

OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK ANASINIFI DERGİSİ

SAYI: 106 2016



İÇİNDEKİLER

ÇOCUĞUMUN HAYALİ ARKADAŞI	2
OKUL OLGUNLUĞU	5
ÇOCUKLUK DEPRESYONU	8
YAZIN KALİTELİ VAKİT GEÇİRMEK	11
ÇOCUKLUK DÖNEMİ KORKULARI	14



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-2016 Yayın Kurulu: Rehberlik Bölümü



ÇOCUĞUMUN HAYALİ ARKADAŞI



- Anne biz susadık...
- Siz kimsiniz anneciğim?
- Görmüyor musun Pamuk'la ben?
- Hayır, görmüyorum!

Çocuğunuzla konuşurken yukarıdaki gibi bir diyaloga şahit olduysanız eğer evinizde görünmez bir misafiriniz var demektir. Çocuğunuzun hayali arkadaşı. Hayali arkadaş kavramı daha çok yabancı ülkelerde görülen bir olgu olmakla birlikte bizim ülkemizdeki çocuklarda da gözlenmeye başlanmıştır. Uzmanlar yaratıcı ve zeki çocukların daha çok hayali arkadaş edindiklerini ileri sürmüşlerdir. Yapılan araştırmalar hayali arkadaş edinme davranışının kız ve erkek çocuklarında farklılık göstermediği yönündedir.



Çocuklar görünür fantezi arkadaşlarla (örneğin pelüş) ve görünmeyen fantezi arkadaşlarla farklı oynarlar. Bir çocuk ve bir oyuncak arasındaki ilişki anne ya da babanın çocukla olan ilişkisinin aynasıdır. Çocuğun dediği olur, oyuncak çocuğun dediğini yapar. Oyunağın ne yapması gerektiği konusunda kararı çocuk verir. Ne zaman yatacağını, ne zaman yemek yemesi gerektiğini ve ne zaman yaramazlık yapmış olduğunu belirler. Oyuncak arkadaşın söz hakkı yoktur. Görünmeyen hayali arkadaşla ise çocuğun farklı bir ilişkisi vardır. Çocuk hayali arkadaşıyla eşit konumdadır ve dostça bir iletişimi vardır.

Ne çocuk ne de hayali arkadaşı otoritedir. Bazen liderliği çocuk yapar, bazen de hayali arkadaş (Sayan, 2010).

Hayali arkadaş sembolik oyunla ortaya çıkmaktadır ve bu oyunun bir parçasıdır. Sembolik oyun, çocukların roller, ilişkiler ve kontrol becerileri gibi kavramları edindiği, öğrendiği yerdir. Aynı zamanda sembolik oyun, gün içinde çocuğun yaşadığı duyguların boşaltılmasında ve bunlarla baş edebilmesinde önemli rol oynamaktadır. Sembolik oyun 2 yaş civarında başlamakta ancak 5 yaşa kadar hayal ile gerçek arasındaki çizgi tam olarak netlik kazanmamaktadır.

3-5 yaş çocuklarında görülen hayali arkadaş kavramı uzmanlarca gelişimin bir parçası olarak kabul edilmektedir. Bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulduğunda bu süreç 6 yaşa kadar devam edebilmekte, çocuklar bu dönemde gerçek ile hayalin ayrımını yaparken zorlanabilmektedirler.

Hayali arkadaşla sahip olan çocukların özellikleri nelerdir?

Erken çocukluk döneminde dirler. Ortalama ve ortalamanın üzerinde zihinsel kapasiteye sahip oldukları düşünülmektedir. Bu çocuklar atılgan ve gözü pek olacağı gibi ürkek ve çekingen de olabilmektedirler. Yalnızdırlar, hayali arkadaşlarını kötüye kullandıkları zamanlar da olabilmektedir. Tek çocuklarda görülme olasılığı daha yüksektir.

Peki, çocuklar neden hayali arkadaş edinir?

Aslına bakarsanız hemen hemen her çocukta rastlanılan, çocuğun gelişimi açısından çok normal ve olması gereken bir süreçtir. Onun için masum ve eğlenceli bir oyundur. Hayali arkadaş edinmenin genelde iki nedeni olduğu düşünülmektedir. İlki yukarıda da sözü geçen gelişimi açısından olması gereken dönem diğeri ise patolojiden kaynaklı durumdur (Gürçağ, 2011). Tüm bu nedenlerin yanı sıra çocuğun kendini rahat olarak ifade edebileceği bir aile ortamının olmaması, sadece olumlu bir davranış sergilediğinde seviliyor olabileceğini düşünmesi ve kişiliğinin sürekli olarak olumsuz eleştirilere maruz kalması da hayali arkadaş edinmesine sebep olabilmektedir.

Hayali arkadaşın faydaları neler olabilir?

Özellikle aile içinde yaşanan sıkıntılı dönemlerde, anne-baba ayrılığı, yeni bir kardeşin aileye katılımı, ailede yaşanan ölüm ve yas durumları, sağlık problemleri,

taşınma, iş değişikliği, yuvaya başlama, yuva değiştirme gibi yaşam olaylarının ortaya çıktığı zaman dilimlerinde hayali arkadaşlarla oynanan oyunların sıklığında artış görülebilir. Bu sayede çocuklar, iç dünyalarında yaşadıklarını oyunlar sayesinde dış dünyaya transfer ederek bu zor dönemlerle daha rahat baş edebilirler. Hayali arkadaşlarla oynanan oyunlarda genellikle çocuklar otorite figürünü canlandırmayı tercih edebilir (Gürçağ, 2011). Aynı zamanda hayali arkadaşına sahip çocukların:

- Duygudaşlık becerileri ve başkalarının gözünden bakabilme becerilerinin daha çok geliştiği,
- Sosyal ilişki ve yeni rolleri deneme açısından gelişimlerinin daha hızlı olduğu,
- Otorite figürlerine duyduğu güçlü duyguları daha rahat kontrol ettiği,
- Dürtülerini kontrol etmede yarar sağladığı ve doğru/yanlış gibi soyut kavramların anlaşılma sürecini desteklediği ileri sürülmektedir.

Çocuklar oluşturdukları hayali arkadaşlarının gerçek olduklarına inanırlar. Onlarla yemek yerler, seyahate çıkarlar, hayali arkadaşlarını ailenin bir bireyi olarak görür ona söz hakkı verirler ve onun için bir isim seçerler. Hayali arkadaş çocuğun diğer benliği gibidir. Çocuğun oluşturduğu bu gizli karakter yapılmaması gereken davranışları yapan, söylenmemesi gereken sözleri söyleyen çocuğun onaylanmayan yanını simgeleyen bir aynadır. İstenmeyen kabul görmeyen bir davranış sergilendiğinde hayali arkadaşın suçlandığı gözlenmektedir. Örneğin çocuğun hayali arkadaşını yemekten önce çikolata yediği için suçlaması bu davranışa örnek verilebilir. Aslında çocuğun bu yansıtması doğru ve yanlış ayırt edebildiğinin bir göstergesidir. Çocuk sergilemiş olduğu davranışın sorumluluğunu alabilecek potansiyele ve donanıma sahip olmadığından hayali arkadaşını suçlamayı tercih etmektedir.

Çocukların hayali arkadaşlarını çevreyle ilişki kurma, kabul görme, karşılaştıkları baskılarla daha kolay bir şekilde baş etme ve korkularıyla mücadele etme gibi amaçlar için oluşturdukları bilinmektedir. Çocuğun hayali arkadaşını fark eden ebeveynler bu durumdan rahatsız olabilirler. Çocuklar hayali arkadaşları üzerinden yaşadıkları stres ve değişimi dengelemeyi öğrenirler.

