

# OKULUMU

# SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK ANASINIFI DERGİSİ

SAYI: 96 2013



## İÇİNDEKİLER

ÇOCUĞUNUZ KENDİ KENDİNE GİYİNMEK İSTEDİĞİNDE...	2
DUYGUSAL OKURYAZARLIK- KALP MERKEZLİ DUYGUSAL ZEKÂ	5
ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE KORKU	8
ÇOCUKTA TAKINTILI DAVRANIŞLARI	10
GÜVENLİ BAĞLAN-AMA-MA	14
BÜYÜK ÇOCUK OLMAK	15



### 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 - 2013

Yayın Kurulu: Rehberlik Servisi



# ÇOCUĞUNUZ KENDİ KENDİNE GIYINMEK İSTEDİĞİNDE...

Küçük çocuklarda bir şeyleri kendi kendine yapma isteği baskındır. Kendi kendilerine karşıdan karşıya geçmeye çalışabilir, alışveriş merkezinde sizi geride bırakıp kendileri önden uzaklaşabilirler. Kendi başlarına banyo yapmak isteyebilirler. **Çocukların inat ve cesaretle buldukları bu girişimlerin hepsine izin vermek tabii ki mümkün değildir. Fakat bu hiçbir şeyi kendi başlarına yapamayacakları anlamına da gelmemektedir.**

Çocukların denemeye kalktıkları ilk işlerden birisi de kendi kendilerine giyinmektir. Bunu başardıklarında ve anne-baba tarafından onaylandıklarında çok mutlu olurlar. Bir çocuğu kendi kendine giyinmeye zorlamaya hiç gerek yoktur. Çocukların doğası denemeye teşvik eden bir yapıdadır. Birtakım şeylere kendiliklerinden ilgi duyar ve denemeye çalışırlar. Giyinmek de buna iyi bir örnektir.

Çocuk önce ayakkabılarını, çoraplarını, iç çamaşırlarını çıkarmayı öğrenir. Çünkü çocuklar giyinmeden önce soyunmayı becerirler. Düğmeler ve çitçitler daha sonra baş edebileceği ayrıntılardır. Giysiler ters giyilmiş, yeterince düzgün durmuyor olabilir. Ayakkabılar, terlikler yanlış ayaklara giyilmiş olabilir. Bütün bunlar çocuk denemeye devam ettikçe öğrenebileceği şeylerdir. Üç yaşındaki çocuk pantolonunu, şortunu, kilodunu indirebilir ve yeniden yukarı çekebilir. Düğme ilikleme, fermuar kapatma konularında yardıma ihtiyacı vardır. 4 yaşına geldiğinde giysilerini çıkarabilir ve giyebilir. Düğmelerin iliklenmesinde, ayakkabı ve giysi bağlarında hâlâ yardıma ihtiyaç duyar. Beş yaşındaki bir çocuk (eğer izin ve imkân verilirse) genellikle kendi kendine giyinmeyi başarır.

Çocuğunuz kendi kendine giyinmeye başladığı zaman giysilerini mümkün olduğu kadar sadeleştirmeniz işine yarayacaktır. Yakası dar kazaklar, giyilmesi ve iliklenmesi zor gömlekler durumu zorlaştıracaktır. Bunlara rağmen denemeye devam eden çocuğun sıkılması, huysuzlaşması ve öfke nöbeti yaşaması olasıdır. Bunun ardından da muhtemelen kendisini giyinme konusunda başarısız hissetmesi ve denemeyi reddetmesi gelecektir.





Buna sebep olmamak, çocuğunuzun deneme isteğini köreltmemek için uygun giysiler tercih etmeniz önemlidir.

Çocuğunuz kendi kendine giyinmeye başladığında giysilerini günde birkaç kez değiştirmeye çalışabilir. Giysilerinde uyum arayabilir. Ona göre uyumlu olan size uyumsuz gelebilir. Temiz olup olmadığına ya da mevsime uyup uymadığına bakmadan sürekli aynı giysiyi giymek isteyebilir. Rahat edemediğini söyleyip kendi istediğini giymeye çalışabilir. Bunların sonucunda kirlenen ve dağılan bir sürü giysiye uğraşmanız gerekebilir. Bunun dışında giysilerindeki renk uyumu, ahenk size hitap etmeyebilir. Evden çıkmadığınız sürece ne giydiğini sorgulamaya ya da zorla değiştirmeye gerek yoktur. Fakat dışarı çıkarsanız mevsim şartlarına uygun giyinmesini tek kural olarak belirleyebilirsiniz.

Giysi seçme, beğenme, hava şartlarına uydurma durumunu giysileri bunlara göre sınıflandırarak ve ayırarak çözmeye çalışabilirsiniz. Gardıropta sadece hava şartlarına uygun giysilerin bulunmasını sağlarsanız bunların arasından daha sağlıklı seçim yapmasını desteklemiş olursunuz. İki giysi seçip önüne koyabilir, bunlardan birini seçebileceğini söyleyebilirsiniz. Bir başka seçenek de bir çekmeceye birbirine uygun, kullanışlı birkaç takım giysi koyup çocuğunuzun bu önceden ayarlanmış giysilerden seçim yapmasına izin vermektir. Bütün bunların dışında giysilerini bir önceki akşam yatmadan önce seçmesini de sağlayabilirsiniz. Böylece seçimleri değişikliğe de uğrasa baştan seçim yapmak kadar zorlanmamış olursunuz. Bu öneriler zaman ve uğraş ister. Fakat çocuğunuz her gün kendi giysisini seçmekte ısrarlıysa harcadığınız çaba boşa gitmemiş olur.

Çocukların giyinirken yetişkinler kadar dikkat etmedikleri en önemli şey zamandır. Kendi hallerine bıraktıklarında çabuk giyinmeleri çok zordur. Siz acele ettiğinizde bu durumu anlamlandıramazlar, bu da size daha fazla oyalandıklarını düşündürür. Evden çıkmadan belli bir süre önce çocuğunuzun hazırlanmaya teşvik etmeniz yararlı olur. Hazırlanma sürecinde açık olan televizyon ya da bilgisayar sürenin uzamasına sebep olacaktır. Sabahları evden çıkmadan çocuğunuza giyinmesi için fazladan 15-20 dakika kazandırmanız iyi olur.

Tabii bunun için daha erken kalkması gerekecektir. Böylece her şeyi tek başına yapamasa da sizin de desteğinizle daha rahat bir giyinme süreci geçirmiş olacaktır. Süreyi mümkün olduğunca kısaltmak için onu teşvik edici konuşmalar yapabilirsiniz. Saati kullanıp ne kadar zamanınız kaldığını ona görsel olarak anlatabilir, zamanın akışını görmesini sağlayabilirsiniz. "Çabuk giyindiğin zaman sevdiğin bisküviden yemeye zamanın kalacak.", "Böyle çabuk giyindiğini görünce baban gözlerine inanamayacak." gibi ifadelerle çocuğunuzu harekete geçirmeye çalışabilirsiniz.

