

Hayatın İlk Çeyreği 0-18 Yaş Gelişimi

Ayşe Esra İŞMEN GAZİOĞLU

Hayatın İlk Çeyreği (0-18 Yaş Gelişimi)



Ayşe Esra İŞMEN GAZİOĞLU

Parayla Satılmaz.



www.aep.gov.tr

www.aile.gov.tr



aile eğitim programı



Ayşe Esra İşmen Gazioğlu

Hayatın İlk eyreği (0 – 18 Yaş Gelişimi)



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
BAKANLIğI



Proje

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Copyright

©2011, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Bu kitabın tüm yayın hakları saklıdır.
Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının
izni olmaksızın tamamı veya herhangi
bir bölümü herhangi bir biçimde veya
yöntemde, elektronik, mekanik, fotokopi,
kayıt olarak çoğaltulamaz, yayınlanamaz.

Kapak Fotoğrafı

© Renata Osinska - Fotolia.com

ISBN:

978-605-4628-27-8

Ankara

Baskı

İletişim

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Adres: Eskişehir Yolu Söğütözü Mah. 2177.
Sokak No: 10/A Çankaya / ANKARA
Tel : +90 (312) 705 55 00
Fax: (312) 705 55 99
www.aile.gov.tr



ae
aile
eğitim
programı



Dikkat!

Bu bölümde konu ile ilgili özellikle dikkat edilmesi gereken hususlar vurgulanmaktadır.



Atalarımız Ne demiş?

Bu bölümde metni destekleyen ve konunun daha iyi anlaşılmasını sağlayan atasözleri ve özlü sözler yer almaktadır.



Git, Araştır! Git, Başvur!

Bu bölümde ana metinde anlatılan konunun farklı bir yönünün ele alındığı ya da daha ayrıntılı bilgilerin edinilebileceği farklı kaynaklara işaret edilmekte; ayrıca konu ile ilgili başvurulabilecek bazı kurum ve kuruluşlar tanıtılmaktadır.



Biliyor muydunuz?

Bu bölümde ana metin ile bağlantılı ilgi çekici bilgiler ve ayrıntılar sunulmaktadır.



Sözlük

Bu bölümde metin içinde geçen ve anlaşılmasında zorluk çekilebilecek bazı kelime ve ifadelerin anlamları verilmektedir.

Bu kitap, Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu'nun 30/12/2011 tarih ve 269 sayılı kararı ile tavsiye edilen Aile Eğitim Programı (AEP) müfredatına uygun olarak hazırlanmıştır.

İçindekiler

4 Sunuş

6 Anne Baba Olmak ve Gelişimde
Temel Kavramlar

20 Hoşgeldin Bebek: 0-2 Yaş

38 Bebeklikten Çocukluğa Doğru: 2-6 Yaş

56 Son Çocukluk Çağı: 6-11 Yaş

74 Çocuk Yetiştirmede Güncel Konular

92 Gençliğe İlk Adımlar: 12-18 Yaş

110 Davranış Problemleri ve Başa Çıkma
Yolları

SUNUŞ

Aile kurumu, yapısı ve işlevleri bakımından alternatifi olmayan bir kurumdur. Aile, çocukların bakımı ve yetiştirilmesi, yeni kuşaklara kültürel kimliğin ve değerlerin kazandırılması, tarihsel ve toplumsal bilincin aktarılmasında birey ve toplum arasında bir köprüdür. Sağlıklı bir aile yapısı bir insanın hayatta sahip olabileceği en değerli hazinedir. Ailelerimiz, kim olduğumuzu, kişilik yapımızı, nereden gelip nereye gittiğimizi, hayata ve olaylara bakış açımızı, sahip olduğumuz olanak ve güçleri etkiler. Ailelerin bireylerine sağlayabilecekleri manevi güçler, olumlu değerler ve birliktelik duygusu, kişinin kendisini hayatta güçlü hissetmesini ve problemlerle başa çıkmasını kolaylaştırır.

Toplumsal yaşamın giderek karmaşıklaşması, aile yaşantısının sürdürülmesinde daha fazla bilgi ve beceri ile donanmayı gerekli hâle getirmiştir. Son yıllarda yaşanan hızlı toplumsal değişme ile birlikte aile kurumunun güçlendirilmesi için birtakım destek ve yardım mekanizmaları daha da önem kazanmıştır. Aile eğitimleri de bu mekanizmalardan biridir. Aile eğitimleri genelde, bireyin ve ailesinin yaşantı kalitesini geliştirmek ve zenginleştirmek konularına odaklanmaktadır. Aile bireylerine, aile eğitimleri yoluyla, problemler ortaya çıkmadan veya kemikleşmeden önce, aile yaşantılarını geliştirici ve problemleri önleyici eğitimler sunmak amaçlanmaktadır.

Bakanlığımız tarafından “Eğitim ailede başlar” ilkesinden hareketle hazırlanan ve uygulanan Aile Eğitim Programı ile aile bireylerinin karşılaştıkları sorunları en aza indirebilmelerine destek olmak amaçlanmaktadır. Koruyucu ve önleyici bir sosyal politika hedefi olarak gördüğümüz ve ailenin birleştirici gücünü ön plana çıkaran Aile Eğitim Programı ülkemiz için önemli bir kazanımdır. Program, aile yaşamı için temel sayılan “Aile Eğitimi ve İletişimi”, “Hukuk”, “İktisat”, “Medya” ve “Sağlık” alanlarında 28 modülden oluşmaktadır.

Ülkemizde kamu kurum ve kuruluşları, yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları ve özel kuruluşlar tarafından aileye yönelik çeşitli eğitim programları yürütülmektedir. Bakanlığımız Aile Eğitim Programını farklı kılan geniş kapsamlı bir müfredat içeriğine sahip olması ve dinamik yapısıyla beliren ihtiyaçlar doğrultusunda yeni modüller ve paket programlarla zenginleştirilmeye imkan vermesidir.

Aile Eğitim Programı, program geliştirme ilkelerine bağlı kalınarak özgün bir süreçte geliştirilmiştir. Programın hazırlanmasında alanında uzman ve yetkin akademisyenler ile ilgili kamu kurum ve kuruluşlarının, özel sektör temsilcilerinin ve sivil toplum kuruluşlarının birikimlerinden yararlanılmıştır. Aileler için bu eğitim programının önemli bir ihtiyacı karşılayacağı inancıyla programın hazırlık sürecinde emeği geçenlere, sahada eğitimleri halkımızla buluşturan eğitimcilerimize ve eğitimlere katılıp aldıkları bilgileri günlük yaşamlarına aktarabilen ailelerimize teşekkür ederim.

Derya Yanık

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ



ünite 1

Anne Baba Olmak ve Gelişimde Temel Kavramlar

Anne baba olmak, yaşamın içindeki geri dönülemez rollerden biridir. Çocuk dünyaya geldikten sonra çiftin hayatında büyük değişimler yaşanır ve ebeveynlerin sorumlulukları sürekli artar. Kişilerin çocuk sahibi olmakla ilgili görüşleri, çocuğa ve anne baba olmaya yükledikleri anlamlar, onların nasıl anne baba olacaklarını bir biçimde etkiler. Öte yandan anne babanın çocuk gelişimi hakkında bilgi sahibi olması, çocuklarıyla ilgili beklentileri ve onlarla etkileşimleri üzerinde etkilidir ve çocuklarının gelişimine de olumlu katkı sağlar.

Bu bölümde;

- anne baba olmanın kişisel anlamları,
 - gelişimle ilgili temel kavramlar,
 - gelişim ilkeleri ve
 - gelişimi etkileyen faktörler
- hakkında bilgi verilmektedir.



Anne Baba Olmak ve Gelişimde Temel Kavramlar

Neden Anne Baba Olmak İsteriz?

Anne baba olmak tüm kültürlere ve çağlara özgü bir deneyimdir. Genç insanlar genellikle gelecekleriyle ilgili olarak evlilik ve çocukları da içeren planlar yaparlar. Birçok insan, çocuklarının doğumunu hayatının dönüm noktası olarak görür. Bununla birlikte insanların anne baba olma gerekçeleri ve bu gerekçelere verdikleri önem, çeşitlilik gösterir. Anne baba olma gerekçeleri genel olarak iki başlık altında toplanabilir:

Sosyal Gerekçeler:

- Çocuk sahibi olmak statü ya da yetişkin kimliği sağlar (*sosyal güç*).
- Birey, çocuğu sayesinde, aile adının devam edeceğini, insanlığın devamının sağlanacağını düşünür (*devamlılık duygusu*).
- Birey, çocuklarının ileride kendi bakımını üstleneceğini düşünür (*ekonomik nedenler*).
- Çiftin çocuk sahibi olması için çevrelerindeki kişilerin üstü örtülü ya da açık beklentileri vardır (*sosyal baskı*).

Bireysel Gerekçeler:

- Birey, çocukla kurulan benzersiz ilişkinin getireceği mutluluğu yaşamak ister.
- Çocuk sahibi olma konusunda biyolojik bir dürtü hisseder.
- Eşler, ailenin gerçekleştirilmesi için çocuğun varlığına ihtiyaç duyarlar.

Bireysel gerekçeler tüm kültürlerde evrensel olarak bulunurken, sosyal gerekçeler kültürden kültüre farklılıklar gösterir. Örneğin ülkemizde çocuk sahibi olma arzusu, anne baba olmayla ilgili önemli bireysel gerekçelerin yanı sıra, sosyal açıdan da yüksek derecede öneme sahiptir.

gelişim: Doğum öncesi dönemden ölüme kadar meydana gelen düzenli ve sürekli değişimler.



Gelişimle İlgili Temel Kavramlar

Gelişimle ilgili sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılan ancak aralarında önemli farklılıklar bulunan bazı temel kavramlar bulunmaktadır:

Büyüme

Boy ve ağırlık gibi, bireyin fiziksel gelişiminde zamana bağlı olarak meydana gelen ölçülebilir değişikliklerdir. Örneğin yaşa bağlı olarak kilo almak, kemiklerin boyutundaki artış, kas sistemindeki fiziksel artışlar vb.

Olgunlaşma

Kişinin genetik yapısının yönlendirmesiyle, vücut organlarında veya davranışta meydana gelen değişimlerdir. Olgunlaşma genler tarafından programlanmıştır ve çevresel faktörlerden oldukça bağımsızdır. Örneğin dört aylık bir bebek konuşamaz. Çünkü bebeğin beyin konuşmasına olanak verecek kadar olgunlaşmamıştır. İki yaşına geldiğinde beyin yeterince olgunlaşmıştır ve çocuk çevrenin yardımıyla söylenenleri anlama ve konuşma yetisine sahiptir.





Öğrenme

Bireyin çevresiyle etkileşimleri sonucunda meydana gelen, büyük oranda kalıcı davranış değişiklikleridir. Örneğin bir çocuğun koşabilmesi veya basketbol topunu sürebilmesi için, önce uygun bir miktarda fiziksel olgunlaşma gereklidir. Ancak eğer çocuk basketbolda başarı göstermek istiyorsa özenli bir eğitim ve uzun antrenmanlar gereklidir. Olgunlaşma süreci hemen hemen tüm kültürlerdeki insanlarda benzer şekillerde meydana gelir. Öğrenme ise olgunlaşmanın aksine, fazlasıyla çevreye bağımlıdır. Kişi, yeni şekillerde hissetmeyi, düşünmeyi ve davranmayı anne babası, öğretmenleri ve yaşamındaki diğer kişilerle etkileşimleri yoluyla öğrenir. Örneğin sürekli kavga eden, çocuklarına bağırıp çağıran anne babaların çocukları, saldırgan olmayı öğrenirler.

Gelişim

Büyüme, olgunlaşma ve öğrenmenin etkileşimi ile yaşam boyu bireyin bedeninde, zihninde ya da davranışında olumlu yönde meydana gelen, niceliksel ve niteliksel değişimlerin tümünü içerir. *Nicel değişim*, boy, kilo gibi *miktarda* meydana gelen değişimlerdir. *Nitel değişimler* ise daha karmaşıktır. Süreç ve işleyle ilgili değişiklikleri içerir ve yaşam boyu devam eder. Örneğin, bir bebeğin öğrenmesi, refleksler ve duyu organları aracılığıyla topladığı bilgilere bağlıdır. İki yaşındaki bir çocuk ise, duylara başvurmadan düşünmede sembollerini kullanma becerisini geliştirir. Bu gelişim, çocukların kullanabildikleri zekânın türünde bir çeşit değişimdir. Kısacası gelişim bedensel, zihinsel, sosyal, duyuşsal ve ahlaki alanlardaki ileriye dönük değişimlerin tümünü kapsar. Gelişimsel değişimler genellikle kalıtım, çevresel etkiler ve öğrenmenin karmaşık etkileşiminin ürünüdür.

Hazır Bulunuşluk

Bireyin belli bir davranışı kazanabilmesi için biyolojik bir olgunluğa sahip olmasının yanı sıra, söz konusu davranışın gerektirdiği ön bilgiye, beceriye, ilgiye, tutuma ve sağlığa da sahip olması lazımdır. Örneğin bir çocuğun keman çalmak için yeterli hazır bulunuşluk düzeyinde olduğu söylendiğinde şunlar kastedilir: Keman çalmak için gerekli olan kasları ve diğer organları yeterli olgunluğa erişmiştir, keman çalmak konusunda isteklidir ve nasıl keman çalınacağıyla ilgili ön bilgilere sahiptir.

Kritik Dönem

Gelişim sırasında, önemli zaman dilimleri bulunmaktadır. Bu dönemlerde insan, çevreye daha duyarlıdır, öğrenmeye daha açıktır ve belirli deneyimler meydana geldiği takdirde gelişim normal seyrinde devam eder. Gelişimin diğer noktalarında aynı uyarımın etkisinin ya çok az olduğu ya da hiç olmadığı görülür. Örneğin doğum öncesi dönemde hamileliğin ilk üç ayı, gelişim açısından büyük önem taşır. Bu dönemde annenin ilaç kullanmasının ya da radyasyona maruz kalmasının, bebeğin gelişiminde olumsuz etkilere yol açma olasılığı, hamileliğin diğer dönemlerine göre çok daha fazladır. Dolayısıyla doğum öncesi dönemin ilk ayları, organ sistemlerinin gelişimi açısından *kritik dönem*dir. Kritik dönemde belli bir deneyimin yaşanmaması hâlinde, gelişim sürecindeki belirli bir kilometre taşı, geriye dönülmez şekilde atlanmış olur.



Gelişimin Temel İlkeleri

İnsan gelişimiyle ilgili gelişim uzmanları tarafından kabul edilmiş bazı ilkeler bulunmaktadır. Bu ilkelerden bazıları şunlardır:

Gelişim, kalıtım ve çevrenin karşılıklı etkileşiminin ürünüdür.

Kalıtım, canlılara atalarından genleri yoluyla geçen miras olarak ifade edilebilir. Araştırmalar, göz rengi, saç rengi, cinsiyet, boy, vücut biçimi gibi birçok özelliğin kalıtsal etkenlere bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak kalıtım yoluyla sahip olunan birçok özellik çevresel değişkenlerden etkilenerek şekillenir. Diğer bir ifadeyle, genler gelişim potansiyelini ortaya koyarken çevresel etkenler bireyin bu potansiyele ulaşip ulaşamayacağını belirler. Dolayısıyla, kalıtım ve çevre arasında sürekli ve dinamik bir etkileşim vardır. Örneğin bebekler dünyaya konuşma kapasitesiyle gelirler. Ancak ilk kelimelerini söylemeleri ve basit cümlelerini kurmaları için konuşulan bir ortamda bulunmaları gerekir. Çocuğun konuşmaya teşvik edilmesi, gönderdiği konuşma ve ses mesajlarına karşılık verilmesi, çocukla birlikte oyun oynanması ve baş başa zaman geçirilmesi konuşma kapasitesini harekete geçirir.



Gelişim süreklidir ve aşamalı olarak gerçekleşir. Gelişim dinamik bir oluşumdur ve döllenmeden ölüme kadar devam eden birikimli bir süreçtir. Gelişim kavramı, sürekli bir ilerlemeyi ifade eder. Gelişimdeki her aşama, bir önceki aşamadan etkilenir ve kendisinden sonrakine alt yapı oluşturur. Aşamalar birbirinden kesin çizgilerle ayrılmamıştır. Örneğin bebeğin emeklemesi, bir yere tutunarak sıralaması yürümenin, yürüme ise koşmanın alt yapısını oluşturur.

Gelişim kazanım ve kayıpları içerir.

Gelişimin evrelerinde ilerlemeye bağlı olarak kazanımlar ve kayıplar bulunur. Süreç içinde kaybolması gereken ancak kaybolmayan birtakım özellikler, gelişimde bir problem olduğunu düşündürebilir. Örneğin okul döneminde mantıki düşünme ile ilgili bir beceri kazanılırken okul öncesi dönemde sahip olunan hayalci düşünce yeteneğinin bir kısmı kaybolur.

Gelişim bir bütündür ve gelişim alanları birbirleriyle etkileşim içindedir.

Gelişim, fiziksel, bilişsel, sosyal alanlar başlıklarına ayrılarak incelense de bir bütündür. Alanlar birbirleriyle karşılıklı etkileşim içerisindedir. Bir gelişim alanında meydana gelen olumlu ya da olumsuz özellik diğer gelişim alanlarını da aynı yönde etkiler. Örneğin bir



Her birey değişik ve eşsizdir.



çocuğun akranları arasında popüler olması için sıcaklık, cana yakınlık, yardımlaşmak gibi sosyal beceriler önemlidir. Buna rağmen popüler olmak için görünürden daha fazlası gerekir. Mesela çocuğun ergenlik dönemine ulaştığı yaşın, sosyal yaşam üzerinde etkisi vardır. Yapılan bir araştırma, ergenlik dönemine erken giren erkeklerin geç girenlere göre akranlarıyla daha iyi ilişkiler kurduklarını ortaya koymuştur. Okulda başarılı olan öğrenciler de başarısı düşük olanlara nazaran daha popüler olma eğilimindedirler. Görüldüğü gibi popülerlik sadece sosyal becerilere değil, aynı zamanda fiziksel ve bilişsel gelişime de bağlıdır.

Gelişim nöbetleşe devam eder.

Gelişim alanlarından her biri, farklı gelişim dönemlerinde ön plana çıkabilir. Alanlardan birinde hızlanma gerçekleşirken diğerinde yavaşlama görülebilir. Örneğin doğum öncesi dönem ve onu takip eden doğumdan sonraki ilk yıl içinde yüksek büyüme hızı görülür. Birinci yılın sonunda büyüme hızı yavaşlarken harekete bağlı gelişim ve dil gelişimi hız kazanır.

Gelişimde kendine özgü bir sıra vardır.

Bedensel ve motor gelişim kendi içinde bir sıraya göre gerçekleşir. Bunlar:

Gelişim baştan vücudun alt kısımlarına doğru ilerler. Örneğin yeni doğan bir bebeğin başı, vücudunun diğer kısımlarına göre daha büyüktür. Bunun sonucu olarak bebekler vücutlarının üst kısmını alt kısımlarından önce kullanmaya başlarlar. Önce baş, sonra kollar ve ardından bacaklar üzerinde kontrol kazanırlar.

Gelişim ve kontrol vücudun merkezinden dışa doğru gerçekleşir. Örneğin bebeklik ve çocukluk döneminde kollar ve bacaklar, eller ve ayaklara göre daha hızlı gelişir.

Gelişim genelden özele doğrudur. Bebeklerin hareketleri başlangıçta bütünseldir. Önce büyük kas gelişimi sayesinde genel hareketler üzerinde kontrol sağlanır,



daha sonra ince kas hareketleri yapılabilir. Örneğin başlangıçta kaşığı avuç içiyle tutarak yemek yemeğe çalışan çocuk, ilerleyen süre içinde aynı kaşığı parmak uçlarıyla tutar.

Gelişim bireysel farklılıklar gösterir.

Gelişim kalıtım ve çevrenin etkileşiminin ürünüdür. Her bireyin benzersiz kalıtsal mirası ve etkileşimde bulunduğu çevrenin farklı olması, bireysel farklılıkları kaçınılmaz kılar. Örneğin bir bebek henüz onuncu ayını doldurmadan yürümeye başlarken bir diğeri bu gelişimi on sekizinci ayında gösterebilir. Dolayısıyla çocukların kendilerine özgü gelişim seyri doğal karşılanmalı, aynı yaştaki çocuklardan aynı gelişim hızı beklenmemelidir. Bu noktada ebeveyn için önemli olan, gelişim problemlerinin bireysel farklılıklarla karışmaması konusunda dikkatli olmaktır.

Gelişim Alanları

Bilişsel/Zihinsel Gelişim

Algıda, öğrenmede, hafızada, problem çözmede ve diğer zihinsel süreçlerdeki değişimler, bilişsel gelişim kapsamında yer alır. Örneğin iki aylık bir bebek çevresini elleri ve gözleriyle keşfetmeyi öğrenirken beş yaş çocuğu basit matematik işlemlerinin nasıl yapılacağını öğrenmeye başlar.

Sosyal ve Duygusal Gelişim

Duygular, kişilik özellikleri, kişiler arası ilişkiler, ailede ve toplumda oynanan roller gibi gelişimin bireysel ve bireyler arası yüzlerindeki değişimler, sosyal ve duygusal gelişim alanlarına girer. Örneğin altı haftalık bir bebek gülümser, on aylık bir bebek giden bir kişinin ardından el sallar, beş yaşında bir çocuk ise arkadaşlarıyla oyun oynarken sırasını bekler.



Fiziksel ve Motor Gelişim

Vücudun ve organların büyümesi, fizyolojik sistemlerin fonksiyonunu yerine getirmesi, motor becerilerin kazanımı gibi konular, fiziksel ve motor gelişim kapsamındadır. Motor beceriler, hem emekleme, yürüme ya da top fırlatma gibi *kaba motor becerileri*, hem de kaşık tutma, kitap sayfalarını çevirme ya da yazı yazma gibi *ince motor becerileri* içerir.

Dil Gelişimi

Çocuğun dili anlaması ve kullanması ile ilgili beceriler dil gelişimi olarak adlandırılır. Örneğin bir bebek yaklaşık bir yaşında ilk kelimelerini söyler, iki yaşına geldiğinde organlarının adlarını doğru olarak ifade eder.

Gelişimde Kilometre Taşları

Hiçbir çocuk diğeriyle tıpa tıp aynı gelişim hızını göstermez. *Her çocuk biriciktir ve kendine ait bir gelişim hızı vardır.* Bununla birlikte, çocukların çoğunun belirli beceri ve davranışlara ulaştığı, belirlenmiş gelişim aralıkları bulunmaktadır. Çocuklar gelişimin bu kilometre taşlarına beklenen zaman aralığı içinde ulaşmadığı zaman gelişimsel gecikmeden şüphelenilebilir. Örneğin çoğu çocuk 9-15. aylar arasında yürümeye başlar. Bir çocuk 13. ayına gelmişse ve hâlâ emekliyorsa ya da koltuğa, masaya vs. tutunarak sıralıyorsa endişelenmeye gerek yoktur. Yürümek için gerekli becerileri kazanmıştır ve kısa bir süre sonra yürüyecektir. Ancak 19 aylık olduğu hâlde herhangi bir yürüme belirtisi göstermeyen bir çocuğun, çocuk doktoruna götürülmesi ve tıbbi ya da gelişimsel bir probleminin bulunmadığına emin olunması gerekir.



Bazı çocukların da beklenen yaş aralığından daha önce, belirli beceri ve davranışları düzenli olarak geliştirdikleri görülür. Eğer bir çocuk beklenen zaman çerçevesinden daha önce söz konusu gelişimi gösteriyorsa çocuğun yaşının ilerisinde, parlak ya da üstün yetenekli olma ihtimali yüksektir. Bu çocukların gelişiminin yakından takip edilmesi, erken gelişen becerilerin desteklenebileceği ortamların çocuklara sağlanması önemlidir.

Gelişimi Destekleyen Etkenler	Gelişimi Engellleyen Etkenler
Çocuğa sevgi, bakım, güvenlik ve kabul gösterilmesi	Çocuğun aile tarafından ihmali ve reddedilmesi
Bol malzemeye zenginleştirilmiş uyarıcı bir ortam	Monoton ya da uyarıcı olmayan, çocuğa çeşitli zengin seçeneklerin sunulmadığı ortam
Yeterli beslenme	Yetersiz ya da aşırı beslenme
Kendi gelişimi ve hayatıyla ilgili konularda katılım fırsatları verilmesi (dinlemek, düşünce ve görüşlerine saygı göstermek, karar verme sürecine dâhil etmek vb.)	Katılıma imkân vermeyen ve açık olmayan bir çevre
Çocukla nitelikli etkileşime girilmesi (konuşmak, birlikte oyun oynamak, beraber yemek yemek, kitap okumak vb.)	Çocukla etkileşime girilmemesi, anne babanın çocuğa bunun için zaman ayırmaması
İyi bir eğitim	İstismara açık, olumsuz ev koşulları ve buna bağlı olarak çocuğun yaşamını sürdürmek için çoğunlukla mücadele etmek zorunda kalması
Yaşına uygun oyuncak, eğitim materyalleri ve kitaplar sunulması	Oyun oynamak ya da kültürel etkinliklere katılmak için fırsat sunulmaması



E T K İ N L İ K L E R

Neden Çocuk Sahibi Olmak İstedim?

İnsanların anne baba olmayı isteme nedenleri farklı farklıdır. Aşağıda çocuk sahibi olma nedenleriyle ilgili bir konu listesi verilmektedir. Bu listeden kendiniz ve eşiniz için önemli olduğunuzu düşündüğünüz beş nedeni seçin. Eşinizle listelerinizi karşılaştırın. Çocuk sahibi olmayla ilgili gerekçelerden hangilerinin benzerlik ve farklılık gösterdiğini belirleyin.

1 Çocuklar aileye mutluluk getirir.

8 Çocuk sahibi olmak sıcaklık ve sevgi alışverişi sağlar.

2 Çocuk sahibi olmak çevremdeki insanların beni yetişkin olarak kabul etmesini sağlar.

9 Çocuklar yaşlandığında anne babalarına bakar.

3 Ailem ve yakın çevrem çocuk sahibi olmak konusunda baskı yaptı.

10 Çocuklar hayata zevk ve anlam katar.

4 Ölümünden sonra adımları sürdüreceğimin olması için çocuk sahibi olmak istedim.

11 Çocuklar daha az bencil olmayı ve özveride bulunmayı öğrenmemizi sağlar.

5 Çocuklar büyüdüklerinde aileye ekonomik katkıda bulunur.

12 Çocuk sahibi olmak hayata anlam katar.

6 Yaşlandığımda yalnız kalmamak için çocuk sahibi olmak istedim.

13 Eşimle dünyaya ortak bir varlık getirmeyi arzuladık.

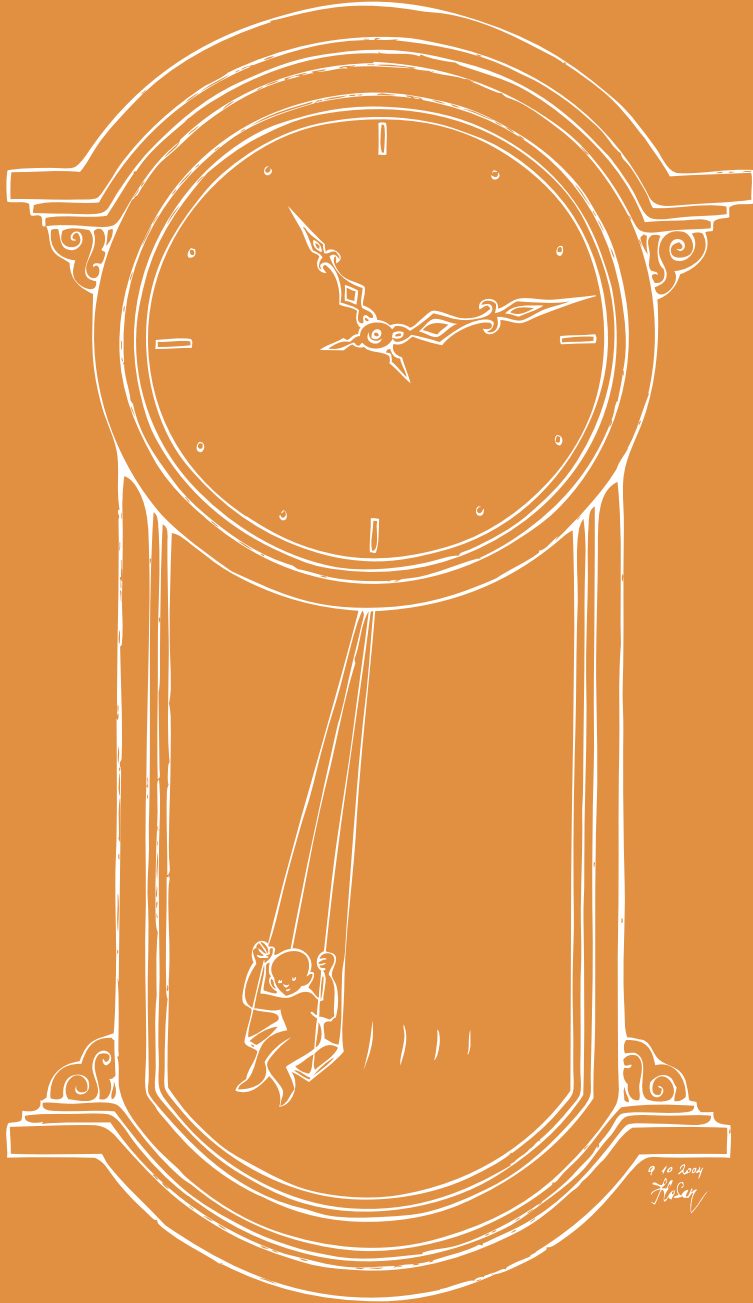
7 Çocukla kurulan ilişki benzersizdir ve başka hiçbir ilişkiye benzemez.

14 Bütün insanlar vakti geldiğinde çocuk sahibi olmak ister.

15 Çocuk aileyi tamamlayan önemli bir ögedir.

Çocuk Sahibi Olmak İçin En Önemli 5 Nedenim	Çocuk Sahibi Olmak İçin Eşimin En Önemli 5 Nedeni
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ



9 10 2004
H. S. S.

ünite 2

Hoş Geldin Bebek: 0-2 Yaş

Doğum anne baba için farklı yeni roller getirir. Bunlara uyum sağlama ve gerekli sorumlulukları üstlenme süreci, karşılıklı ilişkilerin kalitesi, yeni duruma çeşitli yönleriyle hazır oluş düzeyi, hamilelik sürecinde yaşananlar, daha önceki deneyimler gibi pek çok faktörden etkilenir.

Bu bölümde;

- çocuğun 0-2 yaşları arasındaki genel özellikleri,
- 0-2 yaş çocuğunun ihtiyaçlarına nasıl cevap verilebileceği,
- bebekte güvenli bağlilik gelişimini sağlamak için anne babanın yapabilecekleri,
- bebeğin ihtiyaçlarını anlayıp uygun cevapları vermek için yapılabilecekler ve
- bebek bakımında bakıcı desteği almak

konuları ele alınmaktadır.

Hoş Geldin Bebek: 0-2 Yaş

Bir Bebeğin En Temel İhtiyacı: Güven Duygusu

Bebeğin en temel ihtiyaçlarından biri güven duymaktır. Bebeğe dokunmak, kucaklamak, onunla konuşmak, rahat etmesini sağlamak, ihtiyaçlarını zamanında, sevgi dolu ve tutarlı şekilde karşılamak, bebeğin ihtiyaç duyduğu güvenlik duygusunu geliştirir. Güven duygusu yeterince gelişen bebek dünyayı tanımak için hevesli olur.

Bir Bebek

Başka Nelere İhtiyaç Duyar?

- Ağlama ve agulamalarına cevap veren, onu rahat ve güvende tutan büyükleri tarafından sevmeye ve onları sevebilmeye,
 - Yeni fiziksel becerileri geliştirebilmek için hareket etmeye,
 - Güvenli ortamlarda güvenli oyuncak ve eşyaları keşfetmeye,
 - Konuşulan dili duymaya ve bazı sesler çıkarmaya...
- Ayrıca 1-2 yaşları arasında enerjisini boşaltabileceği, merak duygusunu giderebileceği ortam ve girişimlere ihtiyaç duyar.

bk. AEP Çocuk ve
Ergen Sağlığı kitabı,
Dönemler bölümü
ve Üreme Sağlığı ve
Sağlıklı Annelik
kitabı.



Kız mı Erkek mi?

Doğum öncesi dönemde cinsiyet bebeğin en temel özelliklerinden biri olarak görülür. Hamile birine sorulan ilk sorulardan biri bebeğin cinsiyetinin ne olduğu şeklindedir. Yaşanılan toplumun geleneklerine ya da ailenin beklentilerine bağlı olarak belli bir cinsiyetin tercih edilmesi sıklıkla rastlanan bir durumdur. Oysa doğal yollarla gerçekleşen bir hamilelikte, kadın ya da erkeğin çocuğun cinsiyetini belirleyecek bir şey yapabilmeleri kesinlikle mümkün değildir. Bebeğin cinsiyeti hamileliğin 12. haftasından sonra öğrenilebilmektedir. Doğum öncesi dönemde bebeklerde çok fazla cinsiyet farklılığı olmaz.

