

OKULUMU

SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK ANASINIFI DERGİSİ

SAYI: 101

2015



İÇİNDEKİLER



BOŞANMA VE ÇOCUK	2
ÇOCUK VE ÖFKE	6
ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE SORUMLULUK EĞİTİMİ	9
ÇOCUKLARLA DOĞRU İLETİŞİM KURMA YOLLARI	12
UYUM VE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI	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 - 2015 Yayın Kurulu: Rehberlik Bölümü



KAYNAK

- Ekip Norma Razon Çocuk, Genç ve Aile Danışmanlık Merkezi

- Davranış Bilimleri Enstitüsü Uzman Psikolojik Danışman VeÜzroğlu Yaprak "Boşanmış anne babanın çocuğu olmak"

BOŞANMA VE ÇOCUK



Boşanma; Çocuğun anne ve babasının, resmi yollarla evliliklerini sonlandırmaları durumudur. Eşler birbirlerinden boşanabilirler ama çocuklarından boşanamazlar. Boşanmış eşlerin büyük bölümü çocuklarının iyiliği için sorunsuz bir ebeveyn ilişkisi kurmayı başarırlar.

Aile terapisti Constance Ahrons boşanmış ebeveynler üzerine yaptığı araştırmada, farklı boşanma sonrası ilişkiler tespit etmiştir: “sıkı dostlar”, “uyumlu meslektaşlar”, “kızgın ortaklar”, “hiddetli düşmanlar” ve “dağılmış ikililer”. Ama ebeveynler, “kızgın ortaklar” ya da “hiddetli düşmanlar” iken bile çocuklarının iyiliği için aralarında bir işbirliği ve ortak anlayış sağlamak mümkündür. Ebeveynler arası anlaşmazlıklar çocuğun gelişimine büyük zararlar verir. Uyumlu bir anne baba ilişkisi çocuğun gelişimde son derece önemli yer tutar.

Eski eşyle sorunlu bir ilişki yaşayan ama çocukların sorumluluğunu ortak almak isteyen çoğu ebeveyn, işe önce paralel ebeveynlikle başlar. Bu, birlikte oldukları süre boyunca çocuğun tüm sorumluluğunu üstlenmek demektir. Bu konuda hiçbir esneklik yoktur ve diğer ebeveynle ilişki minimum düzeydedir. Zaman geçip de kızgınlıklar azalınca, anne babalar “ortak yetiştirme” safhasına geçebilirler; bu durumda ise bir ebeveyn diğeriyle çocuğun yetiştirilmesiyle ilgili konularda doğrudan iletişim kurar. Evlilik ve aile terapistleri, ailelere boşanma sonrası çocuk yetiştirme konularında yardımcı olmaktadır.

Çocuğun Boşanmadan Etkilenmesi

Anne-babanın boşanması, bu olayı yaşayan her çocuğu çeşitli derecelerde etkiler. Bu etkilenme, çocuğun yaşına, içinde yaşamış olduğu ailenin yapısına, çocuğun çevresindeki destek sistemlerinin sayısına ve yakınlığına, anne-babanın boşanma sonrası ilişkilerinin kalitesine, anne ve babanın boşanma sonrası sahip olduğu maddi olanaklara, kardeşlerin olup olmasına, çocuğun mizacına göre değişkenlik gösterir.

Boşanma sonrası bazı çocukların aşırı derecede iyi davrandıklarını, bazılarının çok hırçınlaştığını, bazılarının daha küçük yaşlara özgü davranışlar sergilediğini gözlemleyebiliriz. Çocuğun okul başarısı düşebilir, arkadaş ilişkileri bozulabilir. Anneye ya da babaya aşırı

şekilde bağlanabilir, onu kimseyle paylaşmak istemez. Çoğu çocuk anne ve babasını yeniden birleştirmeye çalışır. Kimi zaman çocukların sadakat sorunları yaşadıkları da gözlenir, annesiyle birlikteyken kendini babasına ihanet ediyormuş gibi görür.

Boşanmanın çocuk tarafından nasıl algılandığına dair önemli unsurlar bunlardır. Eğer, çocuklar anne-baba arasında bir haberci gibi kullanılırlarsa, anne veya baba çocuğu sürekli kendi tarafına çekmeye çalışıp karşı tarafı kötölemeye çalışırsa, anne ve baba arasında bütün diyalog kesilmişse, çocuğun boşanma sonrası, yaşadığı ev ve sosyal çevre tümüyle değişmişse, bu çocuğun boşanmayı bir travma olarak yaşayacağını düşünebiliriz. Boşanma sonrası dönemde, fazla ilgi ve destek görmeyip örselenmiş olan çocukların, ergenlik ve yetişkinlik döneminde, karşı cins ile ilişkilerinde çeşitli zorluklar yaşadıkları saptanmıştır. Bu karşı cinse aşırı bağlanma ve hiçbir şart altında terk edememe olabileceği gibi, terk edilmeden terk etme mantığıyla sürekli eş değiştirme şeklinde de ortaya çıkabilir. Çocukların kavgalarda ebeveynlerden birinin tarafını tutması teşvik edilmemelidir.

Çocuğun Boşanma Nedenini Anlayabilmesi

Boşanma öncesinde anne ve baba arasında çocuklar tarafından gözlemlenen “çatışma” yaşanmış ya da yaşanmamış olabilir. Bazı ebeveynler hiç kavga etmediklerini, bu şekilde çocuklarını koruduklarını düşünürler. Oysa çocuklar mutlaka neden-sonuç ilişkisini kurarlar. Eğer boşanma öncesinde hiçbir çatışmaya şahit olmadırlarsa, anne ve babasının neden ayrıldığını anlayamazlar. Hatta okul öncesi yaştakiler gözle görülür bir problem yoksa sorunu kendilerinin yarattığını sanabilirler. Bunun tam aksi olan anne ve baba arasında tehdit, dayak, küfür, vb. içeren büyük kavgalar çocuklar için şahit olunmaması gereken durumlardır. Çünkü çocuğun en güvende hissettiği yuvası çatırdamaktadır ve bu durum çocuğu korkutur. Başına neler geleceğini bilememek çocuğun huzurunu tamamen kaçıır. Dolayısıyla ne çok çatışmalı ne de süt liman görünen evlilikler boşanmayla sonuçlandığında çocuklar için sonuç olumlu olur. Çocuklar anne ve baba arasında bir sorun olduğunu bildikleri zaman, ayrılma haberini daha anlayışla karşılayabilirler.

Boşanma haberi Çocuğa Ne Zaman Verilmelidir?

Anne ve baba, boşanmaya kesinlikle karar vermeden çocukla bu konuyu konuşmamalıdır.

Boşanma Haberi Çocuğa Nasıl Verilmelidir?

