

OKULUMU

SEVİYORUM

AREL EĞİTİM KURUMLARI

AYLIK ANASINIFI DERGİSİ

SAYI: 94 2013



İÇİNDEKİLER

DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME	2
DÜŞÜNMEYİ ÖĞRETMEK	5
İNATLAŞMA	8
KARDEŞ GELİYOR	11
KÜÇÜK ÇOCUKLARDA ANNEDEN AYRILMA ENDİŞESİ	14
MUTLU ÇOCUKLUĞUN YOLU MUTLU EBEVEYN İLİŞKİLERİNDEN GEÇER	16



AREL Eğitim Kurumları

Merkez Mah. Hacı Arif Bey Sk. No. 1, 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 - 2013

Yayın Kurulu: Rehberlik Servisi



www.arel.k12.tr

DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME



Hemen hemen bütün anne-babalar bazen kendilerine şu soruyu sorarlar: “Neden bazı çocuklarda, önemli davranış sorunları gözlenmezken, başka bazı çocuklar anne ve babaları için sürekli sorun yaratırlar?” Çocuklarını akranlarıyla kıyaslayan ebeveynler, çocukların davranışları arasındaki farklıklara anlam veremezler. Aynı duruma neden birinin olumlu diğerinin olumsuz tepki verdiği merak ederler.

İyi davranış da kötü davranış da çocuğun ödüllendirilmesi yoluyla oluşturulur. Anne babalar kimi zaman çocuklarının kötü davranışını da “farkında olmadan” ödüllendirerek pekiştirirler. Aileler, çocuklarındaki olumsuz davranışı olumlu davranışla değiştirmek, çevresindekilerle iyi geçinen bir birey yetiştirmek için, davranışları düzeltmenin kurallarına ve yöntemlerine ilişkin bilgilerini arttırmalıdır. Çocukta istenmeyen davranışın yerini olumlu davranışla değiştirmek için şu aşamalar gereklidir:

1. Sorunun tanımlanması
 2. Amaç saptama
 3. Amacı gerçekleştirmenin yollarını çocuğa öğretme
- ### 1. Sorunun tanımlanması

Zaman zaman bir çocuğun sorununun, davranış sorunu mu, yoksa kişilik sorunu mu olduğuna ilişkin karmaşa yaşanır. Çocuğunuzun sorununu duygusal ya da kişilik sorunu olarak görürseniz, ona bazı sıfatlar yakıştırırsınız. Örneğin; “utangaç”, “anneye bağımlı”, “saldırgan” vb. Bu sıfatlar, çocuğun sorununu değişmez bir özellik olarak algılamamıza ve düzeltmek için çaba göstermememize yol açabilir. Eğer sorunu çocuğun davranışı olarak ele alırsanız, o davranışı değiştirmek için bir şeyler yapabilirsiniz. Örneğin, “Can ağgözlü.” yerine “Can başkalarının tabaklarından yiyecek alıyor.” “Murat saldırgan.” yerine, “Murat küçük kardeşini çimdikliyor.” “Esra negatif.” yerine, “Esra her yaptığı işte başkalarından yardım istiyor.” şeklinde tanımlamak uygun olacaktır.

2. Amaç Saptamak

Belirleyeceğimiz amaç, neyi gerçekleştirmek için uğraşacağımızı gösterecektir. Değiştirmek istediğiniz davranışla ilgili olarak en kolay amaç belirleme şekli, çocuğun davranış tanımına “yapmaz” ifadesini eklemektir. Örneğin; **Davranış:** Can başkalarının tabaklarından yiyecek alır. **Amaç:** Can başkalarının tabaklarından yiyecek almaz.

3. Amacı Gerçekleştirmenin Yollarını Öğretmek

- Amaçlarınızı belirleyin ve tutarlı olun.
- Çocuğunuz istenmeyen davranışı yaptığında, nasıl bir caydırıcı tepki göstereceğinizi belirleyin.
- Caydırıcı tepkiyi, istenmeyen davranıştan hemen sonra gösterin.

- İstenmeyen davranışın önce kötüleşip sonra iyileşmesini bekleyin.
- Çocuğunuzun olumlu davranışlarını ödüllendirin.
- Çocuğunuza, istenmeyen davranışa alternatif olarak yapabileceği olumlu davranışlar öğretin.
- Çocuğunuzun çevresindeki herkesi uygulamaya çalıştığınız davranış değiştirme programına katın.
- İlerlemenin kaydını tutun.

İSTENMEYEN DAVRANIŞ SONRASINDA GÖSTERİLEBİLECEK CAYDIRICI TEPKİLER

Model Olma

Anne babalar gösterdikleri davranışlarla sürekli olarak çocuklarının gözünde model oluştururlar. Çocuğunuz doğru ya da yanlış davranmayı sizin davranışınızı ve başkalarının davranışlarını gözlemleyerek ve taklit ederek öğrenir. Unutmayın, çocuğunuz sizin aynadaki yansımanızdır.

Davranış Sözleşmesi

Davranış sözleşmesi anne baba ile çocuk arasında yazılı olarak yapılan bir anlaşmadır. Taraflar bir araya gelerek çözülmesi gereken sorunu belirlerler. Çocuğunuz ile konuşarak çözüm yolu üzerinde anlaşın. Tarafların üstlenecekleri sorumlulukları ve yükümlülüklerin neler olacağını belirleyin. Ulaşılan çözümü yazılı bir sözleşme haline getirip imzalayın. İmzalanan bu sözleşmeyi evde görülebilecek bir yere asın. Sözleşmeyi imzaladıktan sonra uygulamaya koyun. Davranış sözleşmesi küçük yaşta çocuklar için önemli görülen tek bir sorun hakkında düzenlenmelidir. Çocuğun yanlış olan ve düzeltilmesi istenen bütün davranışlarını sözleşme maddesi olarak yazmanız çocuğunuzdan fazla şey istemeniz anlamına gelecektir.

Görmezden Gelme

Yaptığı olumsuz davranışları ön plana çıkarmak yerine olumlu davranışlara odaklanmak için bu teknikten yararlanılır. Görmezden gelme özellikle dikkat çekmeye yönelik davranışlarda çok etkili olabilir. Çocuğunuz olumsuz davranışın tepkiye neden olmadığını gördükçe bu davranışı yapmaktan vazgeçebilir. Çocuğunuzla fiziksel olarak ilgilenmek zorunda kalsanız bile göz kontağı kurmamaya, konuşmamaya dikkat edin. Bazı durumlarda görmezden gelmek olanaksız olabilir. Örneğin eğer küçük kardeşini çimdiklemişse, kardeşi ağlamamazlık edemez. Dolayısıyla, böyle bir davranıştan sonra, farklı bir caydırıcı tepki kullanmak gerekecektir.

Etkin Aldırmazlık

Çocuğunuzun iyi davranışını ödüllendirmeniz kadar, onun kötü davranışını “ödüllendirmekten sakınmanız” da önemlidir.

Sürdürülmesini istemediğiniz davranış karşısında etkin bir aldırma tavrı takının. Etkin aldırma, kötü davranmakta olan çocuğunuz ile ilgilenmeye kısa bir süre ara vermeniz demektir.

Etkin Aldırma Nasıl Uygulanmalı?

Huysuzlanan, yüksek sesle yakınıp duran, ısrarla istekler ileri süren, tutturan ve yalvaran, hafif öfke nöbeti geçiren çocuklarınıza karşı etkin aldırma yöntemini uygulayabilirsiniz. Ancak bu yöntemi uygularken şunlara dikkat edin:

- Kısa bir süre için çocuğunuz her hangi bir biçimde ilgi göstermeyi bırakın.
- Onunla tartışmaya girmeyin, konuşmayın veya onu azarlamayın.
- Başınızı çevirin ve onunla göz göze gelmekten kaçının.
- Tutum ve davranışınızda yüz ifadenizde kızgınlık belirtisi göstermeyin.
- Başka bir şeyle uğraşıyormuş gibi yapın ya da odadan çıkın.
- Çocuğunuzun kötü davranış karşılığında bir ödül elde etmemesine dikkat edin.
- Kötü davranış son bulunca çocuğunuz bol bol ilgi gösterin.
- Çocuğunuzun yaptığı hatanın ne olduğunu, neden böyle davrandığını anlatın.