Anne ve babalar süreçte nasıl davranmaları gerektiğini şaşırabilirler. Paniğe kapılıp korkabilir ve endişe

duyabilirler. Bazı ebeveynler çocuğun hayali arkadaşını kabul etmezken bazıları da çocuğun hayali arkadaşını kabul ederek onun seviyesine inerler. Çocukların gerçek dünyadan kopmaması halinde bu süreç normal olarak kabul edilmelidir.

Çocuğun yeterli sosyal doyuma ulaşması ile hayali arkadaş 5-6 yaş civarında kendiliğinden yok olabilir veya çocuk tarafından dönmek üzere tatile çıkarılabilir. Bu durum gelişimin doğal bir süreci olarak kabul edilmektedir.

Anne Babaya Öneriler

- Çocuğunuzu hayali arkadaşıyla ilgili konuşmaya zorlamayın, bu konuyla alakalı soru sormayın üzerinde baskı hissederse hayali arkadaşını saklama eğilimi gösterebilir.
- Çocuğunuzun hayali arkadaşını ile ilgili anlattıklarını iyi dinleyin.
- Çocuğunuzun hayali arkadaşını kabul edin ve gerçek arkadaşlıklarda kurması gerektiğini ona hatırlatıp onu bu konuda yönlendirin.
- Hayali arkadaşının sizin içinde değerli olduğunu ona hissettirin. Çocuğun hayali arkadaşlarına karşı olan davranışları, konuşma biçimi ve söylediği sözler anne ve babalar için çocuklarının problemlerini çözmede anahtar görevi görürler. Bu yüzden hayali arkadaş reddedilmemeli, anne ve babalar tarafından çocuklarını anlamak için kullanılmalıdır.
- Arkadaş edinme konusunda daha geniş bir yelpazeye sahip olabileceğini ona hatırlatın. Gerçek arkadaşları ile de tanışmak istediğinizi çocuğunuza ifade edin.
- Hayali arkadaş reddetme ve görmezden gelme gibi davranışlar sergilemekten kaçının.
- Kendi yaşlılarından oluşan bir arkadaş grubuna düzenli olarak katılmasını sağlayın. Bu çocuğunuzun hayalden gerçeğe geçişini kolaylaştıracaktır.
- Onun istek ve görüşlerine önem verin sosyalleşme sürecinde bir grubun üyesi olması konusunda onu zorlamayın.
- Hatalarını hayali arkadaşına yüklediğinde üzerine gitmeyin sadece doğru davranışı bulması için ona yönlendirici sorular sorun.
- Onun yanında olduğunuzu ve yardım için beklediğinizi hissettirin.

- İlköğretime Hazır Oluş ve Okul Öncesi Eğitimle İlköğretimin Karşılaştırılması, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2005. Oktay A. Ve Unutkan Ö. P. (2006)
- Marmara İlköğretime Hazır Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Standardizasyonu
- Uluslar arası Okul Öncesi Eğitim Kongresi (Bildiri), Bildiri Kitabı (Yayıma Hazırlayanlar Oya Ramazan, Kadriye Efe, Gülçin Güven). Oktay, A. (2000)
- Yaşamın Sihirli Yılları: Okul Öncesi Dönem, İstanbul: Epsilon Yayınları, 2 Baskı. Katz, L. (1991), "Readiness: Children and Schools"

OKUL OLGUNLUĞU



Okul olgunluğu; çocuğun bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal anlamda ilköğretimin gerekliliklerini karşılamaya hazır olması anlamına gelmektedir. Genellikle her çocuk altı yaş civarında bu olgunluğa erişecek düzeye gelir. Ancak, bireysel farklılıklar nedeniyle, okul olgunluğuna ulaşma yaşı değişebilmektedir. Gelişim basamakları her alanda tüm çocuklar için aynı olsa da, bazı çocukların bu basamakları tırmanışı, diğerlerinden daha yavaş ya da hızlı olabilir. İfred (1993), okul olgunluğu kavramının ilk kez 1920'lerde ortaya atıldığını belirtmektedir. Okumaya başlamada başarılı olmak için, uygun zihin yaşının altı olduğunun bulunmasından sonra, çocukların bu zihin yaşına mümkün olan en kısa sürede ulaşmaları için, okul olgunluğuna yönelik bazı programlara ihtiyaç duyulmaktadır.

“Okula başlama; çocuk yönünden belli bir ruhsal olgunluğa ulaşmış olmayı gerektirir. Zihin yetenekleri bakımından, çocuğun yaşına uygun bir öğrenme ve kavrayış düzeyine varması ilk koşuldur. Zekâsı yerinde olan bir çocuk da ruhsal bakımdan evden kopabilme olgunluğunu göstermelidir.” (Yörükoğlu1993). Thatcher ve arkadaşlarının (1987), okul olgunluğunu nöro-gelişimsel açıdan ele alan çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca beyin gelişimi ile ilgili araştırmalarından çıkan iki önemli sonuç vardır: Birincisi, çocukların okula hazır olduklarını belirlemede yaş faktörünün çok fazla dikkate alınmaması gerektiğidir. İkincisi ise çocuğun okula başlaması için bilişsel olarak gerekli olgunluğa ulaşmasının yeterli olacağı görüştür.

Katz, okula hazırlık kavramını, okumayı öğrenmeye hazırlık olarak tanımlamaktadır. Ancak çocukların sosyal ve entelektüel gelişimlerinin de bu kavram doğrultusunda düşünülmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

“OKUL OLGUNLUĞU” DENİNCE NE ANLIYORUZ?

Washington Ulusal Eğitim Paneli’nde, okul olgunluğu, şu aşamalarla belirtilmiştir:

- Çocukların okula girişe hazır olması

- Çocuklar için okulun fiziksel koşulları ve eğitim öğretim programının hazır olması
- Fiziksel sağlık durumunun iyiliği
- Sosyal ve duygusal gelişim
- Dil gelişimi
- Bilişsel gelişim ve genel bilgi düzeyi gibi tüm alanlarda eksiklerini gidermiş olması

Görüldüğü gibi okul olgunluğunda özellikle çocuğun öğrenme için belli bir olgunluk düzeyine ulaşmasının önemi üzerinde durulmaktadır. Bu olgunluk çocuğun fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimleri açısından belli bir düzeye gelmesini ve okulda kendisinden istenileni başarılı bir şekilde yerine getirmeye hazır olmasını ifade etmektedir. Çocuğun okula başlamadan önce zihinsel ve psikolojik yeterliliğe de sahip olması gerekmektedir. Bu yeterlilik için bir çok araştırmacının belirttiği gibi kalıtsal getirilerin yanında şartlar da çok büyük önem arz etmektedir. İlköğretime hazırlık, çocuğun herhangi bir duygusal karışıklığa uğramadan kolayca ve yeterli olarak öğrenebilmesidir. Bu yalnızca olgunlaşma ile ulaşılabilecek bir nokta değildir. Çocuk bu hazırlığa yeni öğrenme görevlerine temel olabilecek ön öğrenmesini “okul öncesi dönemde” öğrendiklerini tamamlayarak ulaşabilir.



OKUL OLGUNLUĞUNA TEMEL OLAN ALANLAR

Görsel olgunluk:

Görsele hakim olma, renkleri ayırt edebilme becerisi.