Anne ve babaları en çok zorlayan bu kötü haberin çocuğa verilme anıdır. Birlikte mi, yoksa anne ya da baba tek başına mı bunu çocuğa söylemelidir? Kötü haberin iyi bir söylenme şekli maalesef yoktur. Bu nedenle çocuğu üzmeden bunu söylemenin bir formülünü aramak faydasızdır. Yapmanız gereken şey suçun kendinde olmadığını anlamasını sağlamak, bundan sonra neler olacağını anlatarak onu hazırlamaktır. Anne ve baba birlikte, detaya girmeden boşanmanın nedeni (cinsellikle ilgili bilgilerden, birini kötüleyen sözlerden kaçınarak), bundan sonra kimin nerede yaşayacağı, ne sıklıkla görüşüleceği anlatılmalıdır. Çocuğun soru sormasına izin vermeli, sorular onun anlayacağı şekilde cevaplanmalıdır. Çocuğun kaldıramayacağı şeyleri o gün ve o an söylemek gereksizdir. Üzerinde durulması gereken en önemli şey, anne ve baba boşansa bile, hala onun annesi ve babası olmaya devam ettiklerini, ayrı evlerde de yaşasalar bunun hiç değişmeyeceğini söylemektir.

Çocuk Ne Yaşar?

Anne ve babası boşanan çocuğun yaşayacağı en büyük ruhsal sorun, terk edilme korkusudur. Evden giden ebeveynin onu unutacağını, artık sevmeyeceğini düşünür. Kimisi anne ve babasını bu işi başaramamış olmakla suçlar, onları bir araya nasıl getirebileceğini düşünüp durur. Kötü bir olayı kabullenememe, "yas" sürecinin parçasıdır. Bir suçlu ararlar. Çoğunlukla evden gideni suçlarlar; ya da kavgalarda daha sinirli olan tarafı eleştirirler. Özellikle okul öncesi yaşta kiler suçluluk, 6-8 yaşta kiler üzüntü, 8-9 yaşın üzerindeki kiler kızgınlık duyarlar. Yetişkinliğe yaklaşmış çocukların boşanmayı kabullenmesi çok daha kolay olur, çünkü neyin neden olduğunu daha iyi bilir ve ifadelendirirler.

Boşanma Sonrası

- Her yaşta ki çocuklar bir süre bebeksi davranışlar gösterebilirler, öfkeli olabilirler, ya da hastaymış gibi davranabilirler. Böyle zamanlarda cezaya değil fazladan desteğe ihtiyaç duyarlar.
- Hayatınızda birçok şey değişecektir (daha az para,

daha az ilgi, daha fazla sorumluluk, yeni okul, yeni ev, yeni arkadaşlar, vb.). Bunları anlayabilmeleri ve kabul etmeleri için onlara şefkatle ama kararlı bir şekilde yaklaşmalısınız.

- Ayrıldığınız eşinizden öç almak için çocuğunuzu görmeyi ya da ona destek vermeyi reddetmeyin.
- Eşinize ne kadar kızgın olursanız olun, onu çocuğunuza kötülememeye çalışın. Dünyanın en kötü annesi/babası da olsa, onun sahip olduğu tek anne/babadır. Bu da onu sevmesi için yeterlidir. Onu eleştirdiğinizde çocuğunuz sevdiği birini sevmemek zorunda kalacak, bu da onu çelişkiye sokup, suçluluk hissetmesine neden olacaktır.
- Düzenli bir ziyaret programının hazırlanması çok önemlidir. Çocuğun kendini terk edilmiş, sevilmeye layık olmayan biri gibi hissetmemesi için ayrı yaşadığı ebeveyninin onu ne zamanlar göreceğini bilmesi gerekir. Ancak o zaman kendini değerli hisseder.
- Ayrı yaşayan ebeveyn, görüşme zamanlarında çocuğuyla birlikte zaman geçirmelidir. Bu vaktin sıklığından çok kalitesi önemlidir. Nadiren bile görüşülse, çocuk "Ben annem/babam için çok değerliyim. duygusunu yaşıyorsa problem yoktur. Ancak çocuğunu aldığında onu bir yük gibi görüp, babaanne/anneanneye bırakıp, kendi hayatını yaşayan bir ebeveyn çocuğa bu duyguyu veremez.
- Onunla her görüştüğünüzde özel şeyler yapmaya gerek yoktur. Sıradan vakit de geçerseniz, önemli olan birlikte olmaktır. Sürekli hediyeler alarak kendinizi affettirmeye çalışmayın. Bu şekilde onu sadece doyumsuz yaparsınız. Çocuk her iki evde de normal, kurallı bir hayat yaşmalıdır.
- Kendinizi kötü hissediyorsanız, çocukla duygunuzu paylaşın. Ama bunu yaparken dozajını iyi ayarlamalısınız. "Çok kötüyüm, mahvoldum". gibi olumsuz şeyler yerine "Bu günlerde kendimi kötü hissediyorum, ama üstesinden geleceğim." gibi geleceğe yönelik umutlu sözler kullanın.
- Kardeşlerin birbirinden ayrılması çocuklar için ikinci bir yıkımdır. Zaten aile parçalanmışken, bir de kardeşinden ayrılmak çocuk için zordur. Bu nedenle kardeşlerin ayrılmaması önerilir.

Çocuklarda Görülebilecek Psikolojik Problemler

Çocuklar bazen içinde buldukları duruma içe kapanma ya da öfke ile karşılık verir. Utandığı için arkadaşlarıyla görüşmeyen, evden çıkmayan çocuğunuz için mutlaka yardım alınmalıdır. Bazen de duygularını kontrol edemeyen çocuk basit şeylere sinirlenir, vurur, kırar, kendine veya etrafına zarar verir. Böyle zamanlarda öfkeye, öfkeyle karşılık verilirse öfke kışkırtılır, kızgınlık anneye/babaya yönelir. Oysa çocuğun öfkesini boşaltması beklenir, ondan

sonra konuşulursa, sakın bir ortamda sorunlar daha rahat çözülür. Çocuğu susturmak için verilecek ceza ise onu daha fazla içine kapatacaktır. Sonunda öfke kendine döner ve "Ben kötü biriyim." duygusu gelişir. Çocuğun duruma tepkisi normal sınırları aşarsa depresyon, kaygı bozuklukları, uyku sorunları, okul sorunları, davranış sorunları gibi ruhsal sıkıntılar ortaya çıkar. Bu durumda mutlaka bir çocuk ruh sağlığı uzmanından yardım almak gerekir.



ÇOCUK VE ÖFKE

Öfke, insanın doğasında var olan temel duygulardan biridir. Kişinin çevresinde olup biten olaylara ya da kendisine yönelik her türlü tehdide karşı gösterdiği bir savunma biçimidir. Aynı zamanda, insanoğlu temelde var olan bu duyguyu sosyal etkenler ve geliştirdiği öğrenme süreci ile kontrol etmeyi giderek öğrenir. Yetişkin bir birey olduğunda da kişinin artık "öfkesini kontrol edebilen " biri olması beklenir.

Bebeklikten itibaren var olan öfke duygusunun ilk dışa vurma şekli "kriz şeklinde" ağlamalardır. Yaş ilerledikçe kişinin öfkesini dışa vurma şekilleri de değişir. Bazen gerekli dürtüler doyurulmadığında açığa çıkan bir öğrenilmiş davranış halini alabilir. Çocuklarda öfkenin patolojik (normal kabul edilmeyen) şekilde olması, sosyal çevrede kabul edilebilir bir davranış olmaması, yoğunluğu, sıklığı ve süresi ile direkt olarak ilgilidir. Burada unutulmaması gereken öfkenin dışa vurulma biçimi ile çocuğun bilişsel gelişimi arasındaki ilişkidir. 2 yaşında bir çocuğun öfkelendiğinde annesine vurması ile 9 yaşında bir çocuğun öfkelendiğinde annesine

şiddet uygulaması arasında önemli farklar vardır. Çocuğun bilişsel durumunun öfkenin dışa vuruş biçiminde algılama farklılığı oluşturması açısından önemi büyüktür.

