

OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK DERGİ

SAYI: 130

2024



İÇİNDEKİLER

GÜÇLÜ VE GÜVENLİ ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK ZORBALIĞA KARŞI EBEVEYN DESTEĞİ	2
ÇOCUKLUK DÖNEMİ DEPRESYONU	5
ÇOCUKLARDA SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞU VE OKUL FOBİSİ İLE BAŞ ETME YOLLARI	8
İLK ADIMLARDAN BÜYÜK YARINLARA: ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNDE VELİNİN ROLÜ	12
ÇOCUKLARDA ÖZSAYGI VE KENDİLİK ALGISI	15
OYUN VE YARATICILIK: ÇOCUKLARIN HAYAL GÜCÜNÜ DESTEKLEMENİN YOLLARI	19



AREL Koleji

Merkez Mahallesi, Selahattin Pınar Sokak, No: 3, 34197 Yenibosna-Bahçelievler / İstanbul

Tel: (0212) 550 49 30 (pbx)-630 35 05 (4 hat) Faks: (0212) 550 77 82

e-posta: arel@arel.k12.tr

Okulumu Seviyorum Dergisi-2024 Yayın Kurulu: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü



GÜÇLÜ VE GÜVENLİ ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK ZORBALIĞA KARŞI EBEVEYN DESTEĞİ



Zorbalık, özellikle okullarda ve çocuklar arasında yaygın olarak gözlemlenen, ciddi bir toplumsal sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir ya da birden fazla çocuğun, başka bir çocuğa karşı kasıtlı olarak, tekrar eden ve zarar verme amacı taşıyan davranışlarda bulunması zorbalık olarak tanımlanır. Bu davranışlar fiziksel, psikolojik, sosyal ya da sözel saldırılar şeklinde olabilir ve hedef alınan çocuk üzerinde derin ve kalıcı etkiler bırakabilir. Çocuklar arasında yaşanan zorbalık olaylarını anlamak ve önlemek için ebeveynlerin bu duruma karşı bilinçli bir şekilde yaklaşması büyük önem taşımaktadır. Bu yazıda, zorbalığın ne olduğunu, akran çatışması ve saldırganlık gibi kavramlardan nasıl ayrıldığını açıklayacak; ayrıca ebeveynlerin çocuklarını zorbalığa karşı nasıl destekleyebileceğine dair öneriler sunacağız.

Zorbalık, sıklıkla normal akran çatışmalarıyla karıştırılır. Ancak, akran çatışması, tarafların eşit güçte olduğu, genellikle kendiliğinden gelişen ve geçici anlaşmazlıklardır. Örneğin, çocuklar arasında bir oyuncak paylaşımı ya da oyunda kurallara uyma gibi konularda zaman zaman anlaşmazlıklar yaşanabilir. Zorbalık ise bir güç dengesizliğine dayanır: Zorbalıkta zorba konumundaki çocuk, kurban üzerinde daha fazla kontrole sahip olup, ona karşı kasıtlı ve tekrarlayan saldırgan davranışlarda bulunur. Bu, fiziksel bir saldırı olabileceği gibi, kurbanı arkadaş grubundan dışlama, ona sözlü hakaretlerde bulunma gibi duygusal saldırılar şeklinde de ortaya çıkabilir.

Zorbalık, saldırganlık ve şiddet gibi diğer olumsuz davranışlardan da ayrılmaktadır. Saldırganlık, başkalarına zarar verme amacı taşıyan herhangi bir davranışı ifade ederken, şiddet özellikle fiziksel güç kullanımına dayanır. Örneğin, bir çocuğun diğerine fiziksel zarar verme amacıyla ona vurması, şiddet olarak nitelendirilebilir. Zorbalık ise genellikle fiziksel güç kullanmadan, psikolojik ve sosyal baskı yoluyla da gerçekleşebilir. Önemli olan, zorbalık davranışının mağdur üzerinde sürekli bir baskı oluşturması ve hedefin duygusal ya da sosyal olarak zayıf düşmesini sağlamasıdır.

Akran zorbalığı durumlarında, genellikle zorba, kurban ve seyirci olmak üzere üç temel rol bulunmaktadır. Zorba, davranışı başlatan ve sürdüren kişidir; kurban ise bu davranışlara maruz kalan kişidir. Seyirciler ise zorbalığa tanıklık eden çocuklardır. Ancak seyirciler pasif kaldıklarında ya

da olumsuz davranışa gülererek, alkışlayarak katkıda bulduklarında zorbanın cesaretlenmesine yol açabilirler. Bu durum, zorbalığın devam etmesine katkıda bulunur. Bu nedenle zorbalık olaylarında sadece zorba ve kurbanı değil, duruma tanıklık eden çocukların da eğitilmesi önemlidir.

Zorbalık davranışlarının ortaya çıkmasının çeşitli nedenleri bulunmaktadır. Ailesel faktörler bu sebepler arasında önemli bir yere sahiptir. Aile içindeki şiddet eğilimleri ya da yeterli disiplinin sağlanamaması, çocuğun zorba davranışlar sergilemesine zemin hazırlayabilir. Ayrıca, bazı çocuklar güçlü duygularını kontrol etmekte zorluk çekebilir ya da dürtüsellığe daha yatkın olabilirler. Bu tür duygusal düzenleme güçlükleri de zorbalık eğilimini artırabilir. Sosyal becerilerde yetersizlik, yani çocukların sorunlarını çözme, empati kurma veya uzlaşma gibi becerilerinin zayıf olması da zorbalığa yol açan etkenlerden biridir. Okul ortamının olumsuzluğu veya öğretmenlerin yetersiz müdahaleleri de çocuklar arasında zorbalığın artmasına neden olabilir.

Zorbalık, fiziksel, sözel, duygusal ve siber olmak üzere dört ana türde görülür. Fiziksel zorbalık, vurma, itme ya da fiziksel zarar verme şeklinde gerçekleşirken; sözel zorbalık, isim takma, hakaret etme veya alay etme şeklinde olabilir. Duygusal zorbalık ise kurbanı arkadaş grubundan dışlama ya da yalnız bırakma gibi davranışları içerir. Siber zorbalık ise internet veya cep telefonu aracılığıyla rahatsızlık verici mesajlar gönderme, yalnızlaştırma gibi davranışlardan oluşur. Her tür zorbalık, mağdurun psikolojik sağlığına zarar verme potansiyeline sahiptir ve dikkatle ele alınmalıdır.

Bazı çocuklar zorbalığa maruz kalmaya daha yatkındır. Genellikle içine kapanık, "hayır" diyemeyen, kendini savunmada yetersiz, ürkek ve kaygılı çocuklar, zorbalık için daha kolay bir hedef haline gelebilir. Sosyal becerileri gelişmiş, empati kurabilen ve kendini savunabilen çocuklar ise zorbalığa karşı daha dirençlidir. Bu nedenle, çocukların sosyal becerilerini geliştirmek, zorbalığa karşı daha güçlü bir duruş sergileyebilmeleri için önemlidir.

Zorbalık, hem zorba hem de kurban üzerinde olumsuz etkiler bırakır. Zorba çocuklar, başkalarına zarar verme eğilimlerini ilerleyen yıllarda da sürdürebilir; bu çocuklar yalnız kalabilir ve sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşayabilir. Kurban

çocuklar ise özgüven kaybı, depresyon, yalnızlık ve akademik başarıda düşüş gibi problemlerle karşılaşabilir. Zorbalığa şahit olan diğer çocuklar da kendilerini güvende hissetmeyebilir, sürekli tetikte kalma ihtiyacı hissedebilir ve olumsuz duygular içinde olabilirler.

Ebeveynler, çocuklarını zorbalığa karşı dirençli hale getirmek için bazı adımlar atabilirler. Öncelikle, çocuklarının sosyal ilişkilerini gözlemlemek, onların arkadaş çevresini tanımak ve nitelikli zaman ayırarak duygularını paylaşmalarını sağlamak önemlidir. Çocuğun zorbalığa maruz kalıp kalmadığını öğrenmek için açık uçlu sorularla iletişimi sürdürmek, zorbalık hakkında konuşmak için uygun bir zemini oluşturur. Çocuğunuzu dinlemek ve empati kurarak duygularını anlamaya çalışmak, ona güven vererek size daha rahat açılmasını sağlar.

Ailelerin, çocuğun sorunlarıyla baş etme becerilerini geliştirmesine olanak tanınması da önemlidir. Zorbalık gibi durumlarda çocuğa direkt olarak müdahale etmek yerine, sorunu çözebilmesi için rehberlik etmek daha kalıcı bir çözüm sağlar. Okul yönetimi ve öğretmenlerle iş birliği yapmak, çocuğunuzu zorbalıktan korumak için atılabilecek diğer önemli adımlardandır.