Mola

Mola uygulamasında çocuk, istenmeyen davranış yaptıktan hemen sonra yaklaşık 5 dakika gibi kısa bir süreliğine, bulunduğu ortamdan çıkartılarak yalnız bırakılır. Çocuğa neden dışarı çıkarıldığı söylenir ama başka bir açıklama yapılmaz. Ara verme süresinin çocuğun protestoları nedeniyle sona erdirilmemesine dikkat edilmelidir. Bunun gerçekleşmesi halinde çocuğun şiddet davranışları da ödüllendirilmiş olur. Çocuk bu tekniğin gerçekleştiği odada karmaşaya neden olduysa, odadan ayrılmadan önce eski haline döndürmekte fayda vardır. Eğer planladığınız gibi uygulayabiliyorsanız, mola iki hafta kadar süreyle her istenmeyen davranıştan sonra uygulamaya devam edin. Bu süre sonunda istenmeyen davranışta azalma olduysa, uygulamayı sürdürün. Eğer istenmeyen davranışta azalma yoksa, başka bir caydırıcı teknik deneyin.

Kesin bir "Hayır!"

Eğer sert ve kararlı bir şekilde "Hayır" dersiniz ve çocuğunuz yapmakta olduğu yaramazlığa ara verirse, hemen başka bir şeyle ilgilenmesini sağlayın. "Hayır"ı tekrarlamaktan kaçın, çok duymak duyarsızlığa yol açar.

Sözel Uyarı

Çocuğunuzun yanlışını düzeltme şansı tanıyın. "Az önce baban ne demişti?" ya da "Bıçaklarla ilgili kuralımız neydi?" gibi... Böyle bir uyarı en azından, çocuğa yaptığı tekrar değerlendirme fırsatı verir.

Olumlu Pekiştirme

Bir davranışın ortaya çıkma olasılığını arttıran her türlü uyarıcıya "pekiştirme" denir. Pekiştirme hedef davranış her gerçekleştiği zaman verilmelidir. Örneğin; seçilen hedef davranış (çocuğun kendi yatağında yatması, ağlamadan bir şey istemesi, vb.) her gerçekleştiğinde aferin demek, sarılmak, gülümsemek, davranış sözel olarak onaylamak gibi sizin belirleyeceğiniz pekiştirme araçları olumlu davranış ödüllendirilir. Çocuğu uzak tutamadığınız ya da tutunca problemler yaşadığınız bir pekiştirme kullanmamak da önemli bir noktadır. Böyle bir durumda çocuk için aşırı heyecan verici olan pekiştirme çok ön plana çıkar ve kazanılması gereken davranıştan çok bu pekiştirme yoğunlaşabilir.

Yoksun Bırakmak

Oyuncağı almak gibi, çocuğu nesneden ya da etkinlikten yoksun bırakmak ve nedenini açık bir dille anlatmak da olumsuz davranış ortadan kaldırmak için kullanılabilir.

Kısıtlama

Bazı durumlarda çevrenin istenmeyen davranışın yapılmasını önleyecek şekilde düzenlenmesi de yararlı olabilir. Vurma davranış gösteren çocuğu tutmak gibi.

Aşırı Düzeltme

Bu teknik, çoğunlukla çabuk davranış değişiklikleri için önerilir. Çocuğunuz yanlış bir davranışta bulunduğu anda, en azından 10 kez ya da 20 dakika boyunca doğru davranış tekrarlamalıdır. Örneğin, oğlunuz okuldan eve gelip, paltosunu ve kitaplarını yere fırlatarak selamınıza aldırmadığında, ondan tekrar dışarı çıkmasını ve her seferinde size candan bir merhabayla, kitaplarını yerine koyarak ve paltosunu asarak 10 kez içeri yeniden girmesini isteyebilirsiniz.

Son olarak davranış sorunlarından kaçınmak için;

- Olumlu davranışları mutlaka fark edin ve ödüllendirin,
- Açık, basit ve tutarlı kurallar koyun,
- Olumlu yönergeler verin,
- 'Yaramazlık' yaptığında gösterebileceğiniz tepkiler belirleyin.

Ayrıca unutulmamalıdır ki her zaman;

- Kurallarla ilgili tartışmaktan,
- Bağışmaktan,
- Fikrinizi değiştirmekten,
- Kısaca kısıstan (sen bana vurursan ben de sana vururum) kaçınmalıyız.

Doğum itibarıyla çevremizdekilerle iletişime geçer ve birçok alışkanlığımızı da böylece oluşturmaya başlarız. Yaşamın ilk yılları çocuklarda sadece tuvalet, yemek yeme gibi alışkanlıkların değil düşünme alışkanlıklarının da şekillendiği bir dönemdir.

Temel öğrenme yeteneği büyük ölçüde anne ve baba tarafından şekillendirilir. Çocuklara hazırlayacakları ortam, gösterecekleri sevgi, ayırabilecekleri zaman ve sergileyecekleri yaklaşım ile doğrudan ilişkilidir.

Her insan eğer herhangi bir bilişsel probleme sahip değilse düşünme becerisine sahiptir. Bu becerilerin nitelikli hale gelmesi ise büyük oranda yaşamın ilk yıllarında çevre ile ilişkilidir. Doğum itibarı ile her şeyi keşfetmeye çalışan çocuğun öğrenme kapasitesi de oldukça geniştir. Ancak bu konuda çocuğa yardımcı olunmazsa edinilen bilgilerin, becerilerin zamanla yok olacağını da vurgulamak gerekir. Çocukların üzerinde çevrenin ve verilen eğitimin önemi unutulmamalı ve doğum itibarıyla onun zihinsel gelişimi için de çalışmalar yapılmalıdır.

Çocukların Düşünme Becerilerini Geliştirmek İçin Ailelerin Evde Yapabileceği Aktiviteler:

Yapılması gereken ilk şey öğrenme etkinliklerinin rahat, baskı olmaksızın neşeli ve olumlu bir ortamda olmasını sağlamaktır.

Ebeveynler bu etkinlik sürecinde kendilerini iyi hissetmiyorlarsa kesinlikle devam etmemeli ya da hiç başlamamalıdır. Negatif duyguların bellekte çok çabuk ve kalıcı yer ettiğini unutmamak gerekir.

Katı disiplin kurallarının olduğu değil ortak konulan kuralların olduğu bir ortamda çalışmaların yapılması çocuğun kendisini daha rahat hissetmesini sağlayacaktır.

Yapılacak aktiviteler mutlaka çocuğun yaş seviyesine uygun olmalıdır. Aktivite seçiminde oldukça dikkatli olunması gerekmektedir. Yaş seviyesinin üstünde yapılan çalışmalar çocuk için

negatif sonuçların oluşmasına neden olabilir. "Ben bunu yapamıyorum." duygusunu sıklıkla yaşaması öğrenilmiş çaresizlik durumunun oluşmasını da beraberinde getirecek ve yapabileceği bir etkinliği bile yapmamam diyerek bırakacaktır.



Yaş seviyesinin altında yapılacak çalışmalarda çocuğun çabuk sıkılıp bu etkinliklerde artık bulunmak istememesine ya da zaten hepsini yapabiliyorum dediği şeyleri alışkanlık haline getirip önem vermesi gereken aktiviteyi çok kolay görüp dikkatsizlikler yapmasına neden olacaktır.

Etkinlikler denilince sadece eğitici oyunlar akla gelmelidir. Doğal yaşam alanı tam bir öğrenme merkezidir. Bir hikayeyi okuyup neden-sonuç ilişkisi kurmasını istemeniz, masaya konulan bardakları sayması, şarkılarla yönlerini göstermesi gibi birçok etkinlik hem eğlenceli hem de öğretici olacaktır.

Sebeup-sonuç, sonuç-amaç ilişkilerine vurgu yapılabilir. Olasılık bildiren cümleler kullanmaya özen gösterilmelidir. Yani spor yapan sağlıklı yaşar gibi kesin bir yargı yerine spor yapan insanların sağlıklı yaşama ihtimalleri yüksektir demeniz hatalı düşünme tarzının oluşumunu engelleyecektir.

Kitapların size vereceği etkinlik örneklerinden çok daha fazlasına sahip olduğunuzu unutmamalısınız.

Dikkat etmeniz gereken tek şey, çocuğunuzun ilgi alanlarını, seviyesini iyi bilmeniz ve hem sizin hem de onun eğlendiği bir ortam oluşturmanızdır.