Öfke kontrolü, çocuğun büyüdükçe öğrenmesi gereken bir özelliktir. Her çocuk kızar, bağıırır, sesini yükseltir, ağlar bazen tepinir ve küçük krizler geçirebilir. Bunlar genellikle engellendiğinde istediği olmadığında ya da hoşuna gitmeyen bir durumla karşı karşıya kaldığında oluşur. Burada önemli olan iki şey, ailenin bu krizi yönetme biçimi ve bu krizin psikiyatrik bir bozukluğun belirtisi olup olmadığını bilmektir. İnsanlara fiziksel şiddetin (vurma, itme, dövme gibi) eşyalara zarar verme (kıırma, dökme, parçalama gibi) davranışının, sözel şiddetin (ağır hakaret, küfür gibi) ve kendine zarar verici davranışlarının sergilenmesi öfkenin patolojik dışa vurumu anlamına gelir. Bunlar ciddiye alınması ve nedeni mutlaka araştırılması gereken davranışlardır.

Daha çok küçük çocuklarda gördüğümüz "Temper-Tuntrum" adı verilen öfke krizleri anne babaları hayli sıkıntıya sokar. Çocuk nedenli ya da nedensiz bir şekilde öfke nöbeti geçirir.



Ağlar, bağırır çağırır, yerlerde yuvarlanır, sağa sola koşuşturur, eşyalara ya da kendine zarar verici davranışlarda bulunur. Dışarıdan bakıldığında durum hayli vahimdir. Özellikle kalabalık ortamlarda, başkalarının yanında çocuğun bu durumu aileyi çaresiz bırakır. Çocuk bir türlü sakinleşmez, ailenin çabası genellikle pes edip çocuğun isteklerini yerine getirme ve taviz verme ile sonuçlanır. Çocuk böylece "ikincil kazanç" elde ederek isteklerinin yerine gelmesini ya da engellerin ortadan kalkması için bu nöbetleri öğrenilmiş davranış olarak tekrar tekrar sergiler. Öfke kontrol sorunu olan çocukların önemli kısmında bazı risk faktörleri tanımlanmıştır. Bunların başında genetik faktörler gelir. Ayrıca bilişsel olarak yaşlılarından geri olan çocuklarda ve duygudurum düzensizliği olan çocuklarda risk yüksektir. Anne baba çatışması ve ebeveyn arasında tutum farklılığı olan ailelerde yetişen çocuklar yine riskli gruba oluştururlar. Yaşlıları arasında kabul görmeyen ya da aileleri tarafından ihmal edilen çocukların öfke kontrol sorununu nu daha sık yaşadıkları görülür.

Öfke kontrolünün ciddi bir sorun olduğu psikiyatrik bozukluklar şunlardır:

Yıkıcı Davranış Bozuklukları: Davranım Bozukluğu başta olmak üzere Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ve Karşıt Gelme Bozukluğu'nda çabuk öfkelenme ve öfkesini kontrol edememe en önemli belirtilerindedir. Bu çocuklar gerek otorite figürü(anne-baba-öğretmen), gerekse arkadaşları ile olan ilişkilerinde öfke kontrol sorunu yaşarlar.

Davranış bozukluğu olanlar her türlü fiziksel şiddeti rahatlıkla kullanırken aynı zamanda başka davranış sorunlarını da sergilerler.

(DEHB)'nda dürtüsellığı olan çocuklar arkadaşlarına fiziksel şiddet kullanabilir, çabuk öfkelenmeleri yaşlıları ile olan ilişkilerini bozabilir. Karşıt Gelme Bozukluğu'nda ise ani sinirlenmeler, her şeye karşı gelme ve itiraz etme sık rastlanan belirtilerindedir.

Duygudurum Bozuklukları: Depresif bozukluğu olan çocukların depresif erişkinler ile en önemli farkı çabuk öfkelenmeleridir. Çocuklarda diğer depresyon belirtileri yanında ani öfke patlamalarına ve çabuk sinirlenmeye sıkça rastlanır. Bipolar Bozukluğu olan çocuklarda ise duygudurum dalgalanmaları yanında ağır öfke krizleri ve saldırganlık gözlenebilir.

Kaygı Bozuklukları: Kaygılı çocuklar duygu dünyalarında korku, kaygı, huzursuzluk ve gerginlik yaşarlar. Kaygılı halleri bazen ağır öfke nöbetleri şeklinde dışa vurabilir. Aslında çok sakin, uyumlu ve kontrollü bilinen bir çocuk kaygının yoğun olduğu dönemlerde öfke patlamaları yaşayabilir. Aile bu hali anlamlandıramaz ve genellikle nedeni bulamaz.

Mental Retardasyon: Zeka geriliği olan çocukların bir kısmında ağır öfke nöbetlerine rastlanabilir. Çocukları öfke nöbetleri yaşayan aileler nelere dikkat etmelidir?

- Öfkeye öfkeyle karşılık vermeyin. Önce siz sakin olmaya çalışın.
- Çevredeki gürültüyü engelleyin ve fazla ışıkları söndürün.
- Konuşmanıza dikkat edin, yumuşak, sakin ve net ses tonu ile konuşun.
- Çocuğun söylediklerini sabırla dinleyin, tartışmaya girmeyin.
- Çocuğun çevresinde zarar verebileceği, kırıp dökebileceği şeyleri kaldırın.
- Onu bir şeyler yiyip içerken konuşmaya davet edin.
- Bu dönemde emredici konuşmayın. Kendisine her türlü zarar verme durumunda engel olun. (Ancak bazı çocukların gösteriş biçiminde yaptıkları davranışları da göz ardı etmeyip hemen müdahale etmemek gerekebilir.)
- Öfke nöbetinde önce buna sebep olabilecek bir olay olup olmadığını düşünün ve bulmaya çalışın.
- Ancak çocuk sakinleştikten sonra sorunu konuşun, nasıl çözümleneceğini ve başka alternatifleri tartışın. Kendini nasıl daha iyi ifade edebileceğini ve makul isteklerinin yerine getirebilmenin ancak böyle mümkün olacağını anlatın.



Bebeklerde “negatif” dönem olarak nitelendirilen dönem ne zaman başlar?

Bu dönemi normal mi kabul etmek gerekir?

Bebekler 18 ay-2 yaş civarına geldiğinde, onların bebeklik hallerinden çıkıp tamamen farklı kişilikte bir çocuğa dönüştüğünü düşünmeye başlarız. Rahatlıkla kontrol edebildiğimiz bebeğimiz gitmiş, yerine her şeye itiraz eden, ak dediğimize kara diyen, her şeyi kendi yapmakta ısrar eden, artık tahammül sınırlarımızı zorlamaya başlamış bir çocuk gelmiştir. Bazı anne babaların isteyebileceği gibi keşke çocuklarımız bizim büyüene dek sürekli şekillendirebileceğimiz bir hamur olabilse de istediğimiz şekilde onları yetiştirip, rahat etsek... Ne yazık ki işler böyle yürümüyor ve kabul etmemiz gereken bir gerçek var ki çocuklarımızın, bazı yerlerde “önergenlik” olarak bile tanımlanabilen “negatif dönem” dediğimiz dönemden geçmelerinin son derece normal ve tamamen sağlıklı bir psikolojik gelişimin bir parçası olduğudur.