**Çocuğunuzun bir davranışı doğru öğrenmesini sağlamak kolay değildir. Bunun için hem sizler hem onun çabası gerekir. Çocuklarımızın kendi ayakları üzerinde durabilen, kendi başlarına bir şeyler başarabilen bireyler olmasını isteriz. O zaman ilk adımları bu küçük fakat önemli görevlerde onları destekleyerek atmalıyız.** Çocuklar kendilerine yeni gelen birçok şeyi hevesle başlarlar. Fakat her işi ya da durumu ayn hevesle devam ettirdiklerini söylemek doğru olmaz. İlk başlarda kendi isteğiyle zor da olsa giyinmeye çalışır ve bu konuda yaşına göre başarılı da olan çocuk bir süre sonra bundan kolayca vazgeçebilir. Artık sizler giydirmenizi isteyebilir, zaten beceremediğini söyleyebilir. Birkaç başarısız giyinme örneğiyle sizi yorabilirden çıkarabilir. Sizi kendisini giydirmek zorunda bırakabilir. Bu durum size çocuğunuzun becerilerini gerilediğini düşündürülebilir. Fakat bu doğru değildir. Önceden yapmaya çalıştığı, üzerinde çabaladığı bir şey artık yapmak istemeyen çocuk muhtemelen bu durum artık görevi haline geldiği için sıkılmıştır. Çocuğunuzu giydirme görevini tamamen üzerinize alırsanız onu kendi başına belli bir yere kadar karşılayabileceği bir ihtiyaçtan mahrum bırakmış olursunuz. Tam tersi onu kendi giyinmesi için zorlarsanız çocuğunuza sizinle mücadele edebileceği bir alan sağlamış olursunuz. Unutmayın, çocuklar anne-babayla mücadeleyi severler ve kazanmak için de ellerinden geleni yaparlar. Bu durumda en iyi karar, çocuğunuzun davranışlarını tanıyarak nerede esnek nerede ısrarlı davranabileceğinize karar vermenizdir. Pantolonunu giyemediği için çok sıkılan, gerilen ve hatta ağlayan çocuğunuzu kendi başına giymeye zorlamak iyi bir karar değildir. Giyinmeye çalışmadan uzaktan bakıp o giysiyi giymeyi beceremeyeceğini söyleyen çocuğunuzu hemen sizler

giydirmeniz de iyi bir karar değildir. Mümkün olduğunca orta yolu bulmaya çalışarak, ona yol göstererek, model olarak, yapabileceğini hissettirerek, gerçekten yapamayacağı durumlarda yardımcı olarak daha iyi öğrenmesini, başarmaya çalışmasını ama bunu yaparken de yıpranmamasını sağlamış olursunuz.

Çocuk gelişiminde ileri adımların ardından geri adımların gelmesi olağandır. Çocuğunuz giyinmeyi başardığı zaman onun duyduğu gururun tadını çıkarın, siz de onunla gurur duyun, inanın ve güvenin ki bu işi sürekli olarak üstlenmek istesin.



## DUYGUSAL OKURYAZARLIK-KALP MERKEZLİ DUYGUSAL ZEKA

Duygusal okuryazarlık; kişisel gücü, yaşam kalitesini ve aynı zamanda diğer insanların yaşam kalitesini geliştirecek şekilde duyguları bilmek demektir. Bu sayede insanlar; kişilerarası ilişkilerini geliştirir, işbirliğini mümkün kılar ve topluluk hissi bilincinin oluşmasını sağlar. Herkesin duyguları hakkında öğreneceği çok fazla şey vardır.

Duygular öğrenilebilir ancak zeki sayılacak insan sayısı fazla iken duygusal okuryazar insan sayısı aynı paralellikte fazla değildir. Bunun nedeni ise duygusal sınırlamalarımızdır. Bu sınırlamaları gevşettiğimizde duygularımızın başımıza dert olacağı korkusu bazen haklı çıkabilmektedir. Ancak duygusal okuryazarlık, duyguların sınırlamalar olmadan açığa çıkması değil aynı zamanda duyguları anlama ve kontrol etmeyi de öğrenebilmektir.

Duygularımız doğamızın temel bir parçası olarak var olduğu için onlardan uzaklaştığımızda aslında insan olma yönümüzün önemli bir parçasını da kaybetmiş oluruz. Kişisel gücümüz ve duygusal olgunluğumuz; duygularımızı tanıma, yönetme, başkalarının duygularını anlayabilme ve bu duygulara neyin neden olduğunu bilme imkanı sağlayabilmektedir.

### Duygusal Zekâ (EQ – EMOTIONAL INTELLIGENCE)

Son yıllarda sıklıkla karşılaştığımız terim "Duygusal Zeka (EQ)"nın hayatımızda oldukça önemli bir yer teşkil ettiği açıkça görülmektedir. Araştırmalar gösteriyor ki eğer yüksek bir IQ'nuz – zeka katsayısı – varsa, muhtemelen çalışkan ve başarılı bir öğrenci olacaksınız. Yalnızca bununla da kalmayıp uzun ve sağlıklı bir yaşamda sizi bekliyor olacak. Herkesin sahip olmak istediği bu istedik sonuçlar sadece zekadan kaynaklanıyor gibi düşünülebilir. Ancak durum hiç de sanıldığı gibi değildir. Daniel Goleman, "Duygusal Zeka" isimli kitabında başarılı bir insan olabilmek için sadece IQ'nun yeterli olmadığını duygusal kavrayışın da bir o kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır. Duygusal katsayı, zeka katsayısı gibi ölçülemez. Bir insanın IQ'su güvenilir bir şekilde ölçülebilirken aynı şeyi EQ için söyleyemeyiz. Duygusal zeka hakkında kabaca bir fikir edinilebilir ancak emin olmak kesinlikle mümkün değildir.



## Duygusal Zekâ ve Duygusal Okuryazarlık Arasındaki Fark:

Duygusal okuryazarlık kalp merkezli duygusal zekadır. İnsanların yaşamlarının merkezine sevgi koymaları bu işin uzmanları tarafından bile göz ardı edilebilen bir gerçektir. Örneğin Joseph Le Doux'un yazmış olduğu "Emotional Brain – Duygusal Beyin – isimli kitabında 75'ten fazla kez korkudan bahsedilirken sevgiden bir kere bile bahsedilmemiştir. Yine Goleman'ın "Duygusal Zeka" isimli kitabında öfke ile ilgili 20 başlık ve sevgi ile ilgili sadece 3 başlık bulunmaktadır. Bunların hepsi de 1. bölümde yer almaktadır. Yukarıda da vurgulandığı gibi sevginin önemi herkes tarafından bilinmekle beraber, uzmanlar bile sevgi duygusunu çok ender ele almışlardır.

## Kalp Merkezli Duygusal Zekâ ve 5 Temel Beceri

### 1. Kendi Duygularımızı Tanıma – Özbilinç:

#### Self-awareness:

#### Gerçek duygularımızı biliyor muyuz?

Birçoğumuz sevgi, utanma, gurur duygularını tanımlamakta zorluk çekeriz ve bu tanımlanamayan duyguları başlatan nedenleri de söyleyemeyiz. Duygularımızın ne olduğunu veya onların nedenlerini, gücünü anlayamazsak, bu duyguların bizi ve etrafımızdaki insanları hangi ölçüde ve nasıl etkilediğini de söyleyemeyiz. Özbilinç yeteneği; duygusal zekanın temelini oluşturur ve doğru özdeğerlendirme, özgüven gibi duygusal yeterlilikleri kapsar.

### 2. Yürekten Empati Hissine Sahip Olma – Başkalarının Duygularını Anlayabilme (Empathy): Diğer insanların duygularını tanıyor muyuz?

Diğer insanların niçin böyle yaptığını ve hissettiğini anlıyor muyuz?

Başkasının durumu ya da dürtüleri ile kendimizi özdeşleştiriyor muyuz?

Empati; kendi duygularımızı anladığımız gibi diğer insanların da duygularını hissedebilme yeteneğidir. "Kendimi senin yerine koyuyorum, seninle empati kuruyorum." cümlesi tamamen yanlış bir tanımlamadır. Siz karşınızdaki insanın yerinde olmamalı, siz o insanın duygularını, hissettiklerini anlamaya çalışmalısınız. Kendinizi onun yerine koyduğunuzda yine merkezde siz ve sizin duygularınız olacaktır. Empatik olduğumuzda, insanların duyguları içimizde çınlar.

Sezgisel olarak, karşınızdaki insanın duygularının ne olduğunu, ne kadar güçlü olduğunu ve bu duygulara neyin neden olduğunu hissedersiniz.