Okullarda Yapılabilecek Etkinlikler:

Okullarda sadece öğretmenin anlatıp çocukların yazdıkları klasik eğitim sisteminden öteye gidilmelidir. Çocuklar kavram haritaları gibi konuya kendilerinin aktif olarak katıldıkları bir çalışma ortamında olmalıdırlar. Cevapları "evet – hayırlı" sorular yerine "niçin-sonuçlu" "ucu açık açıklama ve yorum gerektiren sorularla düşünme becerileri desteklenmelidir. Düşünme becerilerinin geliştirilmesi açısından soru sormanın niteliği oldukça önemlidir. Sadece bilgi almak için değil bilgiyi kullanmak için de sorular sorulmalıdır.

Düşünme becerilerini geliştirmek için iyi sorulmuş bir soru oldukça büyük önem taşımaktadır. Örneğin şemsiye almanın nedeni yağmur yağma ihtimali iken amacı ıslanıp hasta olmamaktır. Kalıplaşmış bilgi sunumu yapılmamalıdır. Ekmeği kim yapar sorusunu okul öncesi bir çocuğa sorduğumuzda öğrenilmiş bir bilgi olarak fırıncı cevabını verecektir. Bu soruyu biraz daha değiştirip fırıncılar olmasaydı ekmeği nasıl elde ederdik sorusu çocuğun var olan bilgisinin ötesinde düşünmesini, yorum yapmasını ve çıkarımda bulunmasını sağlayacaktır. Sadece müfredat konuları değil bunun dışında da tartışabilecekleri, düşüncelerini paylaşabilecekleri ortamların

okullarda oluşturulması çok önemlidir. Öğrenci merkezli bir eğitim aynı zamanda düşünme becerilerinin de eşzamanlı geliştiği bir eğitimidir.

Düşünme Becerisi Gelişmeyen Çocuğun İleride Yaşayabileceği Olası Sorunlar:

Sadece var olan ve öğrenmiş ya da ezberlemiş olduğu bilgiyi kullanabilir. Yeni bir fikir üretmesi neredeyse imkansızdır.

Varsayımlar ya da çıkarımlar yapmada yetersiz olduğu için pasif bir öğrenme şekli oluşturacak ve karar verme konusunda başarısız ve yetersizlik duygusu duyacaktır. Düşünme becerisi gelişmeyen bir bireyin kendisini yaş, cinsiyet gibi somut ifadeler dışında soyut ifadelerle anlatması beklenemez.

En kolay konularda bile akıl yürütmekte zorlanır hatta çoğu kez bunu bile yapamaz.

Başkalarına bağımlı başkalarının fikirleri ve kararları ile hareket eden bireyler haline gelirler.

DÜŞÜNMEYİ ÖĞRETMEK...

Ev ortamında, sosyal yaşamında ve okul hayatında yukarıda da belirttiğim gibi ham bilgiyi kullanması ve yorumlaması yönünde çalışmalar yapıldıkça çocuk hayatını böyle şekillendirecektir.

Düşünme becerisi, yemek yeme alışkanlığı gibi bir alışkanlıktır. Edinilen bu alışkanlık hayatının her aşamasında yer alacaktır. Doğru zamanda ve doğru şekilde küçük yaşlardan itibaren yapılan çalışmalar çocuğun bu becerileri kazanmasını ve hayatı boyunca kullanabilmesini sağlayacaktır.

Düşünme becerisi; dikkat, planlama, eşzamanlılık, hafıza-hatırlama, görsel algı, akıl yürütme-mantıksal bağ kurma ve sorun çözme konuları birbirleri ile bağlantılı şekilde, oyunlarla çocuklara kazandırılmaya çalışılmalıdır. Öğrenmede ilk adım dikkat etmektir. Çocuk önce herhangi bir şeyi fark etmeli ve algılamalıdır. Duyu organlarının ilk kaydından geçen bir bilginin kısa süreli hafızaya geçişinde dikkat bir süzgeç görevi görür. İlginç sorular, farklı materyal kullanımı, haritalar, grafikler, farklılık-benzerlikler, puzzleler, okunan kitabın ayrıntılarını sorma (işitsel dikkat) bu alanın gelişimi için yapılabilecek aktiviteler olabilir.

Eş zamanlı çalışmalara görsel ve zihinsel canlandırmalar yapması istenmesi, yüzleri hatırlaması, kağıt katlama çeşitlerini öğretmek, şekillerdeki rotasyonu çözmesini istemek örnek olarak verilebilir.

Hafıza ve hatırlama çalışmaları için ise öncelikle çocuk öğrendiği bir şeyi anlatırken ona fırsat verip mutlaka sonuna kadar dinlenmelidir. Yaşadığı olayları anlatmasını ve hatırlamasını kolaylaştırmak için ipuçları vererek yardımcı olabilirsiniz. Hafıza geliştirici eşleştirme oyunları, kodlama, grupta, sınıflama tekniklerini öğreneceği çalışmalar, geçmiş hakkında konuşmalar bu alanda destek sağlayacak etkinliklerdir.

Görsel algı ise soyut düşünme becerilerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Eşyaların önden, arkadan, yandan konumuna dikkat etmesi ya da geometrik bir şekil gösterilip daha sonra başka bir karmaşık şeklin içerisinde gizlenen aynı şekli bulup çizmesi istenebilir.

İlk yıllardan itibaren akıl yürütmeye ve sorunları çözmeye çabalayan çocuklar bu doğal becerilerini yapılacak çalışmalarla geliştirebilirler.

Sorunla karşılaştığında hemen çözüm yolu sunulmamalı ona fırsat verilmelidir. Mutlaka sabırlı olunmalıdır. Herhangi bir durumla karşılaştığında yetişkinler çocuklara örnek olmalı ve çözüm basamakları yüksek sesle düşü-

nüp dile getirmelidirler. Yeniden altını çizmek isterim yetişkinler soru sorarlarken oldukça dikkatli olmalıdırlar. Unutmamak gerekir ki soru sormak da bir beceri işidir. "Düşünmeyi öğretirken çocukların baskın zeka türlerini bilmek gerekmektedir. Görsel zekası olan çocuklar resimlerle ve video filmlerle daha kolay öğrenirlerken, bedensel zekası çocuklar dokunarak, deneyerek ve uygulayarak daha iyi öğrenirler. Matematik zekalı çocuklar mantığa dayalı, sebep – sonuç ilişkileriyle rahatça öğrenirlerken, müzik zekalı çocuklar müzikle, dilsel zekası olan çocuklar ise dinleyerek ve okuyarak öğrenmede daha başarılı olurlar. Sosyal zekalı çocuklar konuşup, iletişim kurarak, içsel zekası olan çocuklar ise tek başına çalışarak öğrenmekten zevk alırlar.

Zeka tipi her ne olursa olsun her çocuğun kuvvetli ve zayıf yönlerinin olduğunu unutmamak gerekir. Bu yüzden tek tip zekaya hitap ederek çocukları bir kalıp içine sokmaya çalışmak, yetişecek pek çok dahiye engel olmak demektir. Çocuklara yeteneklerini gösterme, geliştirme ve başarılı olma şansı verilmelidir." (Turner,Colin)





Çocukların bağımsız olduklarını fark etmeye başlamaları ve keşfetmeye olan merakları inatçılıklarını tetikler. Çocuğun gelişiminde, yürümeye başlamak, keşfetmeye, ellemeye donanımlı hale gelmek, sınırları aşabilmek bir dönüm noktasıdır. Devamlı hareket halinde olması ile birlikte, zorla ve açıklama yapılmadan konan yasaklara ya aşırı uyum sağlar ki baskıcı eğitim yöntemi onda ürkekliğin, pasifliğin ve özgüven eksikliğinin tohumlarının atılmasına sebep olabilir ya da bağımsızlığının keyfini yaşamak için size direnebilir. Anne, baba ve çocuk; tuvalet eğitimi, yemek yeme, uyuma saatleri ve yuvaya gitme gibi disiplin ya da düzen gerektiren konularda sıklıkla çatışma yaşarlar. Aslında çatışmaların esas nedeni çocuğun "hayır" deme yeteneğini sergileme arzusudur.

Çocuğun ayrı bir kişi olduğunu fark etmeden davrandığınızı unutabilirsiniz. Size zorla ve açıklama yapılmadan bir şeyler yaptırılmaya çalışılsa kendi tepkinizin ne olacağını hiç düşündünüz mü? Çocuğunuzla uyumlu bir ilişkiniz olabilmesi için onun gelişimine doğru destek vermelisiniz. Bunu yapabilmek için onun sizden farklı olduğunu, kendi düşünceleri, duyguları ve istekleri olduğunu unutmadan sınırlarınızı ve kurallarınızı koymayı unutmayın.