Doğal yollarla gerçekleşen bir hamilelikte anne ya da baba, çocuğun istedikleri cinsiyette doğmasını sağlayacak hiçbir şey yapamazlar.



Doğmadan önce;

- Erkek bebekler kızlara göre daha fazla hareket ederler.
- Kız bebekler dışarıdan gelen etkilere erkeklere göre daha fazla tepki verirler.
- Kızlar daha hızlı gelişirler. Ancak doğum anında erkekler daha uzun ve ağır olurlar. Buna karşın kızların da doğduklarında kemik yapıları daha gelişkindir.
- Erkek bebeklerde düşük oranı daha fazladır.
- Doğumla gelen yapısal bozukluklar, doğum sırasında yaralanma vb. problemler erkek bebeklerde daha çok görülür.

Erkek bebekler hem doğum öncesinde hem de doğum sonrasında kız bebeklere göre daha hassastır.



Yeni Doğan (0-1 Aylık) Bebek Neler Yapabilir?

- Ayakları yere değecek şekilde tutulduğunda bacaklarını yürümeye benzer bir şekilde hareket ettirir.
- Gözleriyle anneyi izler.
- Ağlayarak ilgi çekmeye çalışır.

Anne Baba Nasıl Yardımcı Olabilir?

- Egzersizler bacak kaslarını geliştirir. Yürüme oyunları erken yürümeyi sağlar.
- Ağlayan çocuğun anne baba ile iletişim kurmaya çalıştığı unutulmamalıdır. Yeni doğan döneminde bebek ağladığında ihtiyacının hemen karşılanması önemlidir.

1-2 Aylık Bebek Neler Yapabilir?

- Heyecanlandığı zaman tekmeler atar ve kollarını sallar.
- Hareketsiz durumda ya da uyku sırasında eller kapalı, parmaklar içe kıvrılmıştır.
- Yüzükoyun konumda baş hemen yana çevrilir, kol ve bacaklar bükülür, dirsekler gövdeden ayrı durur, kalçalar biraz yukarı kalkmış konumdadır.
 - Sert bir zeminde ayakta durma pozisyonuna getirildiğinde ayaklarını yere basar, gövde dikleşir, genellikle ileriye doğru otomatik bir yürüme hareketi yapar.
 - 5-6 haftalığa doğru insanlara gülümsemeye başlar.
 - Yakında konuşan kişinin yüzüne bakabilmek için ona doğru döner.
 - Elini ağzına götürüp parmak emmeye başlar.



Anne Baba Nasıl Yardımcı Olabilir?

- Bebeğin karşısına geçip göz göze gelerek yumuşak bir tonla konuşulabilir. Karşılıklı olarak gülümser.
- Hoş bir tonla abartılı mimikler yapılabilir. Bebek bir süre sonra yetişkini taklit etmeye başlayabilir.

3-4 Aylık Bebek Neler Yapabilir?

- Yüzükoyun konumda destek alarak başını ve göğsünün üst kısmını kaldırır.
- Bir oyuncak (örneğin çingirak) tutabilir.
- Sırt üstü yatıp parmaklarıyla oynayabilir.
- Görüş alanı içindeki nesnelere tutmak, hissetmek, ağzına götürmek ister.
- İnsanlarla ilgilenir, birlikte zaman geçirdiği kişileri tanır, yalnız kaldığında sıkılır.
- Tanıdık durumlara tepki vermeye başlar. Örneğin yemek, banyo gibi faaliyetlere gülümseyerek tepki verir.
- Kumru gibi ses çıkartmaya (cıvıdamaya) başlar.
- Bebek rastlantı sonucu ortaya koyduğu davranışı sürekli olarak tekrarlar. Bu tekrarlar alışkanlık hâline gelir.

Anne Baba Nasıl Yardımcı Olabilir?

- Kucağa alındığında başını dik tutabilmesini sağlamak için sesli bir oyuncak sallanabilir.
- El ve ayak bileklerine renkli ipler ya da bilezikler bağlayarak izlemesi sağlanabilir.
- Görüş alanı içerisine çingirak ya da yumuşak oyuncaklar konulabilir.
- Çeşitli sesler çıkartarak bebekle konuşulabilir. Bebeğin verdiği sesli tepkiler dinlendikten sonra, bu sesler taklit edilebilir.
- Bebeğin tüm davranışları, jest ve mimikleri övgülerle ödüllendirilebilir.



6 Aylık Bebek Neler Yapabilir?

- Koltuk altından tutulduğunda başını dik tutabilir, beden ağırlığının çoğunu taşıyabilir.
- Beşikte ya da bebek sandalyesinde destekle oturur, çevresine bakmak için başını sağa sola çevirir.
- Onu kucağına almaya çalışan kişiyi ayaklarıyla itmeye çalışır, hatta kendi kendine kalkma girişimlerinde bulunur.
- Hareket ederken sırtını dik tutar ve dengesini sağlar.
- Avuçla kavrarken tüm elini kullanır.
- Her şeyi ağzına götürür. Bu sayede dış dünyayı tanımaya başlar.
- Tanıdığı kişilere daha çok gülümser. Onların yanındayken sakinleşir.
- Bağlılık geliştireceği kişileri seçmeye başlar. Yaklaşık 8. aydan itibaren yabancılara yönelik açık bir çekingenlik sergiler.
- Tek heceli sesler çıkartmaya başlar.
- Eğleniyorken neşe çığlıkları atar.
- Kızdığında bağırır.
- Gördüğü nesneyi almak için uzanır.
- Bilerek yaptığı yeni davranışlar edinir.

Anne Baba Nasıl Yardımcı Olabilir?

- Dışarıya çıkarken ya da alışveriş yaparken bebek bir kanguru aracılığıyla taşınabilir. Bebek bu sayede kendisini annenin beden hareketlerine uydurmayı öğrenebilir. Ayrıca nefes alıp vermesini anneye göre ayarlayabilir.
- 10 dakikayı aşmamak kaydıyla sırtını ve yanlarını destekleyerek oturması sağlanabilir.
- Farklı yönlerden seslenilerek değişik pozisyonlara dönmesi sağlanabilir.
- Yüzükoyun konumda yatarken biraz uzağa sevdiği oyuncak konulur ve oraya doğru sürünerek gitmesi sağlanabilir. Bu esnada vücudunu hareket ettirebilmesi için tabanlarından destek verilmelidir.



- Çocuğun uzanabileceği mesafelerde tehlikeli olabilecek küçük nesnelere bulundurulmamalıdır.
- Bebek yabancıardan tedirgin olmaya başladığında, tanımadığı kişilerin kucağına verilmemelidir.
- Mutsuz olduğunda yalnız bırakılmamalıdır.
- Bebeğin çıkarttığı sesler tekrar edilebilir.
- Yumuşak bir sesle çocuk şarkıları ya da ninni söylenebilir.
- Kimlik duygusunun gelişimine yardımcı olmak için aynada yansıması gösterilebilir. Adı yüksek sesle söylenip dikkat çekilebilir.



9 Aylık Bebek Neler Yapabilir?

- Eşyalara tutunarak ayağa kalkabilir.
- Yerde tek başına ve desteksiz 15 dakika oturabilir.
- Yerde yuvarlanır. Bir o yana bir bu yana dönerek ilerler.
- Emeklemeye çalışır.
- Belli insanlara bağlanır. Kendisine bakan kişiyi hep yanında ister.
- Baba, mama gibi iki heceli sesler çıkarır.
- Oynadığı bir oyuncağın üstüne örtü örtüldüğünde arar.

Anne Baba Nasıl Yardımcı Olabilir?

- Ata biner gibi dize oturtularak bazı oyunlar oynatılabilir. Böylece bebek hareket ederken beden duruşunu ayarlamayı öğrenir.
- Oyuncağı biraz yüksek bir yere (örneğin kanepenin üstüne) konulur ve böylece tutunarak kalkması, oyuncağı alması sağlanabilir. Aldığında alkışlanabilir.



- Mama sandalyesi, koltuk, sedir vb. yüksek bir yerde otururken aşağı güvenle fırlatabileceği küçük oyuncaklar verilebilir.
- Yanından ayrılırken onu öpüp “Allahaismarladık” denebilir. Yanına gidildiğinde özel bir şekilde selamlanılabilir. Bu tür tepkiler bebeğin sosyalleşmesine yardımcı olur.
- Bebekle açık ve anlaşılır biçimde konuşup tepki vermesi sağlanabilir.
- Severele oynadığı oyuncak ondan alınıp ucu görünecek şekilde örtünün altına konulabilir. Bebek, örtüyü kaldırıp oyuncak bulursa ödüllendirilebilir. Bulamazsa oyuncak örtünün altından çıkartılıp gösterilebilir. Tekrar aynı şekilde saklanıp bulunması beklenebilir.

12 Aylık Bebek Neler Yapabilir?

- Destek almadan bir süre ayakta durabilir.
- Tek elinden tutulduğunda yürür.
- Yabancı insan ve yerlere ilişkin korku ve tepkileri artabilir.
- “Hayır” dendiğinde yapacaklarından vazgeçebilir.
- El sallayabilir.
- Günlük alışkanlıklar kendini güvende hissetmesine, değişiklikler ise huzursuzluk yaşamasına neden olabilir.
- 12–18 ay arasında ilk anlamlı sözcüklerini kullanmaya başlar. Örneğin “fu” diyerek su isteyebilir.
- Semboller kullanmaya başlar. Örneğin araba yerine “düt” diyebilir.

Anne Baba Nasıl Yardımcı Olabilir?

- Anne babaya yürüyerek gelmesi için teşvik edilebilir.
- Eşyalar birbirlerinden uzaklaştırılarak arayı tutunmadan yürümesi sağlanabilir.

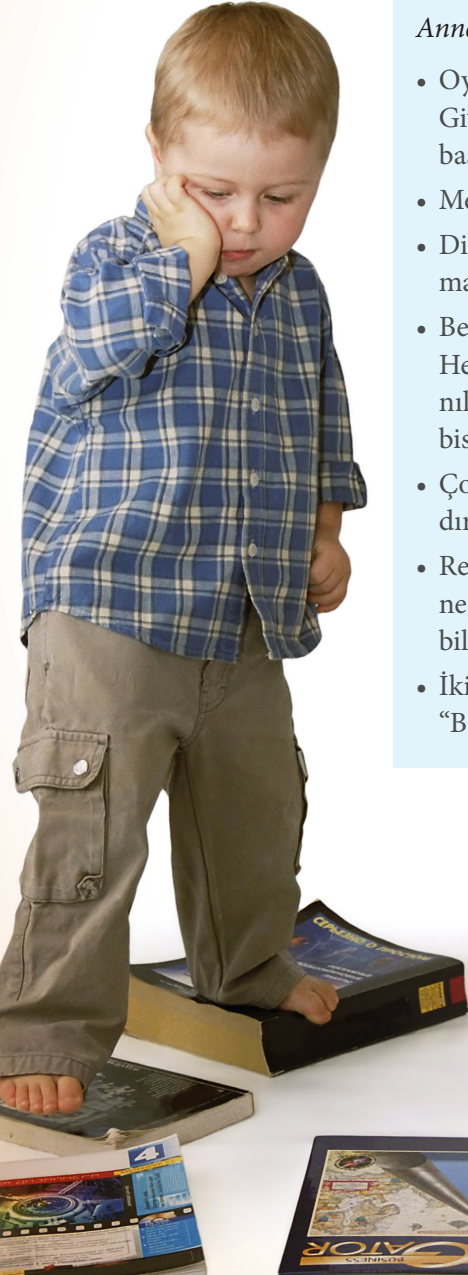


- Evdeki eşyaların bebek ayağa kalkmak için tutulduğunda devrilmeyecek türden olması sağlanmalıdır.
- Yürümeye yeni başlayan çocuk bir süre sık sık düşeceği için, evde onun zarar görmesini engelleyecek önlemler alınmalıdır. Örneğin köşeli eşyalar kaldırılmalı ya da köşeleri sünger ve benzeri malzemeyle kaplanarak güvenli hâle getirilmelidir.
- Tatil vb. bir sebeple evden uzaklaşmak gerekirse çocuğun alıştığı eşyalar birlikte götürülebilir.
- Bebeğin kullandığı semboller yetişkinler tarafından kullanılmamalıdır. Örneğin bebek araba yerine “düt” dediğinde “Evet o bir araba” denebilir.

18 Aylık Bebek Neler Yapabilir?

- İleriye doğru, yanlamasına ya da arkaya yürüyebilir.
- İpe bağlı bir oyuncakı çekebilir, itebilir veya oyuncak kamyonuna binebilir.
- Koşabilir ama hâlâ sık sık düşer.
- Yürürken oyuncak taşımayı sever.
- Elinden tutulduğunda yavaşça merdivenden yukarı çıkabilir.
- Tahta küplerden üçlü kuleler yapar.
- Başta annesi olmak üzere tanıdık yetişkinlere duygusal açıdan hâlâ bağımlıdır.
- Bebeğine yemek yedirme, onu uyutma gibi basit günlük faaliyetlerden bazılarını kendince taklit eder.





- 12–18. aylarda 30 civarında sözcük söyleyebilir. 16–20. aylarda yaklaşık 50 sözcük kullanabilir.
- Belli eşyaları belli yerlerde bulmayı, belli zamanlarda belli şeylerin olmasını bekler.
- Sürekli yeni şeyler dener, öğrendiklerini uygular.
- Bir nesne o an ortamda olmasa bile onun adını hatırlayabilir.

Anne Baba Nasıl Yardımcı Olabilir?

- Oyuncakları itip çekerek ona model olunabilir. Giyinip soyunma, yemek yeme gibi faaliyetleri kendi başına yapması teşvik edilebilir.
- Merdiven çıkarken elinden tutulabilir.
- Diğer çocuklarla bir arada olması ve onlarla oynaması sağlanabilir.
- Bebekle mümkün olduğunca çok konuşulmalıdır. Her yerde her şeyin ismi söylenebilir, sayılar kullanılmaya başlanabilir. Örneğin “Bakalım tabakta kaç bisküvi var? 1, 2, 3. Evet 3 bisküvi var.” gibi.
- Çocukla baskısız ve kaygısız biçimde konuşulmalıdır.
- Resimli kısa hikâye kitabı okunabilir, bebeğin bildiği nesnelerin adı söylenerek kitapta göstermesi istenebilir.
- İki komut içeren cümleler söylenebilir. Örneğin “Bebeğini al, yanıma gel.” gibi.

Doğum Sonrası Depresyon

Hamilelik biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri olan geçici bir dönemdir. Hamilelik sonrasında doğum gerçekleştiğinde evlatlık, annelik ve babalık gibi sosyal roller kazanılır. Anne, içinde taşıdığı bir varlığı kendi içinden “dışarıya çıkartmakta” ve bu ikilinin iç içeliği doğumla birlikte değişime uğramaktadır. Doğum sonrası depresyon bir anda gelişebilecek bir problem değildir. Anne adayının kocasıyla ilişki düzeyi ve kalitesi, anneliğe hazır oluş düzeyi, hamilelik sürecinde yaşananlar, anne adayının kendi çocukluk deneyimleri ve ebeveynleriyle ilişkileri gibi pek çok faktör etkilidir. Özellikle eş ile olan ilişkiler ve yakın çevre desteği, doğumdan sonraki sürecin nasıl geçirileceğini belirlemede önemli etkenlerdir.

Doğum sonrası depresyon, sıklıkla rastlanabilen bir problemdir. Doğumdan sonraki ilk 4 hafta içinde başlayabilir. Kadınların gelecekte depresyon yaşama risklerini arttırdığı gibi çocukta da birtakım problemlere yol açabilir. Ayrıca anne ile bebek arasında kurulacak iletişimin gelişmesinde ciddi sorunlar oluşturur.

Belirtileri Nelerdir?

- Günün büyük kısmında üzgün ve çökkün bir duygu durumu
- Çevresinde olup bitene ilgisizlik
- Fazla ya da az uyuma
- İştah azalması ya da artması
- Uyuşuk ya da huzursuz olmak
- Değersizlik hissi
- Suçluluk duygusu
- Dikkati toplamada güçlük çekme
- Ölüm ve intihar düşünceleri

Bu belirtilerden bir kısmı doğum sonrasında belli bir süre devam ederse doğum sonrası depresyondan şüphe edilebilir.

Kendinizde veya bir yakınınızda doğum sonrası depresyon belirtileri görürseniz mutlaka bir uzmana başvurun.



Neler Yapılabilir?

- Anne baba adayları hazır olduklarını hissettiklerinde (evlilik ilişkilerine dair, sosyal, ekonomik vb.) çocuk sahibi olmaya karar vermelidirler.
- Baba adayı hamilelik sürecinde eşinin muhtemel duygu durumu değişikliklerine sabırla yaklaşmalıdır.
- Hamileliğin beraberinde getirebileceği bazı zorluklarla (hareket etmekte güçlük, ilk üç ayda görülebilecek mide bulantıları, bebek için yapılması gereken hazırlıklar vb.) çift olarak başa çıkmaya çalışılmalıdır.
- Doğum sonrası dönemde ilk bir iki ay, uyum gösterilmesi gereken ve sorumluluklarla yüklü aylardır. Annenin bebeğe nasıl bakacağı ile ilgili kaygıları varsa baba bu sorumluluğu paylaşacaklarına dair teminat verecek şekilde, bebeğin bakımıyla olabildiğince yakından ilgilenmelidir.
- Anne kendisini yorgun ve mutsuz hissettiğinde mümkünse baba, eğer çalışma şartları el vermiyorsa annenin kendisini yanlarında güvende ve huzurlu hissedebileceği aile üyeleri ya da arkadaşların destek vermesi sağlanmalıdır.
- İlk kez anne olanlar ne kadar hazırlanırlarsa hazırlansınlar, bebeklerini kucaklarına aldıklarında ona hak ettiği bakımı verip veremeyecekleri konusunda şüphe yaşayabilirler. Anneanne, babaanne gibi aile büyükleri yeni anneyi yetersiz hissettirebilecek yorumlardan kaçınmalı, bir anne olarak verdiği kararlara saygı gösterebilmelidirler.
- Yeni annenin gözünü korkutacak detaylar ya da hikâyeler yerine, onun “yeterince iyi bir anne” olmasını kolaylaştıracak özelliklerinin altını çizen konuşmalar (ne kadar şefkatli olduğu, acil durumlarda kararlı ve soğukkanlı davranabildiği vb.) yapılmalıdır.
- Aile ya da arkadaşlar yeni annenin etrafını kuşatıp ona ve bebeğe sınırlı bir yaşam alanı bırakmamalı, bazı durumlarda anne adayının yardım istemesine fırsat verilmelidir.

Bağlandı, Bağlandım, Bağlandık...

Bebeğin belli kişilere yakın olma ve kendini onların yanında daha güvende hissetme eğilimine bağlılık denir. Bağlanma gerçekleştikten sonra, bağlanılan kişinin varlığı, bebeğe rahatlık ve güven duygusu verir. Bebek bağlandığı kişiyi, dünyanın geri kalanını keşfe çıkarırken güvenli bir sığınak olarak kullanır. Annelerine güvenli bağlanan bebekler, kendilerinin ve dünyanın “iyi” olduğuna dair bir inanç geliştirirler. Bu sayede dünyayı araştırmak için girişimlerde bulunabilirler.

- 2-7. aylar: Ayrım gözetmez. Herkesle birlikte olmaksızın mutlu olur. Ama yine de tanıdıklarına, yabancılarından daha çok gülümser.
- 7-9. aylar: Ona bakan tek kişiye özel bir bağlılık geliştirir. Bu kişi genellikle annedir. Ondan ayrılmak istemez. Onun yokluğunda mutsuz olur, huzursuzlanır. Bu tepkiye “ayrılık endişesi” adı verilir. Ayrılık endişesi iki yaşından sonra azalmaya başlar.
- 9. aydan sonra: Bağlılık kurduğu kişilerin sayısı giderek artar.



Bebeğin Güvenli Bağlılık Gelişimini Sağlamak İçin Neler Yapılabilir?

- Bebeğe düzenli, sürekli, istikrarlı ve sevgi dolu bir bakım sunulmalıdır.
- Bebeğin günlük ihtiyaçları, onun gereksiz yere zorlanmasına fırsat vermeden karşılanmalıdır.
- Bebeğe ilk doğduğu andan itibaren iletişim kurmaya çalışılmalı, tatlı ve huzur dolu bir ses tonuyla konuşulup okşanmalıdır.
- İlerleyen zamanlarda bebeğin merak duygusunu teşvik edecek ve yeni şeyler öğrenmesini sağlayacak şekilde, bol ve zengin uyaran verilmelidir. Yani farklı ve çeşitli şeylerle karşılaşmasına imkân sağlanmalıdır.
- Bebeğin tek başına yapmaya çalıştığı ve onu bağımsızlaştıracak davranışları teşvik edilmelidir.

Bebeğin İhtiyaçlarını Anlamak ve Cevap Vermek (Duyarlı Tepkisellik)

Anne baba ve bebek arasında güvenli bir bağlanmanın oluşabilmesi için anne babanın davranışları ile bebeğin ihtiyaçları arasında bir uyum ve tutarlılık olması çok önemlidir. Başka bir deyişle, anne babanın kendi davranışlarını bebeğin ihtiyacına göre ayarlaması, bebekle birlikte zaman geçirirken kurdukları ilişkinin biçim ve zamanının bebeğin ihtiyaçları ile tutarlı olması, bebek ile anne baba arasında âdeta eş zamanlı bir dansın ritminin tutturulması gerekir.

Örneğin;

- İlk üç ayda bebek ağladığında hemen yanına gidilmesi, şefkatle kucaklanması.
- Beslenmeyi başlatma ve sona erdirmeye zamanını ayarlama da bebeğin tepkilerine dikkat edilmesi.
- Bebeğin beslenme seçimlerinin ve yeme hızının dikkate alınması.



- Bebek anne babaya gülümsediğinde gülümseyerek yanıt verilmesi.
- Bebek kendi kendini meşgul ederken (örneğin başının üstünde dönen oyuncaklarla oyalanırken) onun faaliyetinin bölünmemesi, ancak sıkılıp ilgi istediğinde gereken ilginin gösterilmesi.

Bebek Bakımında Bakıcı Desteği Almak

Bebeğe anne babası veya aile büyüklerinden birisi bakamayacaksa bakıcı seçiminde şunlara dikkat edilmelidir:

- Uygun bakıcı için hamilelik döneminde araştırmaya başlanmalı, mümkünse bebek eve geldiğinde bakıcı da orada olmalıdır. Bu, bakıcının bebeği, onun ihtiyaçlarını ve mizacını tanınması için önemli bir fırsattır. Ayrıca doğum sonrasındaki ilk birkaç ay, annenin de desteğe en çok ihtiyacı olduğu aylardır.
- Bakıcının yeni doğan döneminden itibaren sürecin içinde olması, anne babanın ve bakıcının benzer çocuk yetiştirme tutum ve biçimlerini kullanmalarını kolaylaştırabilir.
- Bebeğin açık bağlanma davranışlarını geliştirmeye başladığı ve yabancılardan tedirgin olmaya başladığı altıncı ay civarında bakıcı desteği alınmaya başlanmamalıdır. Bakıcı desteği alınacaksa bu aylardan önce başlanmalıdır. Bu döneme kadar bakıcı desteği alınmamış ve bakıcı ihtiyacı yeni oluşmuşsa ya da bu dönemde bakıcı değiştirmek zorunda kalınmışsa bir süre beklenmelidir. Çocuk bu dönemi atlattıktan sonra yeni bakıcı ile çalışılmaya başlanmalıdır.
- Bebeğin güvenlik ve istikrar ihtiyacının etkilenmemesi için gerekli olmadıkça bakıcı değiştirilmemelidir.

Bakıcı ne kadar tecrübeli olursa olsun, anne babanın onu bilgilendirmesi gereken bazı konular vardır. Bunlardan bazıları aşağıda listelenmiştir:



Bebekle İlgili Konular

- Bebeğin günlük programı (hangi saatlerde nasıl beslenmeli, banyo saati vb.)
- Bebeği en kolay sakinleştirme biçimi (özel bir şarkı, tutuş şekli vb.)
- Gaz çıkartma şekli
- Uyuma pozisyonu
- En sevdiği oyuncaklar
- Bebeğe özgü özellikler (sadece ışık açıkken uyumak vb.)
- Bebeğin ihtiyaç duyduğu eşyaların yerleri
- Eğer kullanıyorsa ilaçlarının yerleri ve kullanım şekli

Evle İlgili Konular

- Evin kapısının kimlere açılacağı
- Evde anne baba yokken tanıdık biri geldiğinde ne yapılması gerektiği
- Varsa yangın çıkışları, kilit sistemi ile ilgili konular

Acil Durumlar

- Anne babanın ve acil durumlarda aranabilecek kişilerin ve eğer varsa apartman kapıcısının, site güvenliğinin vb. telefon numaraları
- En yakın sağlık kuruluşunun adresi ve nasıl gidileceği
- En yakın taksi durağının telefon numarası
- Acil durumda kullanılacak bir miktar paranın bulunduğu yer

Kendisi İle İlgili Konular

Bakıcıdan beklenenler (Bakıcıdan ne tür destek beklediği netleştirilmeli ve kendisine en baştan bildirilmelidir. Örneğin yemek pişirmesi, ev işlerine yardım etmesi vb. şeylerin kendisinden beklenip beklenmediği en başta açık bir şekilde konuşulmalıdır.)

E T K İ N L İ K L E R

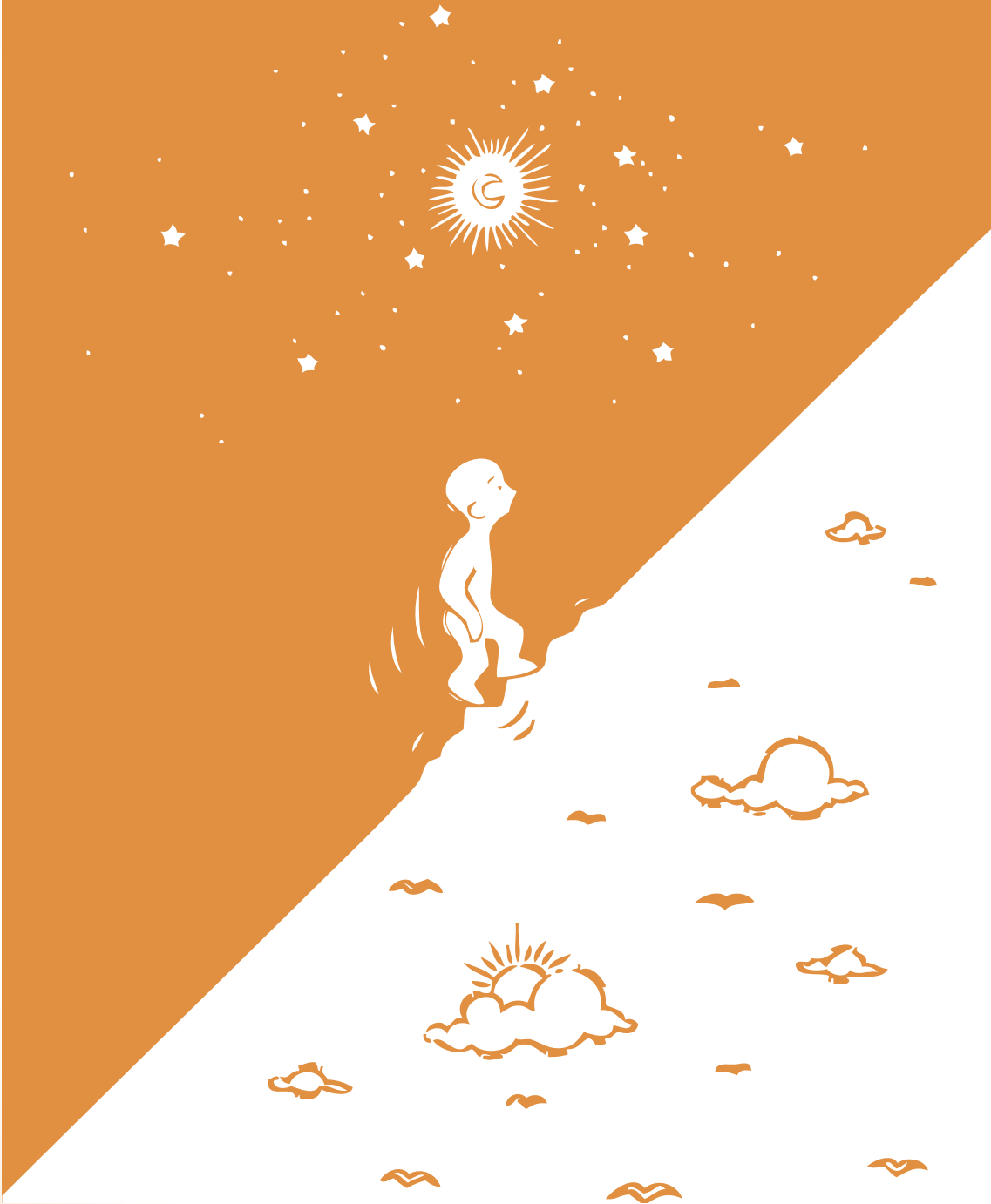


Hangisi Ne Zaman?

Aşağıdaki davranışlar bebeğin hangi dönemine özgüdür? İşaretleyin.

Ne Yapabilir?	1-2 aylık	9 aylık	18 aylık
Baba, mama gibi iki heceli sesler çıkarır.			
Başta annesi olmak üzere tanıdık yetişkinlere duygusal açıdan hâlâ bağımlıdır.			
Bebeğine yemek yedirme, onu uyutma gibi basit günlük faaliyetlerden bazılarını kendince taklit eder.			
Rastlantı sonucu ortaya koyduğu davranışı sürekli olarak tekrarlar. Bu tekrarlar alışkanlık hâline gelir.			
Belli eşyaları belli yerlerde bulmayı, belli zamanlarda belli şeylerin olmasını bekler.			
Belli insanlara bağlanır. Kendisine bakan kişiyi hep yanında ister.			
Bir nesne o an ortamda olmasa bile onun adını hatırlayabilir.			
Bir oyuncak (örneğin çingirak) tutabilir.			
Elinden tutulduğunda yavaşça merdivenden yukarı çıkabilir.			
Elini ağzına götürüp parmak emmeye başlar.			
Emeklemeye çalışır.			
Eşyalara tutunarak ayağa kalkabilir.			
Görüş alanı içindeki nesnelere tutmak, hissetmek, ağzına götürmek ister.			
Hareketsiz durumda ya da uyku sırasında eller kapalı, parmaklar içe kıvrılmıştır.			
Heyecanlandığı zaman tekmeler atar ve kollarını sallar.			
İleriye doğru, yanlamasına ya da arkaya yürüyebilir.			
İnsanlarla ilgilenir, birlikte zaman geçirdiği kişileri tanır, yalnız kaldığında sıkılır.			
İpe bağlı bir oyuncakçı çekebilir, itebilir veya oyuncak kamyonuna binebilir.			
Koşabilir ama hâlâ sık sık düşer.			
Kumru gibi ses çıkartmaya (cıldamaya) başlar.			
Oynadığı bir oyuncakın üstüne örtü örtüldüğünde arar.			
Sert bir zeminde ayakta durma pozisyonuna getirildiğinde ayaklarını yere basar, gövde dikleşir, genellikle ileriye doğru otomatik bir yürüme hareketi yapar.			
Sırt üstü yatıp parmaklarıyla oynayabilir.			
Sürekli yeni şeyler dener, öğrendiklerini uygular.			
Tahta küplerden üçlü kuleler yapar.			
Tanıdık durumlara tepki vermeye başlar. Örneğin yemek, banyo gibi faaliyetlere gülümseyerek tepki verir.			
Yakında konuşan kişinin yüzüne bakabilmek için ona doğru döner.			
Yerde tek başına ve desteksiz 15 dakika oturabilir.			
Yerde yuvarlanır. Bir o yana bir bu yana dönerek ilerler.			
Yürürken oyuncak taşımayı sever.			
Yüzükoyun konumda baş hemen yana çevrilir, kol ve bacaklar bükülür, dirsekler gövdeden ayrı durur, kalçalar biraz yukarı kalkmış konumdadır.			
Yüzükoyun konumda destek alarak başını ve göğsünün üst kısmını kaldırır.			

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ş İ M İ



ünite 3

Bebeklikten Çocukluğa Doğru: 2-6 Yaş

2-6 yaş, bebeklikten çocukluğa geçilen bir evredir. Bu evrede çocukta, anne babadan ayrı bir insan olduğu ile ilgili ilk fikirler yavaş yavaş gelişmeye başlar. Bu durum çocuğu giderek daha fazla bağımsız olma arzusuna yönlendirir. Bu gelişmelere paralel olarak temel alışkanlıkların yapı taşları bu aşamada oluşur.

Bu bölümde;

- çocuğun 2-6 yaşları arasındaki genel özellikleri,
- 2-6 yaş çocuğunun ihtiyaçlarına nasıl cevap verilebileceği,
- temel alışkanlıkların kazandırılmasında dikkat edilmesi gerekenler,
- çocuğun okula ve öğrenmeye uyumunun nasıl geliştirilebileceği

konuları ele alınmaktadır.