Zorbalık, toplumsal bir problem olarak kabul edilmeli ve ebeveynler çocuklarına zorbalık karşısında nasıl tepki verebileceklerini, kendilerini nasıl koruyabileceklerini öğretmelidir. Çocukların sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişmesi için onlara güvenli bir ortam sağlamak, ebeveynlerin en temel görevlerinden biridir.



ÇOCUKLUK DÖNEMİ DEPRESYONU

Gelişim sürecinin her aşaması, çocuklar için büyük bir önem taşır. Bebeklik, okul çağı ve oyun dönemi gibi farklı evreleri içeren çocukluk döneminde yaşanan bazı deneyimler, çocuğun depresyon gibi ruhsal sorunlar yaşamasına yol açabilir. Ancak, toplumda depresyon ve benzeri rahatsızlıkların yalnızca yetişkinleri etkilediği yönünde yaygın bir inanış bulunmaktadır. Bu nedenle, çocukların yaşadığı bu tür duygusal problemler çoğu zaman gözden kaçabilmekte ya da hafife alınabilmektedir.

Depresyon Nasıl Anlaşılır?

Depresyon, her yaş grubunda ortaya çıkabilen bir ruh sağlığı sorunudur ve belirtileri yaşa göre farklılık gösterebilir. Özellikle çocukluk döneminde depresyonun belirtilerini erken fark etmek, çocuğun sağlıklı bir gelişim süreci geçirmesi açısından son derece önemlidir. Farklı yaş gruplarında depresyonun nasıl görüldüğüne ve hangi risk faktörlerinin etkili olduğuna dair daha detaylı bilgi aşağıda verilmiştir:

0-18 Ay (Bağlanma Dönemi)

Çocuk gelişiminde, 0-18 ay arası bağlanma dönemi olarak adlandırılır ve bu dönem, çocuğun ruhsal gelişimi için kritik bir aşamadır. Bağlanma, çocuğun bakım veren ile kurduğu duygusal bağ ve teması ifade eder. Bakım verenin çocuğa sevgi dolu bakışları, dokunuşları ve ona güven veren davranışları, çocuğun sağlıklı bir şekilde bağlanmasını sağlar. Bu dönemde çocuk, bakım verenin yanında kendini güvende hissetmeli, ihtiyaçlarına zamanında yanıt almalıdır.

Eğer bu bağ sağlıklı bir şekilde kurulmazsa, ilerleyen yaşlarda çocukta güven eksikliği, depresyon ve iletişim sorunları gelişebilir. Örneğin, ihmal edilen, ihtiyaçlarına zamanında yanıt alamayan veya sürekli kaygı ve huzursuzluk hissi yaşayan bebekler, gelecekte ruhsal sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalabilir.

Okul Öncesi Dönem (2-6 Yaş)

Okul öncesi dönemde, depresyon belirtileri

genellikle fiziksel ve duygusal değişiklikler şeklinde ortaya çıkar. Bu dönemde çocuk, yaşadığı depresif duyguları kelimelerle ifade edemeyebilir. Ancak dikkat edilmesi gereken bazı davranışlar şunlardır:

- **İlgisizlik:** Çocuk, daha önce keyif aldığı oyunlar veya etkinliklere karşı ilgisini kaybedebilir.

- **Kilo kaybı:** İştahsızlık ve beslenme sorunları yaşanabilir, bu da kilo kaybına yol açabilir.

- **Ayrılma kaygısı:** Özellikle anneden ayrılma durumlarında aşırı huzursuzluk veya kaygı görülebilir. Çocuk, anneden ayrı kaldığında yoğun bir korku ve endişe yaşar.

- **İçe kapanma:** Sosyal ortamlardan kaçınma ve çevresiyle etkileşimde zorluk yaşama eğilimi gösterebilir.

- **Uyku ve beslenme problemleri:** Uykuya dalmada zorluk, sık uyanma veya aşırı uyuma gibi uyku bozuklukları ortaya çıkabilir.

Bu belirtiler göz ardı edilmemeli ve uzun süre devam ediyorsa, bir uzmana başvurulmalıdır.

Okul Dönemi (6-12 Yaş)

Okul dönemi çocukları, depresyon belirtilerini daha somut bir şekilde ifade edebilir. Bu yaş grubunda depresyon, hem davranışsal hem de duygusal belirtilerle kendini gösterir.

- **Sosyal aktivitelerde azalma:** Çocuk, arkadaşlarıyla oynamak veya sosyal etkinliklere katılmak istemez, daha çok yalnız kalmayı tercih eder.

- **İçsel duygularını ifade edebilme:** Bu dönemde çocuk, yaşadığı sıkıntıları kelimelere dökebilir. "Kendimi mutsuz hissediyorum" gibi ifadeler kullanabilir.

- **Akademik performansta düşüş:** Okulda derslere olan ilgisizlik ve akademik başarıda gözle görülür bir düşüş olabilir.

- **Davranış problemleri:** Agresif davranışlar, öfke patlamaları veya tam tersine aşırı pasiflik gibi davranış değişiklikleri görülebilir.



- **Uyku ve iştah sorunları:** Uyuma güçlüğü veya aşırı uyuma, iştahsızlık veya aşırı yeme gibi belirtiler görülebilir.

Ergenlik Dönemi (12-18 Yaş)

Ergenlik döneminde, depresyon belirtileri yetişkinlerdeki depresyon belirtilerine daha çok benzeyebilir. Bu dönemdeki depresyon, genellikle duygusal karmaşa ve davranışsal değişikliklerle kendini gösterir.

- **Bunalım hissi:** Ergen, sürekli mutsuz, çaresiz ve değersiz hissettiğini ifade edebilir. Bu duygusal dalgalanmalar, ergenlik dönemindeki hormon değişiklikleriyle birleşerek daha yoğun yaşanabilir.

- **İçe kapanma:** Sosyal çevresinden uzaklaşma, ailesiyle ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerde sorunlar yaşama gibi belirtiler ortaya çıkabilir.

- **Akademik başarısızlık:** Depresyon yaşayan bir

ergen, derslere olan ilgisini kaybeder ve okul performansı düşebilir.

- **Duygusal patlamalar:** Sık öfke patlamaları, ani ruh hali değişiklikleri ve tahammülsüzlük görülebilir.

Ergenlik döneminde yaşanan bu belirtiler, sadece bir "ergenlik bunalımı" olarak değerlendirilmemeli ve ciddiye alınmalıdır. Ergenin depresyonu, gelecekteki ruhsal sağlığını önemli ölçüde etkileyebilir.

Risk Faktörleri

Çocuklarda ve ergenlerde depresyonu tetikleyen bazı risk faktörleri bulunmaktadır.

- **Aile içi çatışmalar:** Ailede sürekli yaşanan tartışmalar, şiddet veya stres, çocuğun ruhsal sağlığını olumsuz etkileyebilir.

- **Boşanma:** Ebeveynlerin boşanması, çocuğun



dönemin belirtileri farklı olması sebebiyle tedavi ve ele alınış biçimleri de farklı olmaktadır. Majör depresyonun çocukluk döneminde görülme oranı %1.7'dir. Ergenlik dönemi öncesinde bu oran %5, ergenlik döneminde ise bu oran %15'e kadar artış göstermektedir.

Çocuklukta Görülen Depresyonların Önemi:

Çocuklukta yaşanan depresyonlar psikolojik ve sosyal birtakım gerilemelere sebep olmaktadır. Aile işlevleri depresyondan olumsuz etkilenmektedir. Çocuğun ya da ergenin depresyonu kabulü tedavi sürecini kolaylaştırmaktadır.

Depresyonda Olan Çocuğun Ebeveynleri Nasıl Davranmalıdır?

Anne babalar, çocuklarını en iyi tanıyan kişilerdir. Bu nedenle çocuklarında ortaya çıkan davranış değişikliklerini dikkatle gözlemlemelidirler. Ancak, birçok aile çocuklarının yaşadığı bu değişiklikleri kabullenmekte zorlanabilir ya da bu belirtileri şımarıklık veya geçici bir durum olarak değerlendirebilir. Özellikle çocuğun yaşadığı duygusal zorlukların bir olayla tetiklenmesi (örneğin, okula başlama, aile fertlerinden birinin vefatı, boşanma, taşınma, kardeş doğumu veya ekonomik sıkıntılar vb.) aileler için kafa karıştırıcı olabilir. Bazen ise depresyon, yavaş yavaş gelişip aylar süren kronik bir seyir izler. Bu gibi durumlarda ailelerin yaptığı en büyük hatalardan biri, yaşanan sorunu kişisel algılayıp çocuğa ceza yöntemiyle yaklaşmaktır. Bu tutum, sadece sorunu daha da derinleştirir. Aile içi iletişim bozulur ve çocuk, en büyük destek kaynağı olan ailesinden uzaklaşır. Yalnızlık hissi artar, bu da çocuğun çözüm bulmak adına daha zararlı davranışlara yönelmesine neden olabilir.