### 3. Duygularımızı Yönetmeyi Öğrenme (Emotional Self-regulation):

#### Duygularımızın kontrolü altında mıyız?

Duygularımızın farkında olmak hatta başkalarının duygularını bilmek kalp merkezli duygusal zeka için yeterli değildir. Duygularımızı açıklayacağımız, göstereceğimiz zamanı, ne şekilde açıklayacağımızı ve tüm bunların başkalarını nasıl etkileyeceğini bilmemiz gerekmektedir. Umut, sevgi ve mutluluk duygularımızı nasıl ifade etmemiz gerektiğini bilmek oldukça önemlidir. Aynı zamanda öfke, korku ve suçluluk gibi olumsuz duygularımızı da uygun bir zamana erteleyerek daha zararsız, daha etkili bir şekilde nasıl açıklayacağımızı da öğrenmemiz gerekmektedir. Bu beceri ise özdenetim, güvenilirlik, vicdanlı olma ve uyumluluk gibi duygusal yeterlilikleri kapsamaktadır.

### 4. Duygusal Hasarın İyileştirilmesi – İlişkileri

#### Yürütebilme (Social Skills):

#### Nasıl özür dileyeceğimizi biliyor muyuz?

Her insan hata yapmaya meyillidir. Duygusal hatalar yapar ve insanları incitirir. Ancak nadiren yaptığımız hataları düzeltmek için adım atarız. Hatalarımız çoğunlukla ya rafa kaldırılır ya da halının altına süpürülür. Onları görmemek ya da görmezden gelmek işimize gelir aslında. Yaptığımız hatayı tanımak ve onu onarmayı öğrenmek zorundayız. Bunu yapmak için ise özür dilemek, telafi etmek ve sorumluluk almamız gerekiyor. Etkili kişilerarası ilişki kurmanın en önemli basamağı, aslında yapılan hataların farkına varılması ve gerekenin yapılmasıdır. Bu kategori; çatışma yönetimi, iş birliği, bağ kurma ve liderlik gibi duygusal yeterlilikleri kapsamaktadır.

### 5. Kendini Harekete Geçirebilme – Duygusal Zekayı Bir Bütün Olarak Uygulayabilme:

Gerekli becerileri yeterli bir biçimde öğrendiğimizde "duygusal etkileşim" olarak tanımlanan yeteneği geliştirebiliriz. Böylelikle çevremizdeki insanların duygularına uyum sağlayabilme ve onların duygusal durumlarını hissederek yararlı bir etkileşim içine girebilmiş oluruz.

Duygusal zekamızı kullanarak, duygularımızın kendimize ve karşınızdakine KARŞI çalışması yerine, bizim yanımızda olmasını sağlamalıyız.



Yapılan araştırmalara göre EQ tüm yaşam boyunca öğrenilip geliştirilebilen bir zeka alanı olarak görülmektedir. Kalıtsal bir özelliği olmayan EQ'nun sadece erken çocukluk yıllarında gelişebileceğini söylemek yanlış olacaktır. IQ'nun genel çerçevede 13 yaş sonrasında pek gelişim göstermediği ifade edilse de EQ'nun öğrenilme olasılığının çok yüksek olduğu bilim adamları tarafından altı çizilerek vurgulanmaktadır. Aynı zamanda uzmanlar duygusal zekanın öğrenilmiş alışkanlıklar temelinde dayandığını ifade etmektedirler. Bu yüzden duygusal zeka kapasitesinin gelişmesinde eğitimin yadsınamaz derecede büyük bir önemi olduğunu belirtmek gerekir. "Eğitimin işlevi, bireyin kendine özgü zeka profilini, toplum içinde gelişmesini sağlayacak görev ve alanlarda ustalaşmak

için kullanılmasına yardım etmektedir. Günlük pek çok performansta farklı zeka alanları uyum içinde çalışır ve birbirini etkiler."(Yelilyaprak, 2001) Bu nedenle eğitimde zekanın belli bir yönünü değil, farklı alanlarını birlikte geliştirmek amaçlanmalıdır.

Duygusal zekanın gelişimi sadece bilişsel değil bir yandan da biyolojik olgunlaşma süreciyle de i içedir. Bu gelişimde okulun işlevi oldukça önemlidir. İlkokul ve ortaokula başlangıç kritik iki dönem olarak görülmektedir. Bu kritik dönemlerde duygusal zeka yeterliklerini geliştirmek için anaokulundan başlanarak tüm eğitim süreci boyunca açık ya da örtük müfredatta ilgili etkinlik ve yaklaşımlara yer verilmelidir.



## ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE KORKU



**Korku, bütün canlıların güvensizlik duygusuna ve tehlikelere karşı gösterdiği bir tepkidir.**

Çocuklarda korkular, bilişsel gelişimin başladığı dönem olan iki üç yaşlarında ortaya çıkmaktadır. Bu yaşlarda ortaya çıkan korkuların ne kadarının öğrenilmiş, ne kadarının içgüdüsel olduğu tartışılmaktadır. Yapılan araştırmalarda ise küçük çocukların sadece yakın mesafede duydukları kuvvetli sesteki ve dengelerini kaybederek düşmekten korktukları tespit edilmiştir. Bunun dışında korkuların birçoğu çocuğun gelişim dönemine paralel olarak artmaktadır. Bilinmeyenler, yanlış bilgiler, şartlanmışlıklar, izlenen korkular korkuyu çağırır. Doğrular öğrenildikçe, bilinmeyenler anlaşıldıkça korkuların zamanla azalması beklenir. Çocuk gelişim süreci içerisinde zamanla neyin iyi neyin kötü olduğunu yaşayarak öğrenecek bu sayede korkuları azalacaktır.

Bebeklik dönemine baktığımızda bu süreçte bebeğin anneye bağlanmasının en önemli nedenlerinden biri, annenin kendini göstermesiyle birlikte çocukta güven duygusunun oluşması ve bebeğin bu süreçte kolay sakinleşmesidir. Bebeklik ve erken çocukluk döneminde, yaşanan değişim ve atılan yeni adımlarda annenin süreçte nasıl tepki verdiği, duygularını nasıl yansıttığı çok önemlidir. Örneğin; çocuk salıncağa sallanırken anne çocuğun hızlı sallanmasından korkuyor ve bunu tepkileri ya da yüz ifadesiyle çocuğa yansıtıyorsa çocuk tedirgin olacak ve bir daha salıncağa binmek istemeyecektir. İşte bu kaçınma davranışına 'korku' denilmektedir. Fakat tam tersini düşündüğümüzde anne, çocuğa destek verir, rahat davranırsa çocuk için salıncağa binmek daha keyifli bir etkinlik haline gelecektir.

Korku bir kaçınma davranışı olarak ortaya çıkabileceği gibi, bir şartlanma olarak da ortaya çıkabilir. Özellikle banyo yapmaktan hoşlanmayan çocuğu havuza sokmaya çalışmak zor bir süreçtir. Fakat çocuk havuzdayken ayağı kaymış ve su yutmuşsa zaten suya girmekte zorlanan çocuk için bu süreç çocuğun havuz fobisi geliştirmesine sebep olacaktır.

Korkuya neden olan bir diğer faktör de endişelerdir. Endişenin yarattığı korku çocuklarda en çok uykuya dalarken kendini göstermektedir. Gün boyu çeşitli korkular yaşayan çocuk için yalnız kalmak ve odasında tek başına yatmak zor bir durumdur. Çocuğun zihninde birtakım korkutucu figürler belirir. Bunlar; kimi zaman cadı, hayalet, ejderha... gibi kavramlar olarak kendini gösterir. Uykuya dalmadan önce çocuk bilinçle bilinçdışı arasındadır. İçinde biriktirdiği korkuların farkına varır ve rahatlayabilmek için yanında da ona güven veren annesini ya da babasını ister. Onlar yanında olduğu zaman kendi güvende hisseder ve rahat uykuya dalar.