18. aydan itibaren, odak noktasının kendisi olduğunun farkındalığıyla, işler istediği gibi gelişmezse sinirlenir, başkalarının kendinden farklı istekleri de olabileceğini anlayamaz. Başka çocuklarla bir araya geldiğinde kızdırdığında itebilir veya ısırabilir. Böyle bir durumla karşılaştığınızda hemen müdahale edip, durdurmalısınız. Sizi ya da başkasını ısırdığında veya vurduğunda, çok kısa bir açıklama yapıp onu olduğu ortamdan uzaklaştırın. Sakinleşene kadar onunla birlikte kalın, sizi yumuşatmak adına yapacağı komik davranışları hemen görüp yumuşayarak teslim olmayın, kızgınlığınızı vücut dilinizle belirtin. Bu, davranışını durdurmak yerine, yaptığının doğru olduğunu düşündürtebilir. Çoğunlukla ısırma kısa bir dönem sürerken, vurma daha uzun süre devam edebilir. Kendini ifade etmeyi öğrendikçe, tavır konduğunu gördükçe bu davranış azalacaktır.

Çocuklarda 18-30 ay arası bir sürede gelişen inatlaşma, ilk 3 sene içindeki en zor, en heyecanlı ve belki de tarzınızı sınaama açısından en ilginç dönem olarak görülebilir. Her dediğinize hayır diyerek, kendi bağımsızlıklarını ve güçlerini sınamak ve size ne kadar önemli olduklarını gös-

termek için sınırlarınızı zorlarlar. Bilinçli ve farkındalığı yüksek anne-baba olmanın keyfini çıkarıp, çocuğunuzun bağımsızlığı için hem cesaretlendirilmeye hem de disiplin ve yönlendirilmeye ihtiyacı olduğunu unutmayın. Sınırlar ve kurallar net olarak belirlendiğinde, her zaman tutarlı ve kararlı olarak uygulandığında, çocuklar o kurallarla yaşamayı öğrenirler. Özellikle bu dönemde, her konuda inatlaşmadan, az fakat geri dönüş yapmayacağınız kurallar koymanızda fayda var. Örneğin çocuğunuz, o gün için eşofman giymek üzere ısrar ediyorsa taviz verebilirsiniz fakat araba koltuğunda kemerinin bağlanmaması için hırçınlık yapıp inatlaştığında, sakinliğinizi koruyarak eve geri dönüp kuralınızı hatırlatarak bu şekilde çıkılmayacağını gösterebilirsiniz. İsteddiği bir şeyi yapmadınız diye çocuğunuz sizi daha az sevmez. Kıyamama duygusuyla yaklaştığınız sürece ona yarardan çok zararınız dokunacağını unutmayın. Kısır döngüye girmeden sorunları çözebilmek için çocuk eğitiminde ana kural olan “onu kabul ettiğinizi, sevdiğinizi” göstermeniz gerekir. Sizin için değerli olduğunu hissettirirseniz, sevginizi gösterir, olumlu davranışlarına olumlu ve övgü dolu tepkiler verirseniz ilk adımı atmış olursunuz. Daha sonra uygun dille davranışını neden beğenmediğinizi ve sizde yarattığı olumsuzlukları anlatabilirsiniz. Çocuğun benliği dışında bir hedef göstermeye dikkat etmelisiniz. 4 yaş itibarıyla çocuklar evde ve okul öncesi kurumlarında küçük toplumsal kuralları öğrenmeye başlarlar. Bu yaşlarda da halen ben merkezilikleri sürmekte olan çocukların gözünde en önemli kendileridir ve her şey anında yerine getirilmeli, sevdikleri, istedikleri yanlarında olmalı, en çok onlar sevimlidirler. Ancak yavaş yavaş toplumsal kuralların öğrenilmesiyle benmerkezci özellikleri giderek azalmaya başlar.

İnatlaşma Sırasında Çocuğa Nasıl Yaklaşılmalıdır?

Öncelikle çocuğunuzun her dediğini yapmayın. Gereksiz konularda fazla kural ve yasaklama getirirseniz, bir süre sonra çocuğunuza çok fazla “Hayır” demek zorunda kalırsınız. Çocuğa ne kadar çok “Hayır” dersanız onun bu mücadelesini körüklemiş, “Hayır” demesine zemin hazırlamış olursunuz. Çocuğa hayır demeden önce dikkatlice düşünün, “gerçekten hayır mı?” buna karar verin. “Hayır” dediğinizde; bu, gerçekten “Hayır” olmalıdır. “Evet” ya da “Hayır”a tam olarak karar veremiyorsanız, çocuktan düşünme süresi isteyin. “Bilemiyorum, düşünmem lazım, biraz bekler misin?” diyerek tekrar düşünün. Eğer düşünmeden söylediğiniz “Hayır”lar çocuğun inatçılık mücadelesi (küsmek, ağlamak, tepinmek ve bağırarak) sonucunda “Evet” e dönüşürse,

çocuk bunu mücadelesiyle kazandığını düşünenecek ve bu eylem muhtemelen kronikleşecektir. Bu nedenle; esneklik sağlayabileceğiniz durumlarda, krizler ortaya çıkmadan alternatifleri değerlendirin. Böylece, çocuğunuz sadece inat ettiği için bir hak elde ettiğini düşünmeyecektir. İnatlaşmayı engellemenin bir diğer yolu çocuğunuza seçenek sunmaktır. Yemek konusunda sorun yaşıyorsanız yemek öncesi, önce çorbanı mı içmek istersin yemeğini mi yemek istersin? ya da büyük tabakta mı yemek istersin küçük tabakta mı? gibi sorular yöneltin. Çocuğunuz bunların kararını kendi verince durumda kontrol sahibi olduğunu hisseder ve onun dediği olduğu için sizinle çatışmaya girme ihtiyacı hissetmez. Eğer yemek yemek istemiyorsa “Tamam sen bilirsin, eğer yemezsen yemekten sonra sana vereceğim çikolatayı kaybedersin. Sen seç” diyebilirsiniz. Burada önemli nokta bunu dedikten sonra uygulamanızdır. Bu seçimden sonra çocuğunuz yine yemek yemediyse, çikolatayı vermemeniz gerekiyor. Bu sizin ne kadar kararlı olduğunuzu çocuğunuza gösterir. Çocuğunuz bir konuda inatlaşmaya başladıysa, kontrolü kaybetmemeniz, sesinizi yükseltmemeniz ve kararlı bir ses tonu ile konuşmanız çocuğunuzu etkileyecektir. Çocuğunuz inatlaşmaya başladığı anda bu ses tonu ile neden onun istediğinin olmadığını basit bir şekilde anlatın, ikna etmeye çalışmayın ve açıklamayı çok uzun tutmayın. En önemlisi ise çocuğunuza bu konu ile ilgili üzgün olduğunuzu belirtin. Örneğin, çocuğunuz soğuk bir günde sizden dondurma istiyorsa “Sana dondurma alamadığım için üzgünüm ama dondurma yiyince hasta olabilirsin. Bu yüzden sana dondurma alamam.” açıklaması yeterli olacaktır. Eğer bu açıklamayı uzatırsanız çocuğunuz isteğinde ısrar edecektir ve durum krize doğru ilerleyecektir. İnatlaşma esnasında etkili olan bir yöntem de dikkatini başka yöne çekmektir. Bu küçük çocuklarda durumun sorunsuzca çözülmesini sağlayan pratik bir yöntemdir. Çocuğun dikkatini ilgisini çekebilecek başka bir şeye yöneltin ve istediği şeyi unuttuğunu sağlayın. Böylelikle bir inatlaşma yaşamamış olursunuz. İnatlaşma esnasında tepkilerinizi çocuğun kişiliğine yönelik vermekten çekinin. Sadece o olaya yönelik ifadelerde bulunun. Onun inatçı olduğuna yönelik tepkiler bu durumu kabullenmesine ve konu ile ilgili çaba sarf etmemesine sebep olur.

Bu dönemde bazen çocuğun inat ederek seçtiği durumun sonucunu yaşamasına müsaade etmek gerekir. Örneğin bir hafta sonu gezisinde çocuğunuz hava sıcaklığına uygun olmayan ince bir kıyafet seçti ve vazgeçmiyor.