Ancak bu süreçten çocuğun sağlıklı şekilde çıkabilmesinde elbetteki uygun anne baba tutumları belirleyici olmaktadır. Hayatın ikinci yılında çocuk artık yürümeye başlamıştır ve dil gelişimi hızlanmıştır. Artık daha rahat hareket edebilmekte, sürekli olarak kendi vücudunun sınırlarını denemekle meşguldür. Beyni hızla gelişmekte ve sürekli dünyayı keşfetmeye çalışırken, hayat, objeler, ve kendi vücutlarının nasıl çalıştığıyla ilgili yeni yeni bilgiler ve deneyimler kazanmaktadır. Bütün bu keşifler sırasında istediği fakat henüz yapamadığı işlere bir de yetersiz olan ifade edici dil becerileri eklendiğinde çocuk kaçınılmaz olarak hayal kırıklıkları ve gerginlikler yaşamaya başlar. İşte öfke nöbetlerine öncelikle bu geniş açıyla bakmamızda fayda vardır. Kendimizi onların yerine koyalım: Henüz tam anlamlandıramadığımız bir dünyada bir de isteklerimiz ve duygularımızı ifade edemiyoruz ve bir şekilde var olmaya çalışıyoruz...

Bu dönemin doğal bir basamağı da çocuğun bağımsızlık ve otonomi isteğidir. Kendi yapmak ister, kendi yemek ister, kendi giyinmek, kendi seçmek, vs. ister. O zamana dek eli kolu bağlı oturuyordu, artık beceribildiğini, karar verebildiğini başkalarına ama ençokta kendine kanıtlamak ister. Sınırlarını bilmek ve zaman zaman bunları genişletmek için zorlamak ister. Anne baba tutarlı ve kararlı davranışlar sergilediği davranışlarının sonuçları olduğunu öğrenir,

sınırların çizildiğini görür. Bu şekilde büyüüp olunlaşır. Öfke nöbetleri genellikle çocuk aç, yorgun, sıkılmış, rahatsız veya keyifsiz olduğunda daha çok ortaya çıkar. Muhtemelen çocuğunuz aç olduğunda süpermarkete gidip, öfke nöbetsiz alışverişin sonuna kadar dayanmasını beklemek çok da gerçekçi bir yaklaşım olmayabilir. Bu nedenle öncelikle öfke nöbetine neden olabilecek kaynakları oluşmadan engellemek akıllıca olabilir. Örneğin bir arkadaşınızın evine giderken çocuğunuzun sıkılabileceğini tahmin edebilmeniz ve oraya çocuğunuzun zevk alıp zaman geçirebileceği oyuncaklarını birlikte götürmeniz; veya alışverişte sıkılabileceğini düşündüğünüz çocuğunuza süpermarkette işimiz biter bitmez birlikte dondurma yiyelim demek, öfke nöbetlerini öngörüp önlemek için ufak manevralar olabilir.

Bağımsızlık ve otonomi kazanmaya çalışan çocuğunuzun uygun olan her fırsatı kollayarak kontrolü bırakmak iyi bir yöntemdir. Örneğin elma suyu mu havuç suyu mu istersin?; Önce pilavı mı yoksa salatayı mı yemek istersin?; Dişlerini banyo yapmadan önce mi sonra mı fırçalamak istersin?; Bej rengi pantolonunu mu yeşil pantolonunu mu giymek istersin? gibi öneriler hem çocuğa davranışları üzerinde kontrol sağlar, hem de fikirlerine önem verildiğini gördüğü için özgüven oluşturur. Ayrıca bu tip davranışlarda kontrol sahibi olduğunu bilmek çocuğun başka zamanlarda oluşabilecek uygunsuz kontrol isteklerini de en aza indirir. Çocuğun limitlerinin farkında olmak ve çocuğu yapamayacağı şeyler için zorlamamak ve böylece öfkeye neden olmamak ta önemlidir. Yaşına uygun oyuncak ve aktivite seçimi bu tehlikeyi ortadan kaldırır. Ona sarılıp sevginizi göstermenizde fayda vardır. En nihayetinde çocuğun ne olursa olsun yalnızca “iyi çocuk” olduğunda değil her zaman ve koşulda sevebileceğini, anne baba sevgisinin koşulsuz olduğunu içine sindirmeye ihtiyacı vardır. Bu durumun bu yaş çocukları için çok normal olduğunu ve hemen hemen pek çok çocukta bu tip davranışların olduğu unutulmamalıdır. Bu konuda son olarak tekrar edilmesi gereken nokta, çocukların öfke davranışını pekiştirecek hareketlerden, onun öfkesini ödüllendirecek davranışlardan mümkün olduğu kadar kaçınılması gerektiğidir. Aşırı durumlarda ve bu öfke ile baş edilemeyen durumlarda danışmanlık almak gerekir.

ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE SORUMLULUK EĞİTİMİ

KAYNAK

- Altınköprü T., Çocuğun Başarısı Nasıl Sağlanır, Hayat Yayınevi, 2004
- Claus ve Hammer, Çocuklarınıza Öğrenmeyi Nasıl Öğretebilirsiniz, Rota Yayınevi, 2001



Yaşam sorumluluklar dizisinin peş peşe gelerek insanı sarmaladığı bir döngüdür. Herkesin ister istemez bu sorumluluklar dizisinden geçmesi ve üzerine almak zorunda olduğu sorumlulukları yerine getirmesi gerekmektedir.

Çocuklara küçük yaşlardan başlayarak üzerlerine aldıkları görevleri yerine getirme ve tamamlama olanakları sunulmalıdır. Bu yapılmazsa geleceğin yetişkinlerinin üzerlerine aldıkları görevleri yerine getiremeyen bireyler haline gelmesi kaçınılmaz olur. Bugün sorumluluk eğitimi alan çocuklar, yarın toplum bilinci oturmuş, ahlaki olgulara sahip çıkan, ülkesini, insanları, doğayı seven ve koruyan, herkese saygı gösteren yetişkinler haline gelecektir.

Erken çocukluk döneminde ailelere ve eğitimcilere düşen görevler arasında çocuklara "sorumluluk eğitimi" vermek önemli bir yer tutmaktadır. Sorumluluk öğrenilebilen bir beceridir. Bu nedenle çocuklara yaşlarına ve yeteneklerine uygun sorumluluklar verilerek ve yaptıklarının sonuçlarını görme olanakları sağlanarak sorumluluk duygusu kazandırılabilir. Sorumluluk eğitiminin temelinde çocuğun kendini kontrol edebilme becerisini geliştirmesine ve çevresine uyum sağlamasına yönelik olan disiplin yatmaktadır. İyi bir eğitim verilerek ve disiplin yöntemleri uygun şekillerde kullanılarak çocukların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimleri desteklenebilir. Çocuklara sosyal olarak kabul edilebilir davranışları öğretmek, olumlu model olmak ve doğrudan yönlendirmeler yaparak onların kültürel ve sosyal normlara göre davranmayı öğrenmelerine yardımcı olmak sorumluluk eğitimi konusunda ailelere ve eğitimcilere düşen görevler arasında bulunmaktadır.