Bebeklikten Çocukluğa Doğru: 2-6 Yaş

bk. AEP Çocuk
ve Ergen Sağ-
lığı Kitabı,
Dönemler
bölümü



2-6 yaş bebeklikten çocukluğa geçilen bir evredir. Bu evrede çocuk yavaş yavaş anne babayla olan iç içe ilişkisine daha az ihtiyaç duyar. Onlardan ayrı bir insan olduğu ile ilgili ilk fikirleri gelişmeye başlar. Bu durum çocuğu giderek daha fazla bağımsız olma arzusuna doğru yönlendirir. Bu gelişmelere paralel olarak, temel alışkanlıkların yapı taşları bu aşamada oluşur.

2 Yaşındaki Çocuk Neler Yapabilir?

- Açık bir biçimde bağımsız olmak ister.
- Bazı şeyleri kendi kendine yapmak konusunda ısrarlıdır.
- İnatçı davranabilir, öfke nöbetleri geçirebilir.
- Kelime dağarcığı hızla gelişir.
- Dikkat süresi oldukça sınırlıdır.

Anne Baba Nasıl Yardımcı Olabilir?

- Kendi seçimlerini yapmasına fırsat verilmelidir. Örneğin: “Yeşil çoraplarını mı giymek istersin yoksa mavi olanı mı?”

- Net ve mantıklı sınırlar konulmalıdır. Örneğin içinde deterjanların durduğu dolabı açmasının yasaklanması gibi.
- Koyulan kuralların gerekçeleri anlatılmalıdır. Örneğin: “Boya kalemlerini yerde bırakma, biri üstlerine basarsa uçları kırılabilir.”
- Basit düzeyde yapboz gibi oyuncaklarla oynaması sağlanmalıdır. Böylece parmak becerisi desteklenmiş olur.
- Farklı duyuları uyuracak ve yeni şeylerle karşılaşmasını sağlayacak fırsatlar oluşturulmalıdır. Örneğin, anne yemek yaparken farklı otları koklatılabilir. Farklı dokusu olan kumaşlara dokunması sağlanabilir.
- Neden sonuç ilişkilerini kurmasını sağlayacak fırsatlar verilmelidir. Örneğin: “Araba ileri gitti çünkü arkasından ittik.”
- Harf ve sayılarla oynamasını sağlayacak oyuncaklar seçilebilir.
- Kâğıt üzerine kalemle karalamalar yaptırılabilir.

3 Yaşındaki Çocuk Neler Yapabilir?

- Benlik ve cinsiyet algısı geliştirmeye başlar.
- Hem kendisinin hem de diğer insanların duygu ve düşüncelerinin daha fazla farkına varır.
- Kelime dağarcığı 250’den 1000’lere ulaşabilir.
- 2, 3 ve 4 kelimededen oluşan cümleler kurabilir.
- Koşabilir, atlayabilir, tırmanabilir.
- Mekanik olarak saymaya başlayabilir. Bir başka ifadeyle sayılardaki artış ya da azalmanın anlamını kavramadan, onları arka arkaya tekrar edebilir.
- Sevdiği kitap ve hikâyelerin yüksek sesle okunmasını ister.
- Hâlâ inatçılık yapabilir, öfke nöbetleri görülebilir.
- Daire çizebilir.



Anne Baba Nasıl Yardımcı Olabilir?

- Göz ve el hareketlerini eş zamanlı olarak düzenleyebilmeyi geliştirecek faaliyetler yapılmalıdır. Örneğin, kalem kâğıtla karalama yaptırılabilir, yapbozlarla oynatılabilir.
- Bazı şeyleri kendi kendine yapabilmesi sağlanmalıdır. Örneğin kıyafetlerinin bazılarını kendisi giyebilir.
- Sosyal becerilerini geliştirme fırsatı verilmelidir. Örneğin diğer çocuklarla oynaması sağlanabilir.
- Çocuğun genel bilgisi ve kelime dağarcığı zenginleştirilmelidir. Örneğin hayvanat bahçesi, park vb. yerler ziyaret edilebilir.

4 Yaşındaki Çocuk Neler Yapabilir?

- Dikkat süresi biraz daha genişlediği için, grup oyunlarından daha fazla zevk almaya başlar.
- Sıra bekleme, paylaşma, diğer insanların hakları ve ne hissettikleri konularında anlayışı gelişir.
- Yavaş yavaş kendi ihtiyaçlarını kendisi karşılamaya başlar. Örneğin kendi başına giyinebilir.
- Bazı korkular ya da hayali arkadaşlar edinebilir.
- Yürürken, koşarken, atlarken ya da parmaklarını kullanırken daha fazla kas kontrolüne sahiptir.
- Sayıları tanır. Örneğin iki elma gördüğünde bunu 2 sayısı ile eşleştirebilir.
- Talimatları anlar ve takip eder.
- Yeni kelimeler ve daha uzun cümleler kullanır.

Anne Baba Nasıl Yardımcı Olabilir?

- Diğer çocuklarla birlikte zaman geçirme fırsatı sunulmalıdır. Böylelikle, sıra beklemeyi, paylaşmayı öğrenir.
- Sayabileceği, ölçebileceği faaliyetlerde bulunması sağlanmalıdır.
- Oyuncaklarını toplaması, giyinip soyunabilmesi için fırsatlar sunulmalıdır.



5 Yaşındaki Çocuk Neler Yapabilir?

- Oyunlarında oldukça hareketlidir, bazen saldırgan da davranabilir.
- Grup oyunlarından daha fazla zevk almaya başlar.
- Okul için önemli olan bazı kavramları kullanır. Örneğin renklerin isimlerini, sayıları, şekillerin adlarını söyler.
- Günlük hayatta önemli bazı bilgileri söyleyebilir. Örneğin oturduğu sokağın ismini bilebilir.
- Araştırma inceleme içeren faaliyetlerden keyif alır.
- Nesneleri şekillerine, büyüklüklerine, renklerine göre gruplar.

Anne Baba Nasıl Yardımcı Olabilir?

- Kendi düzeyine uygun araştırma-inceleme imkânları sunulmalıdır. Örneğin parka, kıra, ormana vb. giderek farklı yaprak dokuları birlikte incelenebilir.
- Gruplanabilecek şekilde oyuncaklar temin edilebilir ya da gündelik faaliyetlerden bu tür oyunlar oluşturulabilir. Örneğin mutfakta yemek yapılırken çocuğun tezgâhın üzerindeki sebze ve meyveleri farklı özelliklere göre bir araya toplaması istenebilir.
- Dil becerilerini geliştirmesi için konuşma ve dinleme fırsatları sunulmalıdır.

6 Yaşındaki Çocuk Neler Yapabilir?

- Zihinsel ve duygusal olarak daha bağımsız hâle gelir.
- Meraklı ve aktiftir.
- Katı, talepkâr ve uyumsuz davranabilir.
- Eleştirilmekten, suçlanmaktan ve ceza almaktan incinebilir.
- Somut düşünmeye doğru yönelir.
- Mantıklı düşünmeye başlar.
- Kazanmaya ihtiyaç duyar, zaman zaman kuralları kendine uydurmaya çalışabilir.
- Bisiklete binebilir.
- Müziğe uygun hareket edebilir.



Televizyon ve çocuk konusu için ayrıca bk. AEP Bilinçli Medya Kullanımı ve Çocuk ve Ergen Sağlığı kitabı.



Anne Baba Nasıl Yardımcı Olabilir?

- Evde işlerin tutarlı ve yapılanmış şekilde gitmesi, çocuğun okula ve okuldaki kurallara uyumunu kolaylaştırabilir.
- Becerilerini geliştirebilmesi için fiziksel faaliyet imkânları sunulmalıdır.
- Muhtemel bencil davranışları konusunda sabırlı davranılmalıdır. Bunların geçici olduğu unutulmalıdır.
- Çaba ve başarıları bol bol ödüllendirilmelidir.

2-2,5 Yaş Krizi

2-2,5 yaş döneminin en belirgin özelliği, çocuğun bağımsızlık kazanmaya çalışmasıdır. Çocuk bu dönemde yapabildiklerinin farkına varır. Giderek daha fazla şeyi kendi başına yapmaya, başardığı şeylerin sınırlarını genişletmeye çalışır. Örneğin “Ben yapacağım.” diyerek dizilen oyuncakları bozabilir, “Kapının ziline ben basacağım.” diyerek zaten açılmış bir sokak kapısının kapatılmasını isteyebilir.

Bu evrede çocuk, dengesiz, olumsuz, isyankâr ve çoğu zaman kararsızdır. Bir şey yapması engellendiğinde kızar, kendisine “yap” denilene yapmaz, hatta tam tersini yapar. Kendisine sorulmadan kendisi için bir şey yapılmasından hiç hoşlanmaz. Genellikle yardım istemez, her şeyi kendisi yapmak ister. Günlük yaşamda en çok kullandığı kelimeler “hayır”, “istemiyorum”, “yapmayacağım” ve benzerleridir. Tüm bu özellikler doğal ve geçicidir.

Ne Yapılabilir?

- Bu dönemin doğal ve geçici olduğu akıldan çıkartılmamalı ve olabildiğince sabırlı davranılmalıdır.
- Çocuğun gösterdiği öfke ve terslikler mümkünse görmezden gelinmelidir.

- Çocukla sürtüşmeye ya da inatlaşmaya girmekten kaçınılmalıdır. Bunu sağlamak için çocuğun dikkatini gerginlik yaratan konudan başka bir konuya çekmek, çoğu zaman işe yarayabilir.
- Çocuğun tek başına başardığı bütün işler ve bağımsızlık çabası desteklenmeli, bununla birlikte çocuğun anlayabileceği net sınırlar koyulmalıdır. Sınır koyarken gerekçeleri çocuğa açıklanmalıdır.

Çocuğa Temel Alışkanlıkların Kazandırılması

2-6 yaş dönemi, duygusal ve sosyal anlamda bağımsızlığın, kendi kendine yetebilme duygusunun gelişiminde önemlidir. Bunlara paralel olarak, bu dönemde çocuğun kendisiyle ilgili temel alışkanlıkları edinme konusunda yeterlilik kazanması gerekir.

Beslenme, uyku, tuvalet gibi temel alışkanlıkların çocuğa kazandırılması sırasında her çocuğun kendine ait özellikleri ve hızı olduğu, en sağlıklı alışkanlıkların huzurlu ve sakin ortamlarda gerçekleştiği, akıldan çıkarılmamalıdır.

Çocuğa yeni bir davranış kazandırırken anne baba sabırlı davranmalı, yenilikçi fikirler geliştirmelidir. Çocuğa uymayan koşullar doğduğunda ısrarcı olmamalı, bunu çocuğa ve beklentilere uyacak başka koşullarla değiştirebilmelidir. Örneğin meyve suyunu içmeyen bir çocuğa, bir dahaki sefere meyve suyu renkli bardak ve pipetle cazip hâle getirilmiş şekilde sunulabilir.

Artık Yemeğini Kendisi Yiyebiliyor!

2 yaşındaki bir çocuk kendi kendine yemek yemeye başlayabilir. Ancak bunun için yaklaşık 1,5 yaşından itibaren ufak alıştırmalar yaptırılmış olmalıdır. Çocuk 3 yaşına geldiğinde artık kendi yemeğini rahatlıkla yiyebilir.



2 yaş civarı, çocuğun yemek yemeyle ilgili sıkıntılar yaşadığı bir dönem olabilir. Bu yaşlarda çocuk biraz daha az yemeye ihtiyaç duyabilir.



Çocuğa yemek yeme alışkanlığının kazandırılması sırasında anne babanın dikkat etmesi gereken bazı hususlar vardır:

- Yemek yeme, çocukla ebeveyn arasında kesinlikle bir baskı konusu olmamalıdır.
- Sofra herkesin huzur içinde oturup ailece keyifle bir şeylerin paylaştığı bir ortam olmalıdır. Sofrada tartışmalardan uzak durulmalıdır. Çocuk aile ile birlikte sofraya oturup aile bütünlüğünü ve huzurunu hissetmeli, tabağında onun için hazırlanan yiyeceklerden istediği kadar yemeli, kalkmak istediğinde kalkabilmelidir.
- Çocuk, bağımsızlıkla ilgili ihtiyacının bir uzantısı olarak yemek yerken kendi seçimlerini yapmak isteyebilir. Bununla ilgili olarak çocukla çatışmaya girilmemelidir. Örneğin peynir yemek istemiyorsa yemeyebilir.
- Çocuğun tercih edebileceği sağlıklı olmayan yiyecekler (içinde yapay renklendirici, kimyasallar ve katkı maddesi bulunan yiyecekler gibi) mümkün olduğunca evde bulundurulmamalıdır.
- İyi beslenmeyi çekici hâle getirecek tedbirler alınmalıdır. Örneğin peynir yemeyen bir çocuğa, içine peynir konulup yoğrulmuş patates topçukları eğlenceli şekilde sunulabilir.
- Çocuk kendi kendine yemeye yeni başladığında çevreyi ve kıyafetlerini çokça kirletebilir. Bu durum anlayış ve sabırla karşılanmalı, “yapamıyor” diyerek kendi kendine yemesi engellenmemelidir.
- Anne babayla çocuk arasında beslenme konusunda çatışma yaşanıyorsa anne baba kendi beslenme alışkanlıklarını gözden geçirmelidir. Çünkü çocuklar pek çok şeyi olduğu gibi beslenme alışkanlıklarını da anne babalarını gözlemleyip onların yaptıklarını modelleyerek öğrenmektedirler.
- Birçok anne baba çoğu zaman çocuğu yeterince yediği hâlde az yediğini düşünür. Bu yanılgıya düşmekten kaçınılmalıdır. Çocuğun bir gün içinde yediklerinin sayılıp gözden geçirilmesi, yeterli gıdayı alıp almadığını anlamak açısından faydalı olabilir.



Acaba Tuvalet Eğitimi Hazır mı?

Bir çocuğun tuvaletinin geldiğine dair işaretleri anlaması, zamanında tuvalete gidebilmesi, tuvaletini ve temizliğini yapmayı öğrenmesi, bir eğitim ve olgunluk sonucu oluşur. Başarılı tuvalet eğitimi çocuğun ve anne babanın hazır oluş seviyeleri ile alakalıdır. Bunun için anne baba şu hususları gözden geçirmelidir:

Çocuk mesane gelişimi itibarıyla buna hazır mı?

- Çocuk belli bir süre kuru kalabiliyor mu? 2-3 saatte bir bez açıldığında kuru olduğu görülüyor mu?
- Tuvaletini bezine yaptığında rahatsız oluyor mu?
- Tuvalet ihtiyacı geldiğinde bunu duruşuyla, mimikleriyle ya da sözleriyle ifade edebiliyor mu? Mesela tuvaletini özel bir yere gidip mi yapıyor?

Çocuğun bedensel gelişimi uygun mu?

- Göz ve el hareketlerini eş zamanlı olarak düzenleyebiliyor mu? Örneğin lego parçalarını takıp sökebiliyor mu?
- Kıyafetlerini çıkartabiliyor mu? Pantolon ya da külotunu çekebiliyor mu?
- Ellerini yıkayabiliyor mu?

Çocuğun zihinsel gelişimi yeterli mi?

- Yüzündeki organları gösterebiliyor mu?
- Basit işleri taklit edebiliyor mu?
- “Odana git.”, “Tuvalete git.”, “Bebeğini getir.” gibi basit talimatları yerine getirebiliyor mu?

Çocuk dil gelişimi açısından hazır mı?

- “Çiş”, “kaka”, “oturak”, “tuvalet” gibi kelimelerin anlamını biliyor mu?
- “Çişim geldi.”, “Kakam geldi.” diyebiliyor mu?



Tuvalet Eğitimi Verirken...

- Diğer insanların ne söylediklerine ve diğer çocukların neyi ne zaman başardığına odaklanılmamalıdır. Genel olarak 2-2,5 yaş tuvalet eğitimi için uygun olmakla birlikte, başlamak için en önemli kriter çocuğun hazır oluşudur.
- Çocuğun ve anne babanın hayatında değişiklik oluşturacak dönemlerde (tatil öncesi, yeni bir kardeşin doğumu vb.) tuvalet eğitimine başlanmamalıdır. Anne babanın eğitim konusunda istikrarlı olabilmesi, bir yöntem uygulamaya koyduktan sonra takip edebilmesi, çok önemlidir.
- Banyoda çocuk için güvenli bir ortam sağlanmalıdır. Tıraş bıçaklarını ve deterjanları kilit altına almak, kırılıp çocuğu kesebilecek eşyaları güvenli olanlarla değiştirmek, lavabonun önüne ellerini yıkarken çıkabileceği küçük bir tabure koymak vb.
- Sabırlı olunmalıdır.
- Anne baba tuvalet eğitimi konusunda ne hissettiğini gözden geçirmelidir. Bu konuda kaygıları varsa bununla baş ettikten sonra eğitime başlamalıdır. Çocuğun doğumdan o güne kadar başardıklarına (oturma, yürüme, konuşmaya başlama vb.) odaklanılmalı, tuvalet eğitimi başarılıp arkada bırakılacak küçük hedeflerden biri olarak görülmelidir. Anne baba, her çocuk gibi kendi çocuklarının da bir biçimde tuvalet alışkanlığını edineceğini kabul etmelidir.
- Oturağa (ya da çocuk klozet kapağı ile klozete) oturmak sabah akşam yapılan rutin işlerden biri hâline getirilmelidir. Sabahları giyinmeden önce, akşam yemekten sonra, yatmadan önce belli bir zaman oturağa ayrılmalıdır. Ancak çocuk zorlanmamalı, uzun ve sıkıcı oturarak deneyimlerinden uzak durulmalıdır.
- Başlangıçta çocukla tuvalet eğitimi hakkında kısaca konuşulmalıdır.
- Bez çıkartıldıktan sonra ilk birkaç gün, çocuk sık aralıklarla tuvalete götürülmelidir. Daha sonraki



zamanlarda çocuk uyku öncesinde tuvalete götürülmelidir.

- Tuvaletini oturağa veya klozete yaptığında ödüllendirilmelidir. Örneğin “Tuvaletini yapınca sifonu sen çekeceksin.”, “Ellerini yıkadıktan sonra şu oyuncuğunu da yıkayabilirsin.”, “Aferin, başardın.” gibi sözler söylenebilir. Alkışlamak, sarılmak vb. yöntemler kullanılabilir.
- Çocuk başaramadığında, denemelere devam etmesi için teşvik edilmelidir. Örneğin “Neredeyse olacaktı.”, “Yarın daha kolay olacak.”, “Bir dahaki sefere olur.” vb. sözler söylenebilir.

Uyusun da Büyüsün!

Çocukların uyku süreleri birbirinden farklıdır. Bazı çocuklar az uyur, bazıları uykuyu çok sever. Çocuğun uyku düzeninin oluşturulmasında önemli olan, kendisinin ihtiyaç duyduğu uyku miktarıdır. Çocuğun akşamları huzurlu bir uykuya geçişini sağlamak için şunlar önerilebilir:

- Yatağa gitme zamanını ilginç ve sevilir kılmak için bu iş düzenli ve hoş bir alışkanlığa dönüştürülmelidir. Örneğin evdeki herkese iyi geceler denmesi ve öpülmesi bunu sağlayabilir.
- Akşamları güzel bir banyo çocuğun uykusunu getirir. Banyodan sonra yumuşak pijamalar giydirilebilir.
- Çocuğa rahatlatıcı kısa hikâyeler okunabilir.
- Çocuğun gevşemek ya da rahatlamak için sarıldığı yumuşak bir oyuncak veya battaniye varsa yatağa koyulabilir.

Bazı çocuklar uykuya dalana kadar anne babayı yanlarında isterler. Anne baba çocuğun yatağının yanındaki bir yerde oturduğu sürece bunda sorun yoktur. Ancak çocuk anne ve babanın yatağında yatmamalıdır. Yine aynı şekilde anne ya da baba



geceyi çocuğun yanında, onun yatağında geçirmemelidir. Ancak çocuğun sabahları anne babanın yatağına gelip onlara sarılarak sabah keyfi yapması, tüm aile için mutluluk verici olabilir ve bunda hiçbir sakınca yoktur.

Okul Öncesi Eğitim... Ne Zaman?

2,5 yaşındaki çocuklar okul öncesi kurumların oyun gruplarına katılabilirler. Oyun grupları daha az resmidir ve birkaç saat sürer. Burada amaç çocuğun yaşlılarıyla eğlenceli zaman geçirmesi, böylece sosyal ve duygusal gelişimine katkıda bulunulmasıdır. 4 yaşından itibaren çocuklar tam gün okulda kalabilirler. Bununla birlikte okul öncesi eğitime başlamak için en önemli nokta, çocuğun buna hazır olmasıdır.

Okul Öncesi Eğitim... Neden?

Günümüz çocukları çeşitli sebeplerle artık sokakta oynayamamakta, zamanlarının büyük kısmını evde geçirmek zorunda kalmaktadırlar. Bundan dolayı okul öncesi eğitim kurumları, giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu kurumlarda çocuklar akranlarıyla beraber olarak kişiliğini keşfetmekte, kendine güvenini geliştirebilmektedir. Ayrıca paylaşmayı, iş birliğini, sosyal bir ortamda olmanın gerekliliği olan sıra bekleme, sorumluluk alma, planlama gibi becerileri kazanabilmektedir. Anne babasından uzakta da olsa dünyanın güvenilir bir yer olabileceği ile ilgili inancı geliştirmekte, kendine güven kazanmaktadır. Okula hazırlık yapmak için önemli bir fırsat da elde etmiş olmakta ve zihinsel gelişimleri desteklenmektedir. Aile ve sosyal çevrenin bu imkânları sağlayamadığı durumlarda, okul öncesi eğitim bir lüks olarak görülmemelidir.



Artık Okullu Oldu!

Çocuğun okul öncesi eğitime başlamasının bir ihtiyaç olduğu ve bunun için doğru zamanın geldiği düşünülüyorsa okul arayışına girilmelidir. Farklı okullar incelenip uygun birine karar verildiğinde anne baba çocuğun okula daha kolay uyum sağlaması için bazı tedbirler almalıdır:

- Okula başlamadan önce çocukla birlikte okul dolaşılabilir; farklı odaları, mutfağı, tuvaletleri vb. görmesi sağlanabilir.
- Çocukla okul hakkında konuşulabilir, olumlu yorumlar yapılabilir.
- İlk gün okula mutlaka çocukla birlikte gidilmelidir.
- Yeni ortamlarda bulunmaya pek alışık olmayan çocuklar için anaokulunun ilk günü biraz sıkıntılı geçebilir. Bu çocuklar okula hemen uyum gösteremeyebilirler. Bu konuda anlayışlı ve sabırlı olunmalıdır.
- Çocuk okula alışırken anne baba, yavaş yavaş ondan uzaklaşmalıdır. Temel prensip çocuğun okulda kendisini güvende hissetmesini sağlamaktır. İlk birkaç gün bekleme salonunda oturup çocuk istediğinde onunla görüşülebilir. Eğer gerekiyorsa sonraki birkaç gün de bahçede beklenebilir. Ancak bu süre çok fazla uzatılmamalıdır.

Okula Gitmeye Hazır mı?

Çocuk öğrenme sürecinde gerekli olacak niteliklere ve yeterliliklere sahip olmalıdır. Bu sayede okula uyum sağlar, kendini rahat hisseder, hem öğretmeniyle hem de arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kurar. Çocuğun okula başlamaya hazır olması ve yeterli olgunluk düzeyine erişmesi, ev ortamında sunulan uyarıcıların zenginliği ile ilişkilidir. Çocuğun okula gitmeye hazır olabilmesi için ailenin yapabilecekleri üç başlık altında toplanabilir.



Çocuk, okula gideceği sabahlar ağlayıp gitmek istemediğini söyleyebilir. Ebeveynin ve öğretmenin göstereceği destek ve kararlı tavırla, bu davranışlar kısa süre içerisinde değişecektir.



1. Sosyal ve duygusal hazırlık:

- Her çocuğun sahip olduğu duygusal ve sosyal olgunluk düzeyi farklıdır. Duygusal ve sosyal olgunluk yaşam içinde zamanla ve deneyimlerle gelişir. Çocuğun okul olgunluğunu geliştirmesini desteklemek için evde aşağıdaki öneriler dikkate alınabilir.
- *Kendine güven duygusu:* Çocuklar kendilerinden emin olmalı, başaracaklarına dair inanç taşımalarıdır. Böylece yeni deneyimlere girer ve ilk defasında başarılı olamadıklarında, tekrar tekrar denerler.
- *Bağımsızlık:* Çocuklar bazı şeyleri tek başlarına yapabilmeyi öğrenmelidirler. Böylece anne babalarına ya da bir başkasına bağlı kalmaksızın birtakım girişimlerini tek başlarına yapma ve bir başına da kalsa yaşamını sürdürebilme becerisi kazanırlar.
- *Motivasyon:* Çocuklar öğrenmeye ve yeni deneyimlere cesaretlendirilmiş olmalıdırlar. Böylece her an yeni bir hedefe yürüme ve her gün bir önceki güne göre daha ileri gitme gücünü kendilerinde bulurlar.
- *Merak:* Çocuklar doğal olarak meraklıdırlar. Onların bu doğal yetenekleri desteklenmeli, teşvik edilmelidir. Böylece yeni öğrenme deneyimlerine daima açık olur, öğrendikçe yenilerine karşı daha bir açıklık duyarlar.
- *Sebat:* Çocuklar başladıkları şeyleri bitirene kadar sabretmeyi, işlerine sonuna dek sarılmayı öğrenmelidirler. Böylece öğrenme sürecindeki zorlukları daha rahat göğüsler, sonuna kadar dayanırlar.
- *İş birliği:* Çocuk, kendisi dışındakilere karşı duyarlılık geliştirmiş olmalıdır. Böylece yeni girdiği ortam olan okulda geçimli, paylaşımcı, saygılı ve sınırlarını bilen biri olabilecektir.
- *Kendini kontrol:* Çocuk, kızgınlığın kötü yollarla olduğu kadar iyi yollarla da ifade edilebileceğini öğrenmiş olmalıdır. Böylece ısırma, itme, didişme gibi davranışların kabul edilemez olduğunu anlayacak, çeşitli durumların gereğine uygun davranışlar geliştirebilecektir.

2. Okumaya hazırlık:

- Çocuğun kitaplara ilgi duyması sağlanabilir. Örneğin ilgilerine uygun bol resimli kitaplar okunabilir.
- Kelime bilgisi arttırılabilir. Örneğin hikâye anlatılıp kendisi de anlatmaya teşvik edilebilir.
- Günlük yaşam olayları yeni kelimeler öğrenmesi için araç olarak kullanılabilir. Örneğin markette dolaşırken raf, reyon, yazarkasa gibi, o ortama özgü nesnelerin adları söylenebilir.
- Kendi kitaplarını oluşturmaya teşvik edilebilir. Örneğin yaptığı resimleri bir kitap gibi bir araya toplaması sağlanabilir.
- Eşleştirme çalışmaları yaparak nesnelerle isimlerini birleştirmesi, dolayısıyla kelime varlığını arttırması sağlanabilir. Örneğin resimler, geometrik şekiller, harf ya da sayılar bunun için kullanılabilir.

Çocuğa bazı harf, hece ya da kelimeleri yazdırabilirsiniz. Ancak kesinlikle harfleri seslendirmeye, hece ya da kelimeleri okutmaya çalışmayın. Sadece tıpkı bir resim yapar gibi yazıyı taklit etmelerini, yazı yazma becerilerini geliştirmelerini teşvik edin. Çünkü okumayı öğretme çabalarınızın, okuldaki öğretme metodundan farklılıkları, okuldaki öğrenme sürecini olumsuz etkileyebilecektir.



3. Yazmaya hazırlık:

- Çocuk kalem kullanmaya ve kalemle çizimler yapmaya teşvik edilmelidir.
- Göz ve el hareketlerini eş zamanlı olarak kullanabilmesini geliştirmek için oyun hamurları, kum oyunları oynatılabilir.
- Kalem kontrolünü geliştirmek için yumuşak bilek hareketleriyle özgürce karalamalar yaptırılabilir.
- Taşırmadan boyama çalışmaları yaptırılabilir.
- Noktalar hâlinde hazırlanmış şekil ya da harflerin üstünden geçme çalışmaları yaptırılabilir.





E T K İ N L İ K L E R

Hangisi Ne Zaman?

Aşağıdaki davranışlar çocuğun hangi dönemine özgüdür? İşaretleyin.

Ne Yapabilir?	2 Yaş	4 Yaş	6 Yaş
Açık bir biçimde bağımsız olmak ister.			
Bazı şeyleri kendi kendine yapmak konusunda ısrarlıdır.			
İnatçı davranabilir, öfke nöbetleri geçirebilir.			
Kelime dağarcığı hızla gelişir.			
Dikkat süresi oldukça sınırlıdır.			
Dikkat süresi biraz daha genişlediği için grup oyunlarından daha fazla zevk almaya başlar.			
Sıra bekleme, paylaşma, diğer insanların hakları ve ne hissettikleri konularında anlayışı gelişir.			
Yavaş yavaş kendi ihtiyaçlarını kendisi karşılamaya başlar. Örneğin kendi başına giyinebilir.			
Bazı korkular ya da hayali arkadaşlar edinebilir.			
Sayıları tanıır. Örneğin iki elma gördüğünde bunu 2 sayısıyla eşleştirebilir.			
Yeni kelimeler ve daha uzun cümleler kullanır.			
Zihinsel ve duygusal olarak daha bağımsız hâle gelir.			
Meraklı ve aktiftir.			
Katı, talepkâr ve uyumsuz davranabilir.			
Eleştirilmekten, suçlanmaktan ve ceza almaktan incinebilir.			
Mantıklı düşünmeye geçmeye hazırlanır.			
Kazanmaya ihtiyaç duyar, zaman zaman kuralları kendine uydurmaya çalışabilir.			
Bisiklete binebilir.			
Müziğe uygun hareket edebilir.			

Doğru mu Yanlış mı?

Çocuğa yemek yeme alışkanlığı kazandırma süreci ile ilgili aşağıdaki tavsiyelerden hangileri doğru hangileri yanlıştır? Belirtin.

- Yemek yeme çocukla ebeveyn arasında kesinlikle bir baskı konusu olmamalıdır.
- Anne önce çocuğun yemeğini yedirmeli, çocuk yemeğini bitirdikten sonra aile fertleri rahatça yemeklerini yemelidirler.
- Çocuğun yemek seçmesine kesinlikle izin verilmemelidir. Sevmese de gerekli olan besinler zorla yedirilmelidir.
- Çocuğun tercih edebileceği sağlıklı olmayan yiyecekler (içinde yapay renklendirici kimyasallar ve katkı maddesi bulunan yiyecekler gibi) mümkün olduğunca evde bulundurulmamalıdır.
- İyi beslenmeyi çekici hâle getirecek tedbirler alınmalıdır. Örneğin peynir yemeyen bir çocuğa içine peynir konulup yoğrulmuş patates topçukları eğlenceli şekilde sunulabilir.
- Çocuk kendi kendine yemeyi beceremiyor, çevreyi ve kıyafetlerini kirletiyorsa vazgeçilmeli, yemeği anne baba tarafından yedirilmelidir.
- Anne babayla çocuk arasında beslenme konusunda çatışma yaşıyorsa anne baba kendi beslenme alışkanlıklarını gözden geçirmelidir. Çünkü çocuklar pek çok şeyi olduğu gibi beslenme alışkanlıklarını da anne babalarının gözlemleyip onların yaptıklarını modelleyerek öğrenmektedirler.
- Birçok anne baba çoğu zaman çocuğu yeterince yediği hâlde az yediğini düşünür. Bu yanılgıya düşmekten kaçınılmalıdır.



A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ş İ M İ



ünite 4

Son Çocukluk Çağı: 6-11 Yaş

Son çocukluk çağı olarak adlandırılan bu dönemin başında çocuklar, aileden sonraki en önemli sosyalleşme kurumu olan okul ile tanışırlar. Okul sayesinde çocuk, kendisine dair birçok yeni özelliğin farkına varır. Bu özelliklerini geliştirmesi, yetişkinlik yaşamındaki tutum ve davranışlarına olumlu yansımalarda bulunacaktır.

Bu bölümde;

- benlik saygısı geliştirme,
- öz güven gelişimi,
- sorumluluk bilinci kazanma ve geliştirme,
- çocuk, aile ve okul arası ilişkiler,
- çocuğa harçlık verme

konuları ele alınmaktadır.

Son Çocukluk Çağı: 6-11 Yaş



bk. AEP Çocuk
Ergen Sağlığı kitabı,
Dönemler
bölümü.



Okula başlayan çocuk, anne babası dışında kendisi için çok önemli olan yeni bir yetişkin ve onun otoritesi ile tanışmaktadır: Öğretmen.

Zaman içinde öğretmenin istekleri ve beğenisi anne babaninkilerin üstüne çıkar. Çocuk evde anne babanın, okulda ise öğretmenin beğenisini kazanmaya çalışır. Bu beğeniye kaybetmemek için elinden geldiği kadar evdeki ve okuldaki kurallara uymaya başlar. 6-8 yaş çocuğu için öğretmen beğenisi önemli bir ihtiyaçtır ve bu beğeni ona güven sağlamaktadır. Bu yaşlarda çocuk, okuldaki arkadaşlarıyla bir şeyler paylaşmanın gereğini kavrar. Çocuğun davranışlarında okul öncesi dönemde ödül ve ceza önemliken artık “Bana iyi çocuk desinler.” ihtiyacı daha etkin hâle gelmiştir. 9-10 yaşlarına doğru ise artık arkadaş beğenisi yeni bir yaptırım değeri kazanmaya başlar.