### **Çocukta gelişim dönemlerine göre yaşanan korkular çeşitlilik göstermektedir:**

**2 yaş;** daha çok seslerle ilgili korkuların yoğun yaşandığı dönemdir. Gök gürültüsü, elektrik süpürgesinin çıkardığı sesler, evde bir eşyanın hızlı bir şekilde yere düşmesi.. gibi. Bunun yanında karanlık korkusu ve beraberinde görülen bir takım eşyaların canavar gibi hayali figürlere benzetilmesi. Annenin uykuya geçişte çocuğun yanından ayrılması, ya da alışagelmemiş dışında yapılan hareketler çocuğu korkutabilir.

**3-4-5 yaş;** Daha çok görsel korkular mevcuttur. Polis, doktor ya da beyaz önlük giyen kişilerin doktor zannedilmesiyle yaşanan korkular. Hayvanlar, bazı peluş

oyuncaklar... bu dönemde yaşanan bazı korkulardır. **6-7 yaş;** Soyut varlıklarla ilgili korkular yoğundur. İzlenen korku filmleri ya da şahit olunan bir takım korkular bu süreci hareketlendirir. Hayaletler, cadılar ve bunların gece yatak altında saklanıp ortaya çıkabileceğine dair korkular oluşur.

**8-9 yaş;** Endişe ve korkular daha azdır. Daha gerçekçi korkular var. Bir şeyi yapamamak, başaramamak korkusu ve kişisel endişeler daha ön plandadır.

### **Çocuklarda korkuyu azaltmak için neler yapılabilir?**

- Öncelikle korkunun nedeni araştırılmalı. Çocukta korkuya sebep olan etkenler ortadan kaldırılmalı.
- Çocuğa "korkma, korkacak ne var" gibi cümleler kullanılmamalı. Korkunun üstüne "korkma" diyerek gidilmez. Bu söylemler çocuğun bize olan güvenini kaybetmesine ve korkusuyla baş başa kalmasına sebep olur. Bu yüzden çocukların korkularını yok saymamalı aynı zamanda korkularıyla ilgili alay etmemeliyiz.
- Küçük yaştaki çocukların gece ve karanlık korkuları zaman zaman anne baba yanında yatma isteğini beraber getirir. Bu işi alışkanlık haline getirmeden, çocuğa güven vererek halletmek gerekir. Çocuk kendini güvende hissedene kadar yanından ayrılmadan rahattaması beklenmelidir.
- Çocuklara korku yüklemek bir disiplin aracı olarak kullanılmamalıdır.
- Annesine güvenen çocuğun güvenini sarsmamak gerekir. "Seni bırakır giderim; annesiz kalırsın." denmemelidir.
- "Şurubunu içmezsen doktora gideriz doktor da sana iğne yapar." gibi söylemler çocukta hastaneye ve doktorlara karşı ömür boyu devam eden ürkekliğe sebep olacaktır. Çocukları bu şekilde şartlandırmamak gerekir.
- Aşırı koruyucu bir tutum ile çocuğu her şeyden korkar hale getirilmemelidir. Bu şekilde çocuğu da aşırı bağımlı hale getirmiş oluyoruz. Çocuğa "Sen tek başına karşıya geçemezsin." vb. sözlerle çevrenin tehlikelerle dolu bir yer olduğu duygusu aşılammalıdır.
- Fiziksel temasın çocuğun korkusunu kontrol altına almasında yardımcı olacağı unutulmamalıdır. Korkuyu yaşadığı anda çocuğa sarılmak, elini tutmak kendini güvende hissetmesini sağlayacak, rahatlayacaktır.
- Çocuk korktuğu şeye yavaş yavaş alıştırılmalıdır.
- Çocuklara korkacakları ve anlam veremeyecekleri filmler izletilmemelidir.

## ÇOCUKTA TAKINTILI ALIŞKANLIKLAR VE YOK ETME YÖNTEMLERİ



Takıntı ne demek? Kelime anlamı olarak baktığımızda hiçbir mantıklı açıklaması olmayan, tekrar eden düşünce, davranış ya da alışkanlıklardır. Bir takım alışkanlıklar çocuğun dış dünyayı öğrenme dönemine baktığımızda özellikle iki yaş sonrasında kendini güvende hissetmesini sağlayan geçiş nesnesi görevini görebilir. Çocuğun misafirlğe giderken en sevdiği oyuncacı yanına alması buna örnek verilebilir. O oyuncacı çocuğa eşlik etmesi aslında çocuğun bulunduğu ortamda rahat ve mutlu olmasını sağlayacaktır.

**Hemen her çocukta takıntılı alışkanlıkların bir kısmı görülür. Bunlar geçici ve kalıcı nitelikte davranışlardır.** Önemli olan nokta is anne-babanın endişe etmeden bu alışkanlıklarla nasıl baş edeceğini bilmesidir. Eğer anne-baba alışkanlıklar konusunda çocuğa sert yaklaşır ve kesin yaptırımlar uygulamaya kalkarsa o zaman çocukta kötü hasarlara sebep olmuş olur. Bu yüzden özellikle anne ve babanın olabildiğince sakin olması gerekir.

Tiklerden ayrılan yanı ise tikler belli sıklıkla tekrar eder. Nedir peki bu takıntılı alışkanlıklar? Parmak emme, tırnak yeme, saç çekme, parmağı üfleme, burun karıştırma, dişleri gıcırdatma, parmakları çıtlatma, vücudu sallama, baş sallama, dudak kenarlarını yemek, yanağın iç kısmını yeme... Bu takıntılı alışkanlıklar bilinçsiz bir şekilde sürekli şekilde devamlılık gösterir. Nedeninin ne olduğu net bir şekilde bilinmemektedir fakat çocuğun kendisini stresli hissettiği dönemlerde sıkça ortaya çıktığı gözlenmektedir.

Takıntılı alışkanlıkların bazıları nadir fark edilir bazıları ise sık tekrar ettiği için kişide ya da çevrede rahatsız edici bir hal alır. Takıntılı alışkanlıklar özellikle bebeklik dönemiyle birlikte parmak emme olarak kendini gösterir. Bebeklik döneminde başlayan bu alışkanlık 4 yaşına kadar devam eder, sonrasında ise kaybolur. Parmak emme davranışını gösteren çocuk aslında bu alışkanlıkla birlikte kendini güvende hisseder.

Takıntılı alışkanlıklar içerisinde en yaygın olanı ise tırnak yeme alışkanlığıdır. Tırnak yeme 4 yaşla birlikte başlayıp ergenliğe kadar devam eder. Ergenlik döneminde özellikle dış çevrenin etkisiyle zaman zaman çocuk bu davranışı gizli devam ettirebilir ya da alışkanlık bu süreçte kaybolabilir.

Bazen gelişimsel dönem özelliği olarak görünen bazen de kaygıyla birlikte çocukta ortaya çıkan takıntılarla ilgili anne baba öncelikle sakin olmalı ve bunun sadece bir süreç olduğunu bilmelidir. Çocuk bu süreçte takıntılarla ilgili cezalandırılmamalı, kızılmamalı, çocuğa baskı yapılmamalı. Anne-baba çocuğun takıntılı davranışlarını iyi gözlemlmeli aynı zamanda hangi koşullarda ne sıklıkla görüldüğünü takip etmeli. Bazı alışkanlıklar çocuğa güven ve huzur verirken bazıları görüntü bozukluklarına sebep olabilir. Parmak emme davranışında zamanla çocuğun parmağının incelenmesi gibi.