Sorumluluk Eğitiminde Aile Neler Yapabilir?

Sorumluluk birçok araştırmacı ve yazar tarafından "Bireyin uyum sağlaması, üzerine düşen görevleri yerine getirmesi ve kendine ait bir olayın başkaları üzerindeki etkilerinin sonuçlarını üstlenmesi" olarak tanımlanmaktadır. Bu olguyu çok küçük yaşlardan başlayarak çocuklara kazandırma konusunda başta aileler ve çocuğun bakımı ve eğitimini üstlenen kişiler olmak üzere tüm topluma görev düşmektedir. Çocukları için güvenli bir ortam yaratmaya çalışan ebeveynler çocuklarının yaptıkları olumsuz hareketler karşısında, onların yaptıkları olumsuz hareketin sonuçlarını görmelerine ve bu deneyimi yaşamalarına izin vermezler. Bunun sonucunda çocuk, yaptığı işin sonucunu üstlenmeyi ve sorumluluk almayı başaramaz. Yaptığının sonucunu görme olanağı bulamadan yetiştirilen çocuklar, yaptıklarının sorumluluğunu da almayı öğrenemezler. Aileler olarak bulduklarında çocuklarına nasıl sorumluluk verebileceklerini ve bunların yararlarını öğrenmelidirler.

Çocuklara sorumluluk kazandırmada bebeklikten başlayarak ailelerin izlemesi gereken yollar ve dikkat etmeleri gerekenler şöyle sıralanabilir:

1-3 Yaş Dönemi:

Bu dönemde çocuklar yetişkinlerin sınırlarını test etmeye başlarlar. Dikkat çekmek için tekrar tekrar bir oyuncuğunu yere atan çocuk, yetişkinin bu davranışın sonucundaki tepkisini öğrenir. Bu gibi durumlarda çocuğun yetişkinin sınırlarını belirlemesinden çok yetişkinin kendi sınırlarını çizmesi, buna uygun ve tutarlı davranması gerekmektedir. Eğer çocuk oyuncuğunu yere atarsa oyuncuğu yerden alıp ona vermek

ve bunu birkaç kere oyun şeklinde yapmak çocuğu eğlendireceği için yetişkinle çocuk arasındaki ilişkiyi de güçlendirecektir. Ancak çocuk daha sonra da sürekli oyuncuğu yere atmaya devam ederse oyuncuğu ortadan kaldırmak en doğrusu olacaktır. Bu hareket çocuğun yaptığı ve yetişkinin onaylamadığı davranışının ödüllendirilmediğini çocuğa gösterecektir.

Çocuk yürümeye başladığında, artık ebeveynlerinin tutum ve sabrını hangi hareketlerle ve nasıl test edebileceğini daha iyi bir şekilde öğrenir. Bu dönemde çocuğa, yaptığı yanlış davranışların birtakım olumsuz sonuçları olabileceği öğretilmelidir. Yaptığı olumsuz bir davranışın sonucunda ona, "Bu davranışını yapmaya devam ederse, hoşlandığı bir etkinlikten onun bir süre uzak bırakılacağını" söylenmesi ve bu konuda tutarlı davranılması çocuğun bunu öğrenmesine yardımcı olabilecek bir yöntemdir.

Bu yaş grubundaki çocuklara sorumluluk eğitimi verilirken dağıttığı oyuncaklarını toplama, dolu çöp tenekesini boşaltma, masaya peçete ve kırılmayan malzemeleri koyma, kahvaltıda yiyeceği yiyeceklerin bir kaşını kendisinin seçmesini sağlama, dişlerini fırçalama, kendi başına giyinme, yanlışlıkla döktüklerini kendisinin temizlemesini sağlama, alçak raflara hafif ve kırılmayacak malzemeler yerleştirme gibi sorumluluklar verilebilir.

Erken Çocukluk:

Bu dönemde çocukların, dikkat etmeyi öğrenmeleri desteklenmelidir. Başlangıçta bazı kişisel bakım becerilerini ve dağıttıklarını toplaması gerektiği öğretilir. Küçük yaştaki çocuklara evde bazı küçük işlerde yardım etmesi için sorumluluklar vermek, hem çocukların özgüvenlerini hem de evdeki işlere yardım etme isteklerini artırır. Kendisine verilen bir sorumluluğu yerine getirmeyen çocuğa, yetişkinin olumlu model olarak üzerine aldığı bir sorumluluğu nasıl yerine getirdiğini göstermek gerekmektedir. Eğer çocuk karşısında olumlu modeli gördüğü halde üzerine aldığı sorumluluğu yerine getirmiyorsa; bunun sonucunu görmesi ve görevini tam olarak yerine getirmedikçe istediği bir etkinlikten mahrum bırakılması sağlanmalıdır.

Üç- dört yaşlarındaki çocuklar, sınıftaki basit etkinliklerde görev almak için isteklidirler. Artık daha bağımsız oldukları ve fiziksel, sosyal ve dil becerileri daha fazla geliştiği için, günlük rutinlere bağlı basit sorumlulukları ve kendilerinden istenen, yapabilecekleri basit görevleri yerine getirmekte zorlanmazlar. Aynı zamanda, başkalarının gereksinimlerinin farkına varmaya da başlarlar.

Ancak aldıkları küçük sorumlulukları yerine getirirken, yetişkinlerden de destek görmeye ve övgü almaya gereksinim duydukları unutulmamalıdır. Çocuklara küçük görevlerle bir takım sorumlulukların emredici bir şekilde değil, uygun sosyal sözcükler kullanılarak verilmesine dikkat edilmelidir. Eğitimcilerin sınıf içinde, ailelerin de evde dikkat etmesi gereken bir diğer nokta da, okulöncesi dönemdeki çocukların, kendilerine verilen yönergelerin çok uzun ya da anlaşılmasız olması durumunda yapmaları gerekenleri unutabilecekleri ya da karıştırabilecekleridir. Bu nedenle dört - beş yaşlarındaki çocukların anlayabilecekleri, izleyebilecekleri ve gelişim düzeylerine uygun olan yönergeler verilmelidir. Bu dönemdeki çocuklar sorumluluk yeteneklerini yetişkinlere gösterme konusunda son derece isteklidirler. Onların bu isteklerinin göz önünde bulundurulması önem taşımaktadır. Beş yaşındaki çocuklar için, küçük gruplar içinde sorumluluk almak eğlencelidir. Böylece hem sorumlulukları yerine getirmeyi hem de eğlenerek işbirliği yapmayı öğrenebilirler.