Siz “Gezmeye gidebilmemiz için daha kalın giymelisin. Eğer bunu giymekte diretirsen üzgünüm gezmeye gidemeyiz.” dediniz ve çocuğunuz kıyafetinden vazgeçmedi ise onu o gün gezmeye götürmeyin. O gün evde geçirin. Kısa bir süre sonra çocuğunuz yanınıza gelerek “Anne tamam, kalın giyineceğim hadi gidelim.” diyecektir. Bu noktada evde kalmanız, o gün gezmeye gitmemeniz kilit noktadır. Daha sonra yaşayacağınız buna benzer durumların seyrini etkileyecektir. O gün mutsuz bir şekilde evde kalan çocuk davranışının olumsuz sonucuyla karşılaşmıştır ve sizinle bu konuda tekrar çatışmaya girmeye cesaret edemeyecektir.

Kriz Esnasında Çocuğa Nasıl Yaklaşmalıyız?

Kriz esnasında en önemlisi inatlaşma esnasında olduğu gibi kontrolümüzü hiçbir şekilde kaybetmememizdir. Beden dilimizle ve ses tonumuzla kontrolün sizde olduğunu çocuğunuza iletmelisiniz. Bu kararlılığınızı gördükten sonra çocuk bir süre daha ağlama krizine devam etse de kısa süre içinde bu isteğinden vazgeçecektir. Yeter ki sizin kararlı olduğunuzu görsün! Bazı durumlarda, çocuk daha önceki benzer durumlarda ağlayarak isteğini elde etmiş ve bu davranışı pekiştirilmişse ağlama krizinde ısrarcı davranabilir. Bu gibi durumlarda en uygun yöntem “etkin aldırılmazlık yöntemi” dir. “Çocuğunuz yaptığınız açıklamaya rağmen” ağlama krizine devam ediyorsa, “Sen bilirsin ben yemek yapmak için mutfağa gidiyorum, susunca yanıma gelebilirsin.” açıklamasını yaparak onun yanından ayrılmanız en uygun davranış olacaktır. Çocuk onunla ilgilenmeye devam ettiğinizi

görünce isteğini elde etmek için hala bir ihtimal olduğunu göreceksiniz ve ağlamaya devam edecektir. Eğer siz ona onunla ilgilenmediğinizi gösterirseniz ağlamasının faydasız olduğunu göreceksiniz ve bir süre sonra susacaktır. Zira çocuklar dahil, hiç kimse seyircisi yoksa rolüne, yani oyununa devam etmeyecektir. Yapmanız gereken duruma biraz sabretmek ve kararlı yaklaşmaktır. Bu uygulamanız sonucu çocuğunuzun krizi geçince isteğinin niye yerine getirilemediğini tekrar kısaca anlatın ve durumla ilgili kararınızdan vazgeçmeyin.

Bu önerileri uygulamaya başladıktan sonra, çocuğunuzda davranış değişikliği oluşması için lütfen ona zaman tanıyın ve sabırlı olun. Değiştirmeye çalıştığımız bir davranışta sönme meydana gelmeden önce çocuk istenmeyen davranışta pik yapıp davranışı iyice arttırabilir. Örneğin, istediği yapılmadığında önceleri sadece ağlıyorken, siz etkin aldırılmazlık uygulamaya başladıktan bir süre sonra, istediği olmadığı zaman ağlamayla birlikte, yerlerde tepinme, kendine ve çevreye zarar verme, kusma ve nefesini tutma gibi davranışlarla inatçı ve sınırlarınızı zorlayan tepkilerini arttıracaktır. Bu durumda yine yapmanız gereken şey sadece sabırlı olmak ve çocuğunuzun tepkilerinin artmasının, istenmeyen davranışının sönmeye yüz tuttuğunu bilerek istikrarınızı korumanızdır. Unutmayın yeni bir davranışın yerleşmesi en az 3 hafta sürer. Dolayısıyla istenilen davranışın yerleşmesi için defalarca deneme yapmak durumunda kalabilirsiniz. Kararlı ve istikrarlı olmak olumlu bir sonuca ulaşmak açısından kilit nokta olacaktır.

KARDEŞ GELİYOR

KAYNAK

- Pantley, E. (2011). Çocuğunuzla İşbirliğı Yapın. Yakamoz Gelişim
- Şendil, G. (2003). Çocuk., Ergen ve Anne-Baba.
- www.rshn.gov.tr
- www.ekipnormarazon.com/makaleler

Kardeşler arası kıskançlık kaçınılmaz bir durumdur. Bir kardeşin doğumunun ardından, büyüğün küçüğü kıskanması ile başlayan kardeş ilişkileri, daha sonra karşılıklı birbirlerini kıskanarak devam edecektir. Kardeş kıskançlığının şiddetini kardeşler arasındaki yaş farkı, kardeşlerin cinsiyeti ve çevrenin tutumu etkiler.

Her şeyden önce bilinmelidir ki kıskançlık doğal bir şeydir. Kıskançlık beraberinde kızgınlık, engellenme ve üzüntü getirir. Aileler genelde çocuklarının birbirleri hakkında kötü şeyler düşünmesini kolay kolay kabul edemez. Kardeş ilişkilerine dair huzurlu bir bakış açısı edinmenin ilk adımı, rekabetin nereden geldiğini anlamak ve beklentilerin gerçekçi olduğundan emin olmaktır. Kardeşler arasındaki rekabet, birbirlerine karşı

duydıkları hislerden değil; anne ve babaları tarafından sevilme ihtiyacından doğar. Her çocuk en çok sevilen olmak ister.

Ailelerin çoğunda ilk çocuk, anne ile babanın çocuk yetiştirme konusunda en tecrübesiz olduğu döneme rastlar; tecrübesiz olan anne-baba, çocuğunun eğitiminde çok titiz olur, ürkek ve çekingen davranır, çocuğunun üzerine titir. Bütün okuyup öğrendiklerini çocuğuna uygulamak ister, çocuk doktorunun bütün söylediklerini harfi harfine yerine getirmeye çalışır. Bu arada hiçbir şeyin aksamamasına özen gösterir. Çocuk da böylece, annesi ile babasının tüm sevgi ve ilgisini üzerinde toplamış olur. Bu nedenle, kendisinden sonra gelen bir veya birkaç kardeşle bu sevgi ve ilgiyi paylaşmak ona zor gelir.



Bazı çocuklar, başlangıçta kıskançlık belirtisi göstermezler, kardeşleri beşikte olduğu sürece, onu kendilerine rakip olarak görmezler. Ancak kardeşleri ayaklanmaya, evin içinde dolaşmaya başladığında, onun varlığından rahatsız olmaya başlarlar. Hele kardeşleri yarım yarım konuşmaya, cilve yapmaya başlayınca, bu rahatsızlıkları daha da artar. Çünkü küçük kardeşin yalnız anne ve babanın değil, yakın çevrenin de ilgisini çekmeye başladığını fark ederler, bu durum da, o ana kadar gizli kalmış olan kıskançlık duygusunun su yüzüne çıkmasına neden olur.

ÇOCUĞUNUZU YENİ DOĞACAK KARDEŞİ İÇİN NASIL HAZIRLAYABİLİRSİNİZ?

Anne-babalar ikinci çocuklarını beklemenin sevinciyle birlikte bir yandan da ilk çocuklarını üzmenin, mutsuz etmenin endişesini yaşarlar. Aslında anne-babaların ikinci bir çocuk yapmasındaki en büyük sebep ilk çocuklarının yalnız kalmaması, hangi yaşta olursa olsun tutunabileceği bir kardeşi olmasıdır. İlk başta onun iyiliği için düşünülen bu durum zaman içinde anne-babada suçluluk duygusuna yol açabilir. Çocuklarının üzülmeye dayanamazlar, yaptıklarının bir suç veya hataymış hissine kapılabilirler ve bu yüzden de kardeş konusunda çocuklarından sürekli onay almaya çalışırlar. Oysa aileye yeni bir bebeğin katılması çocuklara bırakılabilecek bir karar değildir. Onların onayını almaya çalışmak boşuna bir çabadır. Zira çocukların kardeşle ilgili kararları günden güne değişiklik gösterir. Bir gün kardeşi olması için yalvaran bir çocuk ertesi gün bundan vazgeçtiğini söyleyebilir. Dolayısıyla çocuğa kardeşi olacağı haberi verilirken anne-baba kararlı ve net bir tutum sergilemeli, kendilerinden emin davranmalıdır. Onay bekleme veya af dileme gibi tutumlardan uzak durulmalıdır.