#### **Takıntılı alışkanlıkları yok etme yöntemleri:**

**1-** Endişelenmemeli ve hiçbir şey olmamış gibi sakin davranış gözlenmeli.

**2-** Çocuk davranışı bırakmak için istek gösteriyorsa mutlaka desteklenmeli.

**3-** Takıntılı davranışlar çeşitlidir, hepsi için değil elbette ama bazıları sınırlandırılmalıdır. Ör: Burun karıştırma davranışı.

**4-** Davranışı yok etmek için baskı uygulanmamalı.

**5-** Davranışı yok etmek için alay etmek, aşağılamak süreci daha da zor bir hale getirecektir. O yüzden dikkatli davranılmalı çocuk utandırılmamalıdır.

**6-** Takıntılı davranışla ilgili alışkanlık tersine çevrilebilir. Bu daha çok 6-7 yaşlarındaki çocuklar için uygulanması kolay bir yöntemdir. Öncelikli olarak çocuğun alışkanlığı terk etme konusunda istekli olması gerekmektedir. Peki nasıl bir yol izleyerek alışkanlığı tersine çevirebiliriz?

- Çocukla birlikte davranılmalı ve bu alışkanlıkların çocukta yarattığı zorluklar konuşulmalı. Ör: Sınıfta burnunu karıştırma davranışı ve arkadaşlarının tepkisi, çocuğun bu tepki karşısında ne hissettiği vs.

- Sonrasında bu alışkanlıklar ne zaman ve hangi durumlarda ortaya çıkıyor çocukla bu konuşulmalı.

- Çocuğun sahip olduğu bu takıntılı davranışla ilgili ne zaman ortaya çıktığı, ne hissettiğiyle ilgili duygularının bir günlük şeklinde yazılmasının istenmesi.

- Takıntılı davranışının bilincine varması için çocuktan davranışı yapmaya başladığı andan itibaren aynanın karşısına geçmesi istenip, kendisini izlemesi söylenebilir. Böylece davranışını fark edip hangi noktada otomatikleştiğini görmesi daha kolay olacaktır.

- Çocuğun takıntılı davranıştan vazgeçmesi için o davranışın yerine alternatif bir davranış koyması istenebilir. Bu öyle bir davranış olmalı ki takıntılar başladığı anda devreye girmeli ve dışarıdan garip görünmemeli.

#### **Alternatif davranışlar:**

Tırnak yeme -herhangi bir eşyayı tutma

Parmak emme-yumruk sıkma

Saçını koparma- eliyle saçını tarama

- Takıntılı davranışın yerine koyacağı alternatif davranışı koyduktan sonra çocuk alışkanlığı kesecek ya da alışkanlığın ortaya çıkmasını engellemek için alternatif davranışı kullanmaya başlayacaktır.

- Bütün bu süreç sonunda çocuğun ne kadar gelişme kaydettiği, ebeveyn tarafından takip edilip şema üzerinde çocuğun bu davranışı kaybetmesiyle ilgili gelişim başarıları çocuğa gösterilmelidir.

- Son adımda da çocuk takıntılı davranışı bırakmasıyla ilgili ödüllendirilmeli fakat bunu yaparken ilginin uyarı iyi tutturulmalı, çocuk anne ve babadan sırf ilgi kopartabilmek için davranışı yinelememeli.



Uzm. Psikolog | Neslihan İPEK

## GÜVENLİ BAĞLAN-AMA-MA

KAYNAK

- Hazan, C. Bağlanma(Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve)
- Tüzün, O. Sayar, K. Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji". Düşünen Adam; 2006
- Çalışır, M. "Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi".
- Soyal, Ş., Bodur, Ş. "Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış".
- www.ais.ku.edu.tr

İnsan sosyal bir varlıktır ve başka insanlarla iletişimde bulunmayı ister. İnsan yavrusu diğer canlılardan farklı olarak çok daha uzun süre ebeveyn yardımına ihtiyaç duyar. Bu bakıma, desteğe ve yardıma muhtaç olma durumu ise insanın bağlanmaya olan ihtiyacını açıklar. Bağlanma, yaşamın ilk günlerinden itibaren başlayan, özellikle duygusal yönü ağır basan ve gerçekleşmesini beklediğimiz bir durumdur. Bebeklikteki bağlanma kavramı, belirli bir kişiye yönelik gelişen olumlu tepkiler, herhangi bir korku anında o kişinin aranması ve o kişiye kavuştuğunda sakinleşmesi, rahatlaması gibi duygu ve davranışlar bütünüdür. Bebeklik döneminde bağlanma, çeşitli aşamalardan oluşmaktadır. Yeni doğanda, başı sağa sola çevirerek meme arama, anneye doğru yönelme, beslenme saatlerini fark etme ve ona göre tepkiler verme şeklindedir. Sekizinci haftayla birlikte artık bebek kendi bakıcısını tanımakta, ona yönelmekte, diğer insanlardan farklı olarak anneye daha fazla gülümsemekte ve sesler çıkarmaktadır.

Bu durum da kendisini onun yanında daha rahat hissetmesinden kaynaklanmaktadır. Yedinci aydan itibaren artık bebek, çevresindeki ilişki örüntülerini anlamlandırmaya başlar. Bu dönemde bebek, gerçek ve belirgin bir objeye yönelmektedir. Bu ay öncesinde anne, bebek için çok önemli değilken, yedinci aydan itibaren bağlanma ilişkisiyle bebek çok geniş yelpazede olan sosyal ilişkilerini sınırlandırmaktadır. Artık bebek, ilgisini, tüm ihtiyaçlarını karşılayan kişiye yönelmektedir. Bu dönemden itibaren bebekler yabancı kişilerle karşılaştıklarında korku, kaygı ya da kaçma davranışlarında bulunmaktadırlar. Bağlanma tam olarak altı ay ile yirmi dört ay arasında şekillenmektedir. Bu dönemin ardından çocuk yaşamında gerek birincil bakıcısıyla gerekse de diğer insanlarla geliştireceği karmaşık yapıdaki ilişkilere girecektir. Bağlanma kuramının temelinde yatan ana fikir; bebekler ancak ve ancak kendilerine bir yetişkinin bakmaya istekli olduğu durumlarda yaşayabilmektedirler.



Bebeğin kendini güvende hissetmesi, ihtiyaçlarının giderilmesi, duygusal yakınlık görme beklentilerinin karşılanması gibi olumlu bir süreçte ilerlemesi durumunda, bebek bakıcısıyla kurduğu ilişki sonucunda kendini sevmeye ve onaylanmaya layık görerek önemli olduğunu hissedecek ve aynı zamanda karşısındakileri ve dünyayı da güvenilir ve olumlu bir yer olarak algılayacaktır. Bebek gülümser ve yetişkin onu ödüllendirir, bebek ağlar ve yetişkin onu sakinleştirmeye çalışır, bebek acıkır, yetişkin onun açlık ihtiyacını yaşına uygun bir şekilde karşılar, bebek ortamdan uzaklaşır ve yetişkin onu takip eder, kollar. Bu sistem bebeğin hayatta kalmasını destekler. Bu desteğin sağlanması duygusal bir bağ ve sıcaklığı da oluşturur. Bu bağ koştığında kaygı artar ve çocuk tekrar aynı asıcaklığı sağlamak için çabalar, başarırsa sevgi olur, başaramazsa kaygı ve mutsuzluk... Çocuk bu bağlanmanın devamının garantisini adına zaman zaman sınar yetişkinini. Bağlanmanın tam olarak şekillenmesi ise ortalama olarak yaşamın ilk iki yılına tekabül etmektedir.

Bowlby'ye göre anne ile bebek arasındaki güvenli bağlanma ilişkisi, çocuğun sağlıklı psikolojik gelişim sürecinin garantisini niteliğindedir. Yanlış gelişmiş ya da dönem dönem kesintiye uğramış bağlanma ilişkilerinin de kişilik problemlerine yol açtığı, hatta zihinsel işlevlerde problemler oluşturduğunu söyler.