Erken teşhis ve tedavi, çocukluk döneminde depresyonun üstesinden gelinmesinde son derece etkilidir. Aile, çocuğun depresyonunu kabullenmeli ve bu durumu anlamaya çalışarak onu bir uzmana yönlendirmelidir. Tedavi sürecinin her aşamasında çocuğun yanında olunmalı, ona sevildiği ve değerli olduğu hissettirilmelidir. Çocuğun bir birey olarak kabul edilmesi, düşüncelerine ve hislerine saygı duyulması, onun ruh sağlığı için önemli bir destektir. Aile, çocuğunu korumaya çalışırken, yapabileceği işleri kendisinin yapmasına izin vererek özgüvenini de desteklemelidir. En önemlisi, depresyonun tedavi edilebilir bir hastalık olduğunu unutmamak ve çocuğun bu süreci atatabileceğine dair güven vermek, iyileşme sürecini hızlandırabilir.

kendisini güvensiz ve kaygılı hissetmesine yol açabilir. Boşanma süreci çocuk için büyük bir duygusal yük olabilir.

- **Ekonomik sorunlar:** Ailede maddi sıkıntıların yaşanması, çocuğun duygusal yükünü artırabilir ve depresyona neden olabilir.

- **Okul başarısızlığı:** Çocuğun okulda beklenen başarıyı elde edememesi ve bu nedenle yaşadığı stres, depresyon riskini artırabilir.

- **Özgüven eksikliği:** Kendini değersiz veya yetersiz hissetmek, depresyonun temel nedenlerinden biridir. Özellikle sınıf içinde yaşanan olumsuz tepkiler, zorbalık gibi durumlar çocuk ve ergenin duygusal sağlığını derinden etkileyebilir.

Çocuk ve Ergenlerde Görülme Sıklığı:

Çocukluk döneminde yaşanan depresyonlar oyun ve okul çağı olarak adlandırılmaktadır. Her iki

ÇOCUKLARDA SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞU VE OKUL FOBİSİ İLE BAŞ ETME YOLLARI

- Bahalı, K., & Tahiroğlu, A. Y. (2010). Okul reddi: Klinik özellikler, tanı ve tedavi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(3), 362-383.
- Karakaya, E., & Öztop, D. B. (2013). Kaygı bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde bilişsel davranışçı terapi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 10-24.
- Baş, T. (2023). Okul Öncesi Dönem Çocuklarda Kaygının Çok Boyutlu Belirleyicileri Kaygıyla İlişkili Özellikler ve Baş Etme (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi (Turkey)).

Sosyal Kaygı Bozukluğu sosyal ortamlarda bulunmaktan utanma ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği korkusu yüzünden kaçınma davranışı ile kendini gösteren bir hastalık türüdür. Bu çocuklarda; bir grup içinde konuşurken ya da herhangi bir eylemde bulunurken aşırı sıkılma, yüz kızarması, titreme ve kaygı hali vardır. Hata yapmaktan, kendisini toplum içinde küçük düşürecek bir davranış sergilemekten, herkese rezil olmaktan çok korkar; toplum içine girmek istemez ve böyle ortamlarda bulunmaktan kaçınırlar. Örneğin; sosyal anksiyete bozukluğu olan çocuk topluluk içinde rahat konuşamayabilir, yemek yiyemeyebilir, umumi tuvaletleri kullanamayabilir Sosyal sosyal anksiyete bozukluğu olan çocuklarda okul işlevselliği de azalma gözlenir. Okul başarısında düşüklük, öz güven azlığı ve arkadaşlık kuramama sıklıkla karşılaşılan sorunlardır.

Sosyal kaygısı olan çocuklar şu belirtileri gösterebilirler.

- Derslerde söz almaktan, tahtaya kalkmaktan kaçınırlar. Burada temel düşünce sorulara yanlış cevap vermekten korkmadır.
- Girişkenlik, atılım, güven ve cesaret isteyen etkinliklerden kaçınırlar. Sanatsal ya da sportif faaliyetlerden kaçınma buna bağlıdır.
- Sorumluluk gerektiren işlerden uzak dururlar. Sorumluluk çocukta büyük baskı yaratır.
- Bir konuşmaya katılma ya da bir konu açıp konuşma başlatmaktan kaçınılır.
- Yetişkinlerden ve müdür, öğretmen gibi otorite sahibi bireylerden uzak dururlar, konuşmak istemezler.
- Sınavlarda büyük endişe yaşarlar.





- Öğretmene danışma, bir başkasından yardım isteme gibi eylemleri yapamazlar.

- Başkalarının yanında yemek yeme, genel tuvaletlere gitme, telefonda konuşma, fotoğraf çekirme gibi eylemlerden kaçınırlar.

- Yeni, farklı denemeler ürkütücü gelir.

- Diğer çocuklar arkamdan ne konuşuyor, benim hakkımda ne düşünüyorlar gibi sorular çocuğun zihnini meşgul eder.

Çocuklarda sosyal fobi, anne ve baba tarafından iyi bir gözlem sonucunda erken yaşlarda fark edilebilir ve müdahale edilebilir bir rahatsızlıktır. Çocuklarında sosyal fobi olduğunu gözleyen anne ve babalar sıklıkla çocuklarının sosyalleşebileceği, yaşlılarının olduğu ortamlara girmelidirler. Girdikleri ortamlarda çocuğa örnek olacak şekilde daha çok sohbet etmeli, daha sık söz almalıdırlar. Çocukların anne ve babadan bağımsız hareket etmeye teşvik edilmesi de sosyal fobinin oluşmasının önüne geçebilir. Bu sebepler ebeveynlerin çocukların kendilerini ifade etmesine, isteklerine dile getirmesine izin vermeleri, kendi başlarına arkadaşlarıyla oynamalarına müdahale etmemeleri önemlidir. Çocuklarda sosyal fobi, anne ve babanın sürekli olarak çocuklarına uyguladıkları baskı sebebiyle ortaya çıkabilir. Anne ve babaların çocuklarını daha serbest bırakmaları, baskı yapmamaları gerekir. Özellikle sosyalleşmeyen çocuk üzerinde "Hadi bakalım konuş ablayla", "Arkadaşın seni bekliyor git onunla oyna" gibi baskı kuracak cümleler kullanmamalıdır. Sosyal fobisi olan çocuk diğer çocuklar ile kıyaslanmamalıdır. "Bak o çocuk ne güzel konuşuyor", "bak arkadaşlar ne güzel oyun oynuyor sen niye oynamıyorsun" gibi cümleler ile çocuğu diğer çocuklar ile kıyaslamak sosyal fobinin şiddetinin artmasına neden olabilir. Anne ve babalar çocukları sosyalleşmedikleri, konuşmadıkları zaman onlara gülmemeli, dalga geçmemelidir.

Çocuklarda okul fobisi, küçük yaşlardaki bireylerin okula gitme konusunda duyduğu yoğun kaygı ve korku durumunu ifade eden bir anksiyete bozukluğu türüdür. Bu durum, genellikle çocukların okula başlama yaşıyla ortaya çıkar, ancak daha büyük yaşlarda da görülebilir.

Okul fobisi, çocuğunuzun günlük yaşamını olumsuz etkileyebilir ve uzun vadede eğitim başarısını da etkileyebilir. Günümüzde, çocukların okula gitmekten duyduğu kaygı ve korku, ebeveynler ve öğretmenler için oldukça yaygın bir sorun haline gelmiştir. Bu durum, çocukların yaşadığı okul reddi olarak adlandırılır ve genellikle ciddi bir endişe kaynağıdır. Okul reddi, çocuğun okula gitmek istememesi ve sıklıkla fiziksel veya duygusal semptomlarla bu isteksizliği ifade etmesi şeklinde kendini gösterir. Bu zorlu durumun değerlendirilmesi ve yönetilmesi, birçok paydaşın iş birliği gerektiren karmaşık bir süreçtir.