- Çocuğunuzla onun bebekliği ile ilgili anıları paylaşın. Bebeklik döneminde çekilmiş fotoğraflarına ve o dönemde almış olduğunuz kitaplara beraber bakın. Onunla o dönemlerde ne kadar ufak görüldüğü, yürüyemediği ve kendi kendine yemek yiyemediği hakkında konuşun.
- Çocuğunuzla onun bebeklik dönemindeki giysilerini ortaya çıkartın. Beraber yeni doğan bebeğin giyebileceği kıyafetleri seçin. Bu etkinlik çocuğunuzun yeni doğan bebeğin ne kadar küçük olduğunu anlamasına yardımcı olur. Ancak vermek istemediği giysi ya da oyuncak konusunda onu zorlamayın.
- Çocuğunuza bebeğin kullanacağı eşyaları gösterin

(beşik, bebek arabası, biberon, emzik, vb. gibi) ve onunla bunlar hakkında konuşun. Eğer çocuğunuz bebek arabasına doğru emeklese şaşırmayın. Yeni kardeşin gelişimiyle çocuklar kaç yaşında olurlarsa olsunlar yaşlarından küçük davranışlar sergilemeyi denemektedirler. Burada yapılabilecek şey, kızmadan, küçük görmeden ve konu üzerine fazla dikkat çekmeden çocuğunuzun yaşına uygun olan davranışlarını övmek ve pekiştirmektir. Olumlu davranışlarıyla övgü alan çocuk bebeksi davranışları bir kenara bırakacaktır.

- Çocuğunuzla beraber doğacak kardeşi için basit ve tamamlaması kolay bir şey hazırlayın. Örneğin beşiğine yapıştırılacak bir resim gibi.
- Gerçekçi olmayan sözler vermeyin. Kardeşin ona oyun arkadaşını olacağını söylerseniz çocuğunuz bebek doğduğu andan itibaren onunla oyun oynayabileceği izlenimine kapılır. Bebek doğduktan sonra bunun doğru olmadığını gören çocuk hayal kırıklığına uğrayacaktır.
- Çocuğa onu da kardeşi kadar seveceğinizi söylemeniz kendisini bir rekabet ortamında hissetmesine sebep olur.
- Çocuğunuza bir bebek beklediğinizi söylediğinizde size hiçbir şey söylemeyebilir ya da karnınıza dokunarak bebekten nefret ettiğini söyleyebilir. "Bunu bana söylediğine sevindim. Kardeşin doğunca sana zaman ayıramayacağımı mı düşünüyorsun? Eğer böyle hissedersen yanıma gel ve bunu bana söyle. Beraber bir şeyler yapabiliriz" diyerek onu rahatlatabilirsiniz.

BEBEK EVE GELDİKTEN SONRA

- Yeni doğan bebeğiniz eve geldikten sonra, onun narin fiziksel yapısından dolayı, çocuğunuzun ondan uzak tutma ya da sakınma çabaları, çocuğunuzun kardeşinin varlığına hiddet duymasına ve dışlanmışlık duygusunu daha yoğun olarak yaşamasına neden olacaktır. Kardeşinin bakımında onun da katkıda bulunmasına olanak tanımak ve ona dokunmasına izin vermek daha iyi sonuçlar doğuracaktır.
- Anne-babanın ilk çocuğun yeni doğan bebekle ilgili duygularını anlaması önemlidir. Bu durum özellikle yeni doğan bebek eve ilk getirildiğindeki alışma döneminde önemlidir. "Bebek uyurken sessiz olmanın senin için zor olduğunu biliyorum.", "Eminim annenin bebekle bu kadar zaman geçirmek zorunda olması seni üzüyordur." gibi ifadeler çocuğun duygularının normal olduğunu anlamasına sağlar.

Bu şekilde kardeşine karşı zaman zaman hissettiği olumsuz duyguların suç olmadığını fark eder ve rahatlar. Yeni bir kardeşin dünyaya gelmesi çocuk için stres yaratacak bir deneyimdir. Anne babalar çocuklarının yaşadıkları olumsuz duygularla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilirler.

- Her şeyin suçu bebeğe atılmamalıdır. "Parka gidemeyiz, çünkü bebek uyuyor.", "Şimdi seninle oynayamam, bebeğin yıkanması gerek.", "Bebeğin altını değiştirene kadar bekle." gibi açıklamalar kardeş kıskançlığının artmasına sebep olur. Bunların yerine, "Şu anda yapamam, ellerim dolu.", "Yemekten sonra kitap okuyabiliriz.", "Baba eve geldiğinde parka gideceğiz." veya sadece "Şimdi olmaz." demeniz yeterlidir.
- İlk çocuğunuzun sevdiği insanlarla her gün baş başa zaman geçirdiğinden emin olun. Çocuğunuz ailenizdeki yerinden ne kadar emin olursa ve sevildiğini ne kadar hissederse, kardeş rekabetinin bir soruna dönüşme olasılığı o kadar düşecektir.
- Aşırı kaygı içeren tavırlarla çocuğu bebekten uzaklaştırmaya çalışmamak gerekir. Bunun yerine davranış-

larını izlemek ve sakin bir şekilde yönlendirmek daha doğrudur.

- Sevginizin eşit olduğunu göstermeye çalışmak yerine; her çocuğa, birbirinden ayrı olarak, sadece kendisine özel bir sevgi duyulduğunu göstermek daha doğru olacaktır.
- Adil olmanın, her zaman eşit olmak anlamına gelmediği unutulmamalıdır. Yeni doğan çocuğunuzun doğal olarak size daha fazla ihtiyacı olacaktır. Bu sebeple onun bu doğal ihtiyaçlarını karşıladığınız her an kendinizi büyük çocuğunuza borçlanıyor gibi hissetmemeniz gerekir. Her bir çocuğa eşit sürede, eşit davranışlar sergilemeye çalışmak yerine onlara kişisel ihtiyaçları doğrultusunda yardımcı olmaya çalışmak gerekir. Büyük çocuğunuzun bu dönemdeki en önemli kişisel ihtiyacı sizinle geçirdiği kaliteli zaman olacaktır. Eski standardınızda olamasa bile bu konuda elinizden geleni yapıyor olmanız, geçirdiğiniz vakit fazla olmasa bile çocuğunuzla birlikte bir şeyler yapmaktan keyif aldığınızı göstermeniz çok önemlidir.





KÜÇÜK ÇOCUKLARDA ANNEDEN AYRILMA ENDİŞESİ

KAYNAK

www.mucahitozturk.com
www.pudra.com
www.aile.org

Anne ile çocuk arasında, anne karnından itibaren başlayan yoğun ve sıkı bir bağ vardır. Çocuk anne karnında iken adeta anne ile bütün gibidir. Çocuk dünyaya geldikten sonrada bu sıkı bağ devam eder. Bu beklenen doğal bir süreçtir aslında. Çocuk, bebeklik döneminde fiziksel ve duygusal tüm ihtiyaçlarını anneden karşılamaktadır. Anne sayesinde kendini dış dünyadaki tüm tehlikelere karşı güvende hisseder. Anne yanındaysa onun için hiçbir sorun yoktur. Anne de çocuğun korunmaya olan ihtiyacının farkındadır ve buna çok dikkat eder. Bir ağlama sesi onu rahatsız eder. Bu sebeple de anne çocuk arasında kurulan bu bağ iki taraflıdır aslında. Anne dışında çocuğa bakan başka biri varsa çocuk, anneye karşı olan bağın benzerini bu kişi ile kurar.

Özellikle yaşamın 2. yılında görülen ebeveynden ayrılma endişesini normal olarak görmeli ve sağlıklı gelişimin bir aşaması olarak değerlendirmeliyiz. Ancak bu durumun normal olduğunu bilmemiz ciddiye alınmaması gerektiğini göstermez. Çocuk, ayrılık sırasında gerçek bir sıkıntı ve yoğun duygusal zorlanma yaşamaktadır. Bu güçlkle başa çıkabilmesi ve sağlıklı şekilde atlatabilmesi için ebeveynin doğru adımları atması gerekir.