Araştırmacılar, gözlemlere dayanan incelemeleri sonucunda, anne ile çocuk arasında üç farklı tipte bağlanma ilişkisi tanımlamıştır: Güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız.

**Güvenli bağlanma ilişkisindeki çocuk, annesini çevreyle olan ilişkisinde güven verici bir dayanak, güvenli bir liman olarak kullanır.** Yapılan gözlemlere göre, annelerinin yokluğunda huzursuzluk ve sıkıntı belirtileri gösteren bu çocuklar, anneleriyle yeniden bir araya geldiklerinde sakinleşerek çevrelerini keşfetmeye devam ederler.

Bu tip ilişkideki anneler genellikle çocuğun ihtiyaçlarıyla ilgili uyarıları (çocuğun ağlaması gibi) fark etme konusunda duyarlı ve tutarlıdır.



**Güvensiz bağlanma tiplerinden olan, kaçınan türdeki bağlanma ilişkisinde ise, çocukta anneden kaçınma ve kendi kendine yetebilme davranışları (oyuncaklarla oynama gibi) görülürken, annede de yine çocuğa karşı mesafe koyma ve çocuğun kendisine olan yaklaşma çabalarını reddetme davranışları gözlemlenir. Üçüncü tip olan kaygılı-kararsız türdeki güvensiz bağlanma ilişkisinde ise, çocuğun isteklerine cevap vermekte geç kalan ya da tutarsız davranışlar sergileyen anne ile gergin ve yakınlık konusunda kararsızlık gösteren bir çocuk ilişkisi vardır.** Gözlem sırasında, bu çocukların annelerinin varlığında bile korkulu ve endişeli oldukları, yatıştırılmadıkları görülür. **Aşırı pasif olma bu gruptaki bazı çocuklarda gözlemlenen bir başka özelliktir. Dağınık bağlanma olarak isimlendirilen ve literatüre sonraki yıllarda eklenen dördüncü tip bağlanma ise, yine güvensiz türde bir bağlanma çeşididir.** Bu tarz bağlanmada, çocukta birbiriyle çelişen davranışlar (örn, yaklaşma ve kaçınma) eşzamanlı olarak görülür. Çocuğun bu davranışları, annenin çocukla olan ilişkisinde hem korku hem de güven yaratan çelişkili davranışları bir arada göstermesi ile açıklanmıştır.

Bağlanma ilişkisinin niteliğinin anne ile bebek arasındaki ilişki tarzı ile şekillenmektedir. Anne-bebek ilişkisindeki ilk süreç, açlık ve susuzluk gibi fizyolojik ihtiyaçların

karşılansızdır. Bunun ardından, annenin bebeği ile geçirdiği zaman dilimi ve bu zaman dilimini nasıl kullandığı önem kazanmaktadır. Bebeğin, sosyal ve duygusal açıdan gelişebilmesinde bakıcının duyarlılığı, mevcut bağın kuvvetlenmesini sağlamaktadır. Aynı şekilde bebeğin kendisini iyi ifade edebilmesinde ve ortaya koyabilmesinde de anne-baba ve çocuk ilişkisindeki duyarlılık önemlidir. Anne çocuk ilişkisinde gerek anne gerekse de bebek birbirlerinin duygularına cevap verdikleri oranda aralarındaki duygusal iletişimin kalitesi artmaktadır.

Çocukta zorlayıcı mizaç özellikleri, bazen anne-babalar üzerinde olumsuz etki oluşturabilir. Duygusal olarak tepkili, daha kolay kızan, kolayca hüsrana uğrayan, ağlayan, davranışsal olarak daha ürkek ve çekingen bir çocuk yetiştirmek, ebeveynler için baş etmesi güç, fazladan stres yaratan bir durum olabilir. Oluşan olumsuz koşullar ve sıkıntı karşısında anne-babaların duyarsız olma, sert davranma, dayak gibi fiziksel ceza yöntemlerine başvurma ihtimalleri artabilir. Ne var ki sonuçların çocuk ve anne-baba için olumlu olması, ancak ebeveynin bu mizaç özelliklerini zorlayıcı fakat üstesinden gelinebilir bir farklılık olarak görmesi durumunda mümkündür. Bir bebeğin huy ve alışkanlıklarının belirlenmesinde bağlanmanın sağlıklı bir şekilde oluşturulmasının payı büyüktür. Bağlanma ilişkisi, en erken dönemde, doğumdan sonraki saatlerde ve gün-



lerde oluşmaktadır aslında. Bebeğin ve annenin, ilk temastan ve daha sonraki birliktelikten uzak kalmaları, bağlanmanın kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. İlişkide en önemli rolü üstlenen annenin ruhsal durumu hamileliğin başından itibaren önemli rol oynamakta ve bu durumun doğumdan sonraki bir yıl içinde de devam etmektedir. Yapılan çalışmalarda gelişim dönemlerinin başlangıcında yeterli sevgi ve bakım göremeyen bebeklerin, limbik sistemdeki (duygu kontrol merkezi) hücrelerinin yeterli gelişimi gösteremedikleri tespit edilmiştir. Bunun sonucunda, bu merkezde anormallikler görülmektedir. Çocuğun duygusal anlamda bağlandığı kişilerden ayrılması, sosyal becerilerini de olumsuz yönde etkilemektedir. Hayatın ilk üç yılında anne-babasına güvensiz bir şekilde bağlanan çocukların, okul öncesi dönemde problem çözme konusunda güvenli bağlanma geliştiren çocuklara göre daha sorunlu bir dönem yaşadıkları gözlenmiştir. Bağlanma ilişkisinin niteliği incelendiğinde, okul öncesi çocuklarla yapılan çalışmaların sonuçlarına bakacak olursak; güvenli bağlanma geliştiren çocukların yaşitlarına göre sosyal becerilerinin yüksek, olumlu duygulanımlarının olumsuz duygulanımlara göre daha fazla olduğu, yetişkinlerle işbirliği ve uyum içerisinde bulunabildikleri görülmüştür. Güvensiz bağlanma geliştiren çocukların ise, sinirli, rahatsız, huzursuz, akranlarına ve öğretmenlerine karşı saldırgan, uyumsuz, depresif, hayal gücü gerektiren oyunlarda başarısız oldukları ve sorumluluklarını yerine getiremedikleri gözlenmiştir. Gerilimli direnç gösteren çocuklarınsa, sıklıkla fiziksel şiddet uyguladıkları, düzeni bozucu davranışlar sergiledikleri, kurallara düşünmeden karşı çıktıkları ve aniden öfkelenedikleri belirlenmiştir. Gerilimli kaçınan bağlanma geliştiren çocuklarınsa, çevrelerindeki kişileri denetimleri altına alma eğiliminde oldukları ve öfkelerini doğrudan ifade edemedikleri belirlenmiştir. Kişinin ilerideki ilişki biçimlerinin belirlenmesinde yaşamın ilk günlerinde kurulan bağlanma örüntüsünün etkisi tartışılmaz bir gerçektir. Yaşamın ilk aylarından itibaren şekillenen bağlanma ileride karşı cinsiyetle olan ilişkileri ve eş seçimini de etkilemekte midir?

