok yönlü belirtilere yol açar, dolayısıyla tedavi ve destek süreci daha kapsamlı olabilir. Karmaşık disleksi, farklı beceri alanlarında sorunlar yaşandığı için bireylerin eğitimi daha özelleştirilmiş olmalıdır.

Dilsel Disleksi (Dil Anlama Zorluğu)

Dilsel disleksi, özellikle dilin anlamını anlamakta ve dil bilgisi kurallarına uymakta zorlanan bireylerde görülür. Bu tür disleksi, okuma ve yazma ile ilgili sorunların yanı sıra, dilin doğru bir şekilde anlaşılması ve kullanılması noktasında da zorluklar yaşanmasına neden olabilir. Dilsel disleksi, dil becerilerini anlamak ve ifade etmekte güçlük çeker.

Her bir disleksi türü, bireyin öğrenme sürecini farklı şekilde etkileyebilir. Erken tanı ve uygun eğitim ile bu zorluklar aşılabılır ve bireylerin potansiyellerini en iyi şekilde kullanmaları sağlanabilir.

Disleksi Tedavisi Nasıl Yapılır ?

Disleksi tedavisi, bireyin ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş bir yaklaşımla yapılır ve amaç, kişilerin okuma, yazma ve dil becerilerindeki zorlukları yönetmelerine yardımcı olmaktır. Disleksiğin kesin bir tedavisi yoktur, ancak doğru eğitim ve destekle, disleksiği olan bireyler başarılı bir şekilde bu zorluklarla başa çıkabilir ve yaşamlarında önemli ilerlemeler kaydedebilirler. Disleksi tedavisi genellikle şu yöntemleri içerir:

Disleksi olan bir bireyin tedavi süreci, erken tanı ve doğru bir eğitimle başlar. Erken teşhis, tedavi sürecinde çok önemlidir çünkü erken müdahale ile birey, dil becerilerini daha hızlı geliştirebilir. Bu nedenle, okuma veya yazma güçlükleri fark edildiğinde bir uzman tarafından değerlendirilmesi gereklidir.

Tedavi süreci genellikle özel eğitim yöntemlerine

dayanır. Bu eğitim, okuma, yazma ve dil becerilerini geliştirmeye yönelik olarak tasarlanmış özel stratejiler kullanır. Disleksi olan bireyler için kullanılan özel eğitim tekniklerinden biri fonolojik bilinç eğitimidir. Bu eğitim, bireyin sesleri tanımasına, hecelere ayırmasına ve kelimeleri doğru okumasına yardımcı olur. Özellikle heceleme becerisinin geliştirilmesi önemlidir çünkü bu okuma ve yazma sırasında karşılaşılan en büyük zorluklardan biridir.

Bir diğer etkili tedavi yöntemi okuma terapisi. Bu terapi, bireyin okuma hızını ve doğruluğunu artırmaya yönelik yapılan çalışmaları içerir. Okuma terapisi sırasında, bireye sürekli ve belirli bir hızda okumayı öğreten materyaller verilir. Bu süreç, dikkat ve konsantrasyon gerektirdiğinden, birey okuma becerilerini geliştirirken aynı zamanda zihinsel esneklik de kazanır. Teknolojik yardımcı araçlar da disleksi teda-



isinde önemli bir rol oynar. Bilgisayar yazılımları, sesli kitaplar, okuma destek araçları ve özel uygulamalar, disleksiği olan kişilerin okuma ve yazma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Örneğin sesli okuma yapan yazılımlar, bireylerin gözden kaçırabileceği veya zorlanacağı kelimeleri doğru şekilde duymalarını sağlar. Ayrıca yazılı metinleri sesli olarak dinleyerek anlamını daha iyi kavrayabilirler.

Psikolojik destek, disleksiği olan bireylerin tedavi sürecinde önemli bir unsurdur. Okuma ve yazma becerilerinde yaşanan zorluklar, duygusal zorluklara yol açabilir. Bu nedenle, psikolojik destek ile özgüvenin artırılması, stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi önemlidir. Psikolojik destek, bireyin kendisini kabul etmesi ve öğrenme sürecine daha olumlu yaklaşabilmesi için yardımcı olabilir.

Disleksiği olan çocuklar için, okulda uygun eğitim planları (IEP veya bireyselleştirilmiş eğitim planı)

oluşturulabilir. Bu planlar, öğrencinin özel ihtiyaçlarına göre öğretim yöntemlerini ve destek hizmetlerini belirler. Öğretmenler, bireysel ihtiyaçları göz önünde bulundurarak, öğrencinin gelişimini takip eder ve uygun düzeyde destek sağlar. Okulda disleksiği olan öğrencilere sesli kitaplar, özel yazılım veya ek süre gibi avantajlar sunulabilir.

Son olarak, aile desteği de tedavi sürecinin önemli bir parçasıdır. Aileler, çocuklarının tedavi sürecinde aktif bir rol oynayarak, evde okuma ve yazma alıştırmaları yapmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca aileler disleksi olan bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırabilir, onlara moral vererek zorlayıcı anlarda cesaretlendirebilirler. Genel olarak disleksi tedavisi çok yönlü bir yaklaşım gerektirir ve kişiye özel eğitim, terapi, teknoloji kullanımı ve psikolojik destekle desteklenir. Erken müdahale ve doğru eğitimle disleksi olan bireyler başarılı bir şekilde bu durumu yönetebilir ve yaşam kalitelerini artırabilirler.



AREL KOLEJİ

DÜNYA İNSANI YETİSTİRİYORUZ



Anaokul

Ortaokul

İlkokul

Anadolu
Lisesi

Fen
Lisesi

www.arel.k12.tr
0212 550 49 30