Okul fobisinin belirtileri, çocuğun yaşına, kişiliğine ve yaşadığı duruma bağlı olarak değişebilir. Ancak yaygın belirtiler şunlar olabilir:

Fiziksel Semptomlar: Çocuklar okula gitmekten kaçınmak için karın ağrısı, mide bulantısı, kusma, terleme, sık idrara çıkma, baş ağrısı veya baş dönmesi gibi fiziksel şikâyetler yaşayabilirler. Bu şikâyetlerin altında genellikle psikolojik nedenler yatar.

Aşırı Endişe ve Kaygı: Okula gitme zamanı yaklaştıkça, çocuklar büyük bir kaygı ve endişe duyabilirler. Bu kaygılar, genellikle sabahları okula gitmekle ilgili zirveye ulaşabilir ve çocuğun rahatlaması için zaman geçmesi gerekebilir.

Okul Reddi: Çocuklar okula gitmek istemediklerini açıkça ifade edebilirler.

Sosyal İzolasyon: Okula gitmekten kaçınma, çocuğun arkadaşlarıyla sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Okula gitmek yerine evde kalmak, çocuğun sosyal izolasyona yol açabilir.

Davranış Sorunları: Okula gitmekten kaçınma, çocukların okulda veya evde davranış sorunlarına yol açabilir. Bu davranışlar, çocuğun kaygısını hafifletme veya dikkati dağıtma girişimleri olabilir.

Uyku Sorunları: Okula gitme kaygısı, çocuğun gece uykusunu etkileyebilir. Uykusuzluk, çocuğun daha da kaygılı hissetmesine neden olabilir.

Aile ortamının güvenli alanından ayrılacak olan çocuklar, okulda hiç bilmediği yeni bir alana adım atacakları için doğal bir korku yaşıyorlar. Bu aşamada aileler çocuklarını okula hazırlamak için zemin oluşturmalarıdır. İşte okul korkusunu yenmenin basit yolları;

1. Onu Anladığınızı Gösterin; Empati Kurun

Çocuğunuzun okuldan korktuğunu fark ettiğiniz andan itibaren sözlü olarak onu hazırlayın, anladığınızı gösterin. Hatta onu ne kadar iyi anladığınızı göstermek adına kendi okula başlama hikâyenizi anlatabilir, eğlenceli şekilde korkulacak bir şey olmadığını gösterebilirsiniz. Okulun getireceği güzelliklerden bahsetmeyi unutmamak gerekiyor.

2. Okula Gitmek Zorunda Olduğunu Belirtin

Çocuklar okulun her gün gidilmesi gereken bir yer olduğunu iyice kavramalıdır. Bundan kaçışının olmadığını anladıktan sonra elbette kabullenme sürecine adım atacaktır. Bağırmeden, azarlamadan, katı kurallar koymadan tamamen anlayacağı basitlikte durumu açıklayın. Okula başladığında ise alışması için tavizden kaçınmalısınız. Sabahları uyanmak istemediğinde, servisi bilerek kaçırdığında, okuldan kendi başına çıkıp geldiğinde kararlı duruşunuzu bozmayın ve gayet sıradan davranarak çocuğunuzun okula yönlendirin. Unutmayın ki sadece kısa bir süre böyle devam edecek.

3. Öğretmenini Bilgilendirin, Tedbirli Olun

Sınıf öğretmeni çocuğunuzun okul korkusundan haberdar olursa çocuğa özel şekilde yaklaşabilir, korkusunu yenmesi adına farklı adımlar atabilir. Sınıf öğretmenini ve hatta rehberlik servisini bu konuda bilgilendirmeniz uzun vadede çözüm sağlayacaktır.

4. Okulun Sosyal Yönünü Ortaya Çıkarın

Çocuklar için okul kendi yaşitlarının olduğunu düşündüğümüzde ideal bir oyun alanı. Ancak korkuya mahkûm olan çocuklar bu detayı daha geç fark ediyor. Aile olarak çocuğunuza okulun güzelliklerini gösterebilir, arkadaşlık kurması için adımlar atabilirsiniz. Örneğin; sınıftaki diğer velilerle piknik, oyun gibi mini etkinlikler düzenleyerek çocukların kaynaşmasını sağlayabilirsiniz. Arkadaşlık kuran çocuk kendisini daha güvende hisseder ve okul korkusunu büyük oranda yener.

5. Şikâyetlerine Kulak Verin, İhmal Etmeyin

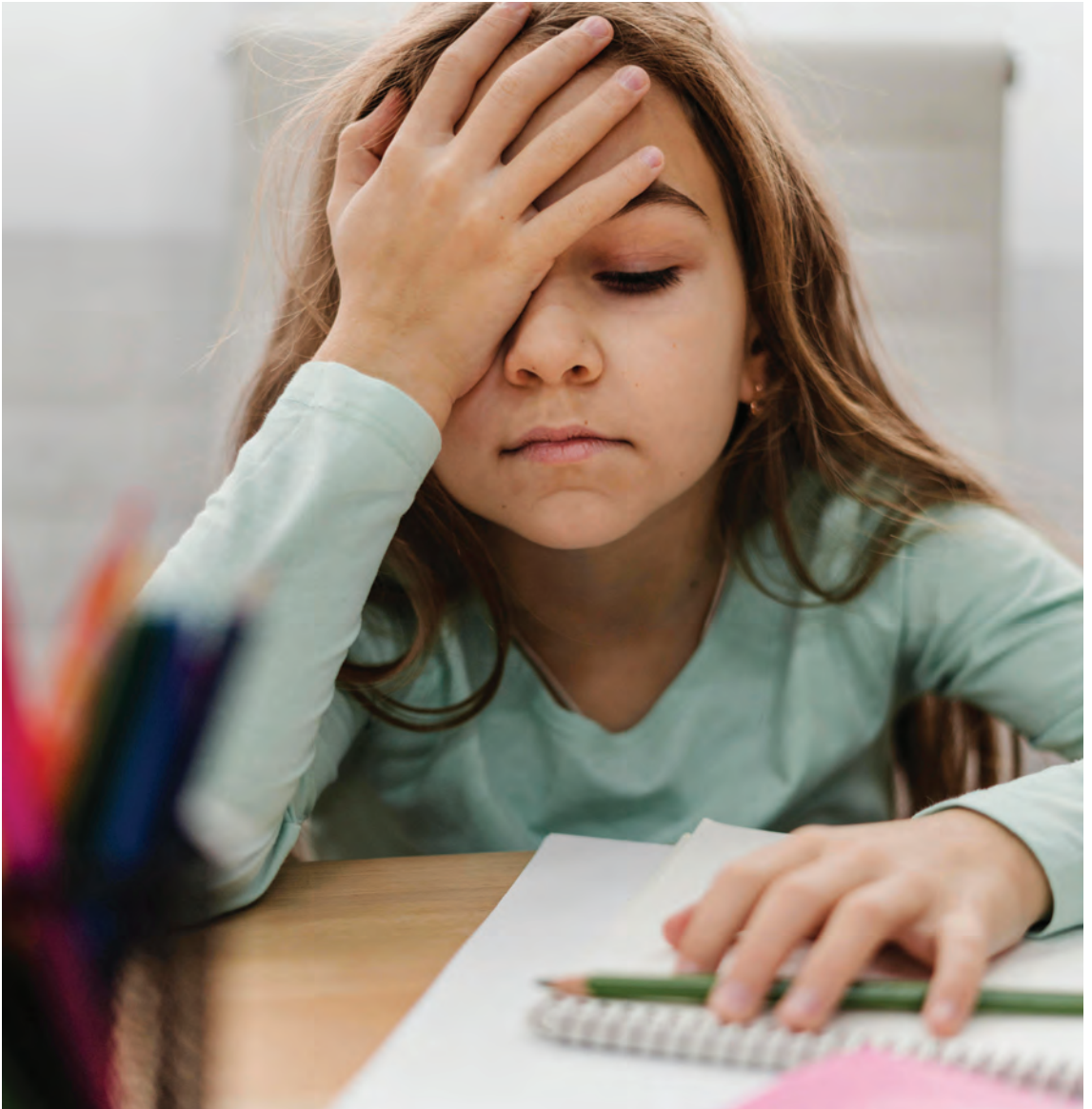
Aileler çocuklarının okula dair tüm şikâyetlerini korkuya bağlayıp önemli noktaları kaçırıyor olabiliyor.

Çocuğunuzun okulla ilgili tüm şikâyetlerini dikkate alın ve gerekirse peşine düşüp bizzat kontrol edin. Okulda çocuğunuza zorbalık eden çocuklar olabilir, öğretmenle ilgili aksi bir durum yaşanıyor olabilir. Her türlü detayı düşünüp okulla ilgili gözleminizi yapmayı ihmal etmeyin.