Günümüzde araştırmacıların bağlanma konusunda araştırdıkları diğer bir sorudur. **Öyle ki, erken bağlanma ilişkisinin gelecekteki sevgi ilişkilerinin prototipi olduğu ileri sürülmektedir.** Bu nedenle, bebeklik döneminde yaşanan patolojik bağlanma örüntülerinin gelecekteki ilişkiler üzerindeki etkisi (an-

ne-babadan akranlara, akranlardan eş seçimine kadar bağlanma örüntülerinde meydana gelen değişiklikler) günümüzde önemini koruyan bir konu niteliğindedir. Çocukların kendilerine has doğalarını anlamada ve onların sağlıklı gelişimi için en uygun koşulları sağlamada anne-babalara önemli görevler düşmekte. Çocukların, mizaçlarına ilişkin verdikleri ipuçlarını değerlendirme konusunda aileleri bilgilendirmek ve uygun ebeveynlik davranışları konusunda onlara yol göstermek ise uzmanların sorumluluğu. Anne ve çocuk arasındaki güvenli bağlanmanın kısa ve uzun vadede görülen sonuçları düşünüldüğünde, bu alandaki bilginin artması ve yayılmasının önemi daha da belirginleşiyor. Yaşamın ilk üç yılında anne-babasına güvensiz bir şekilde bağlanan çocukların, okul öncesi dönemde problem çözme konusunda güvenli bağlanma geliştiren çocuklara göre daha sorunlu bir dönem yaşadıkları görülmüştür. Bağlanma ilişkisinin niteliği konusunda okul öncesi çocuklarla yapılan çalışmaların sonuçları incelendiğinde; güvenli bağlanma geliştiren çocukların yaşitlarına göre sosyal becerilerinin yüksek, olumlu duygulanımlarının olumsuz duygulanıma göre daha fazla olduğu, yetişkinlerle işbirliği ve uyum içerisinde bulunabildikleri görülmüştür. Güvensiz bağlanma geliştiren çocuklarınsa, sosyal izolasyona eğilimli, sinirli, rahatsız, huzursuz, akranlarına ve öğretmenlerine karşı saldırgan, uyumsuz, depresif, imgeleme gerektiren oyunlarda başarısız oldukları ve sorumluluklarını yerine getiremedikleri gözlenmiştir. Gerilimli direnç gösteren çocuklarınsa, sıklıkla fiziksel şiddet uyguladıkları, düzeni bozucu davranışlar sergiledikleri, kurallara düşünmeden karşı çıktıkları ve aniden öfkelenedikleri belirlenmiştir. Gerilimli kaçınan bağlanma geliştiren çocuklarınsa, çevrelerindeki kişileri kontrolleri altına alma eğiliminde oldukları ve öfkelerini doğrudan ifade edemedikleri tespit edilmiştir.

Bağlanma, sadece bebeklik dönemini değil, erken çocukluk, geç çocukluk, ergenlik ve erişkinlik dönemlerini de etkilemektedir. Bağlanma; şiddete eğilim, kendine zarar verme, madde kötüye kullanımı ve bağımlılık, ihmal ve istismar etme ya da edilme gibi psikopatolojilerle ilişkili olabilmektedir. Bu anlamda erken dönem anne-bebek ve çevre-bebek ilişkisinin değerlendirilmesi, danışmanlık ve destek verilmesi, ilişkisel sorunların erken belirlenmesi ve ele alınması koruyucu ruh sağlığı açısından önemlidir.

# BÜYÜK ÇOCUK OLMAK

Kardeş denildiğinde genelde akıllara ilk gelen paylaşımıdır. Dilimizde bunu destekler nitelikte eşit oranlarda bölmek, paylaşımın anlamlarına gelen "kardeş payı yapmak" deyimini bile kullanılmaktadır. Bununla birlikte bu konu yedi yaşında da olsa yetmiş yaşında da olsa kardeşler arasındaki en büyük sorundur.

Genelde ailelerin ikinci çocuklarını dünyaya getirmelerinin en önemli sebebi ilk çocuklarının yalnız kalmamasıdır. İleride anne-babanın yokluğunda da çocuklarının birbirlerine güvenebilecekleri, destek olabilecekleri düşüncesi ailelerin birden fazla çocuk sahibi olmak istemelerinde önemli rol oynar. Birbirlerine destek olabilecek, hem aile hem arkadaş yerine geçebilecek kardeşlik ilişkileri kendiliğinden oluşmamaktadır. Bu konuda bebektikten itibaren anne-babanın tutumu, yetiştirme tarzı büyük önem taşımaktadır. Yetişkinlikte dahi birbirini çok kıskanan, anlaşılmayan, paylaşmayan kardeşlerin çocuklukta buna dair olumsuz yaşantıları olduğunu görmek çok zor değildir.

**Çocukların birbirlerine karşı olumlu ilişkiler geliştirmelerini sağlamak için özenli davranmak gerektiği bir gerçektir. Özenli davranmak demek ne çocukların her istediğini yapmak ne de her şeyde eşit davranmaya çalışmak demektir. Farklı yaşlardaki çocuklara her konuda eşit davranmak ne kadar çabalansa da mümkün olamamaktadır. Tam olarak bir eşitlikten bahsedilemese de sorunlarına tarafsız yaklaşmak, ihtiyacı olanla öncelikli olarak ilgilenmek, diğerini de tamamen ilgisiz bırakmamak doğru bir yoldur. Burada hep aynı çocuğunuzu "ihtiyacı olan" olarak belirlememeye dikkat etmeniz önemlidir.**

Teorik olarak, anne sevgisi eşit dağılıyorsa, kardeşler arasında rekabet olmaması gerekir. Fakat rekabet eşit dağılım ya da elde edilenlerin eşit olması ile ilişkili değildir. Çocuk, çoğunlukla sevgi konusunda eksik bırakıldığı duygusuna kapılır. Annelerin rekabet duygusunu engelleyememesi de kendilerinin eşit dağılım yapıp yapmadıklarına ilişkin duydukları kaygıya dayanır. Rahat, kaygısız fakat elinden geldiğince özenli davranan anneler, kardeşler arası gerilimi daha kolay azaltırlar. Kardeş kıskançlıkları, annenin ihmalkâr davranması veya tam tersi çok dikkatli olması halinde daha önemli hale gelir.

Kardeşler arası ilişkinin yapısı, çocuğun kaçınıcı çocuk olduğu ve cinsiyetiyle ilişkilidir. Kaçınıcı sırada doğduğu; çocuğun anne, baba ve kardeşleri karşısındaki tavırlarını belirler.

Toplumda ilk çocukların hemen hemen her zaman aile içinde iyi bir yere sahip oldukları inancı yerleşiktir. Pek çok araştırma onların eğitim ve meslek hayatlarında daha başarılı olduklarını göstermektedir. Bunun sebebi olarak ilk çocukların daha sorumluluk sahibi, otoriter, başarı odaklı, kurallara uyan kişiler olmaları gösterilebilir. İlk çocuklar kardeşleri doğduğu andan itibaren "büyük" olmayla karşı karşıya kalır ve bununla baş etmeye çalışırlar. Yeni bir kardeşleri olduğu an kendileri kaç yaşında olursa olsun daha olgun ve toleranslı olmaları gerektiği konusunda çevrelerinde bir fikir birliği oluşur. Artık kardeşlerine örnek olmaları gerekir. Sorumluluk sahibi olmalıdır, görevlerini yerine getirmelidir, kardeşleriyle paylaşmalıdır. (Kardeşi onunla paylaşmasa da

olur, çünkü o küçüktür.) Her şeyden önce unutulmamalıdır ki ilk çocuk kardeşi olmadan önce tek çocuktu. Anne-babasının sevgisi tamamen kendisine aitti. Kardeşi doğduktan sonra bu sevgiyi paylaşma ve anne-babası karşısında statü kazanmak için mücadele etmek zorunda kalır.



Kimi çocuk bu değişiklikle altüst olur. Kimisi de daha geç farkına varır ve şiddetli tepkiler gösterir. Çocuğun kırıklığa uğraması sebebiyle ortaya çıkan gergin ortam yetişkinler tarafından daha da zorlaştırılmamalıdır.

