

ÇOCUK VE ERGEN GELİŞİMİ

Doç. Dr. Neslihan G. KARAMAN

Gelişim döllenmeden
başlayarak yaşam boyunca
bireyin geçirdiği biyolojik,
bedensel, psikososyal ve bilişsel
değişimleri içerir.

Dođum ile dñnyaya gelen bebek doğasını, kalıtsal özelliklerini de beraberinde getirir. Dođum öncesinden itibaren kendisi dışındaki güçlerden (yani çevreden) etkilenmeye başlar.

Davranışlar = Doğa + Çevre

*Kuşlar uğar,
Balıklar yüzer,
ęocuklar oynar*

G. Landreth

Bebeklik (0-2 yaşı)

Hızlı değişim → kundaktan koşmaya

- Hızlı fiziksel/hareket gelişimi
- Fiziksel gereksinimlerin karşılanması
- Emme gereksiniminin karşılanması
- Duyusal gelişim
- Anne ile özel ilişki (bağlanma), yakınlık, temas gereksinimleri
 - * Bağlanma türleri: Güvenli / Kaygılı / Kaçınan
- Güven duygusunun kazanılması

Erken Çocukluk (3-6 yaşlar)

Bedensel gelişim (hızı yavaşlamış, düzenli)

Bilişsel gelişim

Sembolik düşünce gelişimi

Zihinsel işlemler

Sınıflama

Sıralama

Sorular (Önce ne? Sonra neden? Nasıl?)

Düşünme hızlı

Kısa dikkat süresi

Benmerkezlilik ("Anneme alınacak en güzel hediye Barbie bebektir")

Rüya ile gerçeği ayıramamak

Psikososyal gelişim

Sosyal- Etkin

Girişimci - Atılgan





Cinselliğe ilgi

- ✓ Karşı cinsiyetten anababaya özel ilgi
- ✓ Cinsiyet rolleri
- ✓ Çıplaklığa, cinsel davranışa gösterilen ilgi.
- ✓ Cinsel kimlik gelişimi: Ait olduğu biyolojik cinsiyetle özdeşleşmek, benimsemek ve hoşnut olmak.

Toplumsallaşma çok hızlı;
toplumun davranışlarının ve
doğrularının içselleşmesi.



Okul Çağı Çocuğu (6-11 yaşlar)

Bedensel Gelişim

Önce düzenli ve ağır sonra erinlikle birlikte ani, hızlı ve düzensiz gelişim.

Erinlik (Puberte): Çocuklukla ergenliğin çakıştığı, çocukluk özelliklerinin baskın olduğu, cinsel ve bedensel gelişimin hızlandığı çakışma evresi.

Erinlik kızlarda 8, erkeklerde 10 yaşlarda başlıyor.

Boşalmayı bekleyen yüksek düzeyde enerji.



Bilişsel Gelişim

Somut planlar, gerçek fiziksel olgular

Kurallar

Siyah-beyaz düşünce (iyi-kötü insan örneğinde olduğu gibi)

Tek doğrular

Benmerkezlilik

Mizah anlayışı



Psikososyal Gelişim

- Başarmak, tanınmak, çalışkan hissetmek,
Yararlılık, yapabilmek.

Değerlilik X Aşağılık duygusu

- Sosyal gelişim

Aile ile olmaktan ve arkadaştan hoşlanma.

Aynı cinsiyetten arkadaşlarla daha çok zaman geçirme



Anne-Baba- Çocuk ve Okul İlişkisi





Bir çocuğun okulu sevmesi için okulda sevdiği, ait olduğu, oynadığı, yardım aldığı, paylaştığı arkadaşlarının olması önemlidir.



Bununla birlikte arkadaşlık ilişkilerinde rekabet görülür ve bu doğal bir duygudur.

- ▶ Her anne baba ve çocuk ilişkisi kendine özeldir.
- ▶ “Kızını dövmeıen dizini döıer”
- ▶ Bilimsel?

Anne-Baba Olmak

- ▶ Mükemmel mi ?
- ▶ Mutlu mu?

İkili ilişkiler olduğunda,

- ▶ Anne-çocuk
- ▶ Baba-çocuk
- ▶ Anne-baba
- ▶ Davranışlarımızın altında mantıkdışı düşünceler, inançlar, duygular ve alışkanlıklar yer alır.