6.Profesyonel Destek Alın; Oyun Ablası Seçin

Oyun ablası ve hatta oyun abisi ailelerin çocuk büyütme evresindeki en büyük yardımcılarıdır. Tam zamanlı veya birkaç saatlik şekilde değerlendirilen oyun ablalığı bir nevi çocuk bakıcısı hizmetidir ancak çok daha kapsamlıdır.

Zira tüm abla ve ağabeyler üniversite eğitimi almış, almakta olan öğrencilerden oluşur. Çocuklar genç, enerjik abla ve ağabeyleri sayesinde okulla ilgili problemlerini çözmeye gönüllü olurlar. Daha önce hiçbir şekilde okul deneyimi olmayan çocukların bir anda akademik dünyaya adım atması, ödev sorumluluğuyla tanışması her çocuk için kolay değildir. Abla ve ağabeylerimiz çocuklara bu konuda en eğlenceli ve sosyal şekilde yardımcı oluyor, bir nevi gölge öğretmenlik yapıyor.



İLK ADIMLARDAN BÜYÜK YARINLARA: ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNDE VELİNİN ROLÜ

- Baumrind, D. (1991). The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
- Constantino, S. M. (2003). Engaging All Families: Creating a Positive School Culture by Putting Research into Practice. Rowman & Littlefield Education.
- Epstein, J. L. (2011). School, Family, and Community Partnerships: Preparing Educators and Improving Schools. Routledge.
- Henderson, A. T., & Mapp, K. L. (2002). A New Wave of Evidence: The Impact of School, Family, and Community Connections on Student Achievement. Southwest Educational Development Laboratory.
- Hoover-Dempsey, K. V., & Sandler, H. M. (2005). Why Do Parents Become Involved? Research Findings and Implications. *The Elementary School Journal*, 106(2), 105-130.





Çocukların eğitim yolculuğunda en temel destek noktalarından biri olan aile, onların zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimini doğrudan etkileyen bir role sahiptir. Çocukların akademik başarıları ve kendilerine olan güvenleri, genellikle ebeveyn desteğinin kalitesiyle paralellik gösterir. Araştırmalar, çocukların okul yaşantısına yönelik olumlu tutum geliştirmeleri, okul başarısı ve sosyal beceriler kazanabilmeleri için ebeveynin etkin katılımının önemli bir etken olduğunu göstermektedir (Epstein, 2011).

1. Ebeveynin Desteği ve Akademik Başarı

Özellikle okul öncesi ve ilkökul döneminde ebeveynin çocukların öğrenme sürecine katılımı, akademik başarı üzerinde önemli bir etki yaratır. Henderson ve Mapp'ın (2002) araştırmalarına göre, aile katılımı yüksek olan çocuklar daha yüksek notlara sahip olma, okula düzenli gitme ve davranış problemlerinin daha az olması gibi olumlu sonuçlar göstermektedir. Bu dönemde evde basit okuma saatleri düzenlemek, beraber sayma oyunları oynamak gibi etkinlikler, çocuğun öğrenme isteğini artırır ve okulda daha başarılı olmasına katkıda bulunur.

Örneğin, her gün beş-on dakika çocuğunuzla beraber kitap okumak ya da okulda öğrendiği bir konuda sohbet etmek, onun okula dair olumlu bir bakış açısı geliştirmesini sağlar. Çocuklar, anne ve babalarının onların öğrenme sürecine değer verdiğini gördüklerinde kendilerini daha özgüvenli ve başarılı hissetmektedir.

2. Sosyal ve Duygusal Gelişimde Ailenin Rolü

Velilerin çocuğun duygusal gelişimine katkısı, onun sosyal ilişkilerde başarılı ve empati yeteneği yüksek bir birey olmasına zemin hazırlar. Baumrind'in (1991) ebeveynlik stilleri üzerine yaptığı araştırmalar, destekleyici ve sevgi dolu bir aile ortamında yetişen çocukların daha iyi sosyal becerilere sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin, düzenli olarak birlikte oyun oynamak veya çocuğun duygularını ifade etmesi için alan yaratmak, bu süreçte oldukça değerlidir.

Bir ebeveyn olarak, çocuğunuzun duygularını tanıması ve düzenlemesi için ona örnek teşkil edebilirsiniz. Duygularını anladığınızı ve kabul

ettiğini ifade etmek, çocuğun kendini ifade etme yeteneğini geliştirir ve duygusal dayanıklılığını artırır.

3. Ebeveyn Katılımının Sağlıklı Sınırları

Aile katılımı her ne kadar önemli olsa da, çocukların kendi sorumluluklarını almaları ve sorunlarını çözme becerilerini geliştirmeleri de gereklidir. Constantino (2003) ve Hoover-Dempsey (2005) gibi araştırmacılar, çocukların görev ve sorumluluk duygusunu geliştirmelerinde, ebeveynlerin rehber olmalarının ancak müdahale etmekten kaçınmalarının önemine vurgu yapmaktadır. Bu denge, çocukların bağımsızlık duygusu kazanmalarını sağlarken, hata yapma ve deneyimleyerek öğrenme süreçlerini de destekler.

Örneğin, çocuğunuzun ödev yapma sorumluluğunu üstlenmesi için ona zaman tanıyın ve destek sunmak istediğinizi belirtin, ancak onun yerine bu görevleri yapmaktan kaçının. Bu, çocuğun kendi başına bir görevi başarma duygusunu pekiştirir ve ona kendine güven duygusunu kazandırır.

Çocukların gelişiminde aile desteği, onların gelecekte bağımsız, özgüvenli ve başarılı bireyler olmaları adına güçlü bir temel oluşturur. Bu süreçte ebeveynlerin sağladığı duygusal destek, okul başarısına yönelik pozitif etkiler ve sosyal becerilerin gelişimi oldukça önemlidir. Çocukların hayatlarındaki bu ilk adımlarda sağlanan olumlu rehberlik, onların yarınlarına büyük bir katkı sunacaktır.



- Damla Kankaya Sünteroğlu, 'Kendilik Algısı ve Özsaygı', PsikoTerap-Ist Eğitim ve Danışmanlık Merkezi, 30/10/2024, 5/11/2024 ziyaret tarihi, <https://www.psikoterap-ist.com/makale/kendilik-algisi-ve-ozsaygi>
- Aven Psikoloji Merkezi, 'Çocukların Kendilik Algısı', 5/11/2024 ziyaret tarihi <https://avenpsikoloji.com/blog/cocuklarin-kendilik-algisi/>
- Denizli Merkezefendi Hacı Ahmet Paralı İlkokulu Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi, 'Çocuklarda Benlik Saygısı', 01/03/2027, 5/11/2024 ziyaret tarihi, https://hapi.meb.k12.tr/icerikler/oz-saygi-nasil-gelistirilir_3055407.html

ÇOCUKLARDA ÖZSAYGI VE KENDİLİK ALGISI

Kendilik algısı ve özsaygı, çocukların psikolojik sağlığını, sosyal ilişkilerini ve yaşam kalitelerini derinden etkileyen iki önemli kavramdır. Kendilik algısı, bir çocuğun kendi kimliğini, yeteneklerini ve değerini nasıl gördüğünü ifade ederken; özsaygı ise bu algının duygusal bir yansıması olarak, çocuğun kendine duyduğu saygı ve değer hissini belirler. Bu iki kavram arasındaki etkileşim, çocukların yaşam deneyimlerini şekillendirir ve onlara zorluklarla başa çıkabilme gücü kazandırır. Günümüzde çocukların sosyal çevresinde hızla değişen dinamikler ve ruh sağlığını etkileyen çeşitli faktörler, kendilik algısı ve özsaygının önemini daha da artırmaktadır.

Kendilik algısı, bireyin kendini nasıl gördüğünü, kişisel değerini nasıl yorumladığını ve kim olduğunu anlamasını ifade eden psikolojik bir kavramdır. Çok boyutlu bir yapıya sahip olan bu kavram, bireyin kendine dair zihinsel imgelerini, yeteneklerini ve potansiyelini içerir. Kendilik algısının bileşenleri arasında; bireyin kendisi hakkında sahip olduğu düşünceler ve inançları kapsayan kendilik imajı, kendi özelliklerini ve varlığını değerlendirme şekli olarak tanımlanabilecek kendilik değeri ve bireyin çevresi tarafından nasıl algılandığını ifade eden toplumsal yansıma yer alır.

Kendilik algısı, erken çocukluktan itibaren şekillenmeye başlar ve kişinin yaşamı boyunca gelişimini sürdürür. Bu gelişimde aile, eğitim ortamı, sosyal çevre ve kültürel faktörler gibi dış etkenler önemli rol oynar. Çocuğun deneyimlediği olumlu sosyal etkileşimler, kendine yönelik algısını güçlendirirken; eleştiri, ihmal veya olumsuz yaşantılar, kendilik algısını zayıflatarak psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir.