Beş-altı yaş, çocuklarda farkındalığın gelişmeye başladığı dönemdir. Bu yıllarda çocuklar yaptıkları hareketlerin kendilerini ve çevrelerindeki kişileri nasıl etkilediğini fark etmeye başlarlar. Bu dönem "Her hareketin bir sonucu vardır." ilkesinin çocuğa en rahatlıkla öğretilebileceği dönemdir. Bu yaş grubundaki çocuklara sorumlu davranma becerisi en etkili şekilde öğretilir. Gelişimin bu döneminde çocuklar, kişisel sınırlılıkları fark ederler, daha geniş bir dünya ve yaşam görüşü geliştirebilirler ve yaptıkları hareketlerin çevrelerine nasıl etkileri olduğunu anlamaya başlayabilirler. Bu yaş grubundaki çocuklara sorumluluk eğitimi aşamalı şekilde verilmelidir.

Church'e göre beş-altı yaşlarındaki çocuklar için sorumluluğun anlamı;

- Kendine ve eşyalarına iyi bakmak,
- Yaptığı hareketin başkaları üzerindeki etkilerinin farkında olmak,
- Gelişmekte olan bir öz kontrole sahip olduğunu göstermek,
- Kişisel sınırlılıkların farkında olmak ve başkalarına güvenme bilincine sahip olmak,
- Kendisi ve başkaları için verdiği kararlar konusunda kendisine güvenilmesi.

Okul Çağı:

Çocuğun yaşı büyüdükçe sorumlulukları da doğru

orantılı bir şekilde arttırılmalıdır. Küçük birtakım işleri yerine getirip tamamlaması için olanaklar yaratmak kendini değerli hissetmesine neden olacaktır. Başarıları ve olumlu davranışları için çocuğu ödüllendirmek gerekmektedir.

Ailelerin çocukların eğitiminde gözlerinden kaçırdıkları önemli bir nokta vardır; o da çocuğun sorumluluk gösterdiği davranışlarında ve hareketlerinde ödüllendirilmemesidir. Çocuk zaten kendisinden bekleneni yaparak sorumluluğunu yerine getirmiştir. Çocuğa sorumluluk gerektiren bir görevi yerine getirdiğinde övgü dolu sözler söylemek ve özel bir ilgiyi hak ettiğini ona hissettirmek gerekmektedir. Özellikle çocuğun yeni kazanmaya başladığı bir sorumluluk becerisinde bir pekiştirici vermek çok önemlidir.

Çocuklara Sorumluluk Kazandırmada Dikkat Edilmesi Gerekenler :

- Çocuğun yaşına, gelişimsel düzeyine, bireysel özellik ve ilgilerine uygun görev ve sorumluluklar vermek,
- Olanak buldukça seçim yapmasına fırsat tanımak,
- Karşılaştığı sorunlara kendi başına çözüm yolları bulmasına destek olmak ve sadece gerektiği yerde müdahale etmek,
- Sorumlu şekilde davrandığı durumlarda mutlaka ödüllendirmek,
- Yaptığı hareketlerin sonuçlarını değerlendirmek ve bu hareketlerin başkalarını nasıl etkileyebileceğini görmesini sağlamak,
- Çocuğun sorumluluk almak istediği durumları iyi değerlendirmeye çalışarak hevesini kırmadan sorumluluğunu yerine getirmesine destek ve yardımcı olmak,
- Çocuğu üzerine aldığı sorumluluğu yerine getirebilmesi için cesaretlendirmek.

Çocuklarda erken dönemlerde başlayan sorumluluk duygusunun gelişimi, çevrede izlediği olumlu modeller, kendini geliştirip bir birey olarak hissetmesini sağlayacak olanaklar ve çeşitli disiplin yöntemleriyle istenilen biçimde ve olumlu yönde ilerleyip şekillenecektir. Başta çocuğun ilk sosyal çevresini oluşturan ailesine büyük görevler düşmektedir. Sorumluluk sahibi yetişkinler eşliğinde büyüyen çocuklar topluma uyum sağlayan, kurallara uyan, karşısındakini anlayabilen, kendi kararlarını cesaretle alıp bu kararlarının sonuçlarına da katlanmayı bilen, bağımsız, tutarlı ve girişken yetişkinler olarak toplumda örnek bireyler haline geleceklerdir.

ÇOCUKLARLA DOĞRU İLETİŞİM KURMA YOLLARI

KAYNAK

- Ü. Dökmen, İletişim Çatışmaları ve Empati, Sistem Yayıncılık, 1995.
- L.Navaro, Beni Duyuyor musun?, Sistem Yayıncılık,1999.





Çocukla iyi iletişim kurulması için ondan gerekli mesajların alınması gerekir. Ondan gerekli mesajları alabilmek için de anne babanın bazı noktalara dikkat etmesi şarttır. İşte doğru iletişimin yolu:

İyi İletişim İçin Çocuğunuzu Dinleyin.

Çocuklarınızla iyi iletişim kurmak istiyorsanız, suçlayıcı ve yargılayıcı olmaktansa, onları dinlemeniz gerekiyor. Çoğu anne ve baba, iletişim sırasında çocuğuna emrivaki konuşup, eleştirdiği, alay ettiği ve küçük düşürdüğü için hata yapıyor.

Çocukla iyi iletişim kurulması için ondan gerekli mesajların alınması gerekiyor. Anne ve babanın iyi bir dinleyici olması, çocuk için de iyi bir model oluşturuyor. Aktif dinleme, iletişimin önemli bir parçası olup, iletişim kanallarının açık tutulmasıdır. Bir başka deyişle, anne-babanın çocuğun duygu ve düşüncelerini söyleme isteğini fark etmesi ve onu dinlemeye hazır olduğunu belirtmesi anlamındadır.

Çocuklarla iletişim kurarken olumlu bir bakış açısıyla yaklaşılması ise son derece önemlidir. Anne-baba çocuğu kendi isteklerine uygun davrandığı için övmemelidir. Onun etkinliklerine çok karışmadan, onu olduğu gibi kabul ettiğini göstermelidirler. Çocuğunuzu dinlemeye yeterince zaman ayırmalısınız. Akşam yemeği sırasında ya da yatmadan önce genellikle konuşma için en uygun zamanlardır. Anne-baba konuşma sırasında kendi düşüncelerini bir kenara bırakıp çocuktan gerekli mesajları almaya çaba göstermelidir. Bunun için tüm dikkatlerini ona vermeli, kendilerini bir an için onun yerine koyarak onun hissettiklerini anlamaya çalışmalı ve onun düşüncelerine değer verdiklerini hissettirmelidir.

Anne-baba, çocukla konuşurken ona karşı yargılayıcı ve suçlayıcı olmamalı, olumlu bir diyalog kurmaya çalışmalıdır. Bu diyalog, çocuğun herhangi olumsuz bir davranışını düzeltirken 'sen' mesajı yerine 'ben' mesajı kullanılarak sağlanabilir. Anne-baba ya da çocuğun zihnini meşgul eden düşünceler, endişeler ve stres iyi bir iletişim kurulmasını engelleyebilir. Konuşmak için uygun bir zaman ve yer seçilmemiş olabilir. Okuldan yorgun olarak gelmiş çocukla sorunları konuşmak yerine, çocuk yemek yedikten ve biraz dinlendikten sonra konuşmak çok daha yararlı olur.