Görsel hafıza:

Görseller ile ilgili ayrıntılara hakim olabilme becerisi.

El-göz koordinasyonu:

İnce motor gelişimi, kalem tutabilme ve çizgilere hakim olma becerisi.

İşitsel ayırt etme-duyma:

Uzun süreli hafıza, zihninde en az 5 birim kelime tutabilme, söylenen tekerleme ve hikayeleri hatırlama ve anlatma becerisi.

Sosyal ve duygusal etkenler:

Duygusal zekâ gelişiminin tamamlanmış olması, olaylar karşısında çözüm üretilme ve çatışma çözebilme becerisi.

Dikkat süresi:

Odaklanma, çeldiricilere takılıp takılmama ve odaklandığı dikkati sürdürmeye dair yetilerin kazanımı okula hazırlık aşamasında önemli unsurlardır. Çocuklar bu gelişim alanlarını başarıyla oluşturdukları taktirde ilköğretime hazır bir şekilde başlayabilmektedirler. Ancak çocuğun içinde bulunduğu ortama da uyum sağlaması gerekmektedir. Buna paralel çocuğun içinde bulunduğu ortam da olgunluğu etkilemektedir.

OKUL OLGUNLUĞUNDA ÇOCUĞU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- Fiziksel faktörler (Bedensel gelişim, büyüme, hastalıklar)
- Zihinsel faktörler (Zekâ dil gelişimi)
- Duygusal faktörler (Duygularını ifade etme, anneden ayrılığa tahammül)
- Sosyal Faktörler (Ailedeki yetişkinlerin çocukla birlikte-lik niteliği, sosyal çevrenin çocuğa sağladığı olanaklar...)

OKULA HAZIR ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ

- Dikkatlerini uzun süre yoğunlaştırabilirler.
- Kendi kendine giyinme becerisini (fermuarını çekme, düğmesini ilikleme, ayakkabı bağlama v.b.) kazanmışlardır.
- Sırada dik ve belli bir mesafede oturabilirler.

- Tuvalet kontrolünü sağlamışlardır.
- Kendi temizliklerini yapabilirler.
- Sırasını bekleme de sabır gösterebilirler.
- Tenefüslerde kendilerini korur ve dengeli hareket ederler.
- Kendi sorumluluklarını taşıyabilirler.
- Anneden ve evden kolay ayrılabilirler.
- Anneden ayrı oldukları için kırıklık duymazlar.
- Öğretmen ile iletişim kurabilirler.
- Öğretmenin verdiği talimatlara uyabilirler.
- Diğer çocukların varlığına katlanabilir ve onlarla baş edebilirler.
- Kendilerini ifade edebilirler.
- Arkadaşlık ilişkileri ve iletişim kurma becerileri, ilköğretimin 1. sınıfındaki çocuğun okula uyumu ve öğrenme başarısındaki en temel yeterliliklerdir.

Okul öncesi yıllarında çocuğun başından geçenleri kesin olarak saptamak zor olsa da, bu ilk deneyimlerin çocuğun yaşamında sürekli etkileri olduğunu söylemek mümkündür. Bu sebeple çocuğun eksiklik yaşadığı alanlara dair motivasyonlarının artırılması son derece önemlidir.

OKUL ÖNCESİNDE DESTEK OLUNMASI GEREKEN ALANLAR

- Okumaya hazırlık becerileri (okuma ve yazma öncesi beceriler, sesleri tanıma, el-göz koordinasyonu sağlama)
- Matematik becerileri (0-20 arası rakamları tanıma, setler oluşturma, renkleri, şekilleri öğrenme v.b),
- Sosyal becerileri (sırasını bekleme, verilen yönergeleri takip etme, sessiz dinleme, paylaşma, iş birliği yapma, dikkat yoğunlaştırma),
- Motor becerileri (büyük ve küçük kas gelişimi),
- Duygusal beceriler (kendi duygularını uygun biçimde ifade etme, başkalarıyla empati kurabilme),
- Öz bakım becerileri (kendi gereksinimlerini karşılama, temizlik, beslenme, dinlenme v.b. alanlarla ilgili işleri yapma konularında yapılan çalışmalar ve gelişim tarama testleriyle belirlenen eksik alanlara dair müdahaleler okula hazırlık sürecinde sağlam adımlar atılmasına katkı sağlamaktadır.

ÇOCUKLUK DEPRESYONU



Depresyon nedir ve çocuklarda nasıl ortaya çıkar?

Depresyon, ruhsal çökkünlük demektir.

Yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da erken yaşlardan itibaren görülebilen duygusal durum bozuklukları vardır. Bunlardan en yaygın ve en önemlisi olan depresyon, çocuğun yaşadığı üzüntü ve sıklıkla farklılık göstermekte ve çocuğun psikolojik ve duygusal sağlığını etkilemektedir. Her yaşta ruhsal çökkünlüğe girebiliriz. Dolayısıyla depresyon ya da ruhsal çökkünlük bebeklerde de, okul çağına da, gençlerde de, yaşlılarda da görülür. Depresyon farklı yaşlarda çok farklı şekillerde kendini gösterir. Özellikle çocuklarda bu durum daha belirgindir. Süreç olarak depresyonu incelediğimizde ilk olarak bebeklikten başlamak doğru olacaktır.

Bebekte depresyon nasıl anlaşılır?

Depresyonun kendisini göstermesi bebeklerde ve büyükler de çok farklıdır. Bebeklerin depresyona girmesinde gözden kaçan durum bebeğin kendini henüz ifade edememesidir. Bebekte depresyon belirtileri daha çok

dış çevrenin gözlemleriyle ifade bulmaktadır. Çocuk sıkıntıyı tek başına yaşamaz, çocuk bir aile sistemi içinde yaşadığından sıkıntı tüm aileyi etkiler.

Bebeğin depresyonunda meydana gelen davranış bozuklukları aile tarafından iyi fark edilmelidir. Depresyonun oluşmasındaki etkenlere bakıldığında pek çok başlık görülmektedir.

Anneye bağlanma bozukluğu

Doğumdan itibaren anne ile bebek ilişkisi ve bu ilişkinin niteliği oldukça önemlidir. Bu nedenle bu dönemde çocuğun sadece fiziksel gereksinimlerinin giderilmesi tek başına yeterli değildir. Henüz becerilerinin yeterli derecede gelişmemiş olmasına bağlı olarak bebeğin, kendisine bakım veren kişiye bağımlı olduğu görülür, bu bağımlılık sürecinde bakım verenle kurduğu bire bir ilişki ise, onun zihinsel ve duygusal gelişimi için son derece önemlidir. Bağlanma terimi ise, bebeklerle anne-babaları ya da bakım veren kişiyle arasında kurulan, duygusal olarak olumlu ve yardım edici bir ilişkinin varlığını ifade eder.

Bebeğin bu dönemde sosyal gereksinimini karşılamak için başvuracağı kişi kendisiyle ilgilenen kişiden ibarettir ki, bu kişi genellikle anne olmaktadır. İlk yıllarda anne ile kurulan bu bağ, çocuğun kişiliğinin önemli bir kısmını oluşturmakta ve bu özellikler hayat boyu değişime karşı bir direnç göstermektedir.

Bu bağlanma sağlıklı gerçekleştiği zaman, bebeğin kendine ve dış dünyaya güveni oluşur ama bu sağlıklı gerçekleşmezse depresyon ya da iletişim bozuklukları ortaya çıkabilir.