Özsaygı, bireyin kendine duyduğu değeri, saygıyı ve kendisini yeterli, değerli ve sevgiye layık hissetme derecesini ifade eder. Özsaygı iki temel kategoride ele alınır: yüksek özsaygı ve düşük özsaygı. Yüksek özsaygı, bireyin kendini olumlu bir bakış açısıyla değerlendirmesi, güçlü yanlarını tanıması ve yaşamında anlamlı hedefler belirlemesi ile öne çıkar. Bu durumda kişi, potansiyeline güvenir ve kendini kabul eder. Buna karşılık, düşük özsaygı, bireyin kendini yetersiz, değersiz veya başarısız olarak

algıladığı, özgüveninin zayıf olduğu durumları ifade eder.

Özsaygının oluşumunda ve gelişiminde pek çok etken rol oynar. Aile dinamikleri, sosyal ilişkiler, kişisel başarılar ve çevresel faktörler gibi unsurlar, özsaygının sağlam veya kırılan olmasına katkı sağlar. Destekleyici ve güven veren ilişkiler, kişinin yaşadığı başarı deneyimleri ve olumlu sosyal geri bildirimler, yüksek özsaygının gelişimini teşvik eder. Bunun aksine, sık eleştirilen, sosyal olarak dışlanan veya başarısızlıkla sık karşılaşan bireylerde düşük özsaygı ortaya çıkabilir ve bu durum, kişinin yaşam kalitesi ile ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir.

Kendilik algısı ile özsaygı arasındaki bağlantı, bireyin kendisini nasıl değerlendirdiği ve bu değerlendirmenin özsaygı seviyesini nasıl etkilediği açısından son derece önemlidir. Kendilik algısı, bir kişinin kendi yetenekleri, değeri ve potansiyeli hakkındaki inançlarını kapsar. Bu bağlamda, olumlu bir kendilik algısı, yüksek özsaygının temellerini atar. Birey kendisini yeterli ve değerli hissettiğinde, bu his, özsaygısını güçlendirir. Diğer yandan, zayıf bir kendilik algısı, bireyin özsaygısını olumsuz yönde etkileyerek, kendini değersiz ve yetersiz hissetmesine neden olabilir.

Bu iki kavram arasında karşılıklı bir ilişki bulunur; özsaygının düştüğü durumlarda kendilik algısı da zayıflar ve bu durum, bireyin ruh sağlığı üzerinde derin etkilere yol açabilir. Sağlıklı bir kendilik algısının gelişimi, bireyin özsaygısını artırırken; yüksek özsaygı da kendilik algısını olumlu bir şekilde etkiler. Bu döngü, bireyin psikolojik iyilik halini destekleyen önemli bir süreçtir.

Kendilik Algısının Oluşumu

Kendilik algısı, bireylerin doğumdan itibaren çevreleriyle etkileşimleri sonucunda şekillenen ve gelişen karmaşık bir yapıdır. Bu süreç, çocukların kendilerini nasıl gördüklerini, değerlerini ve kimliklerini nasıl değerlendirdiklerini belirleyen birçok faktörün etkileşimi ile ortaya çıkar. Kendilik algısının oluşumunda üç temel unsur ön plana çıkmaktadır: aile dinamikleri, sosyal ilişkiler ve eğitim ortamları.

Aile Dinamikleri: Aile, çocuğun sosyal gelişiminde en temel ve etkili çevredir. Ebeveynlerin tutumları, çocukların kendilik algısının temel taşlarını oluşturur. Sevgi, destek ve ilgi ile beslenen bir çocuk, kendini değerli ve kabul gören bir birey olarak hisseder. Ebeveynlerin olumlu geri bildirimleri ve yapıcı eleştirileri, çocuğun kendilik algısını güçlendiren unsurlardır. Bununla birlikte, aşırı eleştirici ve olumsuz bir yaklaşım, çocukların özsaygısını zayıflatabilir ve kendilik algılarında bozulmalara yol açabilir.

Sosyal İlişkiler: Çocukların kendilik algısını şekillendiren bir diğer önemli faktör, aile dışındaki sosyal ilişkilidir. Arkadaşlık ilişkileri, öğretmen-öğrenci etkileşimleri ve akran grupları, çocukların kendilerini nasıl değerlendirdiklerinde önemli bir rol oynar. Olumlu sosyal etkileşimler, kabul görme duygusunu pekiştirirken, dışlanma veya olumsuz deneyimler bu algıyı olumsuz yönde etkileyebilir. Çocukların sosyal becerileri, kendilik algılarının gelişiminde belirleyici bir faktördür; bu nedenle sağlıklı sosyal ilişkilerin kurulması desteklenmelidir.

Eğitim Ortamları: Okul, çocukların kendilik algısının gelişiminde kritik bir rol oynayan bir başka ortamdır. Akademik başarılar, öğretmenlerin sağladığı geri bildirimler ve sınıf içindeki sosyal dinamikler, çocukların kendilerine yönelik değerlendirmelerini şekillendirir. Başarılar, öz güvenin artmasına katkıda bulunurken; başarısızlıklar, benlik algısında olumsuz etkiler yaratabilir. Bu bağlamda, öğretmenlerin çocuklara karşı duyarlı, destekleyici ve teşvik edici tutumları, kendilik algılarının olumlu gelişimi için son derece önemlidir.

Çocuklarda kendilik algısının oluşumu, aile, sosyal ilişkiler ve eğitim ortamlarının etkileşimi ile şekillenen dinamik bir süreçtir. Ebeveynlerin, öğretmenlerin ve akranların katkıları, çocukların sağlıklı bir kendilik algısı geliştirmelerine ve özsaygılarını artırmalarına olanak tanır. Bu süreçte, olumlu etkileşimlerin ve yapıcı geri bildirimlerin önemi göz ardı edilmemelidir.

Özsaygı ve Kendilik Algısının Gelişiminde Ebeveyn ve Öğretmenlerin Rolü

Olumlu Geri Bildirim ve Destek

Çocuklara sunulan olumlu geri bildirim ve destek, onların kendilik algısını güçlendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Çocukların çabalarının ve başarılarının takdir edilmesi, onlara değerli olduklarını hissettirir. Ebeveynler ve öğretmenler, çocukların elde ettikleri küçük başarıları dahi kutlayarak, özgüvenlerini artırabilirler. Bu tür geri bildirim, çocukların kendilerine olan güvenlerini pekiştirir ve gelecekteki başarıları için motivasyon oluşturur.





Empati ve Duygusal Anlayış

Çocukların duygusal ihtiyaçlarına empati ile yaklaşmak ve onları anlamaya çalışmak, kendilik algısının olumlu gelişimine katkıda bulunur. Ebeveynler ve öğretmenler, çocukların duygularını ifade etmeleri için bir alan yaratmalı ve bu duygularla başa çıkmalarında rehberlik etmelidir. Bu yaklaşım, çocukların kendilerini daha iyi tanımalarına ve kabul etmelerine olanak tanır. Empati, çocukların duygusal zorluklarla baş etme becerilerini geliştirmelerine ve güvenli bir ortamda hissetmelerine yardımcı olur.

Olumlu Rol Model Olma

Ebeveynler ve öğretmenler, çocuklar için kritik rol modellerdir. Olumlu davranışlar sergileyerek, çocuklara örnek olma işlevini yerine getirirler. Kendine güvenen, olumlu bir bakış açısına sahip ve kendine değer veren yetişkinler, çocukların da benzer düşünme ve davranma biçimlerini benimsemelerini teşvik eder. Bu rol model olma durumu, çocukların olumlu davranışları içselleştirmelerine ve kendilik algılarının güçlenmesine katkı sağlar.

Gerçekçi Beklentiler Belirlemek

Ebeveynler ve öğretmenler, çocuklara yönelik beklentilerini gerçekçi ve ulaşılabilir bir çerçevede tutmalıdır. Aşırı yüksek beklentiler, çocukların kendilerini yetersiz hissetmelerine yol açabilir. Bu nedenle, gerçekçi hedeflerin belirlenmesi ve bu hedeflere ulaşmalarında çocuklara destek olunması, onların kendilik algısını olumlu yönde etkiler. Gerçekçi beklentiler, çocukların başarı duygusunu tatmalarını ve öz güvenlerini artırmalarını sağlar.

