



YIL: 2022-2023 DÖNEM: 2 SAYI :2

# Posta. Güvercini

BATMAN  
GÜVERCİN  
ANAOKULU  
DERGİSİ

## OKUL FOBİSİ BELİRTİLERİ VE GÖRÜLME SIKLIĞI

Safya: 11

## ÇOCUKLARDA HAYVAN SEVGİSİ

Safya: 5

## ÇOCUKLARINIZ YAZ TATİLİNDE NELER YAPSIN?

Safya: 14

## BULMACALAR

Safya: 16



---

## İçindekiler

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE TEKNOLOJİ KULLANIMI	3
ÇOCUKLARDA HAYVAN SEVGİSİ	5
ÇOCUKLAR İÇİN MEYVE TABAĞI SÜSLEMESİ	7
ÇOK SULU OYUNLAR BUNLAR!	9
OKUL FOBİSİ BELİRTİLERİ VE GÖRÜLME SIKLIĞI	11
ÇOCUKLARINIZ YAZ TATILINDE NELER YAPSIN?	14
BULMACA	16

---

Okul Müdürü: **Süheyla TİLEĞİ** Okul Müdür Yrd: **Narin Çiçek KAYA**  
Öğretmenlerimiz **Pınar AKBAŞ, Şehnaz ŞAHİN, Sultan YILDIZ,**  
**Rumeysa KAPLAN, Merve SIVARI, Sevda ORHAN**  
Teşekkürler **Fikirzen**



# OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE TEKNOLOJİ KULLANIMI

**Günümüzün göz ardı edilemez gerçeği; teknolojinin çocuklar üzerindeki olumlu olduğu kadar olumsuz yöndeki etkileridir. Çocukların bilgisayar, televizyon, ipad ve telefonlarla fazla zaman geçirmeleri sosyal, duygusal ve fiziksel gelişimlerini olumsuz yönde etkilemekle beraber iletişimden ve ikili ilişkilerden uzak kalınmasından ötürü sosyalleşmede sorunlara sebep olmaktadır.**

Bilgisayar, internet ya da televizyon gibi araçlar, okul öncesi dönemde amaç değil, çocuğun gelişimi ve eğitimi konusunda araç olmalıdır. Unutulmamalıdır ki; bilgisayarlar, hiçbir zaman bir eğitimcinin ya da bir eğitim ortamının yerini tutmaz.

Bilgisayar, tablet ya da televizyonun sanıldığı gibi yalnızca olumsuz yanları yoktur. Buralar-

da izlenen programlar, videolar ve kullanılan programlar sayesinde çocuklar okul öncesi dönemde renkleri, sayıları ve bir çok kavramı öğrenip, özgüvenlerinin gelişmesine destek sağlayabilirler. Bunun yanı sıra, problem çözme yetisinin gelişmesi, hızlı karar verme ve el-göz koordinasyonu gelişimi konusunda faydalı olabilmektedir.







Yapılan araştırmalara göre, Şiddet içerikli görüntüler izleyen çocukların bunları hayatın bir parçası olarak algılayıp normalleştirdiği görülmüştür. Aynı zamanda çocukta korku davranışlarının arttığı gözlemlenmiştir.

Teknoloji bağımlılığının obeziteyi de körüklediği bilinen gerçekler arasındadır. Unutulmamalıdır ki büyüme ve gelişim çağında olan çocuğun ihtiyaı olan Şey koşup, oynamak, ko- nuşmak ve iletişime geçmektir. Sosyalleşme ve serbest oyunların çocuğun empati kurma yetisini ve hayal gücünü geliştirdiği bilinmektedir. Ne yazık ki teknoloji bu gelişime ket vurmakta, çocukları ekran başına kilitlemektedir.

Yapılan araştırmalar, bilgisayarların okumayı öğrenmede ve ucu açık tartışmalara girebilmede çocuklara katkı sağlamadığını göstermektedir. Okuma ve iletişim becerilerinin gelişmesinde bilinen en etkili yöntem birebir ilişkidir.