İlk üç yaşta duygusal anlamda rahat olmayan çocuk gelişmiyor. Duygusal olarak beslenemeyen çocuğun gelişmesi de aksıyor. Tepkisel bağlanma bozukluğu dediğimiz tabloya çok sık rastlanır. Anneyle bağlanması bozuk olan bebeğin gelişiminde aksamalar olur. Bazen bu bozukluk otistik bozuklukla karışıyor ve bu çocukların çoğunun depresyonunun nedeni, anne depresyonudur. Bebeklik depresyonlarının altında anne depresyonu yatıyor.

Çocukta depresyon tablosu nasıldır?

2-7 yaş, okul dönemine kadar olan en kritik dönemdir. Kişiliğin temellerinin atıldığı ve tepkilerin en net görüldüğü dönem olması açısından da önemlidir. Yine bu dönemde çocuğun çevresindeki kişileri kendisine model aldığını görürüz. Öğrenmenin yoğun olarak gerçekleştiği, çocuğun bireyselleşmesinin ilk adımlarının atıldığı, sosyalleşmenin olduğu dönem bu dönemdir. O nedenle ebeveynler bu kritik döneme çok dikkat etmelidirler.

Çocukluk çağının her döneminde depresyon görülebilir. Gelişim dönemlerine göre hastalığın belirtileri farklıdır. Örneğin, annesinden uzun süre ayrı kalmak zorunda kalan ve anne yerine bebeğe şefkat ve ilgi gösteren anne modeli olabilecek birilerinin olmadığı ortamlarda yetişen bebeklerde içe kapanma, çevresine karşı ilgisizlik, huzursuzluk ve beslenme sorunları gibi depresyon belirtileri gözlenir. Çocuklarda yaşanan depresyon tablosuna maddeler halinde bakacak olursak:

- Sebepsiz ağlamalar,
- Bağıırma ve ağlama nöbetleri,
- Huzursuzluk,
- Düşük enerji ve halsizlik,
- Uyku düzeninde bozulmalar,
- Kilo kaybı,
- Kural koyamama, koyulan kurallara uyum göstermeme,
- Reddedilme veya onaylanmamaya yönelik aşırı hassasiyet,
- İştahsızlık,

- Çevresindeki uyaranlara tepkisiz kalma,
- Daha önce hoşlanarak yaptığı şeyleri artık yapmak istememe,
- Düşünme ve odaklanma sürecindeki aksamalar,
- Sindirim sorunları yaşama,
- Vücut ağrılarının çok olması, bazen gaz problemlerinin olması,
- Oyuncaklarını atma veya kırma,
- Birtakım davranış problemlerinin ortaya çıkması... gibi tepkiler verebiliyor çocuk.

Bebekler ve çocuklar, davranış dilini kullanıyor. Davranış bozuklukları ortaya çıkabiliyor, gelişimin aksamaları, belli dönemlerde çocuğun kazanması gereken becerileri kazanamayışı, yürümenin gecikmesi, tuvalet alışkanlıklarının gecikmesi, motor becerilerinin aksamaları... gibi gecikmeler de söz konusu olabiliyor.

Depresyonun birlikte görüldüğü sorunlar nelerdir?

- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu,
- Özel öğrenme güçlükleri,
- Davranım bozukluğu,
- Karşı olma-Karşı gelme bozukluğu,
- Birtakım bedensel engeller ile birlikte depresyon görülebiliyor. Bu gelişimin dönemleriyle çok bağlantılı olabiliyor. Çocukta depresyon her zaman tek başına ortaya çıkmıyor.

Depresif çocuklar halsizlikten ve yorgunluktan şikayet ederler.

Bazı çocuklarda fiziksel şikâyetlerin dönem dönem arttığını duyarız. Sürekli bir yerlerinin ağrıdığından bahsederler. Düşüncelerini yoğunlaştırmakta güçlük çektiklerini ve bir konuyu anlamakta zorlandıklarını farkediriz. Okulda dersi takip edemez, masa başına oturduklarında odaklanamazlar, dersle ilgilenemezler. Kafaları çok karışık olduğundan, adeta ne düşündüklerini dahi bilmediklerinden şikâyet ederler. Çok ciddi bir dikkat problemi yaşadıklarını görürüz. Bir işe başlamakta ve devam ettirmekte zorlanırlar. Düşündüklerini ve hissettiklerini toparlayıp kelimelerle ifade etmekte güçlük çekerler. Karar vermede güçlük çekerler. Ödevlerine karşı ilgisizdir. Ciddi bir planlama sorunları vardır. Ödevlerde eksiklikler olduğu gibi ekstra ders çalışmak istemediklerini görürüz. Ders başarısında belirgin bir düşme gözlenir. Öz güven problemi yaşadıklarını görürüz. Kendini beğenmez, güzel ya da sempatik bulmazlar. Ben yapamam, ben beceremem düşüncesi hakimdir.

Öz güven eksikliği depresyona neden olabilir.

Çocuğun kendine güveninin olmaması, anne ya da bakım veren kişilerle ilgilidir. Anne, çocuğuna zarar geleceğini düşünüyorsa, kendi yaşadıklarını çocuğu yaşasın istemiyorsa çocuğa farklı davranıyor. Zarar görmesinden endişe edip çocuğuna daha çok müdahale ederken bireyselleşmesinin önüne ket vuruyor. Çocuk adına birçok şeyi anne yaptığında çocuk bağımlı hale geliyor ve sosyal ortama girdiğinde yaş grubu içerisinde zorlanıyor.

Eşyle ayrı olan ebeveynlerde de durum aynı oluyor, anne babalar orada yaşadıklarını ilişkiye yansıtıp çocuğu adeta fanusta yetiştiriyor. Bu tarzda yetişen çocuklar kendi başına kalınca da birisi onu yönlendirmeden ne yapacağını bilemiyor. Başkalarının gölgesi altında davranışlarına yön veriyor ve kendi kararları, istekleri olamıyor. Bu çocuklar birey olamadığı için kendine güvenleri de olmuyor.

Çocukta ayrılma kaygısı depresyonu tetikler.

Bağımlı anne veya bakıcı elinde yetişen çocuk ayrılma kaygısı yaşayabiliyor. Bu çocuklar okula gitmek istemiyor ve sürekli ağlıyorlar. Yanlış davranışlar, birtakım yanlış söylemler nedeniyle korkular oluşuyor. Bu durum, okula adaptasyonda problem oluşturuyor. Çocuk oryantasyon dönemini kolay atlatamayabiliyor. Anneden ayrılmak istememesi, anneyi sürekli yanında görmek istemesi, okulu reddetmesi şeklinde tablolar ortaya çıkıyor. Okul başarısızlığına neden oluyor. Bağımlı anne ya da bakıcı elinde büyüyen çocuklar agresif davranışlar ve aktivitelere katılmama şeklinde davranışlar geliştiriyor. Tüm bunların yaşanmasıyla çocukta depresyon gelişebiliyor. Bu durumda çocuklara çoğu kez psikiyatrik yardım gerekiyor.

Ebeveynler arasında yaşanan tartışmalar çocuğun suçlu hissetmesine sebep olabilir, bu durumda depresyonu tetikler.

Evde bir stres ortamı varsa, öfke patlamaları varsa, çocuk bütün bunların hepsiyle ilgili suçluluk hissedebiliyor. Sosyalleşme sürecinde arkadaşlarıyla yaşadıkları sorunlarda kendilerini sorumlu tutabiliyorlar. Çocuk, somut düşündüğü için böyle davranıyor. Kendisiyle ilgili yaşanan kavgalar da suçluluk duygusuna neden oluyor.