Konuşmak için kimsenin olmadığı, sakın bir yer seçilmelidir. Birer anne-baba olarak çocukların bize saygılı davranmasını istiyorsak, bizim de onları saygıyla dinlememiz ve olayları bir de onların gözüyle bakarak onları anlamaya çalışmamız gerekir.

Anne ve babanın okul çağındaki çocuklarıyla iletişimde çok sık yaptığı hatalardan bazıları:

Emrivaki konuşmak: "Bunu söylediğim gibi yapacaksın, yoksa..."

Ders vermek: "Ben çocukken senin yaptığın işin iki katını yapardım."

Eleştirmek: "Bugün her şeyi berbat yapıyorsun."

Alay etmek: "Bu yaptığın çok saçma bir şeydi."

Küçük düşürmek: "Senin yaşındaki bir çocuğun bunu bilmesi gerekir." vb.

AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİMİN TEMELLERİ

1. Çocuk başkalarının yanında kesinlikle eleştirilmemelidir. (Abisi ve kardeşi de dahil.)

2. Kardeşi ve başkaları ile kıyaslanmamalıdır.

3. Anne ve baba aile ortamında çocuğa sevgi gösterisinde bulunmalı, açık onay ve açık ilgi göstermeli, fiziksel temastan (kucaklama, okşama vb.) kaçınmamalıdır.

4. Çocuğun gösterdiği her olumlu davranış ve yaklaşım ödüllendirilmeli (Sözel ödül veya maddi ödül), olumsuz davranışları görmezlikten gelinmeli, üzerinde durulmamalıdır.

5. Anne-baba çocuğun yanında tartışmaya girmekten kaçınmalı, çocuk konusunda tutarlı ve uyumlu davranmalıdır. (Birin olmaz dediğine birisi olur dememelidir.)

6. Çocuğunuzu sevdiğinizi, değerli olduğunu, sizin için önemli olduğunu ona açıkça dile getirin, hissettirin.

7. Çocuğa inanın ve güvenin. Ondan iyi şeyler beklerseniz, iyi şeyler görürsünüz.

8. Evde kurallar olmalıdır. Televizyon saatleri herkes tarafından belirlenmeli ve buna uyulmalıdır. Hangi film veya programların seyredileceğine birlikte karar verin ve buna uyun.

9. Çocuğun hatalarını fazla büyütmeyin, hatalarını birlikte tartışın ve doğruyu bulması için ona rehberlik edin. Çocuğun doğrularına değer gösterin. Fikirlerini dinleyin ve önem verdiğinizizi hissettirin.

10. Fiziksel cezalardan kesinlikle kaçının. Ona vereceğiniz ceza; sevdiği bir etkinlikten maruz kalmasını sağlamak olsun.

11. Çocuklar arasında ayırım yapmadığınızı ona kanıtlayın. "Hepiniz ayrı ayrı insanlarsınız. Farklı özellikleriniz var. Seni olumlu veya olumsuz tüm özelliklerinizle ayrı bir birey olarak değerlendiriyor ve seviyorum. Kardeşini de aynı şekilde değerlendiriyorum." şeklinde yaklaşımlarınızı ona söyleyin.

12. Çocuğunuza zaman ayırın.

13. Onunla "sen dili" ile konuşmayın. Sen dili iticidir ve olumsuz etkileri vardır. "Çok gürültü yapıyorsun." yerine ; "Bu gürültüden rahatsız oluyorum" şeklinde duygularınızı dile getirin.

14. Öğretmenleri ile sık sık görüşün ve yapabilecekleriniz konusunda yardım isteyin. Bir ekip çalışmasını gerçekleştirin.

15. Çocuğunuzun kendi gelişimine uygun doğal olan, geçici sınırlılık, inatçılık, bencillik gibi duygular anlayışla karşılanmadığı zaman pekişir ve davranış bozukluğu olarak kalır. Fazla telaşlanmadan soğukkanlı davranışlar ve yaklaşımlar gösterin.

16. Çocuğunuzun uygun yollarla saldırganlık duygularını boşaltmasına (Spor vb.) fırsat tanıyın. Aşırı disiplin ve cezadan kaçının. Anne-baba olarak saldırganlık örneği oluşturmayın.

17. Çocuğun evde sorumluluk almasını sağlayın, Ona verdiğiniz küçük sorumluluklar "kendisine güvenildiğini, önem verildiğini" anlatır.

18. Çocuğun en önemli sorunu kendisi ile ilgili olarak geliştirmiş olduğu "Olumsuz benlik tasarımıdır." Yani çocuk kendisini olumsuz bir gözle değerlendirmektedir. Bu durum onun savaşı daha baştan kaybetmesine neden olmaktadır. Onun olumlu özellikleri olduğunu anlatın ve bunları görmesine yardımcı olun. Çocuk kendisini olumsuz algıladığı sürece çevreden gelecek uyarılara da olumsuz tepkiler verecektir. Bu nedenle ondaki iyi tarafları görün ve ona da gösterin.

UYUM VE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI

KAYNAK

- www.indigodergisi.com
- Prof. Dr. Haluk Yavuzer, Çocuk Eğitimi El Kitabı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1995
- Uzm. Psk. Danışman Vahdettin Yaşar, Çocuklarda Davranış Problemleri ve Çözüm Yolları, Hayat Yayınları, İstanbul, 2013



Çocuklar gelişim dönemlerindeki sorunların çözümünde engellerle karşılaşır, olağan olarak nitelendirilen bu sorunların çözümü sonraki gelişim dönemlerine ve ileriki yaşlarına ertelenir. Bu durumlarda ortaya çıkan sorunlar uyum ve davranış bozuklukları olarak adlandırılır.

- Saldırganlık
- Yalan söyleme
- Altını islatma
- Tırnak yeme
- Kekemelik
- İnatçılık
- Hiperaktivite ve dikkat eksikliği

Genel Olarak Davranış Bozukluklarının Nedenleri

Dikkat Çekmek

Anne baba çok yoğun çalıştığında ya da aile içinde değişiklikler nedeniyle çocukla daha az ilgilenildiğinde çocuk fark edilmek ister. Bunu da yetişkinler gibi göstermez. Dili daha farklıdır. Huysuzluk yapar, okula gitmek istemez, hiçbir şeyden memnun olmaz... v.b. davranışlarla anne baba ya da sınıftaki öğretmenin dikkatini çekmeye çalışır. Daha önce uyumlu olan çocuk böyle bir davranış değişimine yöneldiyse muhakkak bir sebebi vardır ve ilgi beklemektedir. Bu ilgiyi de davranış problemleriyle çevresine hissettirir.

Ebeveynlere Karşı Güç Kazanma İsteği

İntikam Alma İsteği

Özellikle dayak yiyen, sevgi verilmeyen, ilgi gösterilmeyen çocuk anne babasından intikam almak ister. Aşırı otoriter, katı disiplin ve baskıcı tutum ana babaya karşı öfke ve nefret duygularının gelişmesine ve buna paralel olarak başkaldırıcı bir birey oluşmasına neden olur. Çocuk pasif agresif konumda ebeveynin isteklerini yerine getirmeyi reddeder. Bu yüzden de ortaya olumsuz bir tablo çıkar. Adeta ebeveynine karşı içten içe intikamını alır.