Televizyon ve internet bağımlılığı aynı zamanda duruş, oturuş ve iskelet bozukluğuna sebep olmakla beraber ie kapanıklık, zgven eksikliği gibi etkilere sebep olmaktadır.

ocuğu teknoloji ve televizyon kullanımı konusunda bilinçlendirmek için yapılacaklar;

Yapacağınız çok önemli bir işiniz dahi olsa onu oyalamak için yardımı televizyon ve bilgisayarlardan almayın. Etrafı dağıtacak dahi olsalar onları faydalanabilecekleri faaliyetlere yönlendirin.

Yalnızca ocuğun izlemesine koyulacak kural

yerine tüm aileyi bilinlendirin. Devamlı açık olan bir televizyon ailedeki birebir ilişkilere engel olacaktır.

Çocuğun televizyon izleyeceği saatlere, ve programlara siz karar verin.

Çocuğunuzun televizyon karşısında bulunduğu sürede yanında bulunmaya zen gösterin. Bu bilinçli ve eleştirebilen, farklı bakış açılarıyla olaylara bakabilen bir izleyici olmasını sağlayacaktır. Bunun dışında izlediğiniz sahneler konusunda onu bilinçlendirmeye zen gösterin. Örneğin; kavga eden insanlar grdgnzde onların aslında rol yaptığını, Őuanda gerçek hayatta olmadıklarını söyleyin. Böylece gerçekle kurguyu ayırmayı öğrenecek, gördüklerini uygulamaya çalışmayacaktır.

Bilgisayar oynamasına izin veriyorsanız ona yaptığını Şey hakkında sorular sorun. Örneğin, "Oynadığın nedir?", "Nasıl oynanıyor?", "Oyundaki amaç ne?", "Buraya geldiğinde ne oluyor?", "Bu karakter ne yapmaya alışıyor?". Bu tarz sorular oyunu kr krne oynayıp andan kopmasındansa, ekranda gördükleri ve yaptıkları konusunda düşünmeye teşvik edecektir.

Bilgisayarı ve tableti, çocuğunuza paylaşmayı ve sıra beklemeyi öğretecek bir araç olarak kullanın.En önemlisi ise; onu tabletle oyalamak yerine ailece keyifli zaman geçirmeyi deneyin. Böylelikle hem geçirilen zamanın kalitesi hem de aranızdaki ilişki ve iletişim artacaktır.

Psikolog Cansu Yurtseven

# ÇOCUKLARDA HAYVAN SEVGİSİ

**Hayvan sevgisinin çocukluk çağından itibaren aşılması çok önemlidir. Çünkü hayvanları sevmeye ve koruma bilincini, yine birçok konuda olduğu gibi çocukluğumuzdan itibaren edinmemiz hem yetişkinlik dönemimize uzanan kalıcı bir etkiye sahip olacak hem de bize bununla birlikte pek çok kazanım edinmemizi sağlayacaktır.**

Çocuklar, hepimizin bildiği gibi doğuştan getirdikleri bir özellik olarak hayvanlara karşı zaten çok ilgilidirler. Kendilerinden küçük canlılara, varlıklara ve özellikle de hayvanlara karşı inanılmaz bir şefkat ve ilgi gösterirler. Hayvanlar da ilginç bir biçimde çocuklara karşı son derece yumuşak başlıdırlar ve canları yansa dahi çocukları incitmezler.

Eğer evdeki temizlik kurallarını düzenleyebiliyorsanız ve özellikle çocuğun başka bir kardeşi de yoksa biz hayvan beslemesi olayına sıcak bakıyoruz. Öncelikle çocuğun yalnızlığına ortak olacak, onunla oynayacak ve zaman geçirecek bir başka canlı olması evde çok olumlu bir hava yaratacaktır. Bunun yanında bir hayvanın sorumluluğunu taşımak, bakımıyla ve temizliğiyle uğraşmak, başka bir canlının ne hissettiğiyle ilgilenmek çocukta empati duygusunun gelişimini sağlamak gibi çok önemli başka bazı

sonuçlar da getirecektir. Bütün bunlar zaten çocuklara kazandırmak istediğimiz davranış biçimleri olduğundan evde hayvan beslemenin ve sorumluluğu çocuğa vermenin son derece olumlu katkıları olduğunun bilinmesini isteriz. Hayvan sevgisi tatmış bir çocuk çevresiyse daha ilgilidir. Kıpırdayan, hareket eden her şeye karşı daha duyarlı davranır.