6-11 Yaş Çocuğunun Özellikleri

- Hareket becerileri gelişimini sürdürmektedir.
- Herhangi bir faaliyet için dikkati kısa sürelidir.
- Sözcükleri daha iyi telaffuz eder ve daha geniş bir kelime dağarcığına sahiptir. Ancak kendini sözel olarak ifade etme yeteneği nispeten sınırlıdır.
- Okuma becerisi hızla gelişir, akıcılık yerleşmeye başlar.
- Zamanının büyük çoğunluğunu okulda aritmetik, okuma yazma gibi yeteneklerini geliştirerek geçirir.
- Dergi, çizgi roman, öykü gibi farklı türde yayınlara okumaya başlar.
- Bilgi almak ya da eğlenmek için kitap okuyabilir.
- Matematik ve okuma becerilerini günlük yaşamda kullanmaya başlar.
- Neden-sonuç ilişkilerini daha net şekilde anlayabilir, çıkarımlarda bulunabilir.
- Şahit olduğu bir olayın öncesini ve sonrasını bir arada değerlendirebilir.
- Sadece ne olduğu ile ilgilenmez, davranışların nedenleri üzerinde de düşünmeye başlar.
- Eleştirel düşünmeye başlar.
- Gruplama yeteneğine sahiptir. Buradan sınıflama, sıralama, sayı ve mekân kavramları oluşur.
- Ne hissettiği hakkında düşünebilir, duygularını az çok açık olarak ifade edebilir.
- Sadece kendi hissettiklerini değil, diğer insanların da neler hissettiklerini anlamaya başlar.
- Daha duygusal davranabilir.
- Zihni aracılığıyla dünyayla başa çıkmaya çalışır.
- Daha güçlü ve karmaşık arkadaş ilişkileri kurar. Özellikle aynı cinsten arkadaşına sahip olmak kendisi için giderek daha fazla önem taşır.
- Karşı cinsle genellikle tartışmacı bir ilişki içindedir. Bu yaşlarda karşı cinsi reddediş, “kendi cinsiyetini kabul etme” sürecindeki önemli ve sağlıklı bir adımdır.
- Onun için her şey bir yarıştır. Spor gibi konularda arkadaşlarından daha iyi olmayı ister. Rekabet içeren ortamlarda kazanmaya odaklanır.
- Ev ve okul içerisinde belirlenen kurallara uyum sağlamaya çalışır.

- Toplumsal değerlere daha fazla uyum sağlar.
- Her şey ve herkesin adil olmasını ister. Haksızlığa karşı artan bir duyarlılık gösterir.
- Sosyal dünyanın işleyişini anlamaya ve davranışlarını kontrol etmeye çalışır.
- Kendi davranışlarına dair beklenti ve standartlar oluşturmaya çalışır.
- Giderek daha meraklı, daha ciddi, daha iş birlikçi, daha paylaşımcı ve daha güvenli olur.
- Yaşlılarıyla daha fazla birlikte olur. Arkadaşları arasında popüler olmayı önemser. Akran baskısını daha fazla hissedebilir.
- Hem arkadaşlarıyla birlikte olmaktan hem de yalnız kalmaktan hoşlanır.
- Aileye olan bağımlılığı giderek azalır.
- Akademik başarı önemlidir, başarısızlık durumunda kendini suçlama eğilimi gözükür.
- Heyecan ve istekleri kolaylıkla harekete geçirilebilir.
- Karar ve amaçlarını hemen gerçekleştirmek ister, uzun dönemli plan yapamaz.
- Okuma ve yazmada kendini değerlendirmeye başlar ve bunu başkalarıyla paylaşmak ister.
- Yetişkinlerle ilişkilerinde genellikle boyun eğici bir tutum sergiler. Fakat bununla birlikte, otoriteye karşı koymaya da başlar.
- Artan bir benlik duygusuna sahip olabilir.
- Diğer insanlara yardım etmekten hoşlanır.
- Çalışma alışkanlıklarında daha dikkatli ve süreklidir.
- Kendi kendini motive etme durumu görülür. Ancak hevesi kolaylıkla kırılabilir. Ödül ve teşviğe ihtiyaç duyar.
- Kendini geliştirmeye çalışır.
- Davranışlarındaki olgunluk ve nezaket artar.
- Kendine daha çok önem verir.
- Kendine daha güvenli ve kontrollüdür.
- İşler ters gittiğinde daha az kaygılanır.
- Dönemin sonlarına doğru, erinliğin yaklaşmaya başladığına dair işaretler veren beden değişimlerini fark etmeye başlar. Beden imajı ve yeme alışkanlıklarıyla ilgili problemler bazen bu dönemde başlayabilir.
- Fiziksel gelişim açısından kızlar erkeklerin önünde yer alabilir.



Anne Baba Ne Yapmalı? Nasıl Davranmalı?

- Çocuğa yaş dönemi özelliklerine uygun oyuncağlar alınmalıdır. Çocuğun okula başlaması artık oyuna ihtiyacı olmadığı anlamına kesinlikle gelmemektedir.
- Çocukla birlikte okumak, çocuğun kelime dağarcığı-
nın genişlemesini ve yaşadığı çevreye dair yeni bakış
açıları geliştirmesini sağlar.
- Çocukta görmek istenilen davranışlar fark edilip
ödüllendirilmeli, görmek istenilmeyen davranışların
sonuçlarıyla çocuklar baş başa bırakılmalıdır.
- Yapabileceklerinden çok fazlası istenmemeli, gösterdiği
çabalardan dolayı eleştirilmemelidir. Aksi hâlde yeter-
sizlik duygusu gelişebilir. Bu durum, başarısızlık korku-
suyla yarışmalardan kaçınmak sonucunu doğurabilir.
- Çocuğun gün içinde televizyon ve bilgisayar karşı-
sında geçirdiği süreye sınır getirilmelidir.
- Çocuğa sevgi, ilgi gösterip zaman ayrılmalıdır.
- Çocukla konuşurken “Okul nasıldı?” gibi genel
sorular yerine “Resim dersinde ne üzerinde çalıştı-
nız? Öğretmenin projen hakkında ne söyledi?” gibi
daha duruma özgü sorular sorulabilir.
- Okul çağı çocukları kendileriyle yetişkin
gibi konuşulmasından çok hoş-
lanırlar. Örneğin “Projenin
başına oturmanı daha
kaç defa söyleyeceğim!”
demek yerine, “Projen
üzerinde çalışmaya başlamanı
bekliyorum. Onun üzerinde ne
kadar çalışmayı planlıyorsun?”
şeklinde konuşulabilir.
- Çocuğa karşı şefkatli ve dürüst
olunmalıdır.
- Aile üyeleri birlikte zaman geçirmeli ve
faaliyetler yapmalıdır.



- Çocuğun yaşamıyla ilgili problemleri çözmesi için fırsatlar verilmelidir. Çocuk problemi çözemiyorsa yardım isteyip istemediği sorulmalı, yardım isterse küçük bir katkı sağlayıp gerisini kendisinin halletmesi sağlanmalıdır.
- Çocuğa bağımsızlık kazandırılırken diğer yandan sorumluluk bilincinin geliştirilmesi, çocuğun kendine güvenini pekiştirir. Bunu sağlamak için çocukla zaman geçirilerek zorlayıcı olmadan arkadaşları, başarıları, hayatta karşılaştığı ve üstesinden geldiği olaylar hakkında konuşulabilir.
- Çocuğun okulu ile iş birliği kurulmalı, okuldaki etkinliklere katılıp öğretmenle irtibat hâlinde olunmalıdır.
- Çocuğun arkadaşlarının aileleriyle bir araya gelenebilir.
- Çocuğun okul dışı faaliyetlere katılımı desteklenmelidir.
- Çocuğun kendisini kötü hissetmesine neden olabilecek cezalandırma yerine, rehberlik etmek ve çocuğu korumak esasına dayanan bir disiplin anlayışı geliştirilmelidir.
- Açık, net, tutarlı ve anlaşılır kurallar konulup çocuğun bunlara uyması sağlanmalıdır.
- Çocuğun doğruyla yanlış ayırt etmesine yardımcı olunmalıdır.
- Çocuğun sorumluluk duygusunun gelişmesi için sofrayı kurmak, yatağını toplamak, kütüphaneyi düzenlemek gibi ev içi görevler verilebilir.
- Parayı bilinçli bir şekilde harcıyıp biriktirmesi üzerine konuşulup bu biçimde davranmasını sağlayacak fırsatlar oluşturulabilir.
- Çocukla saygı göstermenin ne olduğu ve nasıl olması gerektiği ile ilgili konuşulabilir. Çevresindekiler saygısızca davrandığında ne yapılabileceği ile ilgili konuşulup çocuk bu duruma hazırlanabilir.
- Çocukla ergenlik döneminde meydana gelecek normal değişimler üzerine konuşulmalıdır.



Ben, Şahsen, Bizzat, Kendim

Benlik, kişinin kendisine ilişkin düşüncelerinin toplamı, kendini tanıma ve değerlendirme biçimidir. İnsanın kendisiyle ilgili olarak kafasında oluşturduğu görüntü, kendisini nasıl gördüğüdür. Benlik, sürekli bir oluşum hâindedir. Her farklı deneyim benliğe farklı biçimler ve anlamlar katmakta, bazı anlamaları değiştirip dönüştürmektedir.

Kişinin benliği hakkındaki duyguları ise *benlik saygısı* olarak ifade edilmektedir. Bir başka deyişle, bireyin kendine ilişkin değerlendirmesi sonucunda benlik kavramına dair oluşan beğeni durumuna *benlik saygısı* adı verilmektedir.



Sağlıklı Bir Benlik Kavramına Sahip Olan Bir Çocuk...

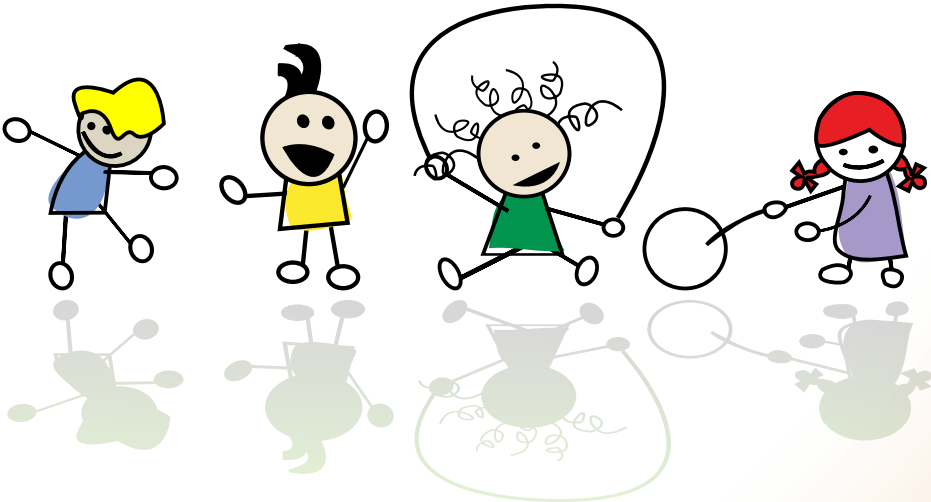
- Kendisini sevilen ve değer verilen biri olarak görür.
- Sahip olduğu kapasiteyi daha verimli kullanabilir.
- Kendine daha iyi amaçlar belirler ve daha iyi kararlar alır.
- Okulda daha iyi sonuçlar alır.
- Yeni şeyler öğrenme ve deneme konusunda daha isteklidir.
- Aile fertleri ve arkadaşlarıyla daha iyi ilişki kurar.
- Davranışlarını daha iyi kontrol eder ve diğer insanlarla daha iyi geçinir.
- Olayları ve durumları daha sağlıklı değerlendirir. Örneğin benlik saygısı düşük bir çocuk yazılıdan düşük not aldığına "Ben aptalım. Ne yaparsam yapayım bu durumu düzeltemem." biçiminde düşünebilir. Oysa sağlıklı benlik kavramına sahip bir çocuk "Bir sonraki yazılıya daha çok çalışmalıyım." şeklinde düşünecektir.



Yaş Dönemi	Benlik Gelişimi
0-2 yaş	Bebekler dünyaya bir benlik duygusuyla gelmezler. Ancak kısa zamanda bedenlerini ve hareketlerini algılamaları ve fark etmeleriyle tam anlamıyla bilinçli olmayan bir benlik duygusu geliştirirler.
2-4 yaş	Bu yaştaki çocuklar benliklerinin görülebilir yanlarının farkına varırlar. Örneğin renklerin adlarını bildiğini, güzel oyuncakları olduğunu, çikolatayı sevdiğini söyleyerek benliğine dair gözlemlenebilir özellikleri ifade edebilirler.
5-7 yaş	Çocuk bazı özelliklerini bir arada düşünerek kendisini değerlendirebilir. Örneğin iyi bulduğu özelliklerini ilişkilendirerek hem koşmada hem de yüzmede iyi olduğunu söyleyebilir. Akıl yürütmeyi iyi-kötü, doğru-yanlış gibi ikilikler üzerinden yaptığından benliğini bütünlük içinde tanımlayamaz.
8-11 yaş	Bu yaştaki çocuklar kendilerine ait bazı özellikleri daha başarılı bir şekilde gruplayabilirler. Örneğin çocuk kendini iyi futbol oynayabildiği ve şarkı söyleyebildiği için yetenekli sayabilir. Ancak düzgün yazı yazamadığı, iyi resim yapamadığı için de yeteneksiz olduğunu söyleyebilir.

Çocuğumun Özgüven Sahibi Olması İçin Ne Yapabilirim?

- *Çocukla birlikte zaman geçirmek:* Çocuğın kabul edildiğini, değer verildiğini, sevildiğini anlayabilmesi için anne babasıyla zaman geçirmeye ihtiyacı vardır. Çocukla birlikte geçirilen zamanlarda çocuğın başarılarından, gösterdiği çabadan, olumlu yönlerinden bahsetmek, çocuğu eleştirmemek ve başka çocuklarla kıyaslamamak oldukça önemlidir.
- *İletişim kanallarını açık tutmak:* Çocukla ilişkide iletişim kanallarını açık tutmak, duyguların, ilgilerin, problemlerin paylaşılmasını sağlar. Ancak burada çocuğu bir şeyler anlatması için zorlamamak ve dikkatlice dinlemek gerekir.
- *Çocuğın ilgi ve yeteneklerini desteklemek:* Bir çocuğın farklı ilgi ve yetenekleri olduğunu keşfetmeye ve bu doğrultuda farklı görevleri yerine getirebilecek kapasiteye sahip olduğunu bilmeye ihtiyacı vardır. Sekiz yaş civarında yeterlilik konusu benlik kavramının tanımlanmasında önem taşımaya başlar.
- *Takdir etmek:* “Resmin harika!” demek güzel ama yetersiz bir övgüdür. “Başladığın resmi bitirene kadar sabretmen, farklı renklere şans tanıman, kendi düşünceni resme yansıtman çok iyi. Kendinle gurur duymalısın.” ifadesi çocuğın kendisine dair daha fazla bilgi almasını sağlayacaktır.



- *Sosyal beceri kazandırmak*: Çocuğun arkadaşları tarafından kabul gördüğünü hissetmesi, benlik kavramını besleyen en önemli kaynaklardan biridir. Bu nedenle arkadaşlık kurmasını ve sürdürmesini sağlayacak beceriler kazandırılmalıdır. Çocuk bu becerileri gösterdiğinde teşvik edilmelidir. Arkadaşlarıyla problem yaşadığında ona ne yapması gerektiğini söylemek yerine sessizce dinlemek, çözüm üzerinde düşünürken ona rehberlik etmek, meselelerini kendi başına halletmesini kolaylaştıracaktır.
- *Açık, net ve anlaşılır sınırlar koymak*: Bu türden sınırlar, çocuğun nasıl seçim yapacağını ve kendini nasıl kontrol edebileceğini anlamasına yardımcı olur. Kazanılan bu beceriler sosyal ilişkiler geliştirirken işleri kolaylaştırır.
- *Çocuğa başarabileceği sorumluluklar vermek*: Çocuğun başarabildiği şeyler olduğunu görmesi, sağlıklı benlik kavramı için önemli yapıtaşlarını oluşturur. Çocuğun yeni şeyler denemesini ve güç görevlerde yola devam etmesini sağlar.

Çocuğum Sorumluluk Alıyor!

Sorumluluk, doğal bir yetenek değildir. Her yaşta öğrenilebilir. Çocukların hayattaki işlevlerini yerine getiren, mutlu olan ve çevresindekileri mutlu eden yetişkinler olabilmeleri için sorumluluk sahibi olmayı öğrenmeleri gerekir.

Çocuğun ihtiyaç duyduğu her şeyin karşılanması onun bağımsız olarak karar verebilmesini ve hareket etmesini kısıtlar. Bu da sorumluluk duygusunun gelişmesini engeller. Bu nedenle anne babalar çocuğun kendisi için, kendi başına bir şeyler yapmasını sağlamalıdır. Burada çocuğun ihtiyaç duyduğu destek ve rehberlik arasında bir denge kurulmalıdır.

Çocuğun Sorumluluk ve Bağımsızlık Duygusunu Geliştirmek İçin Neler Yapılabilir?

Çocuğun bazı şeyleri kendi başına yapmasına izin verilmelidir: Yaşamın erken dönemlerinde çocuklar kendi başlarına bir şeyler yapmak isterler. Böyle durumlarda ebeveyn çocuğun gösterdiği çabaya odaklanmalı, elde edilen sonuç ya da ürün hakkında eleştirel olmaktan kaçınmalıdır. Ebeveyn çocuğun kendi başına bir şeyler yapmasını cesaretlendirmelidir.

Çocuğu zorlayan görevlerde ona yardımcı olunmalıdır: Anne baba çocuğun yeni şeyler denemesini, yeni zorluklarla karşı karşıya geldiğinde vazgeçmemesini sağlamalı ve ona bu konuda destek olmalıdır. Bu durum çocukta yeterlilik duygusunun gelişmesini sağlar. Başlangıçta çocuğun başarabileceği şeylerden yola çıkmak en doğrusudur.

Çocuğun karar vermesi desteklenmelidir: Çocuğun karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik girişimlere küçük yaşlarda başlanmalıdır. Kararlar başlangıçta basit olmalıdır. Örneğin çocuğun iki giysi arasından birisini seçmesine imkân sağlanabilir. Yaş ilerledikçe daha karmaşık kararlar vermesi cesaretlendirilmelidir.

Sorumluluk ve bağımsızlık konusunda model olunmalıdır: Çocuğun, anne babasının nasıl karar aldıklarını, sorumluluklarını nasıl yerine getirdiklerini görmesine fırsat verilmelidir.

Çocuk kendi problemlerini çözmesi konusunda desteklenmelidir: Problem çözmek büyük ölçüde öğrenilmiş bir davranıştır. Bu beceri çocuğun bağımsızlık ve güven kazanmasına aracı olur. Bütün hayatı boyunca kullanacağı en önemli becerilerden biridir.



İhtiyaç duyduğunda destek vermek için yanında olunmalıdır: Çocuk kendisine destek olmak için anne babasının daima yanında olduklarını bilirse yeni şeyler denemek ve risk almak için gerekli güven duygusunu geliştirebilir.

Uygun bir disiplin yöntemi belirlenmelidir: Çocuklar ebeveynlerinden ne bekleyeceklerini, onların kendilerinden ne beklediğini bilmek isterler. Tutarlı bir disiplin yöntemi, çocuğa ondan ne beklendiğini gösterir. Bu da çocuğun kendisini güvende hissetmesini sağlar.

Çocuk ödüllendirilmelidir: Çocuk bağımsız davranıldığında ve sorumluluk içeren davranışlar sergilediğinde ödüllendirilmelidir. Çocuklarını takdir edip ödüllendiren ebeveynler, onlara çevrelerindeki takdir etmenin yolunu da göstermiş olurlar.

Çocuğa görevler verilmelidir: Birçok çocuk ebeveynine yardım ederek kendisine ihtiyaç duyulduğunu hissetmek ister. Çocuğa sorumluluk duygusu kazandırmanın en iyi yolu ona görevler vermektir. Örneğin yapabileceği ev işlerinin sorumluluğu verilebilir.



Çocuk ve Para

Çocuğun *para* kavramını anlayabilmesi ve kullanabilmesi için;

- sayılarla nesnel arasındaki bağlantıyı anlayabilmesi,
- parça bütün ilişkisini bir arada düşünebilmesi,
- ekleme ve çıkartma yapabilmesi

gerekir.

Bir çocuk; 6 yaşında kendisine teslim edilen az miktarda parayla basit alışveriş yapabilir ama paranın üstünü hesaplayamaz, para bozdurmayı tam olarak beceremez. 8 yaşında parayı daha başarılı şekilde kullanabilir. 10 yaşında ise parayı yararlı ve kullanışlı şeyler almak için kullanabilir.

Çocuğa harçlık vermek, paranın nasıl harcanacağını öğretmenin en basit yoludur. Çocuğun bağımsızlık duygusunu destekler. Para biriktirmeyi ve harcamayı öğrenmesini sağlar. Seçim yapmasını, biriktirmesini ve istediği şeyler için beklemesini sağlar.

Harçlık vermeye yeni başladıysanız alışma sürecinde çocuğun ufak hatalar yapmasına müsamaha gösterin. Örneğin bir hafta boyunca biriktirdiği tüm parasını bir anda gereksiz şeylere harçlayabilir. Bu denemelerle çocuk paranın gittiğinde geri gelmediğini anlar.



Harçlık Vermeye Ne Zaman Başlanmalı?

Harçlık vermeye genellikle 6-7 yaşında başlanabilir.

Eğer çocuk;

- dükkândan bir şey almak için paraya gerek, olduğunu fark ediyorsa,
- parasının tümünü harcarsa bir sonraki ödemeye kadar parası olmayacağını anlıyorsa,
- okulda paraya ihtiyaç duyuyorsa (örneğin kantinden yiyecek almak zorundaya)

harçlık almaya hazır olduğu söylenebilir.

Reklamların çocuk üzerinde büyük etkisi vardır. Reklamlarda yer alan ürünler ödeyemeyeceğiniz ya da gerçekten ihtiyacınız olmayan şeyler olabilir. Bunların alınıp alınmaması konusunda çocukla konuşmakta yarar vardır.



Ne Kadar Harçlık Verilmeli?

- Bu öncelikle aile bütçesine bağlıdır. Harçlık vermek için ne kadar ayrılacağı kararlaştırılmalıdır.
- Harçlığın miktarı hangi amaçlar için kullanılacağına bağlıdır. Bu paranın içine çocuğun öğle yemeğinin ya da okul malzemelerinin dâhil olması, miktarı belirlemedeki bazı ölçütlerdendir.
- Bulduğu ortamdaki arkadaşlarının aldıkları harçlıklar da göz önünde bulundurulabilir.
- Çocuğun yaşı önemli bir belirleyicidir. Ergenlik yıllarında olan gençler, arkadaşlarıyla bir şeyler yapabilmek ya da diğer özel ihtiyaçlarını alabilmek için küçük çocuklardan daha fazla paraya ihtiyaç duyarlar.

Harçlık Neler İçin Verilmeli?

- Okuldaki zaruri giderleri (öğle yemeği vb.) karşılamak
- Biriktirmek
- Hoşlandığı şeylere harcamak
- Bağışta bulunmak

Harçlık Hangi Sıklıkla Verilmeli?

Bu durum aile özelliklerine bağlı olarak değişir. Ebeveynin parasını ne şekilde aldığı ve çocuğa istikrarlı ve düzenli şekilde harçlık verilebilecek durumda olup olmadığı bu noktada önemlidir. Günlük harçlık vermek çocuğun hem kısa hem de uzun vadeli planlar yapmasına olanak tanır. Eğer haftada bir ve belirli bir günde harçlık veriliyorsa çocuk tüm harçlığını bir kerede harcadığında ona fazladan para verilmesi gerekir.



Harçlık Verirken...

- Harçlığın ne için gerekli olduğu ve olmadığı açıklanmalıdır.
- Harçlık belirlenmiş gün ya da zamanlarda verilmelidir.
- Çocuğa parasını koya-bilmesi için özel bir yer hazırlanması ve mümkünse birden fazla kutu ya da kumbara içinde parasını saklaması söylenebilir. Böylelikle çocuk ufak şeyler için harcayabileceği para ile daha büyük şeyler için biriktirmesi gereken parayı bir birinden ayırabilir.
- Harçlığının bir kısmını diğer insanların yararına harcaması teşvik edilmelidir. Bu, çocuğun erken yaşlarda toplum yararına davranmayı öğrenmesi için iyi bir imkândır. Ancak bunun için çocuk zorlanmamalıdır.
- Harçlık konusunda anne babanın fikir birliği içinde olması gerekir. Çocuk parasını savurganca harcadığında gizli ya da açık şekilde anne babasından biri tarafından desteklenirse buna alışabilir. Bu alışkanlığını yetişkinliğinde de sürdürür. Bu durum onun bağımlı bir birey olmasına neden olur.



Çocuk, Aile ve Okul Üçgeni

Çocuklar aileden sonra en önemli sosyalleşme kurumunu olarak okul ile tanışırlar. Ülkemizde ailelerin okul ile bir araya geldiği, birlikte çalıştığı koşullar oldukça sınırlıdır. Genel olarak aileler, okula veli toplantılarında veya bir sorun yaşandığında gelirler. Her dönem yaklaşık bir kez düzenlenen veli toplantılarına genellikle okulun tüm velileri bir arada katılırlar. Sınıflar arasında koşturan öğretmenler

Okul-aile iş birliği ne kadar erken başlarsa çocuğun başarısı o derece yüksek ve uzun süreli olur.



Okul-aile işbirliğinde ailenin yapabilecekleri ile ilgili olarak ayrıca bk. AEP Okul ve Aile kitabı



çoğu zaman tüm velilerin önünde her öğrencinin notlarını okur, öğrenci hakkında bir sıkıntı ya da şikâyet varsa veliye iletirler. Daha yoğun bir iletişim için fırsat bulamazlar. Oysa çocuğun gelişimi ve davranışları üzerinde doğrudan etkili olan aile ve okulun, iş birliği içerisinde çalışmaları kaçınılmaz bir gerekliliktir. Aile ve okulun bir araya gelerek oluşturacakları güç, çocuğun okul deneyimlerine ve gelişimine katkı sağlayacaktır.



E T K İ N L İ K L E R

Sorumluluk Aynası

Her bir soru için evet ya da hayır seçeneklerinden birini işaretleyin.

1 İşlerimi uygun zaman ve şekilde yapıyor muyum?

Evet *Hayır*

2 Bir iş ya da proje ile uğraşırken kendimi tam olarak veriyor muyum?

Evet *Hayır*

3 Toplantılara, randevulara zamanında gidebiliyor muyum?

Evet *Hayır*

4 Makul harcamalar mı yapıyorum?

Evet *Hayır*

5 Sözümlü tutuyor muyum?

Evet *Hayır*

Şimdi tüm cevaplarınızı gözden geçirin. Eğer sorumluluk sahibi bir ebeveyn iseniz çocuğunuza da iyi bir örnek olabilirsiniz. Öyleyse işin yarısı kendiliğinden hallolmuş demektir.

Çocuğuma Sorumluluk Kazandırıyorum

Çocuğa sorumluluk duygusu kazandırmak için harekete geçmeden önce aşağıdaki sorular hakkında düşünün:

- 1 Çocuğunuzun genel mizaç özellikleri nelerdir?
- 2 Onu neler motive eder?
- 3 Mutlu olduğu şeyler nelerdir?
- 4 Sorumluluk alma konusunda şimdiye kadar nasıl bir tavır sergiledi?
- 5 Çocuğunuz ne kadar sorumluluk almalı?
- 6 Bu konuda eşinizle aynı fikirde misiniz?

Artık küçük adımlarla işe başlayabilirsiniz. Şimdi de aşağıdaki soruları cevaplayarak planlamanızı oluşturun:

- 1 Çocuğunuzun şimdi olduğundan daha fazla sorumluluk alması gerektiğini düşündüren şey nedir?
- 2 Çocuğunuza kazandırmak istediğiniz en basit sorumluluk davranışını düşünün ve alttaki boşluğa yazın.

- 3 Yazdığınız şey gerçekten basit mi?
- 4 Daha basit hâle getirmek mümkün mü?
- 5 Seçtiğiniz bu sorumluluk davranışı çocuğunuzun en kolay yapabileceği sorumluluk davranışı olabilir mi?

Şimdi tüm sayfayı tekrar gözden geçirin. Çocuğunuza ilk olarak kazandıracağınız en basit sorumluluk davranışını yeniden belirleyin. Eve gidip harekete geçin.

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ş İ M İ

BURADA
DURULMAZ

BURADAN
ÇIKILMAZ

BURADAN
ÇIKILMAZ

BURADAN
ÇIKILMAZ



ünite 5

Çocuk Yetiştirmede Güncel Konular

Anne babaların kolaylıkla karar veremediği bazı konular vardır:

Çocuğun ekran karşısında olması onun için yararlı mıdır, zararlı mıdır? Çocuklar bir günde ne kadar süreyi ekran karşısında geçirebilirler? Cinselliği çocuklara nasıl ve ne kadar anlatmalıyız? Çocuğu cinsel istismardan korumak için neler yapmak gerekir? Oyun çocuk için gerekli midir? Çocuğa oyuncak alırken nelere dikkat edilmelidir?

Bu bölümde;

- ekran ve çocuk,
- çocuklara cinselliği anlatmak,
- cinsel istismar,
- çocuk ve oyun

konuları ele alınmaktadır.

Çocuk Yetiştirmede Güncel Konular



Ekran ve Çocuk

Televizyon, İnternet, bilgisayar ve video oyunları, günümüz çocuklarının günlük yaşamlarının neredeyse kaçınılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Günümüz çocuklarının büyük bir kısmı, günlerini televizyon ya da bilgisayar ekranı karşısında geçirmektedirler. Ekran, nasıl kullanıldığına bağılı olarak çocuk gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir.

Anne baba çocuğun televizyon seyretme alışkanlığını şekillendirirken şunlara dikkat etmelidir:

- Çocuğun ekran karşısında geçirdiğı süre sınırlı tutulmalı; bilgisayar, televizyon vb. bütün ekranların karşısında geçirdiğı toplam sürenin günde iki saati geçmemesine dikkat edilmelidir. Çocuğun yaşı küçüldükçe bu süre daha da azaltılmalıdır.
- Televizyonda ne seyredileceğı konusunda seçici olunmalıdır. Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı veya çocuğı korkutacak programlardan uzak durulmalıdır.

- İlk çocukluk çağındaki çocuklar televizyon seyrederken mutlaka yanlarında bir yetişkin olmalı ve onlara seyrettikleriyle ilgili sorular sormalıdır.
- Çocuğun ekran karşısında pasif kalmasına izin verilmemelidir. Bunun için ekrandaki nesnelere adları tekrar ettirilebilir, gördüğü şeyler hakkında sorularla aktif bir seyirci olması kolaylaştırılabilir, duyduğu müziğe uygun olarak dans etmesi, oynaması, tempo tutması sağlanabilir.
- Televizyonun, ailece geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin verilmemelidir.
- Televizyon çocuğun dinleme becerilerini geliştirmek için kullanılmalıdır. Örneğin çocuk televizyon seyrederken arkası döndürülüp hangi karakterin konuştuğunu tahmin etmesi istenebilir.
- Çizgi film karakterlerinin, insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını, çocuğun fark etmesi sağlanmalıdır.
- Çocuğun hangi karakterleri niçin sevdiği sorulup öğrenilmelidir. Çünkü çocuklar bu karakterleri kendilerine model/örnek olarak alabilirler.
- Çocuğa ilerleyen yaşlarda televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesini sağlayacak sorular sorulmalıdır.
- Çocuğa televizyon programlarıyla reklamlar arasında sıkı bir bağ olduğu fark ettirilmelidir. Örneğin “Sence bu programı yapanlar sana ne aldırmaq istiyorlar?” gibi bir soru sorulabilir.
- Çocuğun seyrettikleri ve bunlardan edindiği bilgilerle ilgili bir şeyler yapması sağlanmalıdır. Örneğin televizyonda tarif edilen bir şeyin çocukla birlikte yapılması, televizyonda ilgisini çeken bir konuda kitap alınarak okumaya teşvik edilmesi vb.

Televizyon ve bilgisayar asla çocuk bakıcısı gibi kullanmayın. Çocuğun ekran karşısında geçirdiği süreyi sınırlayın ve ekranın çocukla paylaşacağınız zamanları azaltmasına izin vermeyin.