Ebeveynler arasındaki tutarsız davranışlar depresyonu tetikler.

Anne babanın disiplin farkının oluşu çocukta çatışma

yaratabiliyor. Annenin onay verdiği bir durumla ilgili babanın fazla tepkisi çocukta bir kargaşaya sebep olabiliyor. Dürtüselliğin yoğun olduğu dönemlerde, çocuk kendini kontrolde zorlandığı için bu kargaşayla bir arada kaldığı için de uyum sorunu ortaya çıkıyor ve yine depresyon gelişebiliyor.

Açıklama yapılmadan yaşanan boşanma çocukta depresyonu tetikler.

Ebeveynler arasında yaşanan anlaşmazlıklarla birlikte gelişen ayrılıklar ve ebeveynlerden birinin evi terk etmesi çocukta suçluluk duygusuna sebep olabiliyor. Bu duyguyla baş başa kalan çocuk 'yaramazlık yaptığım, ağladığım için babam bizi terketti' diye düşünüp durumla ilgili kendini suçlayabiliyor.

Yeni kardeş depresyona sebep olabilir.

İlk ve tek çocuklar bunu çok yaşıyor. Çocuk burada, anne ve babayı paylaşamamaktan kaynaklı annem babam beni sevmeyecek mi endişesini yaşıyor. Bazen kardeşe zarar vermek gibi bir tepki geliştiriyor. Bazen de kardeşini çok sevdiğini gösteriyor. Anne ve baba, kardeş kıskançlığına inanmıyor fakat çocuk, bu çatışma ve güçlük duygusunu aynı anda yaşayabiliyor. "Canım çok sıkılıyor." diyen çocuklardır bunlar. Bu çocuklarda uyku sorunları iştahın az veya çok olması, sürekli yönlendirilme ihtiyacı ve korkular çok görülür. Çocuk anne ve babasıyla kendini dış dünyada güvende hisseder. Fakat ebeveynlerini bir başkasıyla paylaşma fikrini kabul etmeyen çocuk geri planda kaldığını düşünür ve kendini güvende hissetmediği için yalnızlık duygusuna kapılır. Bu durum da depresyonu tetikler.

Genetik sorunlar depresyona neden olabilir.

Genetik yatkınlık depresyonda önemlidir. Hem anne, hem babada depresyon varsa yüzde 50 çocukta da ortaya çıkıyor.

Peki depresyonu olan çocuk için ne yapılmalı?

Eldeki bilgiler çocukluk döneminde depresyon riskinin hiç de az olmadığını ortaya koymaktadır. Çocukluk döneminden ergenliğe geçildiğinde depresyon oranının arttığı bilinmektedir. Amerika'da yapılan tarama amaçlı araştırmalarda okul öncesi çocukların %0.9, okul çağı çocukların %1,9 ve ergenlik dönemindeki çocukların ise %4,7'sinde depresyona rastlanmaktadır. Bu durumda muhakkak psikolojik bir destek alınmalı ve anne baba bu süreçte çocuğa mutlaka eşlik etmelidirler.



Psikolog | Kübra ERİŞ

YAZIN KALİTELİ VAKİT GEÇİRMEK

KAYNAK

- Semerci, B. "Çocuklar Yazı Hazır mı? " Bengi Semerci Enstitüsü
- Bakanay, E. "Bebeğim ve Biz Dergisi" Günce Psikolojik Danışmanlık Grup Çalışmaları Merkezi.

Yaz tatili öğrenciler, aileler ve öğretmenler için uzun soluklu bir dinlenme fırsatı sağlar. Birçok öğrenci bu fırsatı okuldan ve okulla ilgili bütün uyaranlardan uzak durmak için kullanmayı tercih etmektedir. Eğitimcilere göre ise yaz tatilinin iki yönü vardır: Birincisi dinlenmek diğeri ise bir sonraki eğitim- öğretim dönemi için hazırlanmaktır.

Yaz tatilleri sanılanın aksine öğrenme sürecinin askıya alındığı bir dönem değildir. Hem öğretmenler hem de öğrenciler yeni dönem için hazırlık sürecindedirler. Önemli olan yaz tatilini bu iki amaç için dengeli ve planlı olarak kullanabilmektir. Özellikle son yıllarda eğitim sistemimizin öğrenciler için hedefleri yükselten bir yapılanma içinde olduğu düşünülürse; çocukların stresli akademik dönemin sonunda keyif alacakları bir yaz tatiline ihtiyaçları giderek artmaktadır. Yaz tatili kesinlikle çocuk için keyifli, eğlenceli bir zaman olmalıdır. Aynı zamanda eğitim döneminde öğrendiği yeni bilgileri bir sonraki döneme transfer edebilmesi için unutmaması gereken bir zamandır. Yaz tatili iki eğitim dönemi arasında bir köprü görevi görmelidir, çocuğun okul sürecinden kopması anlamına gelmemelidir.

Yaz tatillerinde mutlaka öğrenilen bilgilerin, kazanılan becerilerin bir kısmı tamamen unutulur, bir kısmı ise aktif olarak kullanılmadıkları için gerilere itilir. Örneğin, genellikle yaz tatillerinden sonra ilköğretim öğrencilerinin okuma hızları düşer (yaz tatili sırasında kitap okuma alışkanlığı sürdürülmediğinde). Bu nedenle yaz tatillerini dinlenme fırsatı ve eğlenceli zaman olarak değerlendirilen okulda kazanılmış becerilerin günlük hayatta tekrarını yapabileceği fırsatı olarak da görmek önemlidir. Yaz tatili bir fırsattır çünkü okul döneminin koşturması ve stresi olmadan çocukların yeni beceriler öğrenmesi ve öğrenilmiş becerilerinin pekiştirilmesi için en uygun zamandır. Ama amacın hiçbir zaman yaz tatilini okulun üçüncü dönemi haline getirmek olmadığını tam tersi çocuğun bireysel gelişimi için farklı deneyimleri yaşayabileceği bir tatil planlamak olduğu unutulmamalıdır. Böylece hem çocuğun okul ortamından kopmaması hem de sadece akademik çalışmaların içinde boğulmaması sağlanabilir.

Gelişim Dönemlerine Göre Yaz Tatili

Okul Öncesi Çocuğu

Büyükanneleler, büyükbabalar tatil seçenekleri içinde, ailelere cazip gelenlerdendir. Oysa okul öncesi çocuklarının, yani kreş çocuklarının uzun süre anne babalarının yanından ayrılmaları ve büyükanne büyükbabaya götürülmeleri doğru değildir. Bu dönemde çocuklar anne babanın onları bıraktığını, terk ettiğini düşünebilir. Uzun süreli ayrılıklara tahammülleri yoktur. 3-6 yaş arasında, en fazla bir hafta, o da iyi tanıdıkları birileriyle olma koşuluyla ayrı kalabilirler. Bu nedenle, olanakları zorlayarak, çocuğun aile ile kalma şartları planlanmalıdır. Tabi bir başka sorun da, anneanneler ya da babaanneler, çocuğun ebeveynleri kadar net kurallar

koyamamalarıdır. Bu durum o ana kadar çocukla ilgili yapılmış her türlü düzenlemenin bozulması, çocuğun her isteğinin yerine getirilmesi, eve döndüğünde ise yeni düzene alışmakta zorluk çekmesine sebep olup kurallara ve verilen disipline sekte vurmaktadır.