Yetersizlik

Çocuğun kendine güvensiz olması davranış bozukluklarına neden olur. Anne babanın aşırı koruyucu, hoşgörülü tutumu, gerektiğinden fazla özen gösterilmesi fazla kontrol anlamına gelir. Sonuçta çocuk diğer kimselere karşı aşırı bağımlı, kendine güveni olmayan, duygusal olarak çabuk kırılan bir kişi olur. Bu durum çocuğun kendi kendisine yetmesine olanak vermez ve davranış bozukluklarına neden olur.

Uyum ve Davranış Bozukluklarında Yanlış Anne Baba Tutumları

Yanlış anne baba tutumları nedeniyle;

- Karşılaşılan durum, tırmanarak artabilir.
- Yeni uyum ve davranış bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilir.
- Özgüven eksikliği, içine kapanıklık, aşırı kaygılı olma gibi sorunların ortaya çıkmasına katkıda bulunarak kişilik gelişimini olumsuz etkileyebilir.

Uyum ve davranış bozukluğu geliştiren çocukların ebeveyn yanlış tutumları şöyle özetlenebilir:

Anne babalar çocuklarının belli davranışları bilinçli olarak yaptıklarını düşünerek sorunu görmezden gelir veya davranışı ve çocuğu baskı altına almaya çalışır. Oysa, çocukların çok büyük bir çoğunluğu, bilinçli olarak bu davranışları sergilemez. Çevrelerine bir mesaj vermek için, rahatsız oldukları durumu ifade etmek için bunu yaparlar.

Anne babalar sorunu gidermek için, davranışı yapan çocuğu küçük düşürücü, aşağılayıcı ve suçlayıcı tavırlar sergilerler. Bu tarz çocuklar ailede bu şekilde bu muameleyle karşılaştıkları gibi okul içinde de aynı şeyi yaşarlar. Bazı aileler sorunu giderme yolu olarak çeşitli ceza yöntemlerine, hatta şiddete bile başvurmaktadır. Mastürbasyon yapan çocuğa ceza vermek, parmak emen çocuğun ağzına biber sürmek ve altını islatan çocuğu deşifre edip başkalarıyla paylaşmak örnek olarak verilebilir. Bu tip tutumlar sorunu arttırmaktan başka bir işe yaramaz.

Bazı aileler ise, sorunu kendi haline bırakıp kendiliğinden geçmesini bekler. Görmezden gelerek sorunun çözüleceğine inanıp çocuğu sorunla baş başa bırakırlar. Halbuki, uyum ve davranış bozuklukları kendiliğinden geçmez, bu bozukluğun altında yatan sebepler iyi anlaşılmalıdır. Zaman içinde kendiliğinden geçen inatlaşma, parmak emme, altını islatma vb.

sorunlar yukarıda sözünü ettiğimiz normal dönemsel sorunlardır. Uyum bozukluğu olarak ortaya çıkan davranışlar ise ileriki yaşlarda ortadan kalkmış gibi gözükse de ya yeni bir sorun olarak ya da tekrarlanarak karşımıza çıkar.

Örneğin, parmak emme davranışı halledilemezse, okul yıllarında tırnak yeme ya da başka bir problem olarak yeniden belirebilir. Altını islatma davranışı olan 2,5 ve 5 yaşlarında iki çocuğu ele alalım; 2,5 yaşındaki çocuğun sorunu 6 ay içinde kendiliğinden geçebilir, çünkü bu yaşta görülen davranış normaldir; ancak 5 yaşındaki çocuğun davranışı kendiliğinden geçmez, çünkü bu bir uyum bozukluğudur.

Davranış Bozukluğu Olan Çocuklarla Olumlu İlişki Nasıl Kurulur?

Karşılıklı Saygı

Çocuğun bir birey olduğu unutulmamalıdır. Bu çerçevede çocukla kurulan ilişkide ne istediğine kulak verilmeli seçimlerine saygı duyulmalıdır. Aksi halde evde doğru iletişimi kurmak olanaksız bir hal alacaktır.

Çocuğa Zaman Ayırmak

Yoğun iş tempomuz ve hayat akışımız içinde çocuğumuz olduğunu unutmadan onun isteklerine kulak vererek planlar yapmalıyız. Çocuğumuza ayıracağımız doğru ve verimli zaman bize çocuğumuzdan gelen olumlu davranışlar olarak geri dönecektir. İlişkimiz bu sayede daha kaliteli olacaktır.

Cesaretlendirme

Özgüven gelişimi çocukta çok küçük yaşlardan itibaren anne baba ya da bakım veren kişi tarafından sağlanmaktadır. Bu yüzden cesaretlendirici ve olumlu tavrımızı çocuğumuzun hissetmesi oldukça önemlidir. Cesareti olmayan çocuklar sosyal hayatında birçok problemle karşı karşıya kalmaktadır. Yeni bir ortama girerken ya da okula başlama sürecinde anneye yapışmakta ve okulu, arkadaş ortamını reddetmektedir. Bu yüzden ebeveyn olarak tavrımız hep olumlu olmalıdır. Eleştiren ve yargılayan tutumumuz çocuğun davranışında geriye gitmesine sebep olacaktır. Bu yüzden onu yüreklendirmeli, cesaretlendirmeliyiz. Aynı zamanda yaşına uygun olarak birtakım işleri başarabileceğine ikna etmeliyiz.

Sevgiyi Anlatmak, Paylaşmak

Sevgi ile büyüyen çocuklar hem duygusal gelişim anlamında hem de, bilişsel gelişim anlamında oldukça başarılıdır. Bu sebeple aile içinde anne baba tarafınan sevilen, zaman ayrılan, ilgi gören çocuklarda olumlu davranışlar görülmektedir. Sevildiğini hisseden çocuk olumlu bir kimlik yapılanması edinir. Bu sayede değerli olduğunu hisseder.

Davranış bozukluğu olan çocukların ebeveynleri, öncelikle bu bozukluğun olduğunu kabul etmeli, uzmanlardan ve öğretmenlerinden gizlemeye yönelmemelidir. Genelde böyle durumlarda ebeveynler çocuğun etiketlenmesinden korktuğu için problemi reddeder ve okuldan saklama yoluna giderler. Bu yüzden Gerçekten çocukta bazı davranış bozuklukları olduğu belirlenmişse, durum muhakkak okulla paylaşılmalı ve uzman desteği alınmalıdır.

Unutulmamalıdır ki çocuktaki bir davranış bozukluğunu ortadan kaldırmak için çocuğa müdahale etmekten ziyade, çocuğun anne babasına müdahale ederek anne babayı eğitmek daha isabetli olacaktır. Anne babalar, çocukta bazı davranış bozukluklarının ortaya çıkmaması için davranışlarıyla çocuğa destekleyici bir model olabilmelidir. Anne babalar, sadece yanlış davranışın ne olduğunu söylemekle yetinmeyip doğru davranışın ne olduğunu açık, net basit bir cümleyle çocuğa anlatmalı, hemen akabinde doğrusunu davranışlarıyla çocuğa göstermelidir.





AREL Anaokulu Oyun Gruplarına katılın. Çocuğunuzdaki Gelişimin Farkına Varın!

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 çocuğünüzü **ücretsiz deneme dersine** davet ediyoruz.

www.arel.k12.tr



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