Çocuğun ayrılıkla başa çıkabilmesine yardımcı olmanın ilk adımı çocuğu önceden hazırlamaktır. Örneğin, günlük bir işiniz için dışarı çıkacağınız ve çocuğunuzu bir başkasıyla bırakacağınız zaman çocuğunuza şunları söyleyin: Ben birazdan gideceğim.", "Senin öğle uykundan önce eve dönmüş olurum."



Dönünce sana neler aldığımı göstereceğim.' Bu noktadan sonra ebeveyn çocuğun ayrılık sırasında ağlamasına hazırlıklı olmalıdır. Bu sırada ebeveyn döneceğine söz vermeli ve gidiş sahnesini çok uzatmadan ayrılmalıdır. Dönüşte verdiğiniz sözü tuttuğunuzu çocuğunuza hatırlatın. Bu, gelecekte size güvenmesinin temelinde yatan şeydir.

Ayrıca, ebeveyn gittikten sonra çocukla kalan kişinin tavrı da önemlidir: Çocuğa sevecen şekilde sarılmak, sakinleştirmeye çalışmak, annesinin döneceğinden bahsetmek ve adım adım keyifli bir aktiviteye geçişini sağlamak gerekir.

Asla çocuğa fark ettirmeden gitmeye çalışmamalı
Günlük ayrılıklar sırasında yapılan en büyük hata çocuk fark etmeden gitmeye çalışmaktır. Bu durumda anne çocuğun protestosuyla karşılaşmamış olur ancak çocuk açısından daha ciddi sakıncalar ortaya çıkar.

Anne fark ettirmeden gittiğinde çocuk, annesinin ortadan kaybolduğunu önünde sonunda fark eder ve bu durum güven duygusuna normalden daha fazla zarar verir çünkü annenin gidişi çocuğun kendi kontrolü dışında gerçekleşmiştir. Annenin ne zaman gideceği ne zaman döneceği belli değildir. Bu sebeple de anne eve döndükten sonra tuvalete girme gibi kısacık ayrılıklara bile tahammül göstermek zorlaşır.

Eğer bir süredir çocuğunuza fark ettirmeden gidiyorsanız çocuğunuzun ayrılma endişesi iyice tetiklenmiş olabilir. Bu durumu çözmek için sabırlı olmanız gerekir. Bu aşamadan itibaren her ayrılışınızı çocuğunuza önceden bildirin, çocuğunuz gidişinizi görsün ve mümkünse kısa ayrılıklarla başlayıp ayrılık süresini adım adım yükseltin. Döndüğünüzde çocuğunuza söz verdiğiniz gibi döndüğünüzü hatırlatın ve sarılma gibi yakın temas içeren aktivitelere vakit ayırın.

Çocukların ebeveyninden ayrılma endişesi zamanla hafifler.

Bu süreç içerisinde çocuğunuza 'Anne ve baba her zaman geri dönüyor.' mesajını vermeniz faydalıdır.

Çocuğunuzla, sevdiği bir oyuncuğu battaniyenin altına saklayıp sonra açarak cee oyunları yapın ya da odanın içinde koltuğun ya da perdenin arkasına saklanıp çıkarak saklambaç oynayın. Bu, ayrılma-birleşme oyunları çocuğunuzun gitseniz bile döneceğiniz algısını geliştirmesine yardımcı olur.

Ayrıca, ayrılık zamanını aşamalı olarak yükseltmek de etkilidir. Aylarca bebeğinizle hiç ayrılmadan beraber olduktan sonra bir anda işe başlamak ya da çocuğunuzu bir anda tam zamanlı anaokuluna göndermek gibi şeyler yapmayın. Ayrılık süresini aşamalı olarak arttırmak en doğrusudur.

Çocuklarında anneye karşı aşırı bağıllık olduğunu düşünen ailelere, erken dönemde (3 yaş civarı) yuva deneyimi yaşamaları önerilir. Anne çalışmasa dahi çocuk kısa süreli oyun gruplarına götürülmelidir. Böylece erken dönemde, anneden ayrı kalma egzersizleri yapılmış olur. Böylece yavaş yavaş çocuk anneden ayrı kalma yetisini kazanmaya başlar. İlkokul döneminde yaşanabilecek daha ciddi sorunların önüne de geçilmiş olur. Çünkü ayrılma kaygısı ilkökul döneminde karşılaştığımız, çocuğun okula gitmemesi ya da gitmekte aşırı zorlanması ile karakterize "okul fobisi" nin en sık karşılaşılan nedenidir. Okul fobisi, tedavisi hayli zaman ve efor isteyen klinik bir tablodur.

MUTLU ÇOCUKLUĞUN YOLU MUTLU EBEVEYN İLİŞKİLERİNDEN GEÇER

KAYNAK

www.aynapd.com
www.annelikbilinci.com
www.psikolojiistanbul.com
Dr. Süleyman Doğan, Mutlu Aile ve
Mutlu Çocuk, Selis Kitaplar, 2002

Çocukların hayatında ilk 3 yıl çok önemlidir. Çocukların beyinleri ilk 3 yıl çok hareketlidir ve yaşamları boyunca alabilecekleri şeylerin çocuğunu bu ilk 3 yıl içinde alırlar. Çocuğun ileriki yaşlarda nasıl bir insan olacağını temelleri bu yaşlarda atılır. Çocuğun nasıl bir kişilik yapısına sahip olacağı ve nasıl bir davranış yapısına sahip olacağını temelleri atılır. Çocuk mutluluk, hayal kırıklığı, kızgınlık gibi duyguları da bu dönemlerde yoğun yaşayabilir.

Fakat çocuğun bu duyguları ne şekilde yaşayacağına ailesinin de önemli rolü vardır. Bu duygular içinde mutluluk duygusu önemli bir yer tutar. Her anne ve baba çocuğunun mutlu bir çocuk olmasını ve büyüdüğü zaman da mutlu bir insan olarak hayatını devam ettirmesini ister. Bunu nasıl sağlayacağımız ve nasıl mutlu bir çocuk yetiştireceğimizle ilgili endişelerimiz kendi içimizde bizi pek çok soruyla karşı karşıya bırakır.

Çocuğumuzla nasıl iletişim kurmalıyız, nelere dikkat etmeliyiz, nasıl davranmalıyız?

Ebeveyn olarak kendimize sıkça sorduğumuz sorulardan birkaçıdır bunlar. İyi bir ebeveyn olarak çocuğumuzun duygularını anlamak ve onun mutlu olmasını sağlamak için uğraşyoruz hepimiz.



Zihnimizde canlanan soruların cevaplarına göre doğru larımızı, yanlışlarımızı tespit etmeye çalışıyoruz. Sürekli yeni bir şeyler öğrenme çabamızdayız. Artık biliyoruz ki, sağlıklı bir iletişim için, yüz ifademiz, ses tonumuz, mimiklerimiz, kullandığımız kelimeler, tutumlarımız, davranışlarımız çok önemli. Çünkü bunlar, çocuğumuzun özgüvenini, yaşamdaki duruşunu, gelişimini etkiliyor. Ebeveynle çocuk arasındaki direkt bağın önemi yadsınmaz ancak ebeveynlerinin birbirleriyle olan ilişki biçimleri de çocuğun gelişimin önemli bir parçasını oluşturur.

Çocuk, model alarak öğrenir. Onu bir dedektif gibi düşünebiliriz. Bunun için çocuğun özel bir çabası yoktur. Çocuğun algıları, anne babasıyla ilgili her şeye açıktır. Etrafında olanları tüm ayrıntılarıyla farkında olmadan gözler, kendi süzgecinden geçirir. Tıpkı bir paratoner gibi farkında olmadan iç dünyasına alır. Çoğu zaman gözlemlerini anlamlandıramaz ama yorumlar.

Çocuk farkında olmadan anne babasının birbirlerine karşı davranışlarını gözler. Anne babasının birbirleri ile konuşma biçimleri, birbirlerine sevgilerini ifade etme biçimleri, problemlerini çözme biçimleri, birbirlerine yakınlıkları veya uzaklıkları, birbirlerine temas etme biçimlerini zihnine yerleştirir. Kendi iç dünyasında yorumlar ve alt yazılar oluşturur. Bu alt yazılar büyüdükçe farkında olmadan kendi yaşamını kurarken ona rehber olur. Çünkü aşına olmanın büyük bir çekim gücü vardır.