Okul Dönemi Çocukları

Okul dönemi çocukları ve ergenler istedikleri taktirde kısa süreli olmak kaydıyla yani bütün bir tatili geçirmek üzere değil, anneanne, babaanne veya yazlığı olan bir akrabanın yanına gidebilirler. Anne babanın denetiminin devam etmesi ve ara ara da olsa kendilerinin de bu tatile katılması gerekir. Okul dönemi çocukları için yaz okulları iyi bir seçenektir. Hem aileleriyle olup hem arkadaşlık yapabilecekleri, spor olanaklarının olduğu yaz okulları yararlı olur. Özellikle spor aktiviteleri, eğlenme ve spor yapmış olma dışında yararlar da taşır. Basketbol, futbol, voleybol gibi takım oyunları paylaşmayı, paslaşmayı, arkadaşlarla iyi geçinmeyi öğretir.

İyi bir koçun ya da antrenörün bu eğitimdeki katkısı büyüktür. Ayrıca nerede olursa olsun tatil tüm kuralların unutulduğu dönem olmamalıdır. Sabah ve akşamüstü yarımşar saat kitap okuma, derslere göz atma zamanları ayırmak doğru olur. Bilgisayarın, atarının hesapsız oynanması, yatma saatlerindeki gecikmenin abartılması, yemek saat ve düzenlerinin tamamen değişmesi, okul açıldığında zorluklara neden olacaktır. Genelde çocuklar 3 ay süren uzun bir tatil sürecinden sonra adaptasyon sorunu yaşamaktadırlar. İlkokula yeni başlamış ve birinci sınıftan ikinci sınıfa geçmiş çocuklar için bu sorun daha ciddi bir boyut kazanmaktadır. Özellikle biten eğitim döneminde zorluklar yaşamış çocuklar için, planlı bir tatil eksiklerin tamamlanması ve bir sonraki dönemin rahat geçmesi için bulunmaz fırsattır. Yurt dışı ya da yurt içi tatil kampları gelişim için önemlidir. Ancak 6. sınıftan önce ayrılığa, hele de tanımadıkları bir ortamda katlanamazlar ve sorun çıkarırlar. Bu tür tatiller 6. sınıfın bittiği yazdan sonra, iki haftayla başlamak üzere uygulanabilir. Özellikle, anne babaya aşırı bağımlı çocukların kendi kendilerine yetebildiklerini görmeleri açısından yararlı olmaktadır.

Ergenler ve Aile

Ergenlik döneminde, özellikle de 14 yaş civarında, anne babalar çocuklarının onlarla gezmeye, yemeye gelmekten hoşlanmadıklarından yakınmaya başlarlar. Bu yaz dönemi olunca iş zorlaşır. Artık yaz okuluna da gitmek istemeyen, evde tek başına kalabilen genç, bıraksanız bütün tatili bilgisayar ya da telefon başında geçirebilir. Eğer devamlı gidilen ve arkadaşların olduğu

bir yazlık varsa, sorun çıkmaz. Ama ailenin bir haftalık tatilinde sıkılırlar. Bu yaş grubundan sonra, yaz kampları, dil okulları daha iyi seçenekler haline gelir.

Anne Baba Ayrısı

Anne baba ayrılığında, diğer ebeveynle yazın daha uzun zaman paylaşmak gerekir. Genellikle anlaşmalar bu şekildedir. Ama eğer bu sağlanamıyorsa, kısa süreli de olsa çocukların , her iki ebeveynle de ayrı ayrı tatil yapması doğrudur. Bazı aileler, çocukların hoşuna gider diye, ayrı olmalarına karşın birlikte kısa tatillere çıkmaktadır. Bu doğru değildir. Ayrılığa alışmış çocuğa, anne babanın yeniden bir araya gelebileceği umudunu verir. Eğer gerçekleşmezse, çocuk büyük hayal kırıklığına uğrar.

Anne-Babalara Öneriler

- Uzun yaz tatili döneminin birinci amacı çocuğun dinlenmesidir. Anne-babanın yoğun çalıştığı durumlarda yaz tatilini evde tek başına televizyon ya da bilgisayar karşısında geçirmek ise çocuğun bilişsel, duygusal ve en önemlisi sosyal gelişimi için dezavantaj yaratabilir.
- Son yıllarda yaz döneminde yaz okulu uygulamaları çocukların tatil planlarında iyi bir alternatif haline gelmiştir. Özellikle evde tek başına uzun saatler geçirecek bir çocuk için yaşlıları ile birlikte sosyal bir ortamda etkinliklerde bulunmak becerilerinin gelişmesine yardımcı olacaktır. Çocuğun özelliklerine, bireysel ihtiyaç ve ilgi alanlarına en uygun olan yaz okulunu seçmek için anne-babanın yaz okulu alternatiflerini araştırması önemlidir.

● Tatil dönemi özellikle çalışan anne-babaya sahip çocuklar için çok daha önemlidir. Tatil döneminde yapılabilecek alternatif planlar (çocuk tiyatroları, sinema, arkadaşlar ile yapılacak planlar, şehir turu, ilginç müzeler-oyuncak müzesi, bilim merkezi, arkeoloji müzesi v.b.) için eğer anne-baba zaman ayırabilirse çocuklara gerçek anlamda bir tatil geçirme şansı doğabilir.

● Tatil döneminde her çocuk anne-babası ile birlikte etkinliklere katılmaktan keyif alacaktır. Özellikle de eğer yapılacak etkinliklerin planını birlikte yapabilirlerse. Tatil dönemi çocuklar için her gün yapmak zorunda kaldıkları işlerden uzaklaşmak için (erken kalkmak, sınavlara hazırlanmak, ödevleri yetiştirmek, oyuna daha az zaman ayırmak v.b.) bir fırsattır. Bizler kendimiz için nasıl tatil hayalleri ve planları yapıyorsak çocukların da planları vardır. Ancak onların planları tüm gün televizyon seyretmek ya da bilgisayar oynamak olduğunda ki genel olarak böyle olur anne-baba olarak doğru bir yönlendirme yapmak, hem keyif alacakları hem de kişisel olarak gelişimlerini destekleyecek fırsatlar sunmak önemlidir.

● Yaz tatili döneminde öğrenme becerilerinin geliştirilmesi için öğretmen tarafından yapılacak öneriler çocuğun tatilde bir sonraki dönem için desteklenmesi gereken becerileri ve bunları desteklemek için etkili yöntemleri belirlemekte aileye yol gösterebilir. Örneğin, matematik ile ilgili becerilerin desteklenmesinin önemli olduğunu düşünen öğretmen yaz tatilinde aileye bu alanla ilgili günlük hayatta yapılabilecek etkinlikler (alışverişte miktar ve para kavramını öğrenmek gibi) önerebilir.



- BURKOVİK, Tan ve O. Tan, Korku Yorum. İstanbul: Timaş Yayınları, 2006.
- KÖKNEL, Ö., Korkular Takıntılar Saplantılar, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 5. Basım, 2004.
- YÖRÜKOĞLU, A., Çocuk Ruh Sağlığı, Ankara: Özgür Yayınları, 24. Basım, 2000.