Özellikle küçük yaşlardan itibaren hayatında bir başka canlıya yer vermiş çocuklar, daha ılımlı ve şefkatli davranmaktadırlar. Özellikle hayvanla iletişim kurmayı öğrenmiş çocuklar diğer canlılara karşı da çok daha dikkatli davranışlar sergilerler ve birçok kişinin dikkat etmediği ayrıntıları fark edebilirler. Hayvan besleyen çocukların davranış olarak daha sakin, uyumlu, olumlu ve işbirliğine açık olduğu gözlemlenmektedir.





## Evcil hayvanların özellikle kardeşi olmayan çocuklar üzerinde ne gibi yararları olabilir?

Hayvan sevgisi bilinen birçok sevgiden farklıdır. Karşılıksız seymeyi, vermeyi ve paylaşmayı öğrettiği bilinir. Özellikle çocuk sahibi olamamış ailelerde hayvan beslemek birçok olumsuzluğu ortadan kaldırmaktadır. Üstelik bu ailelerin sahip oldukları hayvana en az çocukları kadar sevgi gösterdikleri görülmektedir.

Hal böyleyken tek çocuk olarak büyüyen bir çocuğun kardeşleriyle büyüyen çocuklara oranla paylaşmayı daha geç öğrendiği dikkat çekmektedir.

Tek çocuk olmanın avantajlı tarafları yanında olumsuz yönleri de vardır. Bu açıdan kardeşi olmayan bir çocuğun özellikle kardeş istediği dönemler vardır ki aileler bu dönemleri mutlaka yaşamışlardır. İşte bu tür dönemlerde çocuğun da isteğiyle eve alınacak bir hayvan

çocuktaki kardeş isteğini frenleyecek ve dikkatini artık kendisinin sorumlu olduğu canlıya yöneltmesini sağlayacaktır. Onu tanımaya çalışacak, isteklerini anlamak için çaba gösterecek ve ihtiyaçlarını gidermek için uğraşacaktır. Burada ilginç bir başka durum görülmektedir: tek çocuklar hayvan beslemeye başladıklarında daha çok sosyalleşmekte ve başka çocuklarla ya da bireylerle daha kolay ilişki kurabilmektedirler. En azından artık başkalarına anlatacağı ve onlarla iletişime geçmesini sağlayacak kendisine ait bir canlıya sahiptir ve bu bakımdan her tür bilgi ve düşünce alışverişine açıktır.

KAYNAKÇA

[https://www.tavsiyedyorum.com/makale\\_4844.htm](https://www.tavsiyedyorum.com/makale_4844.htm)

<https://www.izmirdostpsikoloji.com/tr/makale-hayvan-sevgisinin-cocuklar-uzerindeki-etkisi/43>

Evde hayvan beslemek, tek çocuklarda da empati duygusu, paylaşımında bulunma ve toplumsallaşma gibi pek çok duygunun ve kavramın gelişiminde ciddi olarak faydalıdır.

## Evcil hayvanların engelli çocuklar üzerindeki yararları nelerdir?

Engelli çocuk bilindiği gibi engelleri olan çocuk demektir. Engeller zihinsel, bedensel ya da her ikisi birden olabilir. Engelli bir çocuk da diğer her çocuk gibi özellikle toplumsal bir birey olarak ilgi ve sevgi görme ihtiyacı içindedir. Hatta bazı açılardan diğerlerinden daha fazla bu duygulara ihtiyaç duymaktadır.

Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre, hemen hemen her tür engele sahip çocuklarda ve özellikle zihinsel engelli çocuklarda hayvan beslemenin ciddi yararlar sağladığı ortaya konmuş durumda. Çocuklar hem fiziksel hem psikolojik hem de zihinsel olarak rahatlayarak, dokunma ve paylaşma duygusunun sağladığı birçok hormonun etkisiyle son derece sakin, çevreyle ve kendisiyle uyumlu ilişkiler kurabilen kişilikler geliştirebilmektedir. Kedi, köpek gibi dokunarak sevebileceği hayvanlarla beraber olmak çocuk için tam bir terapi olmakta ve bu çocuklarda kendini kontrol, empati, ilişki kurma, kendini ifade etme gibi duygularda çok önemli gelişmeler kaydedilmektedir.