Ebeveynlerin Çocuklarının Benlik Saygısını Geliştirmek İçin Yapabilecekleri

1. Saygıyı Modelleme

Ebeveynler, çocuklarına saygıyı öğretebilmek için kendileri bu davranışı sergilemelidir. Çocuğunuzla konuşurken, onu gerçekten dinlediğinizi gösterin; "Dinliyorum!" diyerek bu durumu ifade edin ve aktif bir şekilde dinleme pratiği yapın. Bu, çocuğunuzun kendini değerli hissetmesini sağlayacaktır.

2. Seçim Yapma Özgürlüğü Tanıma

Çocukların kendi seçimlerini yapmalarına izin vermek, benlik saygılarını artırır. İki veya üç seçenek sunarak, onların bağımsız karar verme becerilerini destekleyin. Bu, kendine güven duymalarına yardımcı olur.

3. Bağımsız Düşünceyi Teşvik Etme

Çocukların kendi düşüncelerini geliştirmelerini desteklemek önemlidir. Örneğin, "Canım sıkılıyor, şimdi ne yapmalıyım?" diye sorduğunda, soruyu ona yönlendirerek "Neler yapabileceğini düşün, bana söyle" gibi bir yaklaşım benimseyin. Bu, karar verme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

4. Problem Çözme Becerilerini Geliştirme

Gözlemlediğiniz olaylar hakkında çocuğunuzla tartışarak düşünme becerilerini teşvik edin. Örneğin, "Eğer sen bu durumda olsaydın, ne yapardın?" şeklinde sorular sorarak, onların problem çözme yeteneklerini geliştirmelerini sağlayabilirsiniz.

5. Olumlu Takdir ve Geri Bildirim Sağlama

Olumsuz eleştiriler, benlik saygısını zedeleyebilir. Yapıcı bir yaklaşım benimseyerek olumlu geri bildirimde bulunun. Takdir edici sözler, çocukların duygusal dayanıklılıklarını artırır ve kendilerine olan güvenlerini güçlendirir.

6. Gelişim Dönemlerine Uygun Beklentiler Belirleme

Çocukların yaş ve gelişim seviyelerine uygun beklentilerde bulunmak, onların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olur. Örneğin, küçük yaş grubundaki çocukların inatçı davranışlarını "Saygısızlık" olarak değerlendirmekten kaçının; bunun yerine onların duygusal gelişimlerine saygı gösterin.

7. Medya İçeriğine Dikkat Etme

Televizyon programları ve diğer medya içeriklerinin çocuklar üzerindeki etkisini göz önünde bulundurun. Çocukların televizyon karakterlerinin ideal davranışları yansıtmadığını anlamalarına yardımcı olun. Medya okuryazarlığını teşvik edin.

8. Aile Değerleri Üzerine Açık İletişim

Aile içinde değerler ve davranış biçimleri hakkında tartışmalar yapın. Çocuğunuzun da katılımını sağlayarak, "Hangi davranışları sergilemeliyim?" gibi sorular üzerinden düşünmelerine olanak tanıyın. Bu, onların değer algılarını güçlendirir.

9. Rol Model Olma ve Taklitçilikten Yararlanma

Çocuklar, çoğu zaman istediğimiz davranışları yapma konusunda isteksizdir; ancak taklit etme eğilimleri güçlüdür. Bu özelliklerini geliştirmelerine yardımcı olmak için, olumlu rol modeller oluşturun ve çocuklarınıza bu davranışları göstermekten çekinmeyin.

Ebeveynlerin görevleri olarak; çocukların gelişim süreçlerine uygun olarak kontrol ve güvenlik sağlamak için kurallar oluşturmak büyük öneme sahiptir. Çocukların dil ve düşünme yetenekleri geliştikçe, bu kuralların nedenleri üzerinde açıkça iletişim kurarak kuralların içselleştirilmesine katkıda bulunulması gerekmektedir. Kuralların uygulanması sırasında çocukların bu kurallara uyumunu teşvik ederek onları onaylamak ve övgü ile cesaretlendirerek, ileride "karşılıklı saygı" anlayışına sahip bireyler olmalarına yardımcı olmak da benlik algısını olumlu geliştirerek yüksek özsaygı için zemin hazırlayacaktır.

- Adıgüzel, Ö. (2012). Eğitimde Yaratıcılık ve Drama. Nobel Yayınları.
- Aral, N., & Gürsoy, F. (2006). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi. Morpa Kültür Yayınları.
- Başı, H. A. (2005). Erken Çocukluk Döneminde Oyun ve Oyuncak. Nobel Yayın Dağıtım.
- Erden, M., & Akman, B. (2008). Gelişim ve Öğrenme. Arkadaş Yayınları.
- vGürşimşek, I. (2012). Çocukluk Dönemi ve Yaratıcılık: Kuramdan Uygulamaya. Anı v

OYUN VE YARATICILIK: ÇOCUKLARIN HAYAL GÜCÜNÜ DESTEKLEMENİN YOLLARI



Hayal gücü, çocuk gelişiminde önemli bir yere sahip olup onların sosyal, duygusal ve bilişsel becerilerini geliştiren en güçlü araçlardan biridir. Günümüzde teknolojik ve yapılandırılmış aktiviteler öne çıkarken, serbest oyun ve yaratıcılığı desteklemenin çocuklar için büyük faydaları olduğu göz ardı edilmemelidir. Bu yazıda ebeveynlerin çocuklarının hayal gücünü desteklemek için neler yapabileceğini detaylı bir şekilde inceleyeceğiz.

1. Oyun Yoluyla Hayal Gücünü Serbest Bırakmak

Oyun, çocukların keşfetme, yaratma ve problem çözme becerilerini geliştirmeleri için en doğal ortamdır. Kuralları kendilerinin belirleyebileceği serbest oyun türleri, çocukların hayal dünyalarını genişletmelerine ve kendi senaryolarını yaratmalarına olanak tanır. Araştırmalar, serbest oyun oynayan çocukların daha fazla yaratıcı düşünme yetisine sahip olduğunu göstermektedir. Peki, ebeveynler bu süreçte çocukları nasıl destekleyebilir?

Serbest Oyun Alanları Yaratın

Çocuklar, kendilerini güvende hissettikleri bir ortamda serbestçe oynayabildiklerinde hayal güçlerini daha özgürce kullanırlar. Evde bir oyun köşesi oluşturabilir veya doğada keşif yapabilecekleri alanlara götürebilirsiniz. Serbest oyun alanları, çocuğun kendi dünyasını yaratmasına olanak sağlar ve aynı zamanda onların duygusal gelişimine katkıda bulunur. Özellikle dış mekân oyunları, çocuğun hem bedensel hem de zihinsel olarak rahatlamasına yardımcı olur.

Sade Oyuncaklar Tercih Edin

Yaratıcılığı teşvik etmek için sade oyuncaklar tercih edin. Yüksek teknoloji içeren oyuncaklar ya da elektronik cihazlar çocuğun yaratıcılık sürecine fazla müdahale eder. Bunun yerine, örneğin legolar, tahta bloklar, oyun hamurları gibi çocukların birden fazla şekilde kullanabileceği oyuncaklar, çocukların hayal gücünü harekete geçirir. Ayrıca, evdeki malzemelerle yeni oyuncaklar oluşturmak veya karton kutuları bir gemi ya da kale olarak hayal etmek gibi basit aktiviteler bile yaratıcılık için güçlü birer araçtır.

2. Sanat ve Yaratıcılığı Günlük Hayata Dâhil Etmek

Sanat, çocukların yaratıcılıklarını ve kendilerini ifade etme becerilerini geliştirmeleri için mükemmel bir ortam sağlar. Çocuklar sanat yoluyla duygularını ifade edebilir, kendilerine özgü dünyalar yaratabilirler. Bu süreçte sadece resim yapmak değil, müzik, drama, dans gibi çeşitli sanat dalları da önemli bir yere sahiptir. Sanat yoluyla yaratıcı ifade özgürlüğünü teşvik etmek, çocukların duygusal zekâlarını geliştirir.

Günlük Hayatta Sanat Aktivitelerine Yer Açın

Sanatı günlük rutinin bir parçası haline getirmek çocukların yaratıcılığını artırır. Çocuğunuzla yemek yaparken farklı malzemeleri şekillendirip yemekleri birer sanat eseri gibi sunabilir veya doğada topladığınız yaprakları boyayarak resimler yapabilirsiniz. Çocuğunuzun çizim yapmasını, renklerle oynamasını ya da farklı objelerden kolajlar yapmasını teşvik edin. Bu tür aktiviteler, sanatın sadece belirli zamanlarda yapılan bir uğraş olmadığını, her yerde ve her zaman yaratıcı olunabileceğini gösterir.