- ▶ Çocuğa yönelik belli bir düşünceyle yapılan müdahale duyguyu değiştirir.
- ▶ Olaylar değil, o olaylarla ilgili akılcı olmayan düşünceler duyguya neden olur.
- ▶ Olması gereken; akılcı olmayan iç konuşmaları fark edip, yerine alternatif ifadeler koymaktır.

- ▶ **Zamanına sahip çıkın:** planlama, kendine zaman ayırma, uyamıyorsan altında yatan sebepler neler?
- ▶ **Enerjisine sahip çıkma:** Amacına yönelik plan yapma, gereksiz işlerle uğraşmama
- ▶ **Çevresine sahip çıkma:** Olumlu duyguları olan kişilerle görüşme
- ▶ Kontrol edebildikleri ve değiştirebildikleri
- ▶ Değiştiremedikleri

Çocukla nasıl iletişim kurulur?

- ▶ İlgı
- ▶ Bakım
- ▶ Paylaşım
- ▶ Cesaret
- ▶ Sevgi



İlgili Olmak

- Sabırla, dikkatli olarak dinleyerek, cesaret vermek önemli.

Çocuğunuzun size söyledikleri onun için en önemli şeydir. Sizin yüzünüzü ona dönerek, verdiğiniz cevaplarla dinlediğinizden emin olmak ister.



Bakım

- ▶ Çocuğunuz onun duygularıyla ilgilendiğinizi anlasın.
Şu şekilde söyleyebilirsiniz “ Tamam, korkmuş, üzölmüş ve heyecanlanmış olabilirsiniz” diyerek, ona onunla ilgilendiğinizi gösterebilirsiniz.



Paylaşım(Yaşantı Açma)



► Çocuğunuzla aynı duyguları paylaştığınız yaşantılarınızı onunla paylaşabilirsiniz.

Çocuğunuz sizin bu durumda niçin böyle hissettiğınızı bilmek ister.

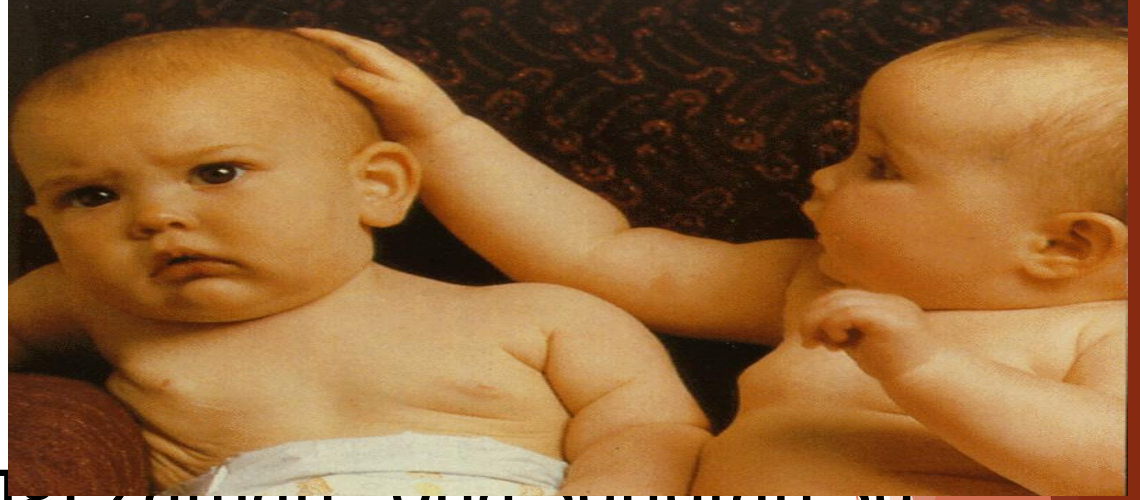
Cesaret verin

- Çocuğunuza kendi problemlerini çözmesi için cesaret verin.