İlk çocuk her zaman daha farklı kabul edilir. En yaygın kullanılan tabirle "İlk göz ağrısı"dır. İlk doğan evlat, ilk sevilen kişidir. Birçok aile ilk çocuklarına diğerlerinden çok daha fazla özen gösterdiklerini itiraf etmektedir. Yemesine, içmesine, kilosuna, uykusuna, eğitimine çok fazla dikkat edilir. Yaptığı güzel şeyler de hataları da aile içinde büyük olay olur. Çocuk gördüğü bu ilgi ve sevgiden dolayı çok önemli ve değerli hisseder.

Kardeş ya da kardeşler geldikten sonra ilk çocuğa yaklaşım tarzı değişiklik göstermeye başlar. Birdenbire büyük çocuk olur. Sorumluluklar üstlenmeye başlar. Daha önceden bu duruma alıştırmamışsa kardeşini anne-babasının sevgisini paylaşmak zorunda olduğu bir varlık olarak görür. Ailenin ilgisi belirgin şekilde kesilmişse çocuk kendisini terk edilmiş gibi hisseder.

Bazı aileler büyük çocuğun alışkın olduğu saltanatı sürdürmesine ortam sağlarlar. Bu durum büyük çocuğun kendisini kardeşlerinden üstün görmesine, onları yönetme yetkisinin kendisinde olduğunu hissetmesine yol açabilir. Bu durum hem kendisi hem de diğer çocuklar için sıkıntı yaratacaktır. Kardeşleri üzerinde hâkimiyeti olduğunu, onları yönlendirebileceğini düşünmesi aynı zamanda onların sorumluluğunu almasına sebep olacaktır. Çocuğun sorumluluğunu almak anne-babanın işidir. Büyük çocuk kaç yaşında olursa olsun bu yük altında ezilecek ve iktidar sahibi gibi görünse de aslında mutsuz olacaktır. Diğer çocuklar da büyük çocuğun üzerlerindeki baskısından rahatsız olacak, anne-babanın dışında kendilerini bir de ona beğendirmeye çalışma zorunluluğu hissedeceklerdir. Bütün bunlar kardeşler arasındaki ilişkinin kalitesini bozacak, sevgi bağının yeterince gelişmesini engelleyecektir.

### **Büyük çocuğa nasıl yardımcı olunabilir?**

Anne yeni doğan bebekle fazla ilgilenip büyük çocuğu unutmamalıdır. Eskisi kadar fazla olamasa da okula gidiyorsa okuluyla, dersleriyle mümkün olduğu kadar fazla ilgilenmelidir. Fırsatlar yaratıp oyunla, faaliyetle geçecek kaliteli zamanlar yaratmaya çalışmalıdır. Anneyle büyük çocuğun geçirdiği birebir zaman kısa bile olsa çok değerli ve gereklidir. Aynı şey baba için de geçerlidir. Çocuk hem annenin hem de babanın sevgisine, ilgisine her zaman ihtiyaç duyacaktır.

Büyük çocuğun kardeşini rakip gibi görmesi geçicidir diye düşünmek doğru değildir. Kardeşler birbiri için rakip olmaya ömür boyu devam edeceklerdir. Buradaki

sorun rakip olmaları değil, bunu nasıl yaşadıklarıdır. Birbirlerine zarar vererek öne geçmeye çalışmaları küçük yaşta sonuçlandırılmalıdır ki sağlıklı ve güvenli bir ilişki geliştirebilsinler. Büyük çocuğa aile içindeki yerinin anlatılması, kardeşi olmasının ne demek olduğunu anlamlandırabilmesi için zaman, fırsat tanınması ve destek olunması gereklidir.

Büyük çocukla kardeşleri arasında sosyal ilişki zemini hazırlanmalıdır. Böyle bir ortam oluşturmak için büyük çocuğa anne ile birlikte kardeşleriyle ilgilenme imkanı verilebilir. Büyük çocuk kırsa bu görevi daha çabuk alacaktır. Bu şekilde, sevgisinin bir kısmını onlara verecek ve belki de anneye bağımlılığı azalacaktır. Erkek çocuksa, kardeşlerini anne-babaya yardımcı olacak şekilde korumaktan gurur duyacaktır. Unutulmaması gereken nokta, çocuklar kardeşlerinin bakımına ve korunmasına yardım etmekten ilk başlarda çok mutlu olsalar da bu hevesleri muhtemelen çabuk geçecektir. Küçük yaşta bile, kardeşine bakmanın kendi işi olmadığını, bundan sıkıldığını ifade eden çocuklar vardır. Bu durumda onları çok zorlamak, yardıma mecbur bırakmak çözüm değildir. Bu durum çocuğu daha da rahatsız edecektir. Sizin kardeşinin ihtiyaçlarını karşılamanız gerektiğini, eğer istiyorsa onun yardımını almaktan mutlu olacağınızı ifade etmeniz ve seçimi ona bırakmanız yeterli olacaktır.

**Aile içinde, kardeşler arası kıyaslama yapmaktan kaçınılmalıdır. Büyük çocuk kardeşiyle kıyaslanarak küçük düşürülmemelidir. "Bak kardeşin ne güzel yemek yiyor.", "Küçük olmasına rağmen kardeşin kendisini ne güzel koruyor, senin gibi çekingen davranmıyor." gibi kıyaslamalar çocuğu mutsuz edecektir. Tabi bunun tersi bir şekilde büyük çocuğu sürekli ön plana çıkartmak, gereksiz ayrıcalıklar sağlamak da doğru değildir.**

Çocuğun sorması ya da anne-babanın kendilerini çocuklarına karşı iyi hissetmeleri için büyük çocuklarına onu daha çok sevdiklerini söylemeleri doğru değildir. Aile içinde başkalarının da bunu yapmasına izin vermemek gerekir. Aile büyükleri, büyük anne ve büyükbabalar genellikle büyük çocuğun kardeşin gelmesiyle üzülmelerini engellemek için bu tarz ifadelerle çok başvurmaktadırlar. Bu durum çocuğun gerçeklerle yüzleşmesini güçleştirmekte, başlangıçta kardeşi bir eşya gibi görmesine sebep olabilmektedir. Oysa çocuğun, kardeşinin kendisi gibi değerli bir varlık olduğunu bilmeye hakkı vardır. Sözel olarak ifade etmekten kaçınılsa da çocuk bu gerçeği aile içindeki ortamdan görecektir ve bu durumu anlamlandırmakta zorlanacaktır.

AREL Anaokulu Oyun Gruplarına katılın.  
**Çocuğunuzdaki Gelişimin Farkına Varın!**



## AREL OYUN GRUBU

Anne ve babaların çocuklarıyla beraber katılabilecekleri **AREL Oyun Grupları** çocuklara eğlenceli, güvenli ve eğitici bir ortam sunar. Anaokulumuzda çocuklar aylık gelişimlerine uygun olarak 2 ayrı seviyede gruplandırılır. Çocuklar, oyun gruplarında bir yandan sosyalleşmeyi ve

paylaşmayı öğrenirken; bir yandan da fiziksel, duygusal ve zihinsel gelişimlerini destekleyici aktivitelerin yer aldığı sağlıklı ve güvenli bir oyun ortamında bulunurlar. Çocuklar cesaretle, deneyerek keşfederken ve öğrenirken **AREL** ailesi olarak sizi de aramızda görmekten mutluluk duyacağız.

**22-36 ay arası çocuklar için OYUN GRUPLARIMIZ açılmıştır.**

Sizi ve çocuğınızı **ücretsiz deneme dersine** davet ediyoruz.

[www.arel.k12.tr](http://www.arel.k12.tr)

Merkez Mahallesi Selahattin Pınar Sokak No: 3 34197 Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul **Tel:** (0212) 550 49 30 (pbx) **Faks:** (0212) 550 77 82 **E-posta:** arel@arel.k12.tr