Çocuk ve Bilgisayar Oyunları

Birçok anne baba, çocuğunun bilgisayar karşısında vakit geçirmesinden dolayı endişe duymaktadır. Özellikle çocuklarının şiddet içeren oyunlar oynayıp saldırgan davranmalarından, bilgisayarla çok zaman geçirip derslerini ihmal etmelerinden, bilgisayar oyunlarına bağımlılık geliştirmelerinden çekinmektedirler. Ancak konuyla ilgili yapılan araştırmalar, doğru seçilmiş bilgisayar oyunlarının birtakım yetenek ve becerileri geliştirdiğini ortaya koymuştur. Örneğin:

- Değerlendirme yapma
- Yargılama
- Bilgi işleme
- Mantıklı düşünme
- Seçenekleri göz önüne alma
- Plan yapma
- Farklı sonuçların etkileşimi üzerinde düşünme
- Görselleştirme
- Deneyim
- Yaratıcılık ve eleştirel düşünme
- Strateji kullanma

Bu yüzden anne babalar çocuklarının bilgisayar oyunlarını oynamalarını engellemek yerine bilgisayarı verimli kullanmalarını sağlayacak tedbirler almalıdırlar:

- Oyun türleri ve hangi oyunların popüler olduğu araştırılmalıdır. Bu araştırma oyun dergileri ya da İnternet üzerinden yapılabilir. Böylece çocuğun nelerle ilgilenebileceği önceden fark edilir.
- Çocukla oynadığı oyunun içeriği ve amaçları hakkında konuşulabilir. Oyunun ona ne hissettirdiği sorulabilir. Böylece aile olumsuz duyguların farkına vararak tedbir alabilir.
- Çocuğun sıklıkla oynadığı oyunları anne babalar da kendi kendilerine oynayabilirler. Zevk alınmasa bile çocukla üzerinde konuşulabilecek bir malzeme olacaktır.
- Çocukla birlikte oyunların nasıl kullanılacağı hakkında kurallar belirlenmelidir.



- Zaman sınırlaması koyulmalıdır.
- Oyunun türü ve amacı itibarıyla çocuğun yaşına uygun olup olmadığına dikkat edilmelidir.
- Oyun seçerken çocuğun bu oyunu ne kadar süre ile oynayacağı da dikkate alınmalıdır.
- Oyunların güvenilir sitelerden seçilmesine ve pedagojik değerlendirmeden geçmiş olmasına dikkat edilmelidir.
- Çocuğun birden fazla kişi ile oynanan oyunları seçip arkadaşlarıyla oynaması teşvik edilebilir.
- Çocuk oyunlara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine çocuğa daha cazip gelecek seçenekler sunulmalıdır.
- Oyunlar ödül ve ceza aracı olarak kullanılmamalıdır. Aksi hâlde oyunlar çocuğun hayatında çok daha fazla önem taşımaya başlayabilir.

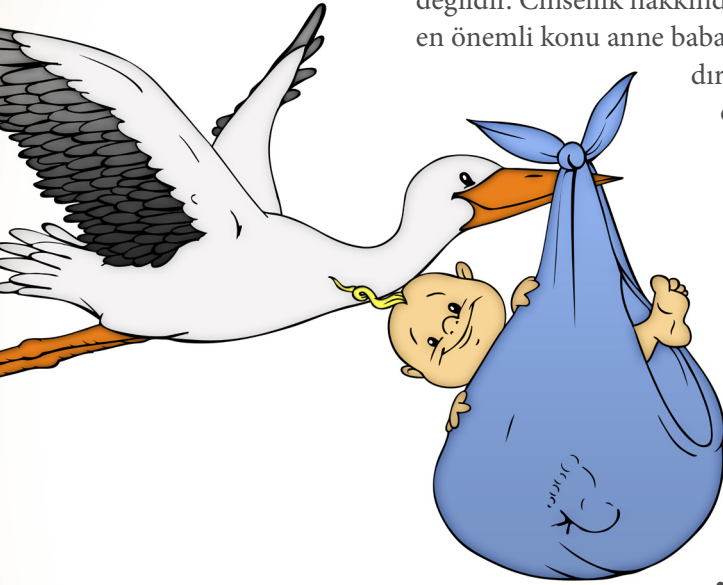
Çocuk ve İnternet

- Çocukla birlikte İnternet'in nasıl kullanılacağı hakkında kurallar belirlenmelidir.
- Zaman sınırlaması koyulmalıdır.
- Çocuğun yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal veya zihinsel faaliyetlerde bulunabileceği siteler araştırılmalı, çocuk bu sitelerle ilgilenmeye teşvik edilmelidir.
- Çocuğa İnternet güvenliği ile ilgili bilgiler verilmelidir. Çocuğun kişisel bilgilerini İnternet ortamında asla bulundurmaması gerektiği, gerekçeleriyle ona açıklanmalıdır.
- Göndericisi bilinmeyen e-postalara şüpheyile yaklaşması gerektiği öğretilmelidir.
- İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç hatta imkânsız olduğu, bu yüzden kötü niyetli insanlarla karşılaşma konusunda dikkatli olması gerektiği çocuğa anlatılmalıdır.



Çocuklara Cinselliği Anlatmak... Ama Nasıl?

Cinsel bilgiler sayesinde çocuk, bedenini daha iyi tanır, duyguları ve akran baskısıyla daha iyi baş eder ve en önemlisi cinsellik hakkında bilgisi olan çocuklar kendilerini cinsel istismara karşı koruyabilirler. Ancak cinsellik hakkında konuşmak birçok insan için kolay değildir. Cinsellik hakkında konuşmayı güçleştiren en önemli konu anne babanın buna hazır olmayışlarıdır.



Neyi nasıl anlatacaklarını önceden planlamamış anne babalar daha çok güçlük çekerler. Çocuklara cinselliği anlatırken şu hususlara dikkat edilmelidir:

- Cinsellikle ilgili bilgiler erken çocukluk döneminde verilmeye başlanmalıdır. Ancak bu zamanın geçmiş olması, artık bu konuyu konuşmak için geç kalındığı anlamına gelmez.
- Çocuk konuşmak istediğinde mutlaka müsait ortam oluşturulmalıdır. Geçişirmek ve ertelemek uygun değildir. Bu tutum çocuğun yanlış kaynaklardan birçok olumsuz bilgi edinmesine neden olabilir.
- Çocuğa karşı açık ve dürüst olunmalıdır. Anne babanın bu yaklaşımı, çocuğun da anne babasına karşı bu konuda dürüst ve açık olmasını kolaylaştırır.
- Verilen bilgiler mutlaka doğru ama çocuğun anlayabileceği düzeyde olmalıdır. Örneğin ilk çocukluk çağında “Bebekler nereden gelir?” sorusuna “Bazen anne ile baba birbirlerine sevgiyle sarılırlar. Bu sarılma özel bir anne baba sarılmasıdır. Bebek ancak bundan sonra olabilir.” şeklinde bir açıklama yapılabilir. 8 yaşını geçmiş bir çocuğa ise babanın

vücudundan bir tohumun annenin içindeki bir yumurtayla birleştiği ve bunun bebeği oluşturmaya başladığı söylenebilir. Çocuk bu açıklamayı yeterli bulmazsa neyi bilmek istediği açıkça belirlendikten sonra kısa, net, doğru, basitleştirilmiş şekilde cinsel bilgiler aktarılmalıdır.

- Verilen bilgiler yaşa uygun olmalıdır. Çocuğun anlamaya hazır olmadığı ya da henüz merak etmediği konuları açıklamak doğru değildir.
- Çocukla cinsellik hakkında konuşmaya başlarken tam olarak neyi öğrenmek istediği netleştirilmelidir. Örneğin “Sordukların hakkında şu anda ne bildiğini anlatır mısın?” diye sorulabilir. Böylece gereksiz tekrarlardan uzak durulmuş ve varsa çocuğun sahip olduğu ön yargılar ve yanlış bilgiler fark edilmiş olur.
- Çocuklar aynı şeyi tekrar tekrar sorabilirler. Bu duruma hazırlıklı olunmalıdır. Sorularına gerekli açıklamaları yaptıktan sonra “Bilmek istediğin başka şey var mı?” diye sorulması çocuğun sorularını daha rahat sormasını sağlar.
- Cinsellikle ilgili konuşmanın yapılış şekli, çocuk ya da gencin cinsellik algısını etkileyecektir. Bu yüzden konuşmanın olumlu, heyecan verici, eğlenceli geçmesine dikkat edilmelidir. Ayrıca konunun evlilik ve aile hayatıyla, sevgi ve sadakatle bağlantısı da açık ve olumlu şekilde kurulmalıdır.
- 11 yaş civarında çocuklar erinliğe geçerler. Çocuk erinlikle birlikte gelen bedensel, psikolojik ve sosyal değişimlerle ilgili olarak önceden bilgilendirilmelidir. “Bir süre sonra bedensel, duygusal ve sosyal bazı değişimler yaşayacaksın. Bu senin yetişkin hayatına geçişle ilgili ilk adımın olacak. Seni ne tip değişimlerin beklediği hakkında neler biliyorsun?” şeklindeki bir giriş sayesinde hem çocuğun zaten bildiği şeyler gereksiz yere tekrar edilmemiş olur hem de yanlış bilgiler varsa düzeltilebilir. Ayrıca çocuk konu hakkında konuşmak için hazırlanmış olur.

Çocukları Cinsel İstismardan Korumak İçin...

- Çocuğu cinsel istismar vb. olumsuzluklardan koruyabilmenin ilk ve en önemli adımı, çocukla anne baba arasında sağlıklı iletişim kanallarının açık olduğu mutlu bir ilişki kurmaktır. Çocuğa anne babayla her zaman her şeyi konuşabileceği hissettirilmelidir. Ona zaman ayrılmalı, istediği konuları anne babasıyla konuşmasına fırsat tanınmalıdır. Çocuk diğer birçok şeyi anne babasıyla konuşamıyorsa şüphelendiği, ne olduğunu anlayamadığı bir istismar olayını da konuşmayacaktır.
- Cinsel istismar yaşıyan çocuk bu durumu anlattığında anne babasının kendisine kızmasından korkar. Bu yüzden çocukla korkuya değil, güvene dayalı bir ilişki kurulmalıdır. Ayrıca başkalarının yaptığı yanlış davranışlardan dolayı hiçbir zaman kendisinin suçlanmayacağına dair bir güven duygusu da oluşturulmalıdır.
- Kendilerine güvenen çocuklar kendilerini daha iyi koruyabilirler. Cinsel istismarla karşı karşıya gelen pek çok çocuk ne olup bittiğini tam olarak anlamasa dahi bir şeylerin ters gittiğine dair bir hisse kapılır. Bu yüzden çocukların kendilerine güven duygusu ile yetişmeleri sağlanmalıdır. Ayrıca böyle bir hisse kapıldıklarında öncelikle anne babalarına başvurup bu duygudan bahsetmeleri gerektiği çocuklara öğretilmelidir.



- Çocuğun bedeni üzerinde kimsenin tasarruf hakkı olmadığını anlaması sağlanmalıdır. Çocuk bedeniyile ilgili karar vermeyi erken yaşlarda öğrenmelidir. Çocuğu zorla öpmek, özellikle erkek çocukları cinsel organlarını insanların içinde açıp göstermeleri için zorlamak vb. uygulamalar çocuğun bunu öğrenmesini geciktirir.
- Çocuğun farklı dokunma türleri hakkında bilgilenmesi sağlanmalıdır. Onu seven birinin ona sarılması, öpmesi; hemşire veya doktorun tedavi amaçlı dokunmaları, anne babanın temizlik ve bakım için dokunmaları vb. iyi dokunmalar ile hiçbir sebebi yokken dokunan kişilerin hoş gitmeyen ve rahatsızlık duygusu uyandıran dokunuşları arasındaki farkı anlayacağı şekilde bilgi verilmelidir. Özellikle mahrem bölgelere sebepsiz dokunma ya da kendisinden çıplakken bir şeyler yapmasını isteme hakkına kimsenin sahip olmadığı çocuğa öğretilmelidir.
- Çocuğu taciz edenler çocuktan bunu bir sır olarak saklamasını isterler. Çocuğa, diğer yetişkinlerin ondan birtakım şeyleri anne ve babasına söylememesini isteme haklarının olmadığı öğretilmelidir. Çocuk yaşadığı herhangi bir olumsuz olayı veya duyguyu anne babasıyla paylaşması gerektiğini bilmelidir.
- Çocuk kendisini taciz eden kişiden korktuğu için durumu gizleyebilir. Herhangi birisi onu incittiğinde öncelikle anne babası olmak üzere çevresindeki diğer yetişkinlerin onu koruyacağı çocuğa hissettirilmelidir.
- Bazen yetişkinler çocuğa rahatsızlık verdiklerini fark etmeden de dokunabilirler. Bu nedenle çocuklar, dokunması rahatsızlık veren kişiye durması gerektiğini, bundan rahatsız olduğunu söylemesi konusunda teşvik edilmelidir.

Çocukla güven ve anlayış içeren bir ilişki kurmuş olmak onu istismardan korur.



Nasıl Kandırıyorlar?

Çocuğu taciz edenler tacizin bir sır olarak saklanması için bazı yolları denerler. Bunlar içinde en yaygın olarak kullanılanlar şunlardır:

Tehdit: "Eğer söylersen vücuduna kötü şeyler olabilir." "Eğer kimseye söylersen annen, baban ya da kardeşine zarar veririm." vb.

Mantıklı gibi gözüken açıklamalar getirmek: "Annen baban beni dinlemeni isterler. Dinlemezsen yaramazlık yapmış olursun." "Annen baban bu bölgenin özel olduğunu söylemişlerdi. Bunun hakkında konuşursan sana kızarlar." vb.

Yakınlık/akrabalık: "Seninle herkesten çok ben oynuyorum." "Ailede herkes beni çok sever, söylememelisin." "Sana hediyeler almamı istiyorsan bu küçük sırrı aramızda saklayalım." vb.

Çocukları bu tür yaklaşımlar konusunda bilgilendirin!

Çocuk ve Oyun

Güneş parlar, su akar, ağaç dalları rüzgârda sallanır, çocuk oyun oynar. Oyun oynamak çocuğun doğasında vardır. Çocuk oyun oynayarak içinde yaşadığı dünyayı tanıyıp hayatının bir kısmını kontrol etmeyi öğrenir. Hatta çocuk oynayarak, nasıl öğrenileceğini öğrenir.

Oyun genel olarak çocuğa şunları sağlar:

- Öğrenme becerilerini geliştirir.
- Yaratıcılık ve hayal gücünü geliştirerek çocuğun kapasitesini arttırır.
- Diğer insanlarla ilişkilerini sevgi ve nezaket üzerine yapılandırır.
- Neşe verir.
- Kendi kendine yeterli bir öğrenme süreci yaşamasını sağlar.
- Çocuğun hayatla, kendine özgü öğrenme zevki ve neşesiyle ilişki kurmasına yardımcı olur.
- Dünyaya güvenmeyi öğretir.

Çocukların yaşlarına göre oyun oynama tarz ve tavırlarında farklılıklar görülür. Yaşamın ilk yıllarında çocuklar genellikle tek başına oynarlar. Sonra diğer çocuklarla yan yana gelseler bile herkes kendi oyunu ile ilgilidir. Daha sonraları birbirlerinden oyuncak alışverişi yapmaya, birbirlerinin hareketlerini izlemeye başlarlar. Son aşamada ise topluca hareket edip belli bir sonuca varmayı amaçlayan ve iş birliği gerektiren oyunlar oynamaya başlarlar. Bu yönüyle oyun, çocuğun çevresindekilerle iletişimini kolaylaştıran bir araçtır. Yetişkinlerin arkadaşlarıyla bir araya gelip sohbet



etmesi nasıl onları rahatlatıyorsa bir çocuğun da tek başına ya da arkadaşlarıyla oyun oynaması onun rahatlamasını sağlar. Çocuk oyun aracılığıyla pek çok sosyal rolde kendini deneyebilir.

Kısacası çocuğun oyuna ihtiyacı vardır. Çocuklar oyundan mahrum edilmemelidirler. Okul çağı çocuğu için de aynısı geçerlidir. Ancak çocuk eğlence ve sorumlulukları arasındaki dengeyi kurabilmelidir. Bu dengenin kurulabilmesi ise bebeklikten itibaren düzenli, sevgi dolu bir bakım ve çocuğun anlayabileceği net sınırlar içinde büyümüş olmakla sağlanabilir.

Oyun ve Anne Baba

- Yetişkin, çocuğun oyununa seyirci kalmamalı ya da onu bir şeyler yapmaya zorlamamalıdır. Oyundaki katılımcılardan biri olmalıdır.
- Anne babalar çocuklarıyla olduklarında genellikle çok konuşurlar. Bu durum oyun oynayan çocuğa engellenme hissi verir.
- Çocukla oyun oynamaya başlamak için önce onun ne yaptığı ve nasıl yaptığı izlenmeli, onun yoluna katılmak öncelikle tercih edilmelidir.
- Oyun geçiştirilmemelidir. Oyun oynarken kısa da olsa belli bir zamanı tümüyle çocuğa vermek gerekir. Örneğin oyun sırasında telefon çaldığında “Şimdi seninle oynuyorum. Sonra bakarım.” demek çocuğun kendisini ve yaptığı şeyi değerli hissetmesini sağlar.



- Özellikle bebekler ve küçük çocuklar oyunlarında bazı bildik kalıpları sürekli tekrar ederler. Örneğin bir oyuncanın aynı tuşlarına basmak, aynı küçük senaryoyu tekrar tekrar oynamak gibi. Bu durum pek çok yetişkini sıkır, yeni ve değişik şeyler yaptırmak arzusunu uyandırır. Çocukla yeni şeyler keşfetmek gerekli ve eğlencelidir. Ancak öncelikli olan çocuğun ihtiyaçlarına odaklanmaktır. Çocuğun benzer şeyleri tekrar tekrar yapması dünya üzerinde kontrol hissi sağladığı gibi neden sonuç ilişkilerini görüp yönlendirmesine de hizmet eder.
- Çocuklar oyun oynarken ani bir şekilde bölünmemelidir. Örneğin yemek saati geldiğinde oyuna dalmış bir çocuğa “Hemen oyunu bırak, sofraya gel.” demek yerine “Oyuncakları ne güzel dizmişsin. 10 dakika daha oyna, sonra yemek yiyeceğiz.” tarzında bir ifade ile yaklaşmak, oyundan yavaş yavaş uzaklaşmasını ve daha az gerilmesini sağlar.
- Çocukla oyun oynarken tekdüze olmayan bir yaklaşım benimsenmelidir. Abartılı yüz hareketleri, çıkartılan ilginç sesler, oluşturulan küçük hikâyeler, çocuğun birçok gelişim alanını desteklediği gibi eğlenmesini de sağlar.
- Çocukla oynamanın bir yolu da birlikte spor yapmaktır. Çocuklar anne babalarının etrafında koşuşturmayı severler. Birlikte yüzmek, koşmak, basketbol oynamak ya da saklambaç oynamak son derece keyifli olabilir.
- Legolar ya da bloklar aracılığıyla bir şeyler inşa etmek, sonra bunlarla küçük öyküler içinde oynamak; bebeklerle oynamak, altlarını değiştirip bezlemek, bebekleri ya da kahramanları giydirip soymak; birlikte resim yapmak, oyun hamurlarıyla yeni şeyler oluşturmak; eğitici ve eğlendirici video ya da bilgisayar oyunları oynamak; kızmabirader, dama gibi oyunlar oynamak, anne babaya çocuğuyla hoş zaman geçirme fırsatı sağlar.

Oyuncak Seçerken...

Çocuğa yaşına ve gelişim düzeyine uygun oyuncaklar seçmek önemlidir. Oyuncaklar;

- *yapılandırılmış* (üzerinde herhangi bir değişiklik yapılamayan, olduğu gibi oynanan oyuncaklar; araba, bebek gibi)
- *yapılandırılmamış* (temel bir malzeme niteliğinde olup sürekli yeni şeyler üretilmesine imkân sağlayan oyuncaklar; oyun hamurları, legolar gibi) olmak üzere ikiye ayrılabilir.

Yapılandırılmamış oyuncaklar çocuğa daha fazla uyarıcı sunar ve yaratıcılıklarını harekete geçirir. Çocuklar yapılandırılmamış oyuncaklarla daha uzun süre oynayabilirler. Bunun yanı sıra çocuğun kum, su gibi doğal malzemelerle de oynaması sağlanmalıdır. Ayrıca evde artık malzeme ile yapılabilen oyuncaklar (kuklalar, kâğıt maskeler vb.) aileyi hem maddi yönden zorlamayacak, hem de oyuncak hazırlanırken çocukla oldukça verimli ve keyifli zaman geçirilebilecektir.

Çocuğu oyuncuğa boğmak ne kadar yanlışsa "Nasıl olsa kırıyor!" diye oyuncak almamak da aynı şekilde yanlıştır.



Hangi Yaşta Hangi Oyuncak?

1 yaşına kadar

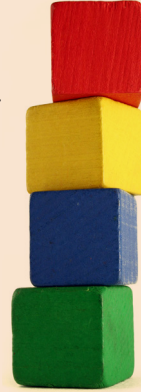
- Bebeğin bakabileceği ve dinleyebileceği oyuncaklar
- Kırılmaz ve kalın saplı çingiraklar
- Sıkınca ses çıkartan plastik oyuncaklar
- Aktivite merkezleri (Farklı büyüklük ve şekillerdeki bu oyuncakların temel işlevi çocukları dokunsal, görsel ve işitsel olarak farklı şekillerde uyarmaktır. Örneğin çocuk bir kolu çevirdiğinde müzik sesi gelir ve bir ışık yanar söner, oyuncakta bulunan başka bir tuşa bastığında bir hayvan sesi çıkar.)



- Yıkabilir bebekler, yumuşak hayvanlar (Ancak bunların burunları ve gözleri çocuğun ısırıp kopartacağı türden olmamalıdır. İşlenmiş olanlar tercih edilmelidir.)
- Çocuğun yatağına vb. yerlere asılacak renkli hareketli oyuncaklar
- Kumaş ya da plastik yumuşak toplar
- Kırılmayan parlak renkli objeler
- Dişleriyle ısırması için güvenli malzemenen mamul diş kaşıcıları

1-2 yaş

- Köşeleri yuvarlatılmış küpler
- İtme çekme oyuncakları
- Kalın kartondan ya da kumaştan sayfaları olan kitaplar
- Cam olmayan aynalar
- Yutulamayacak irilikte parçalardan oluşan sökme takma oyuncakları
- Plastik ev ve insan oyuncakları
- Güvenli arabalar



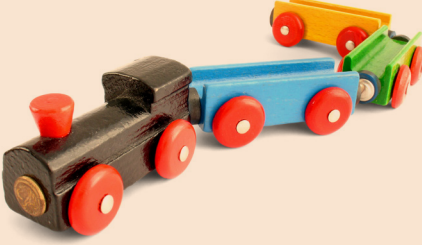
2-3 yaş

- Tahta hayvanlar
- Kalın boya kalemleri
- Çok yüksek olmayan sallanan at
- Tozsuz tebeşir ve kara tahta
- Basit müzik aletleri
- İri ve az parçalı yapbozlar
- Harf ve rakamların yazılı olduğu bloklar
- Şekil, büyüklük ve renk tanımayı kolaylaştıran oyuncaklar
- Üç tekerlekli bisiklet
- Dayanıklı arabalar



3-4 yaş

- Oyuncak telefon
- Metal veya plastik çay seti
- Kıyafetleri çıkarılıp giydirilebilen bebekler
- Büyük parçalı yapı inşa malzemeleri
- Küt uçlu makas
- Kâğıt
- Çocuklar için özel üretilmiş yapıştırıcılar
- Bağcıklı oyuncaklar (delikli kartları bağcığa geçirme, yutulmayacak büyüklükteki boncukları bağcığa geçirme vb.)
- Elektrikli olmayan trenler



4-6 yaş

- Kova ve kürek
- Yapı blokları
- Boyama kitapları
- Uçurtma
- Faaliyet kitapları
- Basit müzik aletleri
- Koleksiyonlar



6-8 yaş

- Uçurtma
- Kuklalar
- Pili, elektronik oyuncaklar
- Çok parçalı yapbozlar
- Basit okuma gerektiren oyunlar
- Bebekler, bebek malzemeleri
- Basit bilim setleri (mikroskoplar, miknatıslar vb.)



8-12 yaş

- Pili, elektronik oyuncaklar
- Bilim setleri
- Spor malzemeleri
- Dart vb. oyuncaklar
- Satranç, dama vb. oyunlar





E T K İ N L İ K L E R

Haydi Oynayalım!

Aşağıda bir babanın çocuğuyla oynayabileceği bir oyun örneği verilmektedir. Oyunu canlandırın. Oyundan sonra bu oyunun çocuğun gelişimine katkıları üzerine tartışın.

Kahramanlarımız: 2,5 yaşında bir çocuk ve babası...

Çocuk bebekleriyle oynamaktadır. Babası yaklaşır. Çocuğun bir bebeğini alır ve oyunumuz başlar.

Baba: Bak bu çocuk acıkmış. Gidip ne alsın?

Çocuk:

(Çocuğunuz ne cevap verirdi? Yazın.)

Baba: Evet şimdi evden çıkıyor, sokakta itfaiye arabasını gördü. İtfaiye arabası nasıl ses çıkartır?

Çocuk:

(Çocuğunuz ne cevap verirdi? Yazın.)

Baba:

(Çocuğun taklit ettiği itfaiye aracı sesini siz de onunla beraber tekrarlayın.)

Baba: Çocuk sonra manava gitti. Elma aldı. Poşete koydu. Elmayı aldıktan sonra manav amcaya ne der?

Çocuk:

(Çocuğunuz ne cevap verirdi? Yazın.)

Baba: Çocuk manavdan çıktı. Çıkarken manav amcaya ve içerdekilere ne söyler?

Çocuk:

(Çocuğunuz ne cevap verirdi? Yazın.)

Çocuğumla Oynuyorum

Aşağıdaki formu doldurun. Ardından cevaplar üzerinden bir grup tartişması yapın.

1 Çocuğunuzla oyun oynar mısınız?

2 En çok hangi oyunları oynarsınız?

3 Çocuğunuzla en son ne zaman oyun oynadınız?

4 Onu siz mi oyuna davet ettiniz, yoksa o mu sizinle oynamak istedi?

5 Oyun ne kadar sürdü?

6 Oynarken ne hissettiniz?

7 Sizce çocuğunuz ne hissetti?

8 Oyun nasıl bitti? Siz mi bitirdiniz, çocuğunuz mu?

9 Oyun bitince çocuğunuz nasıl tepki verdi?

10 Oyunun bitmesi size ne hissettirdi?

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ



ünite 6

Gençliğe İlk Adımlar: 12-18 Yaş

Yaklaşık 12–18 yaşları arasında fiziksel, sosyal ve zihinsel anlamda büyük değişiklikler yaşanır. Çocukluktan ergenliğe uzanan bu yolda, çözümlenmesi gereken birçok sorun vardır. Ergenlik döneminde başarılması gereken en önemli görev kimlik bilinci oluşturmaktır. Ergenler kim olduklarını belirlemek için kendi kimliklerini pekiştiren ya da yansıtan gruplar bulmaya çalışırlar. Gruplar ergenlere “diğerlerinden farklı” oldukları duygusunu verir. Yaşamın önceki evrelerinde sorulamayacak olan “Ben kimim?” sorusunun yanıtı aranır.

Bu bölümde;

- erenlik ve ergenlik kavramları,
- ergenliğe ait bazı özellikler
- ergenlikte ayrışma-bireyselleşme,
- ergenlikte kimlik gelişimi,
- ergenlikte akran ilişkileri,
- ergenlikte meslek seçimi ve
- ergenin anne babasına düşen görevler ele alınmaktadır.



Genliğe İlk Adımlar: 12-18 Yaş

Erinlik ve Ergenlik

Erinlik, cinsiyet yeteneklerinin kazanıldığı dönemdir. Kızlarda ortalama 12-13, erkeklerde ise 13-14 yaşlarında ortaya çıkar, 2-4 yıl sürer. Erinlik dönemi kızlarda âdet kanamaları ve idrarda östrojen hormonunun görülmesiyle, erkeklerde ise gece boşalmalarının başlaması ve idrarda androjen hormonlarının görülmesiyle başlar. 12-14 yaşlarında erkek çocuklar hâlâ ergenlik öncesi dönemi yaşarken kızlar daha olgun bir görünüm sergilerler. Cinsel olgunlaşma ile ilgili ilk belirtilerin görünmesiyle birlikte her iki cins de kısa süreliğine içe döner. Kısa süren içe dönme sürecini bireyin karşı cins beğenisine önem verdiği aşama izler. Erinlikteki fiziksel değişim, genellikle ergenliğin başlangıç noktası olarak kabul edilir. Ancak ergenliğin bitiş noktası bu kadar net değildir. Ergenlik döneminde kişinin içinde bulunduğu toplum onu artık bir çocuk gibi görmeyi bırakır, ancak ona henüz yetişkin statüsünü, rolünü ve işlevini de tam olarak vermez.

bk. AEP Çocuk ve Ergen Sağlığı kitabı,
Dönemler bölümü.



Ergenlikte Üç Temel Değişim

1. *Erişimin başlaması (biyolojik geçişler)*: Ergenlikte biyolojik değişimlerinin temel unsurları genç insanın fiziksel görünüşünde (kızlarda meme gelişimi, erkeklerde yüzdeki kılların gelişimi, her iki cinsiyette boydaki önemli artış vb.) ve üreme yeteneğinin kazanılmasındaki değişikliklerdir. Bu dönemde beden ve yüzde değişimler olur. Bunun ardından ergenin kendisi hakkındaki duyguları değişir.

2. *Daha ileri düşünme yeteneklerinin ortaya çıkışı (bilişsel geçişler)*: Düşünme yeteneğindeki gelişme ergenlikte görülen en çarpıcı değişimlerden biridir. Çocuklarla karşılaştırıldığında ergenler varsayımsal durumlar ve arkadaşlık, demokrasi ya da ahlak gibi soyut kavramlar hakkında daha iyi düşünmektedirler. Varsayımsal ve soyut kavramlarda daha iyi düşünme yeteneği, ergenlerin kendileriyle, ilişkide buldukları kişilerle ve etraflarındaki dünyayla ilgili düşüncelerini etkiler. Bireyler bu dönemde ilk kez gelecek yaşamlarının nasıl olacağı, arkadaşlarıyla ve aileleriyle ilişkileri; siyaset, din ve felsefe hakkında mantıklı biçimde düşünebilir hâle gelirler.

3. *Toplumda yeni rollere geçişler*: Tüm toplumlarda çocuklar ve yetişkin olmaya hazır görülen bireyler arasında ayırım yapılır. Örneğin toplumumuzda ergenliğe kadar bireylerin araç sürmesine, evlenmesine, oy kullanmasına izin verilmezken ergenliğin ileri dönemi olarak kabul edilen 18 yaşında bireyler bu hakları elde ederler. Haklardaki ayrıcalıklar toplumsal değişimler olarak adlandırılır. Toplumsal değişimler kültürler arasında farklılıklar gösterse de toplumsal statüdeki değişim ergenliğin evrensel bir özelliğidir. Toplumsal statüdeki değişimler benlik kavramı ve başkalarıyla ilişkileri büyük ölçüde değiştirerek genç insanların yeni rollere girmelerine, yeni uğraşlarla meşgul olmalarına izin verir. Yetişkin olmanın eşiğindeki ergenin artık kendisi için dikkate alacağı ve daha önce olmayan seçenekleri vardır.

Anne Baba Ne Yapabilir?


- Ergen bazen değişen vücudundan utanabilir. Arkadaşlarından farklı olduğunu düşünebilir. Bu durumda ona her insanın kendi hızında büyüüp geliştiği açıklanmalıdır. Yaşadığı değişimler hafife alınmaması, alay konusu edilmemelidir.
- Bedeninde oluşan değişikliklere daha kolay uyum sağlaması için destek olunmalıdır (sivilcelere baş etme yolları, bilinçli egzersiz, âdet dönemi ile ilgili rehberlik vb.).
- Kişisel temizliğin (düzenli diş fırçalama, banyo yapma, deodorant kullanma vb.) hem kendisi hem de çevresi için önemli olduğu anlatılmalıdır. Kişisel temizlik için neyin nasıl yapılması gerektiği (tırış olmak, ağda yapmak vb.) konusunda ona bilgi verilmelidir.
- Süslenmek ya da kişisel bakım için harcanan uzun saatlere karşı sabırlı olunmalıdır.
- Uykusunu yeterince almasına izin verilmelidir. Çünkü ergenlerin daha fazla uykuya ihtiyaçları vardır.
- Sağlıklı yeme alışkanlığı desteklenmeli ve ona bu konuda model olunmalıdır.
- Fiziksel egzersiz yapması için teşvik edilmelidir. Ergen, grup ya da bireysel spor çalışmalarına yönlendirilebilir. Ayrıca evde tamirat işleri, araba yıkama gibi hareket gerektiren ve sorumluluk duygusu geliştirecek işler verilebilir. Bu konuda anne babanın model olması da önemlidir.
- Ergenin değişip büyümemekte olduğu ve kendine eskisinden farklı şekilde davranılmasını beklediği unutulmamalıdır.
 - Çocuk yetiştirirken kullanılan yöntemler bir ömür boyu işlerliğini sürdürmez. Değişen koşullara, ergenin kişilik özel-



liklerine, ortamın gerekliliklerine, problemin türüne göre farklı yaklaşımlar denenmelidir.

- Ergenin birçok rolü denediği ve kendisi ile aile ortamına en uygun olanları bir araya getirmeye çalıştığı unutulmamalıdır. Yeni şeyler denemesine ve yeni tecrübeler edinmesine fırsat verilmelidir.
- Görüşleri ve duyguları dikkate alınmalıdır. Anne babasının kendisini dinlediğini bilmek ergen için son derece önemlidir.