Çocuklarımızı beslediğimiz ve özen gösterdiğimiz kadar, eşimizle aramızdaki ilişkiye ve yakınlığa da bu yüzden özen göstermeliyiz. Bu konuda araştırma sonuçları çok net: Ebeveynler mutluysa, çocuklarının mutlu olma ihtimali çok daha yüksek.

Çiftlerin % 67'si çocukları dünyaya geldikten sonra, eşleriyle olan ilişkilerinde "mutsuz" olduklarını belirtmekte. Peki nasıl sağlayacağız;

Mutlu Ebeveyn = Mutlu Çocuk Denklemi

Romantik ilişkilerde mutluluk, hatta uzun süreli mutluluk, aşk... Gerçekten mümkün...

Birkaç gözleme dayanarak değil, 40 yıllık araştırma sonuçlarına bakarak ilişkilerde mutluluktan bahsedebiliyor hatta buna bir de formül sunabiliyoruz.

Binlerce çiftle yapılan çalışmalarda, bazı çiftlerin yıllar geçmesine rağmen, halen çok MUTLU olduklarını, daha da önemlisi bu mutlu çiftlerin benzer özellikler gösterdiklerini gördük. Bu özelliklerin neler olduğuna bakmadan önce şunu bilmek gerekir ki, bunların tamamı "öğrenilebilir" beceriler... Biz de "Çocuklarımız mutlu olsun" istiyorsak, öncelikle, ilişkinize yatırım yapmaya başlamalıyız.

Fakat tam tersi durum yaşandığında bakalım çocuğun yorumu ile oluşturduğu alt yazıları nasıl şekilleniyor:

Anne-baba arasında: Problem yaşanıyor, çözülemiyor ve ebeveynlerden biri konuşmuyor, küsüyor.

• Çocuğun alt yazısı: Kızdığın zaman sus, onu küserek cezalandır.

Anne- baba arasında: Birbirlerine giderek seslerini yükseltiyorlar, bir şeyler anlatmaya çalışıyorlar, bağırarak baskın çıkmaya çalışıyorlar.

• Çocuğun alt yazısı: Derdimi, sıkıntımı ancak sesimi yükselterek, bağırarak anlatabilirim, kendimi ancak bağırarak dinletebilirim.

Anne-baba arasında: Ebeveynlerden biri öfkeli ama belli etmiyor, alttan alarak susuyor.

• Çocuğun alt yazısı: Öfkemi bastır, yoksa sevimliyebilirim.

Anne- baba arasında: Bir problem var. Anlaşamadıkları konuyu tartışıyorlar, birbirlerinin ne demek istediğini anlamaya çalışıyorlar. Çözüm yollarını konuşuyorlar.

• Çocuğun alt yazısı: Sorunlar konuşulabilir, çözüm yolu bulunur. (Alternatif yollar düşünmeye yönlendirir.)

Anne-baba arasında: Ebeveynlerden biri kızgın, heyecanlı anlatıyor, diğer ebeveyn dinliyor, neye kızdığını ve nasıl yorumladığını anlamaya çalışıyor. Kızgın olan ebeveyn suçlamıyor, sadece kendini anlatıyor.

• Çocuğun alt yazısı: Çok kızsam da konuşabilirim. Beni dinlerler, ben değerliyim.

Aile, çocuğun ilk ve en önemli yaşam okuludur ve bu okulda çocuk, kendisine sunulan her şeyi olduğu gibi alır. Aldığı her şey çocuğun kendi kimliğinde temel oluşturur.

Mutlu aile ilişkileri demek, eşlerin hiç sorun yaşamaması, hep güler yüzlü olması, hiç tartışmalarını demek değildir. Mutlu ilişkiler için eşlerin aynı özelliklere sahip

olmaları, birbirlerine tıpatıp benzemeleri de gerekmez. Eşlerin anlaşamamazlık yaşadıklarında konuşabilmeleri, sorun yaşadıklarında çözüm için uğraşmaları ve birbirlerine özenli davranmaları esastır. Mutlu ailede eşler, birbirlerine sinirlense de hiçbir zaman kişiliği rencide edici sözler sarf etmezler. Birbirlerini önemserler ve takdir ederler, birbirlerinin farklı yanlarını kabul edip, farklılıklarına değer verirler. Sevgilerini birbirlerine gösterme konusunda cimri davranmazlar.

• Karı-koca olarak yaşarken aynı zamanda iki sevgili olmayı da başarılıysak, çocuğunuza sevginin sürekliliğini öğretiriz.

• Birbirimizi önemseyeceğimizi gösterirsek, birbirimize özenli davranırsak, çocuğumuza da insanlara değer vermeyi aşılarız.

• Birbirimize olan sevgimizi içimizden geldiği gibi, içtenlikle ve doğallıkla gösterebilirsek, çocuğumuza sevginin bir nedene bağlanmadan yaşanabileceğini öğretmiş oluruz.

• Birbirimizi takdir edebilirsek, çocuğumuza takdir etmeyi, ayrıntıları fark etmeyi öğretiriz.

• Yaşadığımız sorunlarda birbimizi suçlamadan tartışıp, birbimizi anlamaya çalışıp, çözüme ulaşabilirsek, çocuğumuza sorunların üstesinden gelme güveni, sorunlarla baş edebilme gücü kazandırırız.

• Olumlu veya olumsuz tüm duygularımızı uygun bir şekilde ifade edebilirsek çocuğumuza duygularını fark etmeyi ve ifade edebilmeyi öğretirsek, onun da duygularını özgürleştiririz..

• Birbirimize güvendiğimizi gösterirsek, çocuğumuza güveni öğretmiş oluruz.

• Birbirimizin farklı yönlerini kabul edip, değer verebilirsek, çocuğumuza farklılıkların da hayata zenginlik kattığını öğretiriz.

• Çocuğumuza sevgiyi ancak birbimizi severek ve sevgiyi göstererek öğretebiliriz.

• Çocuğumuza saygıyı ancak birbimize saygı göstererek öğretebiliriz..

Çocuğumuz büyüyüp yetişkin olduğunda, kendi yaşamını kurduğunda "Mutlu bir çocukluk geçirdim çünkü annemle babam beni sevdi kadar birbirlerini de sevdim, bana sevgilerini her koşulda gösterirken birbirlerine de sevgilerini göstermekten hiç vazgeçmediler. Onlar birbirlerine olan sevgilerini beslediler, büyüttüler tıpkı beni büyüttükleri gibi." derse neler hissederiz?

ARELliyim çünkü...

Yetenekli olduğumu düşünüyorum. AREL'de bize her türlü imkân sağlıyor.

Elif Polat 5-A

AREL'i sevmemin en önemli nedeni burada gösterilen ilgi.

Serhat Balı 6-B

En iyi özel okul.

Berrak Naz Özbek 1-A

Spor için uygun alanları, yüzmek için yarı olimpik yüzme havuzu ve iyi bir İngilizce eğitimi var.

Eray Candan 6-A

Farklı yabancı dillerin eğitimini alıyorum.

Didem Kaçan 10-B

ARELli olursan mutlu olursun. ARELli olunca çok çalışkan olursun.

Asya Cantekin 2-C

Öğretmenlerimiz iyi ders veriyor ve iyi öğreniyoruz. Öğretmenler ve çocuklar çok mutlu bu okulda.

Gözde Karaman 2-C

Sosyal aktiviteler için çok yer var derslerimiz çok eğlenceli geçiyor.

Nursena Savaş 5-B

Geleceğimizin hayat sütunlarını güçlendirmek için.

Eren Can 9-B

Voleybol, basketbol ve futbol oynamayı seviyorum.

Erdem Demir 1-A

Harika bir okul.

Kaan Bayraktaroğlu 5-B

İyi bir üniversitede okum ve başarılı olmak istiyorum

Hilmi Turan 6-A

Başarıya giden yolda öğretmenlerimizin katkılarıyla bir numarayız.

Özgecan Cıncık 5-A

Başarılı, yaratıcı, risk alan ileri görüşlü ve ATATÜRKÇÜ bir birey olmak için.

A.Feyza Ardal 7-B

2013-2014 Eğitim Yılı'nda Yeni Binamızda Hizmetinizdeyiz

Sizin de ARELli olmak için birçok nedeniniz var.

www.arel.k12.tr

facebook.com/Arel.Egitim.Kurumlari
twitter.com/arel_egitim



AREL EĞİTİM KURUMLARI Merkez Mah. Hacı Arif Bey Sokak No. 1, 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