Sizin onu desteklediğini bilerek, kendi kararını kendisi vereceğini bilmeli



SEVGİ



Bir kişi susadığı zaman, ona su verdiğiniz kadar değerlidir. Çocuğunda istediğı zaman verdiğınız sevgi değerlidir. Zamanınız ne kadar az, işiniz ne derece önemli olursa olsun, çocuk sevgi istediğinde ona yaklaşılmalı ve sevgi gösterilmelidir.

Sevgi



- Çocuğunuz hangi yaşta olursa olsun, onu sevdiğinizi bilmek ister.

Çocuğunuza «bazen seni onaylamayabilirim ama sana olan sevgim hişbir zaman azalmaz ...»

mesajını vermemiz gerekiyor.

Sevgiden yoksun çocukların

- * büyümesi,
- * yürümesi,
- * konuşması gecikir.
- * zeka düzeyinde gerileme olur.

Anne- Baba ocuk ilişkisi

- ▶ Etkili zaman geçirme
- ▶ Aktif dinleme
- ▶ Sınır koyma

*Kuşlar uğar,
Balıklar yizer,
Çocuklar oynar*

G. Landreth

- ▶ Oyun, çocuğun kendi kendini ifade ettiği, yeteneklerini fark ettiği, yaratıcı potansiyelini kullanabildiği, dil, zihin, toplumsal, duygusal ve motor becerilerini geliştirebileceği önemli bir fırsattır.

ANNE-BABA VE ÇOCUK İLİŞKİSİNDE OYUNUN YERİ

Özel oyun zamanı çocuk ile farklı bir ilişki yaratır. Oyun ortamında çocuk önemli, yeterli ve anlaşılabilir olduğunu görür.

Çocuk oyun ilişkisi içerisinde kabul edildiği ve özen gösterildiğini hissettiğinde duygularını paylaşır, problem çözme becerisi gelişir ve sorumluluk alır. Çocuk kendi duygularını daha iyi keşfeder.

Anne-babalar...

- ▶ Çocuklarıyla gerçek ilişkilerinin önemli bir kısmını oyun aracılığıyla gerçekleştirir.
- ▶ Oyun oynayarak çocuklarına yaklaşabilirler ve onları keşfetme fırsatı yakalarlar.
- ▶ Oyun aracılığıyla çocuklarıyla iyi vakit geçirirler ve onlara bir şeyler öğretirler.
- ▶ Çocuklarıyla iyi bir ilişki kurmak için onlara iyi birer oyun arkadaşı

Oyun...

- ▶ En az haftada ½ saat
- ▶ Bölünme yaşamadan
- ▶ Çocuğun tercih ettiği, istediği oyun
- ▶ Tüm dikkatini çocuğa vererek

Aktif Dinleme

- ▶ Çocuğun duygularının paylaşıldığı hissini verir.
- ▶ Çocuğa güven verir.

*Çocuğuna Gerçek Servet
Bırakmak İsteyen Ana-baba,
Ona İyi Dinlemeyi Öğretsın.*

(Publilus SYRUS)

Aktif Dinleme ve İzleme

- ▶ Bedensel dinleme ve bedensel dikkat
- ▶ Konuşan kişinin duygularını dile getirme
- ▶ Yargılamadan, sorgulamadan, aşağılamadan, eleştirmeden dinleme.
- ▶ Dinlerken “baş işaretleri”, “evet, anlıyorum, hımmm” gibi anlaşıldığını gösteren sözcükler kullanma

Sınır Koyma

- ▶ Sınır gerektikçe kadar, sınır gerektikçe yoktur
- ▶ Gerektiklendiğinde sınır ve kurallar net olarak belirtilmelidir
- ▶ Yapacağını var sayma - güvensizlik
- ▶ Sınır koyarken, çocuğun duygularına önem verilmeli
- ▶ Açıklama yapmak çok önemli

- ▶ “Ben bu sınırı neden koyuyorum?” sorusunu kendine sorma
- ▶ Gereğinden fazla sınır koyulmamalıdır, minimum düzeyde tutulmalıdır.

Sınır Koymanın İşe Yaramadığı Durumlar

► Fiziksel nedenlerin ortaya çıkması

Yorgunluk, açlık, hastalık, vb. çocuğun fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesi önceliklidir.

► Kontrolü sürdürmek

Tüm çocuklar sınırları zorlamayı denerler, bu durumda başarısız hissedilmemeli ve çocuk olumsuz özellikle algılanmamalıdır.