Hayvanların canları özellikle ve ısrarla acıtılmadıkça saldırganlaşmadıkları bilinir. Hayvanlar büyülü bir biçimde çocuklarla çok kolay ilişki kurarlar. Kabullenici ve uyumlu davranırlar. Kendilerini sevdirebilirler, yargılamazlar, eleştirmezler ve bazı davranışları zorla değiştirmeye çalışmazlar. Bu nitelikleri göz önünde bulundurulduğunda hayvanlar çocuklar için biz yetişkinlerin ve uzmanların verebileceklerinden daha fazlasına sahiptirler.

Çocukların hayvanlardan zarar görmelerini önlemek, birbirlerini kıskanmamalarını ve dostça geçinmelerini sağlamak için nasıl davranılması gerektiğiyle ilgili daha fazla bilgi almak isterseniz, çocukların hayvanlarla nasıl güvenli ve sevgi dolu bir ilişki kurabileceğine yönelik kaynaklardan yararlanmanızı öneririm.

# ÇOCUKLAR İÇİN MEYVE TABAĞI SÜSLEMESİ

Her anne babanın en büyük isteklerinden biridir çocuklarının iştahla ve sevecek meyve yemesi. Bunu sağlamanın en kolay ve eğlenceli yolu ise meyvenin hem tadının, hem de görüntüsünün çocukları tarafından beğenilmesidir.

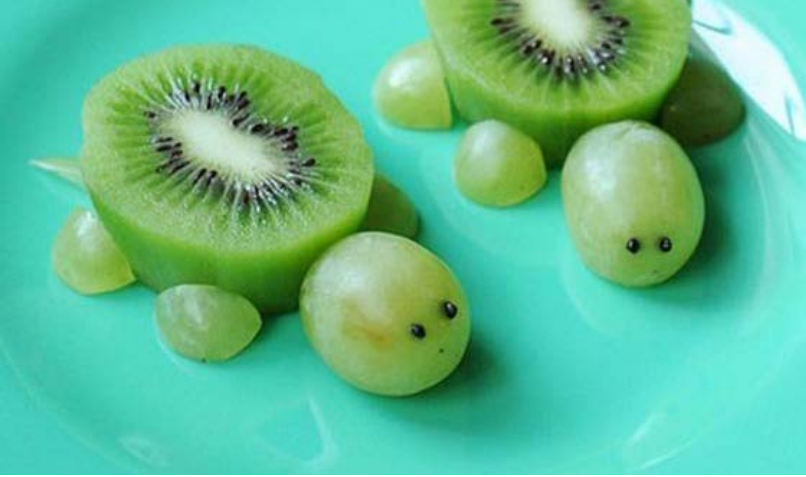
Besinlerin tatları gereği çocuklar her meyvenin tadını sevmeyen ama en azında görüntüsü ona cazip gelirse o meyveyi isteyerek yiyebilirler. Artık meyve sevmeyen çocuk kalmayacak! Çocuklar için meyve tabağını mevsim meyvelerinden hazırlayabilirsiniz. Çilekler, elmalar, üzüm-ler, kiviler, portakallar, avokadolar... Tırtıllar,

çöp şişte meyveler, güneşler, kuşlar, sevimli hayvanlardan tabaklar hazırlayabilirsiniz.