Gence verilecek bakım çocuğa verilecek bakımdan çok daha dolaylıdır. Anne baba çocuğun ihtiyaçlarını doğrudan karşılarırken gence bu ihtiyaçları kendi kendine karşılaması için rehberlik etmelidirler.



Ergenliğe Özgü Bazı Özellikler

Ben-merkezci düşünme (benlik bilinci): Ergen sürekli olarak çevresindeki kişiler tarafından izlendiği düşüncesindedir. Örneğin otobüste kalemligini yere düşürse herkesin ona baktığını düşünür. Ergen kendisini çevrenin merkezinde görür, her şeye hakkı olduğunu düşünür, herkesten üstün olduğuna inanır. Buna bağlı olarak başkalarını değersiz görmesi de çok kolaydır. En çok değersizleştirilen ve dolayısıyla en çok eleştirilenler ise anne baba, öğretmenler ve toplumdur. Örneğin bir ergenin şöyle bir konuşmasına rastlamak çok doğaldır: “Hayatı annemden daha cesur bir şekilde karşılıyorum. Adaletle ilgili duygularım onunkinden daha güçlü ve gerçekçi. Onun gibi zavallı biri olmayacağım. Dünya için, insanlık için bir şeyler yapmaya çalışacağım.”

Kişisel efsane (gerçekçi olmayan iyimserlik): Ergenler kendilerini özel bireyler olarak görürler. Benzersiz deneyimlere sahip olduklarına ve tüm dünyayı yöneten kuralların kendileri için geçerli olmadığına inanırlar. Kazalar, hastalıklar gibi olumsuz yaşantıların kendilerine hiç ulaşmayacağını düşünürler. Örneğin ergenlerin “Ben uyuşturucu kullansam da asla başkaları gibi bağımlı olmam.” ya da “Kimse benim kadar âşık olmamıştır.” gibi cümleler kurmaları çok rastlanan bir durumdur. Ergenler ayrıca kendilerini kimsenin anlamayacağına dair bir inanç taşırlar.

Tartışmacılık: Ergenler yeni keşfettikleri muhakeme etme yeteneklerini kullanma ve başkalarına gösterme fırsatı ararlar. Bu yüzden günlük olayları ele alırken bile tartışmacı bir üslup sergileyebilirler.

Kararsızlık: Artık yaşamın kendilerine sunduğu seçeneklerin daha fazla farkında olan ergenler, neyi yapmak istedikleri konusunda kararsızlık sergileyebilirler.

Görünen iki yüzlülük: Ergenler, genellikle ideallerini ifade etmek ile bu idealleri gerçekleştirmek için gerekli fedakârlıklarda bulunmak arasındaki farkın bilincine varamazlar. Örneğin hayvan haklarını savunan bir grup genç, kürk satan bir mağaza önünde protesto gösterisi yapmayı planladıkları hâlde ince kumaş giysilerle soğukta üşümek için sıcak bir bahar gününü bekleyebilirler.

Devamlı aynaya bakma: Ergenlikle birlikte insan bedeninde önemli değişiklikler olur. Söz konusu olan yalnızca boy ve ağırlık artışı değildir. Aynı zamanda bir dönüşüm ve başkalaşım da yaşanmaktadır. Ergen, bedeninde meydana gelen bu hızlı değişimi aynı hızla kabullenemez. Ayna karşındaki ergen bu dönüşümü yakalamaya, aynada gördüğünü “kendisi” olarak kabullenmeye çalışmaktadır. Saatlerce ayna karşısında olmak bu yüzden ergenliğin temel belirtilerindendir.

Anne Baba Ne Yapabilir?

- Ergenin yanlış karar vermesinin önüne geçmeye ya da onun adına karar vermeye değil, onun sağlıklı karar verebilen bir birey olarak yetişebilmesi için gerekli koşulları hazırlamaya çalışılmalıdır.
- Görüş ayrılığı yaşanmaya başlandığında ergen dinlenmeli ve bakış açısı anlaşılmaya çalışmalıdır.
- Ses tonuna dikkat edilmelidir. Emir cümleleri, yüksek ve gergin ses tonu genellikle beklenenin yapılmasını sağlamaz.
- Ayna karşısında geçirdiği zaman konusunda sabırlı olunmalıdır.

Bir Ergen...

- Ailesinden bağımsızlaşmak istese de, ailesini eleştirse de aslında onların onay ve desteğine ihtiyaç duyar. Onun için “güven” çok önemlidir.
- Mahrem alanlarına ve özel zamanlarına saygı duymasını bekler.
- Bedeniyle, nasıl görüldüğüyle çok fazla ilgilenir. Bu, artık onun için hayati bir konu olmuştur.
- Hızla ve oransız büyüdüğü için beceriksiz ve sakar olabilir.
- Hormonal değişimler yaşadığı için duygu durumunda sık ve ani değişiklikler görülebilir.
- Neden sonuç ilişkilerini daha soyut olarak düşünebilir.
- Yapacağı eylemlerin uygunluğunu değerlendirmek için düşünme süreçlerini kullanabilir.
- Katı bir “yanlış-doğru” kavramına sahiptir.
- Sık sık kendisini üzgün ve depresif hissedebilir. Depresyon okul başarısının düşmesine neden olabilir, alkol ve madde kullanımı gibi alışkanlıkların gelişimini kolaylaştırabilir.
- Yüksek beklentilerle güvensizlik arasında gelgitler yaşar.
- Yeme bozuklukları göstermeye başlayabilir.
- Takım oyunlarına ilgi duyar.
- Kimlik arayışı içerisinde. Birçok rolü denemeye çalışır.
- Akran grubundan onay görme ihtiyacı içindedir.
- Karşı cinsle arkadaşlık kurma konusuna ilgi duymaya başlar.
- Yakın ve güvenebileceği arkadaşlıklar kurmak ister.



Ergenlikte Ayrışma ve Bireyselleşme

Ergenler “Ben kimim?” sorusunun yanıtını ararlar.

Buradaki temel konu, tutarlı bir benlik gelişiminin anlatımı olan bireyselleşme olgusudur. Bu dönemi başarılı bir biçimde tamamlamış olan gençten, kendisine özgü olumlu bir kimlik duygusu geliştirebilmesi beklenir. Başarılı bir kimlik duygusunun gelişebilmesi, aileden sağlıklı bir şekilde ayrışma ve bireyselleşmeyle yakından ilgilidir. Ergenlik döneminde ayrışma ve bireyselleşmenin dört boyutu vardır:

Bireyselleşmek, anne babayı artık eskisi gibi sevmemek, onların desteğine ihtiyaç duymamak, aileden kopmak ya da ailenin değerlerine önem vermemek değildir. Bireyselleşme ergenin özerkleşip kendine ait bir kimlik duygusu oluşturabilmesi, yani “Ben kimim?” sorusuna yanıt verebilmesi için gereklidir.



- *Fonksiyonel bağımsızlık*: Gündelik ve kişisel olayları ebeveynin yardımı olmaksızın idare edebilmek.
- *Duygusal bağımsızlık*: Ebeveynden aşırı yakınlık ve yoğun duygusal destek beklememek.
- *Çatışmasal bağımsızlık*: Ergenin bağımsızlaşma girişimlerinin ya da bağımsız duruşunun, anne babasıyla ilişkisinde öfke, gücenme ya da endişe gibi olumsuz duygulara yol açmaması. (Bir başka ifade ile kapıyı vurup evden ayrılan ve anne babasından bahsederken sürekli öfke yaşayan birinin, ebeveyninden bağımsızlaştığını söylemek imkânsızdır.)
- *Tutumsal bağımsızlık*: Ergenin kendine ait tutum, değer ve inançlarının olması.

Anne Baba Ne Yapabilir?

Birçok ebeveyn, bu büyüme ve olgunlaşma sürecinde ergenin rehberliğe, kurallara ve desteğe ihtiyacı olduğunu bilir. Ancak buradaki en zor husus uygun davranışları oluşturmak ya da zenginleştirmek için koyulan sınırlarla, ergenin bireyselleşme çabasına gösterilen destekleyici yaklaşımlar arasındaki ince çizgidir. Artık çocuk-yetişkin ilişkisinden, yavaş yavaş yetişkin-yetişkin ilişkisine geçmeye hazırlanma vaktidir.

- Her insan birbirinden farklı olduğu gibi ergenlerin de birbirlerinden farklı ihtiyaçları olabilir. Bu neden-

le ergenin ihtiyaçlarının ne olduğu iyi belirlenmeli ve bu ihtiyaçlara uyum sağlanmalıdır.

- Ergenin giderek bağımsızlaşmasıyla birlikte aile içi kural ve sınırların yavaş yavaş gözden geçirilmesi ve esnetilmesi gerekir (eve geliş saati, telefon kullanımı vb.). Esnek sınırlar ergene hareket etme ve gerektiğinde yardım isteme imkânı verir.
- Bir ailedeki herkesin aynı şekilde düşünmesi, aynı değerlere sahip olması ve aynı şekilde davranması beklenemez. Bununla birlikte her ailenin kendine özgü kuralları, sınırları, değerleri vardır. Anne baba ve ergen bunları göz ardı etmeden ve karşılıklı konuşup anlaşarak herkesin razı olacağı ortak temel konuları belirlemelidir.
- Ebeveyn ve ergen arasında iletişim kurmak sabırlı olmayı gerekli kılar. Ergenin yaptıklarının sorumluluğunu yüklenbilmesi, ayaklarının üzerinde durması ve bağımsız kararlar alabilmesi, onun üzerinde kurulan baskıyla değil, düzenli olarak verilen ve başa çıktığında ödüllendirilen kişisel sorumluluklarla sağlanabilir. Ergene sorumluluk vermek için uygun fırsatlar oluşturulmalıdır.
- Ergenlerin benlik saygıları, aile ilişkileriyle yakından ilişkilidir. Ebeveynin genci desteklemesi, özerklik kazanmasını sağlaması, gencin karar verme özgürlüğüne sahip oluşu, benlik saygısının artmasını kolaylaştırır. Ergen hem yeteneği hem de çabası için ödüllendirilmelidir. Bu tür anne baba yaklaşımları, aile içindeki iletişim ortamının artmasına ve gerginliğin azalmasına olanak sağlar. Eğer anne baba, çocuğun değerlerini anlamaya çalıştığını ve birçoğunu kabul ettiğini hissettirirse söyledikleri ergen tarafından anlaşılabilir ve ergenin ebeveynin rehberliğini kabul etmesi kolaylaşır.



- Ergen bir problem yaşadığında anne baba ile paylaşıyorsa öncelikle olayı anlatmasına izin verilmelidir. Mümkün olduğunca sessiz kalınmalı, olay tüm yönleriyle anlaşılmaya çalışılmalıdır. Ancak ondan sonra ergeni sorumluluk almaya yönlendirecek çözümler üzerinde konuşmaya başlanmalıdır. Kişisel görüşler ve yargılayıcı tutumlardan mümkün olduğunca kaçınılmalıdır. Bu tür yaklaşımlar, karşılıklı konuşmayı daha başlangıç safhasında keser.
- Ergen yeni imtiyazlar için (akşam eve geç gelmek, daha fazla harçlık vb.) var olan sorumluluklarını ne kadar yerine getirdiğini, daha önce elde ettiği ayrıcalıklar konusundaki tutumunu gözden geçirmesi, yeni koşullar için ne kadar güven ortamı oluşturduğuna bakması gerektiğini bilmelidir.
- Anlaşılır ve açık sınırlar koyulmalıdır. Ergen kendisine rehberlik yapılmasını bekler. Ancak ergene doğru kararlar vermesi için rehberlik etmenin yanı sıra kendi kararlarını verebileceği fırsatlar da oluşturulmalıdır.

Ergenlikte Kimlik Gelişimi

Kimlik, özerklik, yakınlık, cinsellik ve başarı, bebeklikten ileri yetişkinliğe kadar hayat boyu karşılaşılan gelişimsel konulardır. Bütün insanlar büyüdükçe ve değiştikçe, zaman zaman bu temel alanlarda birtakım sorunlarla karşılaşır. Bu alanların her birindeki gelişim ergenlik yıllarındaki özel dönemeçlerdir.

- **Kimlik** (*birey olarak kim olduğunu keşfetmek ve anlamak*): Ergenin kimlik arayışı, yalnızca kişisel benlik duygusunun arayışı değil, aynı zamanda başkaları ve toplum tarafından özel ve biricik bir birey olarak tanınmanın da araştırılmasıdır.
- **Özerklik** (*sağlıklı bir bağımsızlık duygusu oluşturmak*): Ergenlerin bağımsız, kendi kendini yöneten bireyler olma mücadeleleri, uzun ve yalnızca kendileri için değil, çevrelerindeki için de güç bir süreç-

Gencin kimlik oluşturmasında başkalarının gözünde nasıl görüldüğü önemli bir yer tutar.



tir. Ergenler bu dönemde anne babalarına duygusal olarak daha az dayanmaya, bağımsız kararlar alabilecek duruma gelmeye, değerler ve ahlak konusunda kişisel bir sistem oluşturmaya çalışırlar.

- *Yakınlık (başka insanlarla yakın ve özen gösteren ilişkiler oluşturmak):* Ergenlikte bireyin başkalarıyla, özellikle akranları ile yakın olma kapasitesinde önemli değişiklikler görülür. İlk kez ergenlikte açıklık, dürüstlük, sadakat ve karşılıklı güvene dayalı arkadaşlıklar ortaya çıkar.
- *Cinsellik (cinsel duyguları ifade etmek):* Cinsel etkinlik, genel olarak ilk defa ergenlik yıllarında başlar.
- *Başarı (toplumun başarılı ve yetkin bir üyesi olmak):* Okul ve kariyer konularında uzun dönemli sonuçları olan çoğu önemli karar, ergenlik yıllarında alınır. Bu kararların pek çoğu ergenlerin okul başarılarına, kendi yetkinlik ve kapasitelerine ilişkin değerlendirmelerine, gelecek için beklentilerine, anne babaları ile öğretmen ve arkadaşlarından aldıkları yönlendirme ve önerilere dayanır.



Ergenlikte Akran İlişkileri ve Kız-Erkek Arkadaşlıkları

İlköğretim yıllarında akran gruplarının temel rolü oyun için gerekli ortamı sunmaktır. Ergen ise korunaklı aile yaşamından, bağımsız yetişkinlik hayatına doğru bir geçiş yapma mücadelesine girmiştir. Akran grubu bu geçişin aracı olur. Bunun önemli işaretlerinden biri sır paylaşmakla ilgilidir. Ergenlikten önce çocuklar, kendilerini daha çok anne babalarına açarlar. Ergenlik yıllarında ise bu konuda anne babanın yerini akranlar alır.

Ergenlik döneminde akran gruplarının sahip oldukları değerlere ve davranış biçimlerine daha fazla uyum gösterilir. Ebeveyne bağlılık sürse de anne babanın genç üzerindeki etkisi bir miktar azalır. Bu evrede kurulan arkadaşlıklarda sadakat ve vefa en önemli değerler hâline gelir.

Ergenlik öncesinde çocuklar kendi cinsinden arkadaş gruplarının içinde yer alırken ergenlikle birlikte karışık cinsiyet grupları oluşmaya başlar. Karşı cinsten arkadaşlıklar kurulmaya başlanması romantik ilişkilerin de başlangıcını oluşturur. Romantik ilişkilerin kurulmaya başlamasının temelinde, erinlik sonrası ortaya çıkan cinsel arzular kadar toplumsal etkenler de bulunur.

Ergenlik yıllarında romantik ilişkiler, cinsel kimliğin benimsenmesine yönelik hazırlıklardan biridir. Bu ilişkiler sayesinde iletişim kurma, karşı cinsin gönderdiği ipuçlarını okuyabilme becerileri gelişir.

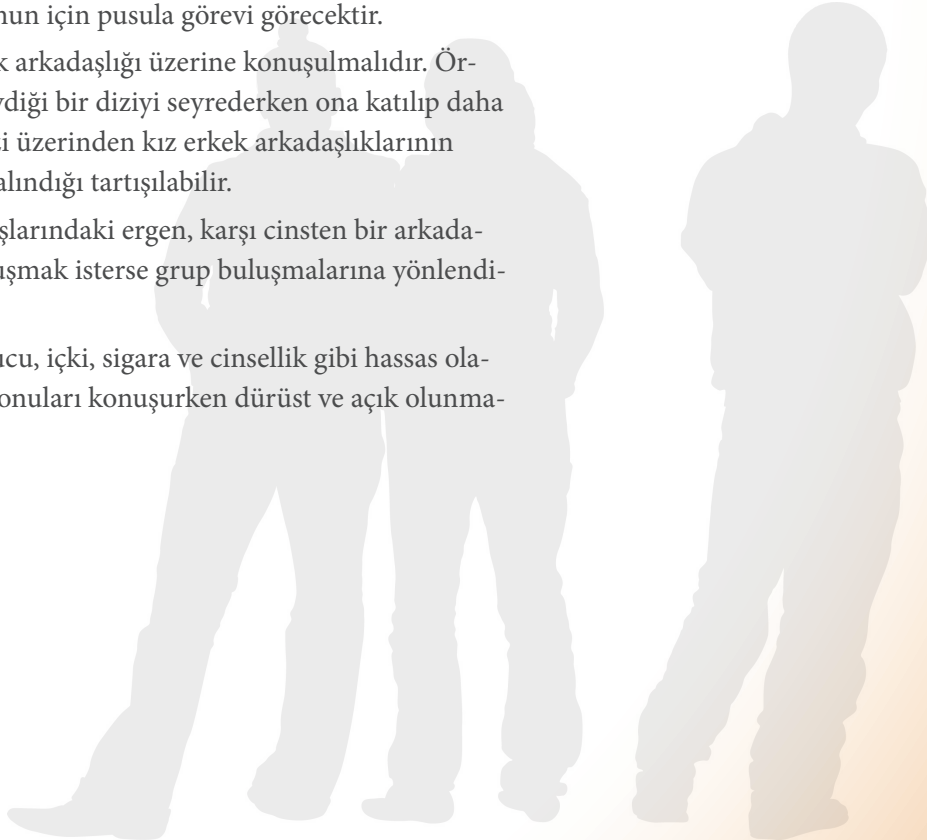
Anne Baba Ne Yapabilir?

- Ergenlik çağı öncesinde çocuk akran baskısı konusunda bilgilendirilmeli ve ona “hayır” diyebilmenin yolları öğretilmelidir.
- Erinlik yılları gelmeden önce, çocuğa yaklaşan dönemin onda yaratacağı fiziksel, sosyal, duyuşal değişimlerle ilgili bilgi verilmelidir. Daha detaylı bilgi almak istediğinde uygun kaynaklara yönlendirilmelidir.



- Ergen desteğe ihtiyaç duyduğunda ona gerekli destek verilmelidir. Seviliş desteklendiğini hissederek kişiler karşılıklı güven duymaya ve iletişim kanallarını açık tutmaya başlarlar.
- Ergen sosyal ihtiyaçlarını arkadaşları ile karşılamaya ve öğütleri arkadaşlarından almaya başlar. Bu duruma karşı sabırlı ve anlayışlı olunmalıdır.
- Arkadaşlarıyla tanışılmalıdır. Ergeni sıkmadan günlük planları ve arkadaşları ile ilgili bilgi alınmalıdır.
- Çok katı olmak ergenin isyan etmesine ve riskli davranışlar sergilemesine neden olabilir. Hangi konularda esnek olunabileceği üzerine önceden düşünülmalıdır. Beklenmeyen bir taleple karşılaşıldığında ise düşünmeden cevap verilmemelidir.
- Ergenle deneyimler açık bir şekilde paylaşılmalı, tecrübelerden öğrenilenler ona aktarılmalıdır. Ergenle sağlıklı ve sağlıklı ilişki kavramları üzerinde konuşulabilir. Ergenin anne babası arasındaki ilişki çoğu zaman onun için pusula görevi görecektir.
- Kız-erkek arkadaşlığı üzerine konuşulmalıdır. Örneğin sevdiği bir diziyi seyrederken ona katılıp daha sonra dizi üzerinden kız erkek arkadaşlıklarının nasıl ele alındığı tartışılabilir.
- 13-15 yaşlarındaki ergen, karşı cinsten bir arkadaşıyla buluşmak isterse grup buluşmalarına yönlendirilebilir.
- Uyuşturucu, içki, sigara ve cinsellik gibi hassas olabilecek konuları konuşurken dürüst ve açık olunmalıdır.

Evde yaşanan ilişkilerden çıkarılan dersler, başka kişilerle kurulan yakın ilişkilere temel oluşturur.



Eğer ergenin bir heykelini yapmak gerekseydi bir eliyle iten diğer eliyle de çeken bir görüntü ortaya konurdu.



Ergenlik ve Kariyer Planları

Meslek seçim süreci sonunda gencin bir meslekte karar kılması, onun yaşamının dönüm noktalarından biridir. Bireyin mesleği onun yaşam biçimini, değerlerini, toplumsal konumunu belirlemede önemli rol oynar. Meslek yalnızca bireyin yaşamını kazanması için bir araç olmayıp aynı zamanda toplumsal bir rol edinme yoludur. Seçtiği meslek ve yürüttüğü etkinliklerle birey, psikolojik gereksinimlerini karşılayabilme ve sahip olduğu kapasiteyi verimli şekilde kullanabilme imkânı bulabilir. Bireyin bunu yapabilmesi ise seçtiği mesleğin gerektirdiği niteliklerle kendi sahip olduğu nitelikler arasındaki uyuma bağlıdır.

İnsanlar birbirlerinden farklı özelliklere sahiptir. Meslekler de çeşitli niteliklere sahip olmayı gerektirir. O hâlde birey kendi özelliklerine uygun olan mesleği seçerse başarılı, verimli ve mutlu olur, psikolojik yönden doyum sağlar. Ancak bu durum her zaman kolay olmamaktadır.

“Seçkin meslek” bireyin kişisel özelliklerine, yaşam amaçlarına, yaşamda edinmek istediği rollere en iyi uyayan meslektir. Meslek seçerken verilen karar kişinin işinde başarılı olup olamayacağını, ileride iş bulup bulamayacağını, nerede oturup kiminle evleneceğini ve kimlerle etkileşimde bulunacağını büyük oranda belirler. Ayrıca meslek, kişinin değer yargılarını, dünya görüşünü, günlük yaşam tarzını ve alışkanlıklarını etkileyen başlıca faktörlerden biridir.

Bu önemli süreçte ailelerin en çok yaptığı hatalar ise şunlardır:

- Gence baba mesleğini sürdürmesi için baskı yapılması
- Anne babanın kendi gençliklerinde yapamadıklarını çocuklarının yaşamında gerçekleştirmeye çalışmaları

- Meslek seçiminde gencin tamamen yarımsız, desteksiz, başıboş bırakılması (Çocuklarına meslek seçimi konusunda rehberlik edemeyen aileler onların meslek seçim tercihine ilgisiz kalmakta, böylece demokratik ve hoşgörülü davrandıklarını zannetmektedirler.)

Yaşamın yaklaşık 40 yılı bir mesleğe hazırlanarak ya da onu icra ederek geçirilir. Bu demektir ki hafta sonu ve tatiller hariç yaşamın 10.000 günü meslekle ilgili etkinliklerle geçmektedir. Bu da 80.000 saate denk düşmektedir.



Anne Baba Ne Yapabilir?

- Çocuğun okul yaşamına ilgi gösterilmeli ancak bu konu anne baba ile ergen arasında güç mücadelesine dönüştürülmemelidir.
- Çeşitli fırsatlar oluşturarak ergenin karar verme yaşantısı içine girmesine, bu konuda beceri kazanmasına yardımcı olunmalıdır.
- Ergenin neyi daha kolay öğrendiği, neyi öğrenmekten daha çok zevk aldığı gibi konular üzerinden konuşularak ona rehberlik yapılmalıdır.
- Ergenin kendisine bir hedef belirlemesine ve o hedefe ulaşmak için plan yapmasına yardımcı olunmalıdır.
- Oluşturduğu planın ne kadarını uyguladığı, neleri neden yerine getiremediği gözden geçirilip onunla konu hakkında tartışılmalıdır.
- Ergene, kişisel özelliklerine, yaşam amaçlarına, yaşamda edinmek istediği rollere en iyi uyum sağlayan bir alanı seçtiğinde mutlu ve başarılı olacağı anlatılmalıdır.
- Okuldaki öğretmenlerden ve okul psikolojik danışmanından da yardım alınmalıdır.
- Ergenin kariyer kararlarında sorumluluk alması, kendisi için bazı araştırmalar yapması (örneğin lise sonrası eğitim ve iş olanaklarını araştırması, girmeyi düşündüğü meslekte çalışan kişilerle görüşmesi, o mesleğin icra edildiği mekânlarda gözlemlenmesi vb.) sağlanmalıdır.

Ergenlerin benimsedikleri rol modeller, karşı cinsle arkadaşlıklarına ilişkin tutumlar ve toplumsal değerlere ilişkin yaklaşımlarında medyanın, özellikle televizyon programlarının etkisi ve anne babaların bu konuda yapması gerekenler hakkında ayrıca bk. AEP Medyayı Tanımak, Medyayı Kavramak, Bilinçli Medya Kullanımı, Aile ve İnternet kitapları.





E T K İ N L İ K L E R

Çağanoz

Aşağıdaki bilgiyi okuyun. Ardından sorular üzerine tartışın.

Bir tür kabuklu deniz hayvanı olan çağanozlar kendilerini dış dünyanın tehlikelerinden koruyan kabukları içinde güvenle yaşarlar. Ancak zaman içinde kabukları onlara dar gelmeye başlar ve kabuk değiştirme vakti gelir. Çağanoz eski kabuğuna sığamamakta, sıkışıklık yaşamaktadır. Ancak kabuk değiştirmek de kendi başına bir risktir. Çünkü çağanozlar kabuk değiştirdikleri dönemde zayıf ve savunmasızdırlar. Eğer bu dönemde yaralanırlarsa bu yaranın izini yaşamları boyunca taşırlar.

- 1 Bu küçük bilgi insan yaşamının hangi evresiyle ilgili olabilir?
- 2 Çağanoz kabuk değiştirmezse ne olur?
- 3 Çağanoz benzetmesindeki kabuk, ergenin önceden sahip olup sonra yitirdiği ne olabilir?



Ne Yapmalı?

Verilen durumları okuyun. Bu durumlarda ne yaptınız? Ayrılan yere yazın. Verilen cevaplar üzerine tartışın.

Neler Oluyor?	Anne Baba Ne Yapmalı?
Kızım ergenlik çağına yaşlılarından önce girdi. Vücudundaki değişimlerden utanıyor.	
16 yaşındaki oğlumu aynanın karşısından alamıyorum.	
Son birkaç aydır onu uyandırırken çok zorlanıyorum.	
Geçen gün beraber alışverişe çıktık. Bir türlü seçim yapamadı. Çok kararsız!	
Sürekli eleştiri, sürekli eleştiri! Artık bizi beğenmez oldu.	
Odasına kimseyi almıyor. Ne yapıyor orada anlamıyorum!	
Bugünlerde çok sakarlaştı. Kırdığı eşyanın haddi hesabı yok.	
Çok tutarsız. Bir bakıyorsun yüksekte atıp tutuyor, bir bakıyorsun kendine acıyor.	
Galiba bir kız arkadaşı var.	
Bir erkek arkadaşı olduğundan şüpheleniyorum.	

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ



ünite 7

Davranış Problemleri ve Başa Çıkma Yolları

Anne babanın çocuk ve ergende davranış problemlerinin oluşmasını engelleyecek ya da var olan davranış problemlerinin ortadan kalkmasına yardımcı olacak olumlu ve şiddet içermeyen yaklaşımları, çocuğun kendine güvenini, toplum merkezli davranışlarını, problem çözme becerilerini ve akademik başarısını arttıracaktır.

Bu bölümde çocuk ve ergenlerde görülen;

- parmak emme,
- tırnak yeme,
- alt ıslatma,
- dışkı kaçıрма,
- öfke nöbetleri,
- toplum karşıtı davranışlar,
- madde kullanımı,
- marka ve tüketim çılgınlığı,
- akran zorbalığı

problemleri ve bu problemlerle başa çıkma yolları ele alınmaktadır.

Davranış Problemleri ve Başa Çıkma Yolları

Problemlili Davranışlarla Başa Çıkmak

Çocukların problemlili davranışlarda bulunmasının birçok nedeni vardır. Çocuğun problemlili davranışlar sergilemesi, yolunda gitmeyen bir şeylerin ya da karşılanamayan ihtiyaçların bir ifadesi olabilir. Bu davranışın arkasında açlık, sıkılma, üzüntü, endişe, kızgınlık, güvensizlik gibi nedenler bulunabilir. Bazen de çocuklar nasıl davranmaları gerektiğini bilmedikleri için bu şekilde davranabilirler. Örneğin çocuk birilerinin dikkatini çekmek ya da hoşlanmadığı bir faaliyeti bitirmek ister. Ancak güç bir durumda nasıl davranması gerektiğini ya da hangi kelimeleri seçerek kendini ifade edebileceğini bilemez. Bu yüzden birine tekme atmak ya da vurmak gibi bir davranışla kendisini ifade etmeye çalışır.

Çocuklar neye ihtiyaçları olduğunu anne babalarına anlatmaya çalışırlar. İhtiyaçları karşılanmazsa problemlili davranışlar sergilemek, mesajı daha gürültülü biçimde yollamanın bir yöntemi olabilir.



Yetişkinler çocuğun problemlili davranışlarını anlama ve yorumlamayı öğrenmelidirler. Zira problemlili davranış gösteren çocukların birçoğu, özellikle zor zamanlarında destek sağlayacak ve yol gösterecek güvenilir, tutarlı ve kendilerini seven bir yetişkine ihtiyaç duyarlar.

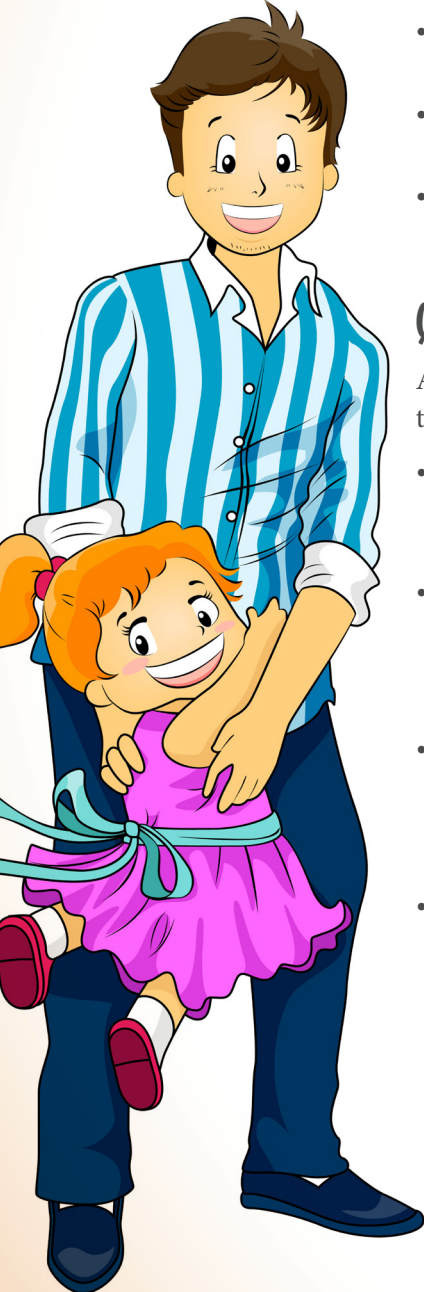
Çocuğun davranışlarıyla ilgili problem yaşandığında genellikle iki temel anlayış ortaya çıkar: Ya çocuğun

kendisi problem olarak görülür ya da çocuğun problemli davranışları olduğu düşünülür. İkinci anlayış, sorunla başa çıkmak için etkili bir alt yapı ve çıkış noktası sağlar. Çocuğun problemli davranışları ceza ile değil ancak ona destek vererek azaltılabilir. Çocuk kendisine saygı duyulup ihtiyaçları karşılandığında problemli davranış göstermeye gerek duymaz. Çocuğa bağırarak ya da ceza vermek, istenmeyen problemli davranışı kısa süreliğine ortadan kaldıracaktır. Fakat çocuğa destek vermez ve ona güç durumlarda kaldığında nasıl davranması gerektiğini açıklamaz. Ebeveyn ceza verdiğinde yolladığı mesaj aslında şu anlamı gelir: “Kızgınlık problem çözmek için iyi bir yoldur.” Buradaki temel konu çocuğa kendi davranışlarını nasıl kontrol edebileceğini öğretmektir. Anne baba çocuğa, ihtiyaçlarını ifade etmenin olumlu yollarını öğretebilirse çocuk kendisine hayat boyu yardımcı olacak sosyal becerileri kazanmış olur.

Problemin Kaynağı Ne?

Çocuğun problemli davranışı ile başa çıkmada ebeveynin araştırmacı ve bilgi toplayıcı rolü önemlidir. Öncelikle problem davranışın hangi koşullarda ortaya çıktığı tespit edilmelidir. Bunu anlamak için çocuk problem davranış sergilediğinde anne baba kendine aşağıdaki soruları sorabilir:

- Bir yer ya da kişiden uzak durmak mı istiyor?
- Rahatsız, aç, yorgun ya da keyifsiz mi?
- Bir ilaç ya da yiyeceğe tepki veriyor olabilir mi?
- Kızgın, üzgün endişeli ya da korkmuş olabilir mi?
- Bir şey mi istiyor?
- Yetenekleri uğraştığı şeyle başa çıkmasına yeterli gelmiyor mu?
- Bir şeyle uğraşırken yardıma ya da daha fazla zamana ihtiyaç duyuyor olabilir mi?
- Davranış problemi sergilemediği ortamların ortak özellikleri nelerdir?