► Şiddete göz yummama

Çocuk fiziksel olarak şiddet uygulamaya devam ederse, öfkelenmeden engellenir, çocuğun öfke ve yalnızlık isteğine saygı gösterilir, şiddet uygulamasına izin verilmez, şiddete şiddet karşılık verilmez.

► Davranış problemlerini tanıma

Kronik öfkeli davranışlar sergileyen ya da sürekli karşı koyan çocuklarda duygusal prob. olabilir, uzman yardımı

Sınır Koyma Aşamaları

“Duygu, sınır, seçenek”

Bir sınıra ihtiyaç duyulduğunda şu aşamalar gerçekleşir:

- ▶ Duyguları yansıtma: Çocuğun anlaşıldığını ve hangi davranışından dolayı uyarıldığını daha net anlaması amacıyla yapılır.
- ▶ Sınırı ifade etme: Çocuk uygun olmayan bir davranış gösterdiğinde kural çocuğa net, özet ve açık bir şekilde söylenir.
- ▶ Ses tonu sakın ancak nettir.
- ▶ Sınırları açıklarken biz denilmesi sınırların herkes için olduğunu çocuğun daha kolay anlamasını sağlar.

- ▶ Uygun alternatif/ seçenek sunma:
- ▶ Seçenek
- ▶ Doğal, mantıklı, olayla ilgili olmalı
- ▶ Ceza anlamı taşımamalı
- ▶ Anne ve ocuk içinde kabul edilebilir, uygulanabilir olmalı
- ▶ Seçenek olumlu cümlelerle ifade edilmeli

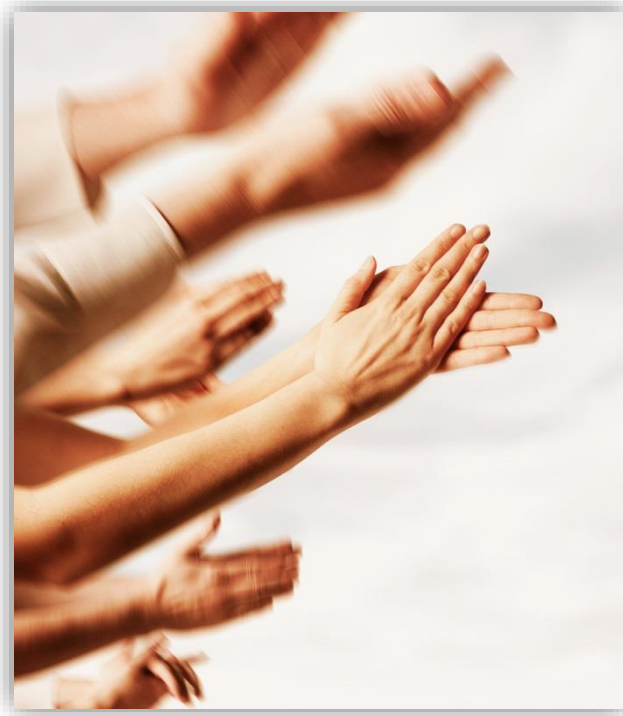
Örnek...Masanın üzerine çıkması

- ▶ Davranışı tanımlama: “Can’cığım, masaya çıkmak sanırım hoşuna gitti”
- ▶ Sınır: “Ama biz evde masanın üzerine çıkmıyoruz”
- ▶ Seçenek: “Eğer çıkmak istiyorsan, koltuğa çıkabilirsin”

- ▶ Final seçeneği ve yoksunluk verme:
Eğer daha önce uyarı yapıldıysa ve çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa uygulanır, iki seçenekli uyarı verilir. Sınırlara uyma ya da uymama kendi kararı olacaktır.
- ▶ Final seçeneği :
“Eğer masaya çıkmaya devam ediyorsan, benim yanımda oturmayı seçiyorsun demektir”

► İfade edilen kararı uygulama:

Çocuk verilen seçeneklerden sonra sınıra uymamaya devam ediyorsa hemen sonuçlarına katlanması sağlanır, nazik, sevecen ancak kararlı olunmalıdır.



TEŞEKKÜR EDERİM..