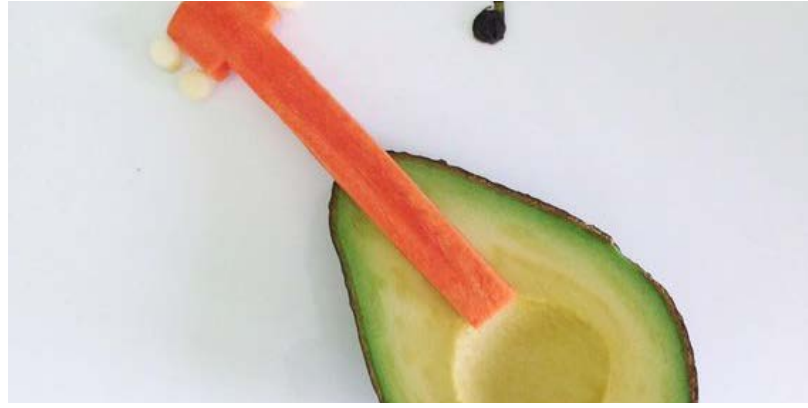
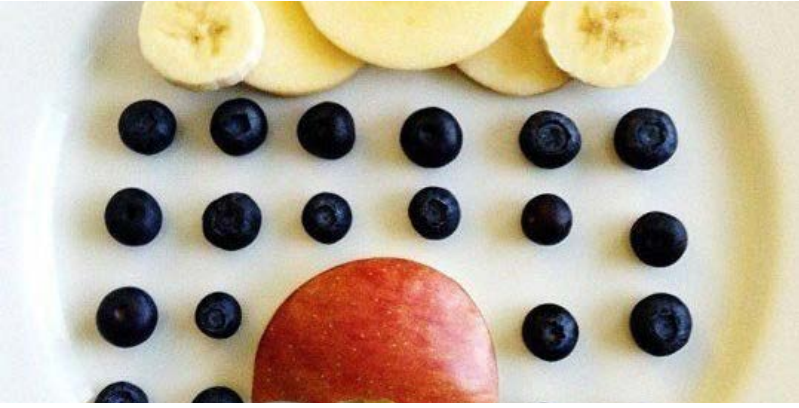
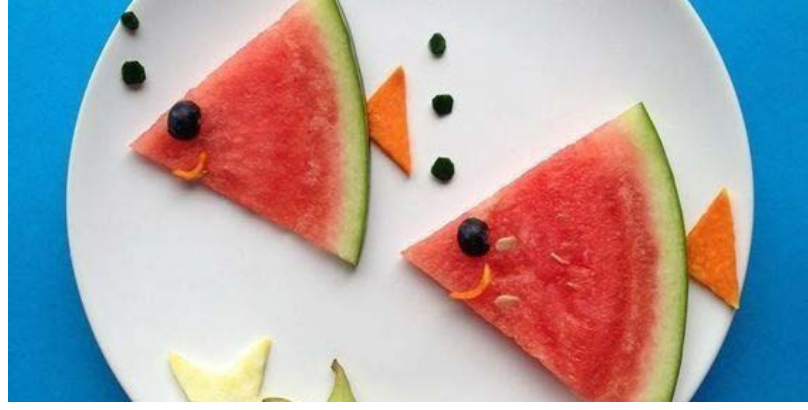
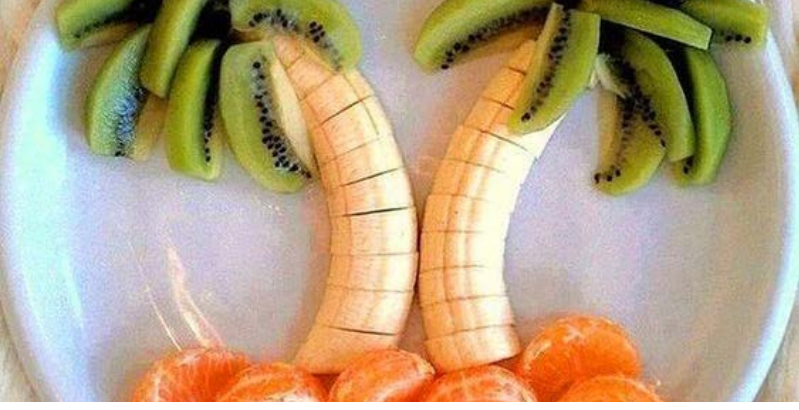
Çocuklar özenle hazırlanmış meyve tabaklarını gördüklerinde çok mutlu olacaklar. Meyve tabağı resimleri sizlere yapacağınız hazırlıklarda fikir verecek. Az önce meyve sevmeyen çocuk kalmayacak demiştik. Birazdan meyve tabağı süsleme şekillerini inceleyeceğiz. Beğendiğimiz modelleri çocuklarımıza, kendini çocuk hissedenlere, meyve sevenlere-sevmeyenlere hazırlayabiliriz.