- Davranış problemi sergilediği ortamların ortak özellikleri nelerdir?
- İstenmeyen davranışlar sergilediğinde yanında genellikle kimler oluyor?
- Böyle davrandığında etrafındakiler ne yapıyor? İsteklerini ya da ilgiyi çoğu zaman istenmeyen davranış olduktan sonra mı elde ediyor?
- Çocuğum istenmeyen davranış sergilemeden hemen önce ben ya da eşim ne yapıyor oluyoruz?
- Çocuğum istenmeyen davranış sergilemeden önce ve sonra ne hissediyorum? Eşim ne hissediyor?
- Çocuk problemlili davrandığında durumu çözmek için ne yapıyorum? Bulduğum çözümler işe yarıyor mu?

Çözüme Doğru...

Anne baba çocuğın problemlili davranmasını kolaylaştıran etkenleri belirledikten sonra şunları yapabilir:

- *Ortam değişikliği:* Mekânın, ortamın ya da etraftaki kişilerin değişmesi, çocuğın kendisini daha rahat hissetmesini sağlayabilir.
- *Sakin kalma:* Çocuğın davranışları anne babayı öfkeliendirdiğinde tepki vermeden önce birkaç dakika beklemek, işlerin olduğundan daha kötüye gitmesini engeller.
- *Alternatif davranışlar öğretme:* Çocuğa “Arkadaşlarına vurma!”, “Oyuncaklarını atma!” gibi yapmaması gereken davranışları tekrar tekrar söylemek yerine ne yapması gerektiği açıklanmalıdır.
- *Seçenek sunma:* Çocuğın çevresi üzerinde bir miktar kontrol sahibi olduğunu anlamasının en kolay yollarından biri, seçenekleri olduğunu bilmesidir. Örneğin “Elma suyu mu, kayısı suyu mu alalım?”, “Parka mı, arka bahçeye mi gitmek istersin?” gibi sorularla çocuğa seçenekler sunulabilir. Burada dikkat edilmesi gereken husus, çocuğa anne babasının hayatı ile ilgili kararlarda değil sadece çocuğın doğrudan ken-

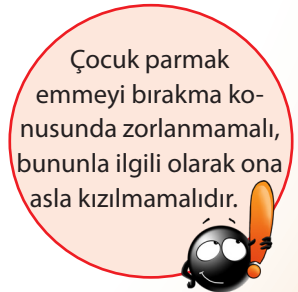
disi ile ilgili olan ve gündelik nitelikteki konularda seçenek sunulmasıdır. Örneğin “Babanla yemeğe mi gideyim yoksa kalıp seninle mi oynayayım?” sorusu asla çocuğa sorulmaması gereken bir sorudur.

- **Olumluyu vurgulama:** Çocuk olumlu davranışlar sergilediğinde mutlaka teşvik edilmelidir. “Arkadaşınla oyuncağını paylaşman çok güzel!” vb. Nasıl davrandığında çevresinden olumlu tepkiler alacağını anlaması çocuk için önemlidir. Unutulmamalıdır ki başarılan eylem yinelenir.
- **Tutarlılık:** Çocuğun rutin gündelik işlerinde ve koyulan kurallardaki tutarlılık, çocuğun dünyayı anlamasını kolaylaştırır. Olaylar olmadan önce tahmin etme yeteneğini geliştirir. Böylece daha az problem yaşanır.
- **Sürprizlerden kaçınma:** Problemleri davranışları olan çocukların birçoğu bir anda gelişen değişikliklere daha zor uyum sağlarlar. O nedenle değişiklik olmadan önce çocuğa bildirilmeli ve gerekli düzenlemeler yapılmalıdır. Örneğin “Yarın annenle de benim de erkenden evden çıkmamız gerekiyor. Seni okula bırakmasını teyzenden mi isteyelim, yoksa amcandan mı?”
- **Eğlence:** Çocuğun yaşadığı her günün bir parçası eğlenmeye ayrılmalıdır. Çocuğu gülümsetecek bir şey bulmak ve sonra birlikte gülümsemek, çoğu kez o günün en anlamlı dakikaları olacaktır.

Parmak Emme

Parmak emme iradi bir davranış değildir, bilinçsizce yapılır. Küçük çocuklar arasında oldukça yaygındır. Bazı çocuklar uyumaya geçerken parmak emerler. Çocuğun parmak emmesi kendisini yalnız hissetmesi-ne, endişeli veya stres altında olmasına, hayal kırıklığı yaşamasına bağlı olabilir.

Parmak emen birçok çocuk dört yaşına gelmeden önce parmak emmeyi kendi kendine bırakabilir. Bu durumda çocuğun parmak emmesi çoğu zaman kalıcı bir zarara neden olmaz. Anne baba dört yaşından



önce çocuğun parmak emmesini önlemek için şunları yapabilirler:

- Kirli ellerden mikrop bulaşabileceği, mikropların dişlerine zarar verebileceği sakın bir şekilde açıklanabilir.
- Parmak emmediğinde çocuğa ödül verilebilir.
- Çocuğun bu alışkanlığı bazı durumlar tarafından tetikleniyorsa bu durumla karşılaşıldığında çocuk rahatlatılabilir. Örneğin çocuk parmağını eve gelen misafirler kardeşiyle ilgilendiklerinde emiyorsa misafirlerin önce onunla ilgilenmesi sağlanabilir.

Parmak emme dört yaşından sonra devam ediyorsa, bu durum yeni çıkacak dişlerin kalıcı biçimde zarar görmesine ve kalıcı görsel bozukluklara neden olabilir. Bunun yanı sıra uzun süreli parmak emme nedeniyle enfeksiyonlar ve parmak üzerinde nasır görülebilir. Dört yaşından sonra parmak emmeye devam eden bir çocuğun anne babası şunlara dikkat etmelidir:

- Çocuğu nelerin rahatlattığı, nelerin zorlayıp endişe duymasına neden olduğu iyice gözlenmelidir. Bu durumu azaltacak tedbirler alınmalıdır.
- Çocuğun gerginliğini azaltacak oyunlar (su, kum, kil oyunları vb.) oynaması sağlanmalıdır.
- Çocuğa parmak emmemesini hatırlatacak tedbirler alınmalıdır. Örneğin parmağına renkli bir yara bandı yapıştırılması oldukça işe yarayabilir.

Tırnak Yeme

Çocuklar birçok sebeple (sıkıntı, stresten kurtulmak vb.) ilişkili olarak tırnak yiyebilirler. Tırnak yemek genellikle gerginliği gidermek için başvurulmuş bir yoldur. Birçok çocuk yeni şeyler öğrenirken, bir oyun ortamında utangaçlık hissettiğinde vb. endişelenebilir. Çocuk sadece bu tip ortamlarda tırnak yiyorsa kendini bu yolla rahatlatıyor ya da stresle bu şekilde baş ediyor demektir. Bu koşullarda tırnak yiyen çocuklar stresle daha iyi baş etmeyi öğrendikçe tırnak yemeyi kendiliğinden bırakabilirler.



Zaman geçtiği hâlde çocuk tırnak yemeyi sürdürüyorsa çocuğu neyin sıkıntıya soktuğu keşfedilmeye çalışılmalıdır. Çocuk anne babayı endişelendiren bir davranış sergilediğinde anne babalar genellikle çocuğun bu davranıştan hemen kurtulmasını sağlayacak müdahaleler konusunda kafa yorurlar. Oysa bundan önce çocuğu sıkıntıya sokan konuların ne olduğu, bu stresin nasıl ortadan kalkabileceği konusunda düşünülmalıdır.

Çoğu zaman tırnak yemek aşırı endişenin göstergesidir. Eğer çocuğun tırnak dipleri yara oluyor, kanamalar görülüyorsa; tırnak yemenin yanı sıra saç ya da kirpik kopartma gibi davranışlar da varsa uzmana danışmanın zamanı geldi demektir.



Tırnak yeme problemi çok kolay ve kısa sürede çözülemeyebilir. Çocuğa tırnak yemeyi bırakması konusunda baskı kurmak, sürekli ve gergin şekilde tırnak yemeyi bırakmasını söylemek, çocuğun var olan stresini arttıracığı için tam tersine bir etkide bulunacaktır. Bu stresin etkisiyle çocuk tırnağını daha fazla yemeye başlayacaktır.

Öncelikle çocuk tırnak yemeyi bırakmayı kendisi istemelidir. Ondan sonra birlikte bunun nasıl olacağı planlanabilir. Çocuk tırnak yerken bunun daha fazla farkında olması sağlanabilir. Farkında olmaksızın tırnak yemeye başladığında sessiz bir işaret vasıtasıyla ne yaptığı fark ettirilebilir. Eğer çocuk isterse yemesinin önüne geçecek şekilde parmaklarına renkli bantlar yapıştırabilir. Ayrıca kötü tatları olan ve çocuğa zarar vermeyecek şekilde üretilmiş ojeler bulunmaktadır. Bunlar da kullanılabilir.

Alt İslatma

Alt ıslatma altı yaşından küçük çocuklar arasında oldukça yaygındır. Gelişimin doğal bir parçasıdır ancak zaman içinde ortadan kalkması beklenir. Yaş ilerlediği hâlde çocuk altına kaçıyorsa burada tıbbi ya da duygusal sorunlar olabilir.

Çocukları alt ıslatan anne babalar genellikle oldukça zorlanır ve kendilerini çaresiz hisse-



Çocuk altı ay ve üzerinde bir süre tuvalet alışkanlığı kazanıp sonra bir şekilde alt ıslatmaya başlarsa, gün içinde de kaçırımlar görülürse, alt ıslatmanın yanı sıra evde ya da okulda istenmeyen davranışlar görülmeye başlarsa bir uzmana başvurmanın zamanı gelmiş demektir.



derler. Çocuk ise yaşadıklarından dolayı suçluluk ve utanç hisseder.

Alt ıslatma problemi ile karşılaşıldığında öncelikle doktora gidip fiziksel bir rahatsızlık olup olmadığı anlaşılmalıdır. Varsa tedavi sürecine başlanmalıdır. Problemin fiziksel bir rahatsızlıktan kaynaklanmadığı anlaşılırsa anne baba şunlara dikkat etmelidir:

- Çocuğa duygusal destek verilmeli, kendisini kötü hissetmemesini sağlayacak şekilde davranılmalıdır.
- Çocuğa alt ıslatmanın büyümenin bir parçası olabileceği ve sonsuza kadar sürmeyeceği açıklanmalıdır. Eğer aile üyelerinden başkaları da zamanında alt ıslatma problemi yaşamışsa bunu çocuğa anlatmak onu rahatlatılabilir.
- Her gün yatmadan önce tuvalete gitmesi hatırlatılmalıdır.
- Sıvı ihtiyacını gün içinde karşılaması, akşam saatlerinde daha az sıvı alması sağlanmalıdır.
- Kuru kalkılan günlerde çocuk ödüllendirilmelidir. Örneğin kuru kalktığı günlerde takvim üzerine çıkartmalar yapıştırılabilir ya da küçük hediyeler alınabilir. Tüm bunlar çocuğu motive etmeye yardımcı olur.
- Çocuk alt ıslattığında ceza verilmemeli ya da ona kızılmamalıdır.
- Altını ıslattığı günlerde çocuğun çarşafın değiştirilmesine yardımcı olması sağlanabilir. Ancak bunun bir ceza olmadığı, onun sorumluluklarının bir parçası olduğu açıklanmalıdır. Böyle bir yardım çocuğun "Bu konuda ben de bir şeyler yapıyorum." şeklinde düşünmesine yardımcı olur.

Dışkı Kaçırma

Birçok anne baba çocuklarının tuvalete gitmeye üşendikleri için kakalarını altlarına yaptıklarını düşünürler. Oysa bu çocukların birçoğunda bağırsak problemleri vardır, dışkılarını kontrol edemezler. Problem genellikle kabızlıkla bağlantılıdır. Bu kabızlığın tıbbi bir nedeni yoktur. Çocuk katılaştıran kakanın acısından uzaklaşmak için kakasını tutar, tuttukça kabızlık artar ve kısır döngü oluşur. Yeme alışkanlıkları, hastalık, azalan sıvı tüketimi, tuvalet eğitimi sırasında korkmuş olmak gibi birçok sebep, bu kısır döngüyü başlatabilir. Bazı çocuklarda da yakın birinin ölmesi, boşanma gibi üzüntü verici olaylardan sonra kronik kabızlık başlar.

Kabızlığı engellemek için anne baba şunlara dikkat etmelidir:

- Eğer doktor bağırsakları düzenli çalıştıracak bir ilaç verdiyse mutlaka kullanılmalıdır.
- Lifli yiyecekler tercih edilmeli, çocuğun egzersiz yapması sağlanmalıdır.
- Yemeklerden sonra olmak üzere günde iki kez tuvalete gitme ve 5–10 dakika oturma davranışı yerleştirilmeye çalışılmalıdır.

Öfke Nöbetleri

Öfke nöbetleri mızımızlaşma, ağlama, bağırma, hatta tekmeleme ve vurma şeklinde görülebilir. 1–3 yaş arası çocuklarda oldukça yaygındır. Çocuklar kendilerini yetişkinler gibi kontrol edemezler. Dolayısıyla bu tür öfke nöbetleri normal gelişimin parçasıdır.

Çocuklar genellikle yapmak istedikleri bir şey engellendiğinde öfke nöbeti geçirirler. Bunun yanı sıra dikkat çekmek, açlık, rahatsızlık vb. sebepler de olabilir.

Çocuklar genellikle 2 yaş civarında öfke nöbeti geçirmeye başlarlar. Konuşma becerileri geliştikçe öfke nö-

Çocuk hasta olmadığı hâlde iç çamaşırında kaka ya da sızıntı görülürse; karın ağrısı, iştah kaybı, kabızlık ve dışkılama sırasında acı hissi varsa mutlaka bir hekime başvurulmalıdır.



Öfke nöbetlerinin süresi, sıklığı ya da yoğunluğu artarsa, çocuk kendine ya da çevresindekilere zarar vermeye başlarsa, sürekli bir olumsuzluk, öz güven düşüklüğü ya da aşırı bağımlılık gösterirse uzman görüşüne başvurmak uygun olabilir.



betleri azalır. Özerklik ihtiyacı 2 yaş çocuğunu çevresi üzerinde kontrol kurmaya sevk eder. Bu durum, “Ben yaparım.,” “Kendi kendime yapacağım.,” “Bana ver!” diyen çocukla ebeveyn arasında güç savaşlarının yaşanmasına neden olur. Çocuk zaman içinde istediği her şeyi almayacağını anlamaya başlar.

Anne baba öfke nöbetlerine karşı şu tedbirleri alabilir:

- Çocuğun kendisiyle ilgili bazı şeyleri kontrol etmesine izin verilmelidir. Örneğin hangi tişörtü giyeceğine, gezmeye giderken yanına hangi oyuncağını alacağına kendisi karar verebilir.
- Çocuğun olumlu davranışları ödüllendirilmelidir.
- Çocuğun ihtiyaç duyduğu ilgiyi ancak öfke nöbetleri aracılığıyla alması gibi bir yapının oluşmasına asla izin verilmemelidir. Çocuk nöbet geçirmeden de ihtiyaç duyduğu ilgiyi görebilmelidir.
- Çocuk bir konuda direttiğinde dikkati başka bir yöne çekilmeye çalışılmalıdır.
- Çocuk öfke nöbeti geçirirken yapılması gereken en önemli şey, serinkanlı kalmaktır.
- Çocuk öfke nöbeti geçirirken kendisine ya da başkalarına zarar vermiyorsa görmezden gelinebilir, ancak yalnız bırakmak uygun bir çözüm değildir. Çocuk baş edemediği bir sürü olumsuz duyguyla tek başına bırakılmamalıdır.
- Eğer çocuk kendine ya da çevreye zarar vermeye başlarsa sessiz bir yere gidilip sakinleşmesi sağlanmalıdır.

Öfke nöbetleri daha ileriki yaşlarda görülüyorsa bunun anlamı şudur: Çocuk böyle davranmanın işe yaradığını anlamış bulunmaktadır. Çocuğun sakinleşmesine yardım edilmeli ancak böyle davranarak isteklerine ulaşmasına da izin verilmemelidir.

Akran Zorbalığı

Güçlü çocuğun daha zayıf olan çocuğa sürekli olarak fiziksel ya da psikolojik açıdan zarar veren davranışlarda bulunması *akran zorbalığı* olarak adlandırılır. İsim takmak, dedikodu yapmak, vurmak, tehdit etmek, çocuğun elindeki para ya da eşyaları zorla almak vb. zarar verici bütün davranışlar zorbalık olarak değerlendirilir.

Zorbalığa maruz kalanlar genellikle sessiz, dikkatli ve hassastır. Diğer çocuklara göre daha endişeli ve güvensizdirler. Daha az arkadaşları vardır, kendilerini mutsuz ve yalnız hissederler. Öz güvenlerinin düşük olması, kendilerini ve yaşamlarını olumsuz olarak değerlendirmelerine yol açar. Kendilerini başarısız, aptal ve utangaç görürler ve çekici bulmazlar. Bu tür çocuklara *pasif* ya da *uysal kurbanlar* adı verilir. Zorbalığa maruz kalan çocukların az sayıda bir kısmı ise endişeli ve saldırgan tavırlar gösterirler. Genellikle dikkat problemleri vardır. Çevrelerinde rahatsızlık ve gerginliğe yol açarlar. Bunlar da *kışkırtıcı* ya da *saldırgan kurbanlar* olarak adlandırılır.

Zorbalığı gerçekleştirenler ise kontrolü elde tutmaktan hoşlanırlar, acı vermekten haz alırlar. Kurbanlarından sigara, yemek, para gibi bazı menfaatler elde ederler. Kendilerini genellikle güçlü ve sağlam görürler. Çok sayıda araştırma, saldırgan ve zorba olan gençlerin daha ilerideki yaşamlarında suç ve alkol kullanım risklerinin arttığını göstermektedir. Saldırganlık ve anti sosyal davranış çocukluk döneminde



kendisini zorbalık olarak gösterdiğinde bunun yetişkinlik yılları boyunca da kalıcı olduğu görülmektedir. Yapılan uzun süreli bir araştırmada birinci sınıfta zorbalık yapan çocukların, saldırgan ve antisosyal (toplum karşıtı) yetişkinler olarak büyüdükleri tespit edilmiştir. Ayrıca evliliklerinin zorbalık yapmayanlara göre daha tatsiz olduğu, kendi çocuklarına daha fazla şiddet uyguladıkları, kişiler arası ilişkilerinin zayıf olduğu, daha az arkadaşlarının olduğu ve başlarının kanunla daha sık derde girdiği saptanmıştır.

Akran zorbalığı gerek Türkiyede gerekse dünyada giderek yaygınlaşmaktadır. Zorbalığa maruz kalan bir çocuğun anne babası şunlara dikkat etmelidir:

- Çocuk okula gitmekten çekiniyor, endişe duyuyorsa, hayatında ters giden şeyler oluyorsa (vücudunda açıklayamadığı kesikler veya morluklar, harçlığının bir anda bitmesi vb.) çocukla konuşulmalıdır. Eğer çocuk açık davranmıyorsa konuşmasını sağlamak için farklı yöntemler denenmelidir. Örneğin birlikte konu ile ilgili bir hikâye okunabilir ya da film izlenebilir. Ardından “Sence burada ne oldu?”, “Bu hikâyedeki kişi ne yapmalıydı?”, “Çevrende böyle şeyler oluyor mu?” gibi sorularla çocuğun kendisini açması sağlanabilir.
- Anne baba, yaşadığı tüm olumsuz duygular üzerinde hâkimiyet kurmayı başarmalı ve öncelikle çocuğun ihtiyaç duyduğu rahatı ve desteği sağlamalıdır.
- Çocuk maruz kaldığı durumu konuşabilecek cesareti gösterdiğinde ödüllendirilmelidir. Ona yalnız olmadığı ve birlikte bu problemin çözülebileceği açıklanmalıdır.
- Okulun psikolojik danışmanı ile temas kurulmalıdır. Eğer okulda psikolojik danışman yoksa öğretmenler ya da idareye durum bildirilmelidir.
- Çocuğun zedelenen öz güveni onarılmaya çalışılmalıdır.
- Çocuğa, zorbalıkla karşılaştığında oradan mümkün olduğunca çabuk uzaklaşması ve bu durumdan yetişkinleri mutlaka haberdar etmesi söylenmelidir.

Klikler, Çeteler ve Toplum Karşıtı Davranışlar

Arkadaşlar ve arkadaşlık sayesinde insan, ailesi dışında güven ve sevgi bulabildiği ilişkiler kurabilir. Aynı mahallede oturmak, aynı sınıfta okumak, benzer ilgi alanlarına sahip olmak grup arkadaşlıkları kurmanın vesilelerinden birkaçıdır. Arkadaş grubuna sahip olan bir genç onlarla olmaktan zevk aldığı gibi, grup arkadaşlarının dışındaki kişilerle de temas kurup yeni ilişkiler geliştirebilir. Ayrıca gruptan dışlanmakla ilgili herhangi bir kaygı içinde de değildir.

Kliklerde ise durum farklıdır. Kliklerde yer alan gençler hemen her şeyi birlikte yaparlar. Klik dışında bir şeyler yapmaları, başkalarıyla arkadaş olmaları dışlanmalarına neden olur. Klikler genellikle bir lider tarafından sıkı bir şekilde kontrol edilir. Lider kimin gidip kimin kalacağına karar veren kişidir.

Ergenlik dönemi, ergenin kendisini güvensiz hissettiği, kabul edilmek istediği, daha havalı, çekici ve popüler akranlarıyla “takılmak” istediği bir dönemdir. Kimlik arayışı içinde olduğu bu dönemde, arkadaş gruplarıyla ilişkilendirilmek ergene gelişmemiş bir kimlik duygusu sağlar. Bunların hepsi normaldir.

Ergenlik boyunca arkadaş gruplarının yapısında değişimler olur. Aynı cinsten bireylerin oluşturduğu gruplar, zaman içinde karışık cinsiyetli gruplara dönüşür. Ergenliğin ilerleyen dönemlerinde ise ergenlerin hayatları daha çok ikili ilişkilere dayalı etkinlikler etrafında dönmeye başlar. Gruplar da yavaş yavaş dağılır. İleri ergenlikte arkadaş grubundan ya da klikten kopmak, her ergenin kendine özgü ve tutarlı bir benlik duygusunun doğuşunun habercisidir.

Gençlik dönemi öncesi anne, baba ve çocuk arasında kurulmuş olan sağlıklı ilişki ile gencin ergenlik dönemi geçişini düzgün bir şekilde yaşamasına olanak sağlayan bir aile yapısı, çocukların sapkın gruplardan uzak

klik: Genellikle 2–12 kişiden, aynı yaş ve cinsiyetten oluşan küçük ve birbirine sıkıca bağlı grup.

çete: Genellikle bir mahalleye ya da şehrin belli bir bölümüne atfen konmuş bir isimle ve ortak sembollerle (renkler, dövmeler, takılar vb.) tanımlanan sapkın akran grupları.



kalmasını sağlayabilen en önemli etkidir. Bu çerçevede anne babaya düşen görevler şunlardır:

- Çocuk sosyal bir yaşamdan yalnızlığa geçtiyse ve mutsuz görünüyorsa onunla bu durum hakkında konuşulmalıdır. Akıl vermeye kalkmadan önce iyice dinleyip neyi nasıl yaşadığı anlaşılmalı çalışılmalıdır.
- Anne baba kendi okul yıllarından ve kendi tecrübelerinden söz ederek çocuğun bu tür grupların her zaman var olduğunu fark etmesini sağlayabilir.
- Diğer insanları görünüşleri, giyimleri ya da davranışları nedeniyle yargılayan insanların genellikle kendilerine güvenmedikleri ve bu yolla olup biteni kontrol etmeye çalıştıkları açıklanmalıdır.
- Konu ile ilgili hikâyeler kullanılabilir. Gencin iyi arkadaşlık, zor koşullarla baş etme gibi konuları ele alan filmler seyretmesi, kitaplar okuması sağlanabilir. Sonrasında gençle birlikte değerlendirme yapılabilir.
- Okul dışı arkadaşlıklar güçlendirilebilir. Gencin farklı sosyal gruplarda farklı faaliyetler içinde olması sağlanabilir.
- Eğer genç sıkıntılı gruplarla bir arada zaman geçiriyorsa onunla arkadaşlıkta güç ve kontrol hakkında konuşulabilir. Grup üyesi olmanın ona ne kazandırdığı ya da bu tür grupların hangi yönlerinden hoşlandığı anlaşılmalı çalışılmalıdır.



- Okulla, öğretmenle, okulun psikolojik danışmanı ile temasa geçilebilir.
- Gencin sağlıklı arkadaşlıklar kurabilmesi için uygun ortamlar hazırlanabilir.
- Sağlıklı arkadaşlıklar kurabilmenin ilk yolu bireyin kendisi hakkında bazı fikirlerinin olmasıdır. Gençle sahip olduğu değerler, nelere ilgi duyduğu hakkında konuşulabilir. Genç, bir gruba üye olmak istiyorsa sahip olduğu değer ve ilgilerin bu gruba uyup uymadığını sorgulaması sağlanmalıdır. Gence “Bu grupta olmak istemenin en temel gerekçesi nedir? Grubun senden beklentileri nedir? Bu beklentiler sana uymazsa ne yapmayı planlıyorsun?” gibi sorular sorulabilir.
- Gencin farklı sosyal ortamlardan, farklı ilgilere sahip birçok kişi ile görüşmesi sağlanabilir.
- Gence “Burada bir şeyler yanlış gidiyor.” izlenimi veren olaylardan uzak durması gerektiği ve bunun nedenleri açıklanmalıdır. Bunun için gencin kendisinin akıl yürüterek sonuca ulaşmasını sağlayıcı sorular sorulmalıdır.
- Gencin kendi davranışlarının sorumluluğunu alması sağlanmalıdır. Sadece gruptaki insanlara karşı değil tüm insanlara karşı duyarlı olması teşvik edilmelidir. Gence, gerçek arkadaşların farklı düşünceler bile onun ilgilerine, fikirlerine, seçimlerine saygı gösteren kişiler olduğu hatırlatılmalıdır.





Madde Kullanımı

Bir ergenin madde kullanmaya başlaması bir anda olup biten bir şey değildir. Bir süreç sonunda gerçekleşir. Madde kullanımı genellikle birçok başka sorun ile bağlantılıdır. Bireyin maruz kaldığı risk etkenlerinin sayısı arttıkça madde kullanma ile ilgili risk de artmaktadır. Madde kullanımı ile ilgili risk oluşturabilecek bazı etkenler şunlardır:

- *Psikolojik etkenler:* Alkol ve diğer maddelerin sosyal ilişkileri geliştireceği beklentisi, öfke, dürtüsellik (kontROLSÜZCE, SONUÇ VE KOŞULLARI DÜŞÜNMEYEN HAREKET ETMEK), dikkatsizlik vb.
- *Aile ile ilgili etkenler:* Uzak ve çatışmalı aile ilişkileri, ailede birinin madde kullanıyor olması, ailenin genetik yapısı, ailenin sunduğu çevresel ortam vb.
- *Sosyal etkenler:* Madde kullanan ya da madde kullanımına hoşgörü ile yaklaşan arkadaşların varlığı, maddeye kolayca ulaşabilmek, madde kullanımına ilişkin kanunların uygulanma düzeyi, madde kullanmaya ilişkin toplumsal bakış açısı, maddenin medyada gösterilme biçimi vb.

Madde kullanan genç insanlar büyük olasılıkla;

- okulda problem yaşarlar,
- psikolojik açıdan stresli olurlar,
- depresyona girme potansiyeli taşırlar,
- fiziksel sağlık sorunlarıyla karşılaşrlar,
- rastgele cinsel ilişkiye girerler,
- suç işleme, evden kaçma vb. tehlikeli ya da sapkın etkinliklerde bulunurlar.

Gencin madde kullanıp kullanmadığını öğrenebilmek için en kesin yöntem idrar testidir.



Çocuğum Madde Kullanıyor mu?

Anne ve babanın çocuğunun madde kullandığını erken dönemde öğrenmesi çok önemlidir. Madde kullanan bir gençte genellikle şu belirtiler görülür:

- Aile ilişkilerini azaltır ve evde daha az vakit geçirir.

- Her zamankinden daha fazla para harcamaya başlar.
- Yeni arkadaşlar edinmeye başlar.
- Kendisine olan özeni azalır.
- Çevresi ve arkadaşları onun için eski önemlerini yitirirler.
- Hafif uykulu ve yorgun gözüdür.
- Yeme alışkanlıkları bozular, kilo kaybeder.
- Daha sinirli olur.
- Dalgın olduğu zamanlar artar.
- Uçucu madde kullanıyorsa (tiner, bali vb.) üstü başı kokar.

Çocuğunuzu Madde Kullanımından Korumak İçin...

Madde kullanımına karşı başlıca koruyucu etkenler şunlardır:

- Ruh sağlığının yerinde olması
- Akademik başarı
- Okula olan ilgi
- Yakın aile ilişkileri
- Dinî etkinliklerle ilgilenme



Bu koruyucu etkenlerin etkisi, risk faktörlerinin etkisinden daha yüksektir.

Bu çerçevede anne babaya şunlar tavsiye edilebilir:

- Gencin fikirlerini ve duygularını ifade edebileceği sıcak ve açık bir aile ortamı oluşturulmalıdır. Gencin sorularına ya da hissettiği kaygılara duyarlı olunmalıdır.
- Gencin gösterdiği gayrete saygı duyulmalı, başarıları ödüllendirilmeli, bu sayede öz güveninin yükselmesine yardımcı olunmalıdır.
- Can acıtan eleştirilerden uzak durulmalı, yapıcı bir yaklaşım içinde olunmalıdır.
- Gencin özel ve değerli olduğunu hissedebilmesi, paylaşımında bulunabilmesi için onunla birlikte zaman geçirilmelidir.
- Gencin sporla uğraşması, kendisini geliştirip eğlenebileceği hobbiler edinmesi teşvik edilebilir.
- Genç, anne baba ile konuşmak istediğinde ihtiyaç duyduğu özen ve dikkat ona gösterilmelidir.
- Gencin davranışlarıyla ilgili gerçekçi ve net beklentiler ortaya konulmalı ve bu beklentilere uygun yaşaması için gerekli destek ona verilmelidir.
- Kimlerle birlikte olabileceği ve bu süre zarfında neler yapabileceği konusunda net sınırlar konulmalı, bu sınırların neden önemli olduğu ona açıklanmalıdır.
- Akran baskısı hakkında bilgi verilmeli, “kendi gibi olma”nın öneminden bahsedilmelidir.
- Eğitimle ya da çalışma hayatıyla ilgili uzun dönemli planlar yapmasına yardımcı olunmalıdır. Bu planlar gencin hoşuna giderse bunları riske edecek seçimlerden uzak durmaya çalışacaktır.
- Gence gerektiğinde “hayır” demek öğretilmelidir.

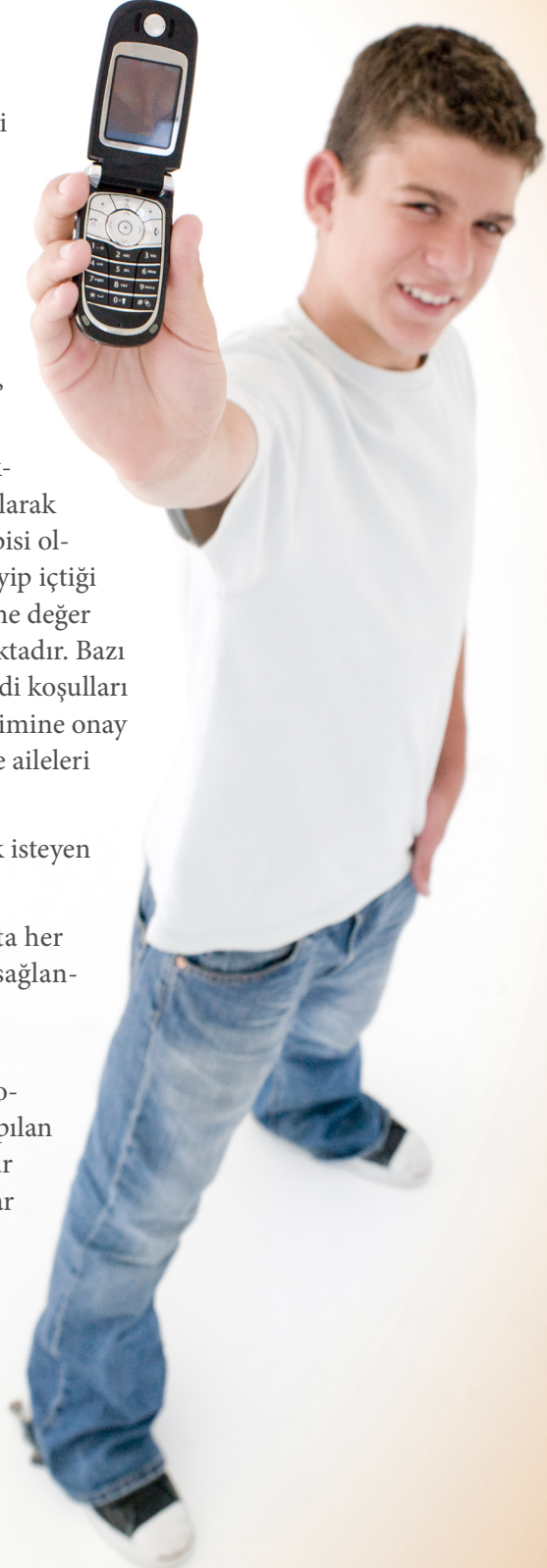
Marka ve Tüketim Çılgınlığı

Teknolojinin hızla ilerlemesi, çok hızlı ve büyük miktarda üretim gerçekleştirilmesini sağlamaktadır. Üretilen malların ise bir şekilde eritilmesi ve tüketilmesi gerekmektedir. Bu nedenle ihtiyaçları sürekli arttırılan ve buna bağlı olarak da hep daha fazlasını tüketen bir insan tipi oluşturulmaya çalışılmaktadır. Teknoloji ve reklam sektörü sürekli birbirlerini güçlendirmekte, insanları tüketime adeta zorlamaktadır.