ÇOCUKLUK DÖNEMİ KORKULARI

İnsanoğlu dünyaya geldiğinde ilk olarak korku duygusu ile tanışır. Korkular, günlük yaşantımızın bir parçası ve birçok yönden de yararlı bir duygu durumudur. Bu duygu ile yapılan mücadele hayatta kalma yeteneğimizi artırmaktadır fakat korku duygusu, insan yaşamını olumsuz etkilemeye başladığı zaman sorun oluşturmakta ve hayat kalitemizi etkilemektedir.

Korku, gerçek bir tehlikenin veya tehlike düşüncesinin uyandırdığı endişe duygusudur. İnsanoğlu binlerce yıldır "korku" yaşar ve bu yaşamımızın bir parçasıdır. Doğumdan ölüme kadar hayatın akışı içerisinde her insan korkuyu deneyimler.



Çocuk için korku, bilinmeyene karşı verdiği duygusal tepkiyi ifade eder. Normal gelişim sürecinde çocuklarda korkuların olması doğaldır. Bebeklikten ergenliğe kadar olan dönem özellikle çeşitli korkuların görüldüğü bir dönemdir. Korku bir nesneye, kişiye ya da bir duruma bağlı olabilir. Korkunun en önemli özelliği, korku veren uyarının ani ve beklenmeyen bir durumda ortaya çıkmasıdır. Korkunun oluşumu, kişinin içinde bulunduğu çevrenin koşullarına, uyarının şiddetine, geçmişteki yaşantılarına, o andaki fizyolojik ve psikolojik durumuna bağlıdır. Korkular savunma mekanizmalarının gelişmesi açısından da gereklidir. Çocuk yaşta ortaya çıkan korkular düşünüldüğünde, insanlara genellikle başka şeyler çağırıştırır. İlk çağırıştırdıkları arasında okul korkusu, karanlık korkusu, yalnız kalma korkusu, anneden ayrılma

korkusu, yabancı korkusu bulunur. Bu listeyi tabii ki daha da uzatmak mümkündür.

Gelişim sürecinde amaç, çocuğun hiçbir şekilde korku yaşamamasını engellemek değildir. Çocuğun bu duyguyu bilmesi yaşamayı ve ifade edebilmesi önemlidir. Korkular çoğalırsa ve onlardan kurtulamazlar ise, büyümede ve gelişmede geriliğin yanı sıra psikolojik olarak da problemler yaşanabilir. Korkan çocuk kendisinden beklenen gelişimi sağlıklı bir biçimde gerçekleştiremeyeceğinden içine dönük, gelişmeye kapalı bir yapı sergileyecektir. Bir anlamda sergilemesini beklediğimiz gelişimin önü tıkanmış olacaktır. Çocuğun kendisine güven duygusunu arttırmak, korkuları yenmede en önemli faktörlerin başında gelmektedir.

Yaş Dönemlerine Göre Korkular

2 Yaş Çocuğunun Korkuları

Seslerle ilgili korkular gözlemlenir. Gök gürültüsü, tren, kamyon, evde ses çıkaran aletler, elektrik süpürgesi gibi sesler, büyük eşyalar, yabancı çevre, yabancı insanlar korku kaynağı olabilir.

3 Yaş Çocuğunun Korkuları

Görsel korkular, evdeki eşyaların yer değiştirmesi, uykuya dalarken anne-babanın yanından ayrılması, karanlık, dilenci, hırsız, polis, ölü, hayvanlar korku kaynağı olabilir. Ben duygusu bu yaşta en belirgin duygudur. Bu yaşta cinsellikte uygun figür yokluğu anksiyete oluşturur.

4 Yaş Çocuğunun Korkuları

Bu yaş grubunda korkular somutlaşmıştır. İşitsel korkuları ön plandadır. Vahşi hayvanlar, karanlık, gürültülü sesler korku kaynağı olabilir. Bu yaş çocuğu çirkin, kaba, tiz insan sesi, gürültülü araba sesleri, hatta böcek, kuş seslerinden bile korkabilir. Gök gürültüsü, şimşek vb. doğa olayları korkutur.

5 Yaş Çocuğunun Korkuları

Bu yaş grubunda görsel korkular önceliklidir. Karanlık, dolabın içerisinde biri var korkusu hâkimdir. Annenin gidip bir daha gelmeyeceği devam etmektedir. Yalnızlık korkusu olduğundan odada yalnız kalamaz. Çevresindeki tüm oyuncak ve nesnelere kendince canlıdır. Büyücü, şeytan, cin, peri, hayalet... vb. olağanüstü varlıklardan korkar.

6 Yaş Çocuğunun Korkuları

En çok korku duyulan yaş denilebilir. Bu yaşta büyüdü düşünceye sahiptirler. Bu yüzden ağrı çeken bir kişi görürse ağrıyı hayal edip ağlarlar. Hayalet, cadı, ya-tağın altında birinin olabileceği, anne-babasını evde bulamama, böcekler, ateş ve iğne olmaktan korkarlar.

7 Yaş Çocuğunun Korkuları

Görsel, işitsel, kişisel korkuları oldukça fazladır. Karanlık, tavan arası, bodrum, gölgeler, canavar, hayalet, hortlak gibi konuları algılayma, okuduğu ve izlediği her şeyden fazlasıyla etkilenme ve korkma vardır. Doğaüstü yaratıklar bu yaş grubu için hala önemlidir. Dolap içinde hayali kişiler var düşüncesi korku oluşturur.

8-9 Yaş Çocuğunun Korkuları

Korkuların daha gerçekçi olduğu bir dönemdir, başaramama, becerememe gibi kişisel korkuları vardır. Korkular sebebe bağlıdır. Bireysel farklılıklarının bilincindedirler. Görsel korkuları azalmış, sosyal korkuları artmıştır. Bu yaş çocuğunda okul, okula geç kalma, öğretmen korkuları hâkimdir. Grup oyunları ilgisini çeker. Karanlık, yalnız kalma korkuları azalmıştır.

10-11 Yaş Çocuğunun Korkuları

Bu yaş grubundaki çocuklarda yüksek yerler, karanlık, ateş, büyü, cinayet korkuları vardır. Beden hasarıyla, yaralanma, okul, cezalandırılma ve ölüm olayları bağlantılıdır. 11 yaş grubu çocukları ailesi ve kardeşlerine daha düşkündür. Yalnız kalmaktan korkarlar. Fiziki ağrı, enfeksiyon vb. şikayetlerinin annesine geçeceğinden korkarlar.

KORKU ÇEŞİTLERİ

Karanlık Korkusu: Karanlık korkusu hem çocuklar hem de büyükler tarafından dile getirilen bir korkudur. Kaçınma ve şartlanmanın yanı sıra, korkuya neden olan faktörlerden biri de endişedir. Endişenin yarattığı korkuya en çok karanlıkta ve uykuya dalarken yalnız kaldığında rastlanır. Gece ve karanlık insanlık tarihinin başından beri kötü, uğursuz, tehlikeli olan ile özdeşleştirilmiştir. Karanlık bilinçaltındaki düşünceleri, fantezileri, hayalleri tetikler. Çocuklar güvende hissetmek için bilmek, görmek, dokunmak kontrol etmek isterler, karanlık buna engel olur. Bu durumda yatak odasında gece lambası bulundurulabilir ya da yastığın yanında bir cep feneri yakarak yardımcı olunabilir. Çocuğun karanlıkta korkusunun azalması için gece yürüyüşe çıkarak normalde gündüz görülmeyen ilginç şeyler gösterilebilir (yıldızlar, ay, gece yaşayan canlılar, v.b.). Kalkıp ışığı açmak, beraber odaları gezmek, tuvalete gitmek, kâbusu babaya ya da anneye anlatmasını sağlamak ve korktuğu şeyin resmini yapması çocuğa iyi gelecektir.