Onları Yeni Sanat Deneyimlerine Teşvik Edin

Farklı sanat dallarını denemek çocuklara özgün bir keşif süreci sunar. Dans etmek, şarkı söylemek, tiyatro oyunlarına katılmak ya da müzik enstrümanları çalmak gibi çeşitli aktiviteler çocuğun hayal gücünü genişletir. Ayrıca, çocuğunuzun sanat galerilerine, konserlere ya da müze gezilerine götürmek, sanatın farklı formlarını görmelerini sağlar ve onları düşünmeye teşvik eder. Sanatın çok yönlülüğünü keşfetmek, çocuğun dünyaya olan bakış açısını genişletecek, eleştirel ve yaratıcı düşünme yeteneklerini geliştirecektir.

3. Doğayla Etkileşim: Keşif Yoluyla Öğrenmek

Doğanın sağladığı keşif olanakları, çocukların hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerini destekler. Doğa, çocukların merak duygularını geliştirir ve onları sorgulama, gözlem yapma, analiz etme gibi becerilerle tanıştırır. Ayrıca, çocukların doğayla etkileşimi onların çevre bilincini artırarak gelecekte sorumlu bireyler olmalarını sağlar.

Dışarıda Oynamaya Teşvik Edin

Doğal ortamlarda zaman geçirmek çocukların yaratıcılıklarını tetikler. Çocuğunuzun bahçede, parkta ya da ormanda özgürce dolaşmasına izin verin; bu alanlarda taşları, çiçekleri, yaprakları inceleyebilir ve hatta topladıkları nesnelere yaratıcı projeler geliştirebilirler. Doğada geçirdikleri bu süre, onların duygusal olarak rahatlamalarını sağlar ve çevrelerine karşı duyarlılık kazanmalarına yardımcı olur. Örneğin, küçük bir doğa defteri tutmalarını teşvik edebilir; doğada gördüklerini resimleyebilir veya gözlemlerini not edebilirler.

Bahçe veya Bitki Yetiştiriciliği ile İlgilenmelerini Sağlayın

Çocuğunuzla birlikte küçük bir bahçe projesi oluşturabilirsiniz. Bir bitkiyi yetiştirmek, ona bakmak ve büyümesini gözlemlemek, çocukların sabır ve sorumluluk becerilerini geliştirir. Bu süreçte, doğanın döngüsünü anlamalarına yardımcı olacak birçok öğrenme fırsatı sunabilirsiniz. Bitkilerin nasıl büyüdüğünü gözlemlemek, çocukların yaşamın döngüsünü anlamalarına, sorumluluk duygusu kazanmalarına ve doğaya saygı duymalarına katkı sağlar.

4. Kitaplarla Yeni Dünyalar Keşfetmek

Kitaplar, çocukların hayal dünyalarını genişletmeleri için muazzam bir kaynak sunar. Okuma, çocukların farklı karakterlerle empati kurmalarına, yeni dünyalar keşfetmelerine ve olaylara farklı açılardan bakabilme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Kitap okuma alışkanlığı kazanmış bir çocuk, hayal gücünü daha etkili kullanabilir ve daha yaratıcı düşünceler geliştirebilir.

Hikâye Okuma Saatleri Düzenleyin

Her gün belirli bir zaman diliminde hikâye okuma saatleri düzenlemek, çocuğunuzla kaliteli zaman geçirmenizi sağlar. Okuma saatlerinde, çocuğunuzla birlikte kitap seçebilir ve onun ilgisini çeken hikâyelere öncelik verebilirsiniz. Okuma sırasında hikâye hakkında sorular sorarak, çocuğunuzun olayları kendi bakış açısından yorumlamasını teşvik edebilirsiniz. Örneğin, "Bu karakterin yerinde olsaydın ne yapardın?" gibi sorular, çocuğun düşünme ve olaylara farklı açılardan bakabilme becerisini geliştirir.

Hikâye Anlatma ve Yaratma Aktiviteleri

Hikâye yaratmak, çocukların yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmesi için harika bir yoldur. Çocuğunuzla birlikte kendi hikâyelerinizi oluşturabilirsiniz. Hikâyeye bir başlangıç verip çocuğunuzun devam etmesini isteyin; bu sayede hayal gücünü serbest bırakabilir ve kendi dünyasını yaratma fırsatı bulur. Aynı zamanda çocuğunuza kendi kitabını yaratma fırsatı sunabilirsiniz. Birlikte yazıp resimlediğiniz hikâyeler, onun yaratıcı yazma becerilerini desteklerken, özgüvenini de artıracaktır.

5. Yaratıcı Problemlerle Yüzleşme Fırsatları Sunmak

Çocuklara yaratıcı düşünmeyi öğretmek, onlara günlük hayatta karşılaşacakları sorunlara farklı açılardan yaklaşmayı da öğretir. Hayal gücünü kullanarak bir problemi çözebilmek, çocuğun öz güvenini artırır ve eleştirel düşünme becerilerini geliştirir.

Soru Sorarak Çocuğunuzun Düşünmesini Sağlayın

Çocuğunuzun karşılaştığı bir duruma çözüm ararken ona açık uçlu sorular sormak, onun yaratıcı düşünmesini teşvik eder. Örneğin, "Bu durumda başka hangi yollarla çözüm bulabiliriz?" ya da "Sence bu sorunu çözmek için hangi yolları deneyebiliriz?" gibi sorular sormak çocuğun problem çözme becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Bu tür sorular, çocuğun olaylara kendi bakış açısından yaklaşmasına olanak tanır ve kendi çözümlerini üretme fırsatı bulur.

Başarıyı Kutlayın, Hataları Bir Öğrenme Fırsatı Olarak Görün

Çocukların yaratıcı süreçlerinde hata yapmalarına izin vermek, onların cesaretini artırır. Bir şeyler yanlış gittiğinde, çocuğunuza bunun bir öğrenme süreci olduğunu anlatın ve hata yapmanın gelişim için ne kadar önemli olduğunu vurgulayın. Başarıyı kutlarken, hatalardan ders çıkarmalarına da yardımcı olun. Bu yaklaşım, çocuğunuzun zorluklarla karşılaştığında yılmadan yaratıcı çözümler bulma konusunda kendine güvenini artırır.

6. Rol Modeller ve İlham Kaynakları

Ebeveynler, çocukları için en önemli rol modellerdir. Çocuklar, ailelerinden gördükleri davranışları taklit eder ve onların yaratıcılıklarını yansıtan aktivitelerden ilham alır. Kendi yaratıcı yönlerinizi çocuklarınızla paylaşarak, onları da bu yönde cesaretlendirebilirsiniz.

Kendi Yaratıcılığınızı Çocuğunuzla Paylaşın

Birlikte resim yapabilir, hikâye yazabilir veya el işleri gibi yaratıcı projeler gerçekleştirebilirsiniz. Örneğin, birlikte bir hikâye yazıp bunu çizimlerle destekleyebilir ya da basit el işi malzemeleriyle farklı tasarımlar oluşturabilirsiniz. Bu tür aktiviteler, çocuğunuza sadece yaratıcı olmanın önemini değil, aynı zamanda aile ile birlikte vakit geçirmenin ne kadar değerli olduğunu da hissettirir.

İlham Verici Hikâyeler ve Sanatçılarla Tanıştırın

Çocuğunuzun yaratıcı düşünme becerisini geliştirmek için onu ilham verici hikâyelerle veya yaratıcı insanlar ile tanıştırabilirsiniz. Örneğin, çocuklara uygun biyografiler veya animasyon filmleri, onların farklı kültürlerden, tarihlerden veya mesleklerden insanları tanımasını sağlar. Çocuğunuzun ilgisini çeken bir alandaki yaratıcı figürleri tanıtarak, onların bu kişilere hayranlık duymasını sağlayabilirsiniz. Bu tür ilham kaynakları, çocukların hayal gücünü genişletmelerine ve kendi hedeflerini belirlemelerine yardımcı olur.

Çocukların yaratıcılıklarını desteklemek, onların özgüvenli, kendini ifade edebilen ve hayal güçleri güçlü bireyler olmalarına katkı sağlar. Serbest oyun, sanat ve doğayla etkileşim, okuma alışkanlıkları ve yaratıcı problemlerle başa çıkma gibi yollarla onların gelişimine destek olarak hem bireysel hem de toplumsal gelişime katkı sağlayabilirsiniz.





AREL KOLEJİ

DÜNYA İNSANI YETİSTİRİYORUZ



Anaokul

Ortaokul

İlkokul

Anadolu
Lisesi

Fen
Lisesi

www.arel.k12.tr
0212 550 49 30