Bu durum gençler üzerinde de etkili olmaktadır. Sürekli tüketen, hafta sonu faaliyeti olarak alışveriş merkezlerini gezmekten başka hobisi olmayan, insanları ne giydiği ya da nerede yiyip içtiği ile değerlendiren, tüketen ve sadece tüketene değer veren zihniyete sahip genç kitleleri oluşmaktadır. Bazı anne babalar bu anlayışın gerektirdiği maddi koşulları sağlayamamakta, birçoğu ise bu anlayış biçimine onay vermemektedir. Her iki durum da gençlerle aileleri arasında gerginliklere neden olmaktadır.

Çocuğunu tüketim çılgınlığından korumak isteyen anne babalara şunlar tavsiye edilebilir:

- Erken yaşlardan itibaren çocuğun hayatta her istediğini elde edemeyeceğini anlaması sağlanmalıdır.
- Her istediğine istediği an ulaşabilen, elde ettiklerinden bir türlü mutlu olamayan çocuklar yetiştirmek yerine, kendisi için yapılan fedakârlıkların farkında olabilen, teşekkür edebilen, isteklerini erteleyebilen çocuklar yetiştirmeye çalışılmalıdır.
- Küçük yaşlardan itibaren çocuklara “ihtiyaç karşılamak için alışveriş yapmak” anlayışı kazandırılmalıdır. Bunun için çocuğun ihtiyaçları ve bu ihtiyaçlarının öncelikleri belirlenmeli, öncelikli



olanlar arasında seçim yapabilmesi sağlanmalıdır. Örneğin topu olan bir çocuk bir top daha istediğinde kendisinin sahip olduğu top hatırlatılıp ihtiyacı olan başka bir şeye dikkat çekilebilir.

- Çocuklara sürekli imkânlar sunulmamalıdır. Kendisi için sürekli bir şeyler alınan çocuk zaman içinde elindekilerin kıymetini bilmemeyi, hep kendisini mutlu edeceğini sandığı yeni şeyler istemeyi öğrenecektir.
- Çalışmanın, gayret göstermenin, kendi çaba ve azmi ile başarılar elde etmenin keyfi anlatılmalı; bu konuda örnek olunmalıdır.
- Çocuk erken yaşlardan itibaren bağışta bulunma, başkalarına yardımcı olma gibi değerlerle iç içe büyütülmelidir. Örneğin haftalığının bir kısmını kendisinden daha yoksul kişilerle paylaşmasını sağlamak sadece “sahip olmak” değil “olmak” duygusunun tadına varmasını kolaylaştırabilir.
- Çocukla reklamlar ve reklamların gücü hakkında konuşulmalıdır.
- Bir şeyleri elde etmek için bazı bedeller ödenmesi gerektiği çocuğa erken yaşlardan itibaren öğretilmelidir. Örneğin o ay kendisine oyuncak alındığı hâlde çocuk yeni bir oyuncuğu çok beğenip istediğinde ancak harçlıklarını biriktirip alabileceği söylenebilir.
- Çocuğa doğa sevgisi kazandırılmalıdır. Böylece tüketimin sadece kendisiyle ilgili olmadığını, doğal kaynakları korumak için aşırı tüketim yapılmaması gerektiğini de kolaylıkla anlayabilir.
- “En güzel giysi kendine güven duymaktır.” vb. sloganlar yardımıyla giysilerin sadece bir araç olduğu hatırlatılabilir.
- Çocuğun kendini bir birey olarak değerli ve önemli hissetmesi sağlanmalıdır. Kendisine güvenen bir çocuk ya da genç, başkalarının onayını almak için tüketmeye daha az ihtiyaç duyacaktır.

bk. AEP Bilinçli Medya Kullanımı kitabı,
Reklam, Tüketim ve
Aile ünitesi.



Davranış Bozuklukları

Yetişkinler gibi çocuklar da zaman zaman istenmeyen davranışlar sergileyebilirler. Ancak davranış bozuklukları yaramazlık ya da isyankârlıktan daha öte bir anlam taşır. Davranış bozukluğu olan çocuk ya da gençler, altı aydan daha uzun süre düşmanca, saldırganca ya da yıkıcı davranışlar sergilerler.

Davranış bozukluğu ile ilgili uyarı sinyalleri şunlar olabilir:

- Kendine, diğer insanlara ya da hayvanlara zarar vermek
- İnsanları tehdit etmek
- Eşyaya zarar vermek
- Yalan söylemek
- Çalmak
- Okul başarısı ya da okula uyumda düşme görülmesi
- Okula gitmeyi istememek
- Erken yaşta sigara kullanmak, içki içmek ya da uyuşturucu almak
- Sık sık öfke nöbetleri ve tartışma yaşamak
- Büyüklerine karşı devamlı bir düşmanlık beslemek

Bu sinyaller görüldüğünde mutlaka profesyonel bir yardım almak gerekir.”





E T K İ N L İ K L E R

Kaynak Buluyorum

Aşağıdaki formları sıra ile doldurun. Ardından sorular üzerinde grupça tartışın.

Çocuğumun Değişmesini İstedğim (Problemlı) Davranışları

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Çocuğumun Son Bir Ay içerisinde Başardığı Şeyler

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

1 Hangi soruyu yanıtlarken cevaplar zihninize daha çabuk geldi?

2 Hangi soruyu yanıtlarken örnekleriniz daha boldu?

3 Hangi soruyu cevaplarırken biraz daha zorlandınız?

4 Sizce zorlanmanızın sebebi neydi?

5 Çocuğunuzun başarıları, onun davranışlarının yeniden şekillenmesine bir kaynak olarak kullanılabilir mi? Nasıl?



DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN...

Başka Ne Okuyabilirim, Hangi Eğitimlere Katılabilirim?

Bu kitaptan faydalandıysanız ve bu konuda daha fazla bilgiye ulaşmak istiyorsanız *Kaynakça* bölümündeki eserleri de inceleyebilirsiniz. Ayrıca AEP (Aile Eğitim Programı)'ın diğer kitaplarını da okuyabilirsiniz ve bu kitapların içeriklerinin daha kapsamlı bir şekilde ele alındığı AEP eğitimlerine katılabilirsiniz.

- Okul ve Aile
- Aile ve Alışveriş
- Bilinçli Medya Kullanımı
- Çocuk ve Ergen Sağlığı



Hangi Kuruma Başvurabilirim, Kimlere Danışabilirim?

Aşağıda isimleri listelenen kurumlar bu kitabın konusuyla ilgili alanlarda faaliyet göstermektedir. Yardım almak istediğinizde bu kurumlarla bağlantıya geçip yetkililere danışabilirsiniz:

- Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlükleri ile Sosyal Hizmet Merkezleri
- Üniversitelerin ilgili bölümleri
- Rehberlik ve Araştırma Merkezleri (RAM)
- Çocuk ve ergen odaklı çalışan terapi ve danışmanlık kurumları
- Aile ve çocuk odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları

Kitaplar ve AEP Hakkındaki Sorularınız İçin...



www.aile.gov.tr

Kaynakça

- Bu ders kitabı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından geliştirilen Aile Eğitim Programı (AEP) çerçevesinde aile bireylerine yönelik eğitimlerde kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Bir “ders kitabı” oluşu sebebiyle okuma ve yararlanma kolaylığı göz önünde bulundurulmuş, öz ve sade bir ders kitabı oluşturulmasına çaba gösterilmiş, amaçtan uzaklaştırıcı niteliklerden uzak durulmaya çalışılmıştır. Hazırlayanların sundukları bilgi, görüş ve yaklaşımlar, gerek kendi yetişmeleri ve eğitimleri sürecinde yararlandıkları kişi ve eserlere, gerekse kitabın hazırlanmasında başvurulan aşağıdaki kaynaklara dayanmaktadır. Bu sebeple hazırlayanlar bu kitaba dolaylı katkıları bulunan kişi ve kaynakların her birine teşekkür ederler.
- Akbağ, M. (2007). Gelim Psikolojisi Konularına Giriş: Kavramlar, İlkeler, Dönemler. M. E. Deniz (Ed.), *Eğitim psikolojisi* içinde (s. 27-54). Ankara: Maya Akademi
- Amory, A., Naicker, K., Vincent, J., & Adams, C. (1999). The use of computer games as an educational tool identification of appropriate game types and game element. *British Journal of Educational Technology*, 30 (4), 311–321.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta analytic review of the scientific literature. *Psychological Science*, 12(5), 353–359.
- Aycın, H. (2007). *Gözgü*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Aycın, H. (2009). *Zılal*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Bölibkaşı, B. (Ed.). (2004). *Psikolojik danışmanlık ve rehberlikte çocuk ve aile*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E., Bem, D. J., & Hoeksema, S. N. (2002). *Psikolojiye giriş*. (Çev: Y. Alogan). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Au, S., & Stavinoha, P. L. (2003). *Stress-free potty training*. New York: Amacom Books.
- Aydın, A. (2000). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi* (2. basım). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aydın, B. (1997). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları.
- Aydın, B. (2007). Gelişimin Doğası. B. Yeşilyaprak (Ed.), *Eğitim Psikolojisi* içinde (s. 29-54). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Bacanlı, H. (2000). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Baldry, A. C. (2003). Bullying in schools and exposure to domestic violence. *Child Abuse and Neglect*, 27, 713-732.
- Baltaş, Z. (1999). Temel ihtiyaçların karşılanmasında ailenin rolü. H. Yavuzer (Ed.), *Ana baba okulu* içinde (s. 51–77). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bartholow, B. D., Sestir, M. A., & Davis, E. B. (2005). Correlates and consequences of exposure to video game violence: Hostile personality, empathy, and aggressive behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(11), 1573–1586.
- Bee, H. ve Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi*. (Çev: O. Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Betz, J. A. (1995). Computer games: Increases learning in an interactive multidisciplinary environment. *Journal of Educational Technology Systems*, 24, 195–205.
- Bilgin, M., İnanç, B. Y. ve Atıcı, M. K. (2007). *Gelişim psikolojisi: Çocuk ve ergen gelişimi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Billen, A. (1993). Could it be the end for Super Mario? *The Observer*, 27, 51.
- Binger, J. J. (1994). *Parent-child relations: An introduction to parenting* (4th ed.). New York: Macmillan College.
- Blanchard, J. S., & Cheska, A. (1985). *The Anthropology of sport: An introduction*. Massachusetts: Bergin and Garvey Publishers.
- Bottino, R. M., Ferlino, L., Ott, M., & Tavella, M. (2007). Developing strategic and reasoning abilities with computer games at primary school level. *Computers & Education*. 49(4), 1272-1286.
- Boyd, D., & Bee, H. (2003). *Lifespan development*. Boston: Pearson Education.
- Can, G. (2007). Kişilik gelişimi. B. Yeşilyaprak (Ed.), *Eğitim psikolojisi* içinde (s. 117–151). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Chapman, G. (1999). *Gençler için beş sevgi dili*. (Çev. B. Çelik). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Clark, L. (1996). *SOS ana babalara yardım*. (Çev: G. Yazgan). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2000). *When partners become parents* (2nd ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Ass.
- Craig, G. J., & Baucum, D. (1999). *Human development* (8th ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Cuthbertson, J., & Schevill, S. (2002). *Helping your child slepp through the night*. New York: Broadway Book.
- Çelikkol, A. K. (2010). Gelişimle ilgili temel kavramlar. H. Ergin ve A. S. Yıldız (Ed.), *Gelişim psikolojisi* içinde (s. 33-57). İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Davies, D. (2004). *Child development: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- Demir, İ. (2010). Benlik, kimlik, kişilik. H. Ergin ve A. Yıldız (Ed.), *Gelişim psikolojisi* içinde (s. 181–205). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Destefanis, J., & Firschow, N. (2010). *Developmental milestones: Your 6-year-old child*. <http://www.greatschools.org/special-education/health/developmental-milestones-your-6-year-old-child.gs?content=727> adresinden 28 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Durkin, K., & Barber, B. (2002). Not so doomed: Computer game play and positive adolescent development. *Applied Developmental Psychology*, 23(4), 373–392.
- Eck, R. V. (2006). Digital game-based learning: It's not just the digital natives who are restless. *Educause Review*, 41(2), 16–30.
- Einson, D. (2000). *Bebeklikten okula öğrenmede ilk adımlar*. (Çev: A. Ç. Tekçe). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Eisenberg, A., Murkoff, H. E. ve Hathaway, S. E. (2004). *Çocuğunuz büyürken sizi neler bekler?* (Çev: M. E. Kapucuoğlu). İstanbul: Epsilon.
- Eisenberg, A., Murkoff, H. E. ve Hathaway, S. E. (2005). *Bebeginizin ilk yılında sizi neler bekler?* (Çev: M. E. Kapucuoğlu). İstanbul: Epsilon.
- Erden, M. ve Akman, Y. (1997). *Eğitim psikolojisi: Gelişim-öğrenme-öğretme* (5. basım). Ankara: Arkadaş Yayınevi.

- Ergin, T. (2008). Eğitsel rehberlik: Bilişsel işlevlerden akademik becerilere. E. İ. Gazioğlu ve Ş. M. İlgar (Ed.), *Öğretmen ve öğretmen adayları için rehberlik içinde* (s. 75-107). İstanbul: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Farrington, D. P. (1993). Understanding and preventing bullying. In M. Tonry & N. Morris (Eds.), *Crime and justice: An annual review of research* (pp. 86-96). Chicago: University of Chicago Press.
- Feeney, J. A., Hohaus, L., Noller, P., & Alexander, R. P. (2001). *Becoming parents: Exploring the bonds between mothers, fathers, and their infants*. Cambridge University Press.
- Ferrer, M., & Fugate, A. (2010). *Helping your school-age child develop a healthy self-concept*. <http://edis.ifas.ufl.edu/fy570> adresinden 08 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Fogarty, K. (2006). *Teens and dating: Tips for parents and professionals*. <http://edis.ifas.ufl.edu> adresinden 12 Ekim 2009 tarihinde edinilmiştir.
- Fromme, J. (2003). *Computer games as a part of children's culture*. <http://www.gamestudies.org/0301/fromme> adresinden 10 Eylül 2003 tarihinde edinilmiştir.
- Galın, K., & Brommer, B. (1996). *Family communication*. USA: Harper Collins College Publishers.
- Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (1993). *Çocuk ve ergen gelişimi*. (Çev: B. Onur). Ankara: İmge Kitabevi.
- Gee, J. P. (2003). *What video games have to teach us about learning and literacy*. New York: Palgrave/Macmillan.
- Gençtan, E. (1984). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Goh, D. H., Ang, R. P., & Tan, H. C. (2008). Strategies for designing effective psychotherapeutic gaming interventions for children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 24, 2217-2235.
- Green, M., & Palfrey, J. S. (2001). *Bright futures family tip sheets: Middle childhood*. Arlington (VA): National Center for Education in Maternal and Child Health.
- Griffiths, M. D., Davis, M. N. O., & Chappell, D. (2003). Breaking the stereotype: The case of online gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(1), 81-91.
- Hall, E., Lamb, M., & Perlmutter, M. (1986). *Child psychology today* (2nd ed.). New York: Random House.
- Hamamcı, Z. (2005). *Çocuğunuzun meslek gelişimine nasıl yardımcı olabilirsiniz? Anne baba el kitabı*. Y. Kuzgun ve F. Bacanlı (Ed.), *Rehberlik ve psikolojik danışmada kullanılan ölçme araçları ve programlar dizisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Hoffman, J. A. (1984). Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 170-178.
- Hoffman, L. W., et al. (1987). The value of children to young and elderly parents. *International Journal of Aging and Human Development*, 25, 309-322.
- Jordan, D. (n.d.). *Functional behavioral assessment and positive interventions: What parents need to know*. <http://www.pacer.org/parent/php/PHP-c79.pdf> adresinden 15 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Kaplan, P. S. (1993). *The human odyssey: Life-span development* (2nd ed.). New York: West Publishing Company.
- Ketterman, G. (1998). *Anne babaların en çok sorduğu soruların cevapları*. (Çev: H. Gürel). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Kılıçaslan, A. (2004). *Ebeveynliğe geçiş*. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu içinde* (s. 103-117). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kılıçaslan, A. (2007). *Ebeveynliğe geçiş döneminin çeşitli doğum öncesi ve doğum sonrası etkileri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıççı, Y. (2000). 6-15 yaş öğrencilerinin gelişimsel güçleri ve kişilik gelişimini kolaylaştırma. Y. Kuzgun (Ed.), *İlköğretimde rehberlik içinde* (s. 17-47). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kolesnik, W. B. (1970). *Educational psychology*. USA: McGraw-Hill.
- Köknel, Ö. (1987). *Kayıdın mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köknel, Ö. (2001). *Kimliğini arayan gençliğimiz*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kronenberg, W. G., Mathews, V. P., Dunn, D. W., Wang, Y., Wood, E. A., Giauque, A. L., et al. (2005). Media violence exposure and executive functioning in aggressive and control adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 61(6), 725-737.
- Kula, A. ve Erdem, E. (2005). Öğretimsel bilgisayar oyunlarının temel aritmetik işlem becerilerinin gelişimine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 127-136.
- Kuzgun, Y. (2003). *Meslek rehberliği ve danışmanlığına giriş*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuzgun, Y. ve Hamamcı, Z. (2007). *Ana-baba eğitim programları*. Ankara: Maya Akademi Yayıncılık.
- Lawrence, G. H. (1986). Using computers for the treatment of psychological problems. *Computers in Human Behavior*, 2(1), 43-62.
- Leutner, D. (1993). Guided discovery learning with computer-based simulation games: Effects of adaptive and non-adaptive instructional support. *Learning and Instruction*, 3, 113-132.
- Lewis, D. (1988). *Helping your anxious child*. London: Methuen.
- Loeber, R., & Dishion, T. (1983). Early predictors of male delinquency: A review. *Psychological Bulletin*, 94, 69-99.
- Magnusson, D., Stattin, H., & Duner, A. (1983). Aggression and criminality in a longitudinal perspective. In K.T. Van Dusen & S.A. Mednick (Eds.), *Prospective studies of crime and delinquency* (pp. 277-302). Boston: Kluwer/Nijhoff.
- Miglani, G. S. (2006). *Developmental genetics*. New Delhi: I. K. International Publishing House.
- Nancy, P., Lehr, F., & Osborn, J. (2006). *Helping your preschool child: With activities for children from infancy through age 5*. Washington: U.S. Department of Education.
- Neal, L. (1990). Implications of computer games for system design. In D. Diaper, D. Gilmore, G. Cockton & B. Shackel (Eds.), *Human-computer interaction—proceedings of INTERACT '90 elsevier* (pp. 93-99). North Holland: Elsevier.
- Olweus, D. (1978). *Aggression in the schools: Bullies and whipping boys*. Washington: Hemisphere Press (John Wiley).
- Olweus, D. (1979). Stability of aggressive reaction patterns in males: A review. *Psychological Bulletin*, 94, 852-875.
- Olweus, D. (1993). *Bullying in schools: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell.
- Olweus, D. (1994). Annotation: Bullying at school: Basic facts and effects of a school based intervention program. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 7, 1171-1190.
- Onur, B. (1993). *Çocuk ve ergen gelişimi*. Ankara: İmge Kitabevi.

- Pantley, E. (1997). *Çocuğunuzla işbirliği yapabilmek*. (Çev: H. Gürel). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Papalia, D. E., & Olds, S. W. (1986). *A child's world: Infancy through adolescence*. UK: McGraw-Hill Book Company.
- Parman, T. (2000). *Ergenlik ya da merhaba hüznü*. Ankara: Bağlam Yayınları.
- Pauli, K. P., May, D. R., & Gilson, R. L. (2003). Fun and games: The influence of a playful pre-training intervention and microcomputer playfulness on computer-related performance. *Journal of Educational Computing Research*, 28(4), 407-424.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye giriş*. İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Prensky, M. (2001). *Digital game-based learning*. New York: McGraw-Hill.
- Razon, N. (1985). Okul öncesi eğitimde oyunun ve oyununda yetişkinin işlevi. *Okul Öncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri Dergisi*, 1-2, 57-64.
- Rieber, L. P. (1996). Seriously considering play: Designing interactive learning environments based on the blending of microworlds, simulations, and games. *Educational Technology, Research and Development*, 44, 43-58.
- Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. *Canadian Journal of Psychiatry*, 48(9), 583-590.
- Rose, W., Aldgate, J., & Jones, D. (2004). Developmental progression. In J. Aldgate (Ed.), *The developing world of the child* (pp. 163-198). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Rose, W., Aldgate, J., & Jones, D. (2004). Developmental progression. In J. Aldgate (Ed.), *The developing world of the child* (pp. 163-198). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Salen, K., & Zimmerman, E. (2005). Game design and meaningful play. In J. Raessens & J. Goldstein (Eds.), *Handbook of computer game studies* (pp. 59-79). Cambridge: MIT Press.
- Santrock, J. W. (2000). *Children*. USA: McGraw Hill Higher Education.
- Selçuk, Z. (2000). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Senemoğlu, N. (2004) *Gelişim öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya* (9. basım). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2007). *Developmental psychology: Childhood and adolescence* (8th ed.). Canada: Wadsworth, Cengage Learning.
- Showers, C., & Zeigler, H. V. (2003). Organization of self-knowledge: Features, functions, and flexibility. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 47-67). New York: Guilford.
- Siegelman, C. K. (1999). *Life-span human development* (3rd. ed.). USA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Smith, G. G. (2004). How do computer games affect your children? *Eğitim Araştırmaları*, 17, 72-80.
- Sonna, L. (2003). *Everything potting training book*. Massachusetts: Adams Media Corporation.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (Çev. F. Çok ve diğerleri). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (Çev: F. Çok ve diğerleri). Ankara: İmge Kitabevi.
- Steinberg, L., & Belsky, J. (1991). *Infancy, childhood, and adolescence: Development in context*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Stoppard, M. (2004). *Bebek ve çocuk bakımı*. (Çev: A. Seyahi ve S. Öztora). Ankara: İnkılâp Kitabevi.
- Şentürk, Ü. (2008). Modern kontrol: Tüketim. *C.Ü Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(2), 221-239
- Thomas, P., & Macredie, R. (1994). Games and the design of human-computer interfaces. *Educational Technology*, 31, 134-142.
- Türk Dil Kurumu (2005). *Yazım kılavuzu*. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Türk Dil Kurumu (2009). *Türkçe sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Van Rooij, F. B., Van Balen, F., & Hermans, J. M. A. (2006). Migrants and the meaning of parenthood: Involuntary childless Turkish migrants in The Netherlands. *Human Reproduction*, 21 (7), 1832-1838.
- Vannoy, S. W. (1997). *Çocuklarınıza verebileceğiniz en büyük 10 armağan*. (Çev: İ. User). İstanbul: BZD Yayıncılık.
- Weinberger, N., Anderson, T., & Schumacher, P. (2009). Young children's access and use of computers in family child care and child care centers. *Computers in Human Behavior*, 25(1), 183-190.
- Yavuzer, H. (1986). *Ana baba ve çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (1995). *Çocuk eğitimi el kitabı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (1997). *Bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimiyle çocuğunuzun ilk 6 yılı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2000). *Okul çağı çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2002). *Çocuk psikolojisi* (23. basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2003). *Çocuğu tanımak ve anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2005). *0-6 yaş çocuğunun gelişimi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2005). *Gençleri tanımak ve anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazgan, Y. (2004). *Düşe kalka büyümek*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Yeşilyaprak, B. (2000). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yeşilyaprak, B. (2007). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Yeşilyaprak, B., Güngör, A. ve Kurç, G. (2000). *Eğitsel ve mesleki rehberlik* (6. baskı). Ankara: Varan Matbaası.
- Yiğit, A. (2007). *İlköğretim 2. sınıf seviyesinde bilgisayar destekli eğitici matematik oyunlarının başarıya ve kalıcılığa etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yörükoğlu, A. (1997). *Değişen toplumda aile ve çocuk*. İstanbul: Özgür Yayıncılık.
- Yörükoğlu, A. (2002). *Çocuk ruh sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayıncılık.
- . (2010). *Age appropriate toys: A guide to choosing age appropriate toys that will help you to stretch your shopping budget*. http://www.essortment.com/all/ageappropriate_prb.htm adresinden 9 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *A parents guide to sexual abuse prevention*. <http://keepyourchildsafesafe.org/aspwadmin/stattrack/downloads/sexualabusepreventionREV.pdf> adresinden 8 Ağustos 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Bedwetting*. <http://kidshealth.org/parent/general/sleep/enuresis.html> adresinden 2 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Characteristics of school age children*. <http://www.nipissingu.ca/education/mariacw/EDUC4118/Resources/CharacteristicsofSchoolAgeChildren.doc> adresinden 10 Kasım 2009 tarihinde edinilmiştir.

- . (2010). *Characteristics of school-age children*. <http://www.nipissingu.ca/education/mariacw/EDUC4118/Resources/CharacteristicsofSchoolAgeChildren.doc> adresinden 01 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Child behavior disorders*. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/childbehaviordisorders.html> adresinden 3 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Child development: Early adolescence (12-14 years old)*. <http://www.cdc.gov/ncbddd/child/earlyadolescence.htm> adresinden 08 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *College of education*. <http://www.coe.unt.edu/cpe/topic-2-2> adresinden 15 Haziran 2009 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Developmental characteristics and interests of school-age children*. <http://www.ohioafterschool.org/Attachments/Resources/developmental%20characteristics.pdf> adresinden 01 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Developmental characteristics and interests of school-age children*. <http://www.ohioafterschool.org/Attachments/Resources/developmental%20characteristics.pdf> adresinden 10 Kasım 2009 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Early childhood parenting center (ECPC)*. <http://www.parentingtots.org> adresinden 29 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Encopresis (soiling)*. <http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/encopresis.html#> adresinden 2 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Factors that contribute to challenging behavior*. http://www.pbs.org/parents/inclusivecommunities/challenging_behavior3.html adresinden 2 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Five facts every family should know*. http://www.pbs.org/parents/inclusivecommunities/challenging_behavior2.html adresinden 2 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *How to talk to your kids about sex*. <http://www.valuesparenting.com/talktokids.php> adresinden 11 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *How to talk with your children about sex*. <http://www.plannedparenthood.org/parents/how-talk-your-child-about-sex-4422.htm> adresinden 11 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Kids health*. <http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior> adresinden 3 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Nail biting: Why it happens and what to do about it*. http://www.babycenter.com/0_nail-biting-why-it-happens-and-what-to-do-about-it_65507.bc adresinden 2 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Nine ways to reduce challenging behavior*. http://www.pbs.org/parents/inclusivecommunities/challenging_behavior4.html adresinden 2 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Pbs parents*. <http://www.pbs.org/parents/childrenandmedia/> adresinden 11 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Play and development*. <http://www.originalplay.com/develop.htm> adresinden 9 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Pocket money*. http://raisingchildren.net.au/articles/pocket_money.html adresinden 08 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Publications & resources*. <http://www.pubs.ext.vt.edu/350/350-063/350-063.html> adresinden 9 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Social and emotional milestones ages 10 to 13*. <http://www.education.com/topic/emotional-development-ages-10-13/> adresinden 08 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *The growing child: School-age (6 to 12 years)*. <http://www.lpch.org/DiseaseHealthInfo/HealthLibrary/growth/schag612.html> adresinden 01 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Thumbsucking*. <http://www.parentree.in/Parentree-editors/journal-342/Thumbsucking.html> adresinden 2 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *What is child development and what skills do children develop at different ages*. <http://www.howkidsdevelop.com/developSkills.html#devMilestone> adresinden 01 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *You & your school-age child*. http://www.lfccc.on.ca/HCT_SWASM_pages54-55.pdf adresinden 01 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.

Teşekkür ve İzinler

Bu ders kitabı ile içeriğindeki bilgiler, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü adına EDAM tarafından, titiz ve büyük bir çaba gösterilerek hazırlanmıştır ve belirli bir konunun veya konuların çok geniş kapsamlı bir şekilde ele alınmasından ziyade genel çerçevede bilgi vermek amacını taşımaktadır. Buna uygun şekilde, bu materyallerdeki bilgilerin amacı, profesyonel ve akademik bağlamda tavsiye veya hizmet sunmak değildir. Materyallerin ve içeriğindeki bilgilerin kullanılması sonucunda ortaya çıkabilecek her türlü risk okuyana ve kullanana aittir. Bu kullanımdan kaynaklanan her türlü zarara dair risk ve sorumluluk tamamen okuyan ve yararlanan tarafından üstlenilmektedir. Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve EDAM, söz konusu kullanımdan dolayı (ihmalîlik kaynaklı olanlar da dâhil olmak üzere) sözleşmeyle ilgili bir dava, kanunlar veya haksız fiilden doğan her türlü özel, dolaylı veya arızı zararlardan ve cezai tazminattan dolayı sorumlu tutulamaz.

Eserin hazırlanması sırasında fotoğraf ve çizimlerinin kullanımına izin veren aşağıdaki kişi ve kurumlara teşekkür ederiz.

fotolia.com.tr: 8 Evgeny Kolodyazhnyy, 9 tompet80, 10 Jacek Chabraszewski, 11 beachlane, 12 Vadim Rybakov, 15 Jaimie Duplass, 16 Nicole Effinger, 105 smn, 22 Francois du Plessis, 23 Manuel Tennert, 24 ohnisko, 25 Boris Ryaposov, 26 Anatoly Tipliyashin, 27 PHB.cz, 27 Roberto Anguita, 28 sdenness, 29 tompet80, 30 Mike Kiev, 31, 99 David Davis, 32 Monkey Business, 33 Dmitry Naumov, 34 Andrey Kiselev, 36 photoillustrator.eu, 40 cantor pannatto, 41 matka_Wariatka, 42 AGphotographer, 43 JPagetRFphotos, 45 Simone van den Berg, 46 Jaimie Duplass, 47 Rido, 46 Hallgerd, 49 matka_Wariatka, 50 Sergej Razvodovskij, 51 Katrina Brown, 53 matka_Wariatka, 55 Monkey Business, 58 matka_Wariatka, 60 Imagery Majestic, 61 Noam, 62 goodluz, 63 jjayo, 64 Tomasz Trojanowski, 67 andrapetrlik, 68 cemarmk, 70 Vinicius Tupinamba, 71 eliferen, 76 Jacek Chabraszewski, 78 Evgeny Tyzhinov, 79 Jacek Chabraszewski, 80 Hans-JÄErgen Krahl, 82 NinaMalyna, 87 ygrek, 88 Dmitrijs Dmitrijevs, 88 Gunnar Leon, 88 Ieva Geneviciene, 89 Monkey Business, 89 photka, 89 TeamCrucillo, 94 Galina Barskaya, 96 sumnersgraphicsinc, 98 poco_bw, 101 get4net, 108 MÄEusefÄEnger, 108 martinlee, 112 Yuri Arcurs, 114 Lorelyn Medina, 121 Doctor Kan, 14 margouillat photo, 124 Sascha Burkard, 126 matka_Wariatka, 127 Todor Tsvetkov, 129 Monkey Business

Getty Images: 103 DreamPictures, 116 Matt Carr, 107 Howard Berman

Hasan Aycın: 6, 20, 38, 56, 74, 92, 110

Bilgi için: ▶ www.aile.gov.tr
▶ www.aep.gov.tr



Ayşe Esra İşmen Gazioğlu

İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümünden mezuniyetinin (1990) ardından yüksek lisans (1993) eğitimini Marmara Üniversitesinde, doktora (1999) eğitimini İstanbul Üniversitesinde eğitim bilimleri alanında tamamladı. Doktora sonrası çalışmaları için New York Ackerman Family Therapy Institute'de bulundu.

İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesinde araştırma görevlisi olarak (1991) başladığı akademik yaşamına yine İ.Ü. Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesinde aldığı görevlerle devam etti. İ.Ü. Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümünde bölüm başkan yardımcılığı, İ.Ü. Kimsesiz Çocukları Koruma ve Araştırma Merkezinde müdürlük, İ.Ü. Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümünde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Başkanlığı görevlerinde bulundu. Hâlen İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesinde öğretim üyeliği, bölüm başkan yardımcılığı, yönetim kurulu ve fakülte kurulu üyeliği görevlerini sürdürmektedir.