Kâbuslar: Gündüz korkuları gibi uykuda gelen korkular da oldukça yaygındır. Çocuklukta gündüz yaşanan heyecanlı olayların uykuya vurması sıklıkla görülür. Sık yineleyen korkulu düşler, çocuklukta genellikle iç sıkıntısı ve tedirginlik belirtisidir. Özellikle kimi korkulu düşler "kâbus" denen ürkütücü biçime girerler. Çok korkutucu bir düşten sonra çocuk sığıyarak veya bağırarak uyanır. Kısa bir süre düşün gerçek olup olmadığını bilemez. Yatıştırılınca yeniden uykuya dalar ve ertesi gün korkulu düşü anımsar. Bu tür kâbuslar yıldan yıla azalsa da erişkin çağda da sürebilir.

Gece Terörü: Kâbuslardan farklı, ama yine kâbus gibi olan iki korku durumu vardır. Çocuk kâbus gördüğünde kâbusunu hatırlayabilir. Ancak aşağıdaki iki durumda da çocuk gece gördüklerini ve yaptıklarını hatırlamaz. Korku kaynaklı olabilecek bir uyku bozukluğu, diğeri de gece terörü denen gece korkusudur. Okul öncesi yaşlarda sık rastlanır. Çocuk büyük bir korku ve çılgınlıkla uyanır. Kendinde değildir, panik içinde ve anlamsız hareketler yapar. Uyandırılırsa da hiçbir şey hatırlamaz. Bu durum uykunun ilk saatlerinde gerçekleşir. 6-12 yaşlar arasında görülen bir başka uyku bozukluğu da uykunun ilk evresinde çocuğun kalkıp oturması, kendi kendine konuşması, bazen gezmesi, dolaşması şeklinde olur. Sabah uyandığında da hiçbir şey hatırlamaz.

Her iki durum da psikolojik etkenlere bağlı olabileceği gibi nörolojik temelli bir bozukluğun belirtisi de olabilir.

Yalnız Yatma Korkusu: Bu korkular çocukta, gece yatağına gitmek istememe, anneye yatmak isteğinde direnme, anneye babası arasında yatmak isteme biçimlerinde ortaya çıkmaktadır. Bunun nedeni küçük yaştan itibaren anne-babanın yanında yatma alışkanlığından kaynaklanabilir, bu yüzden çocuklara ayrılmak zor gelebilir. Ancak, kimi zaman bunun alışkanlık ya da şımarıklıkla ilgisi bulunmadığı, korkunun gerçek olduğu, çocuğun saatlerce uykuya dalamayışından anlaşılır. Çocuk uyurken sizinle beraber olmak istiyorsa, bunu sizin yatağınızda değil, çocuğun kendi yatağında gerçekleştirin. Bu çocuğun kendi odasına alışmasına ve kendi başına uyumasına; dolayısıyla bağımsızlığını ve bireyselliğini kazanıp olgunlaşmasına yardımcı olacaktır. Yatak korkusu olan çocuk için uyuyana kadar onun yanında durmak, uyumadan önce yanından ayrılmak için acele etmemek gerekir, çünkü bu onu hareketlendirip daha geç uyumasına neden olacaktır.

Ölüm Korkusu: 3-6 yaşlar arasında çocukların ölümle ilgili soruları olabilir. Bu dönemde çocuğun en korktuğu konu, annesinin ölmesi veya onu terk etmesidir. Ölümle geçici bir olay gibi bakar, ölenin geri gelebileceğini veya melek olup yaşayabileceğini düşünür. Bu nedenle kızdığı zaman karşısındakine "öl" diyebilir. Küçük çocuklara ölümü açıklarken hastalık veya yaşlılıkla bağlamak sakıncalıdır. Sevdikleri hastalandığında veya yaşlı olan yakınları için endişe duymaya başlarlar. Ölümü uzun bir yolculuğa benzetmek de sakıncalı olur.



Bir yakını uzun bir yolculuğa çıktığında ya da uzun süre uyuduğunda panik yaşar. “Ölmek nedir?” diye sorduğu zaman, ona herkesin bir gün öleceğini ve yaşamın sonu olduğunu anlatmak gerekir.

Ayrılık Korkusu: Ayrılık yüzünden endişe yaşayan bir çocuk, annesinin duygularına çok duyarlıdır. Eğer annesi de çocuktan her ayrıldığında tereddüt ediyor, suçluluk duyuyor ya da çocuğun odasına endişeyle giriyorsa, çocuk da ondan ayrıldığı için gerçekten de korkulacak bir şey olduğunu düşünecektir. Bununla beraber, bir çocuk hiçbir zaman terk edilmekle korkutulmamalıdır. Bu, çocuğun içindeki terk edilme duygusunu uyandıracaktır.

Çocuklarda korkuyu azaltmak için neler yapılabilir?

- Öncelikle korkunun nedenlerini araştırın ve bu nedenleri ortadan kaldırın.
- Korkuları olan çocuğa sabırlı davranın, korkularını yenmesi için zaman tanıyın.
- Çocuk, korkuları konusunda konuşmaya hazır olduğu zaman onunla açıkça konuşun.
- Çocuğun duygularını dinleyin; onu anlamaya, ona güven vermeye çalışın ve çocuğunuzla iletişiminizi artırın, birbirinize duygularınızı anlatmanız için ortam hazırlayın. Yalnız olmadığını, yanında olduğunuzu, güvende ve her şeyin yolunda olduğunu hissettirin.
- Korkularından dolayı onu aşağılamayın, yargılamayın, utandırmayın. Bazen bir oyuncak, bir kişi ya da bir eşya korku unsuru olabilir. Onların hayal güçlerinin sınırsız olduğunu unutmayın.

- Çocuğunuza herkesin korkuları olduğunu ve herkes gibi onun da bu korkuları yenebileceğini söyleyin.
- Çocuğa “Aman düşersin!”, “Sen tek başına karşıya geçemezsin.” “Oraya gitme, karanlık” vb. sözlerle çevrenin tehlikelerle dolu bir yer olduğu duygusu aşılamayın.
- Çocuğun arkadaş grubuna girmesine ve öz güven duygusunu geliştirmesine yardımcı olun.
- Çocuklara hayal güçlerini olumsuz yönde tetikleyebilecek korkulu masallar anlatmayın, izledikleri çizgi filmler ve filmler gelişim düzeylerine uygun olsun.
- Korkuyu hafifletmek amacıyla kendilerini yetersiz hissedecekleri “Erkek adam hiç korkar mı?”, “Sen artık kocaman oldun.” gibi söylemlerden kaçının.
- Bazı çocuklar korkularını davranışsal sorunlar altında maskeleyebilirler. Çocuklarla açık bir iletişim içinde olunması korkuları ile başa çıkmaları konusunda onları destekler.
- Kâbusların, korku fantezilerinin ve ürkütücü varlıkların çocukluk döneminin en önemli unsurları olduğunu unutmayın.
- Korktuğu unsurlarla ilgili olarak mantık çerçevesinde basit açıklamalar yapın. Bu açıklamaları yaparken yaşına göre şarkı, hikâye ve görsel materyallerden yararlanın.
- Gerekliyorsa odasında ışık olmasına izin verin.
- Korkuyu asla bir disiplin aracı olarak kullanmayın.



AREL OYUN GRUBU



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 çocuğunuzu **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