Kaynakça:

<https://www.okuloncesihersey.net/makale-%C3%87ocuklar-%C4%B0%C3%A7in-Yemek-Taba%C4%9F%C4%B1-S%C3%BCslemesi.html>  
<https://mimuu.com/cocuklar-icin-meyve-tabagi/>









# ÇOK SULU OYUNLAR BUNLAR!

**Kocaman, sıkıcı ve oldukça soğuk kış günlerini geride bırakıp şimdi yıl boyu yolunu gözlediğiniz yaz ayları ile buluşma zamanı! Okullar tatile girdi, işten yıllık izinler alınmaya başlandı; sırada bolca tatil yapmak, yüzmek, güneşle buluşmak, gün boyu eğlenmek, yıl boyu çocuğunuzla birbirinize ayıramadığımız zamanların telafisi var. Tüm bunlar için şahane bir yol biliyoruz; birlikte bol sulu oyunlar oynamak!**

Hem yetişkinlerin stresini atacağı hem de çocukların bolca eğlenerek kahkahalara boğulacağı, yüksek dozda su içeren aktiviteleri sizin için derledik!

## **Bahçeyi Değil Çocuğunuzu Sulayın**

Elbette sulamayın tabii, sadece şakasını yaparak onun eğlenmesini sağlayın. Akşam saatlerinde çıkacağınız bahçe sulaması için çocuğunuzdan yardım isteyin. Daha sonra o da yanınızdayken bahçe hortumunu sağa sola hareket ettirip akan suyun çocuğunuzun üzerinden atlamasını sağlayın. Böylece suyun gelmesi ile gelmemesi arasında kalan çocuğunuzun kahkahalara boğulmasını sağlayabilir herkes için güzel bir vakit yaratabilirsiniz.

## **Ebelemeçe**

Hepimiz, heyecan dolu koşuşturmacalar ile yeni bir ebe bulmanın keyif dolu başarısını ya-

şamışızdır. Bu yaz, o günleri hatırlamaya ne dersiniz; ama küçük bir farkla? Bu kez kucakları su dolu minik balonlar ile dolduruyoruz ve hem serinlemenin hem de oyunun keyfini çıkarıyoruz. Kalabalık bir grup oluşturun ve arasından birini ebe olarak seçin. Ebe olan kişi, su balonları atarak yeni ebeyi seçmeye çalışsın. Vurulan kişi ebe olsun ve eğlence süregelsin!

## **Küçük Bir Leğen Büyük Bir Eğlence**

Özellikle bebekler su ile oynamayı çok severler. Bebekler için evden çıkmadan, bol sulu bir oyun zamanı yaratmak çok kolay. İhtiyacınız olan; bir leğen ve mümkünse bol güneşli bir balkon! Leğenin içerisini su ile doldurduktan sonra onun en sevdiği minik oyuncakları da ekleyin. Daha sonra bebeğinizin ellerini leğene daldırıp oynamasını sağlayın, az imkânla kısa zamanda çok eğlenip kahkahalarının yükseldiğini göreceksiniz.



## Kâğıttan Gemiler Yapın

Çocuğunuzla birlikte güzel vakit geçirmenin bir yolu daha!

Çocuğunuzun gelişimine güzel bir katkı, boş vaktine hoş bir eğlence katmak istiyorsanız ona küçük kâğıt gemiler yapın ve hayal gücünün engin denizlerine doğru özgür bir yolculuğa çıkmasını sağlayın.

Aynı zamanda bu etkinlik ile çocuğunuzun bilimsel bir bilgiyi kavramasına da yardımcı olabilirsiniz. Nasıl mı? En başta güzelce yüzebilen kâğıt gemi, daha sonra ıslanıp şekil değiştirmeye başlayacaktır, böylece çocuğunuz yüze-batma gibi kavramların farkına varacaktır. Oldukça faydalı değil mi?

## Su Balonu Savaşı

Burada kural, kuralsızlık! İhtiyacınız olanlar sadece bol miktarda su balonu! Balonların içerisinde su ile doldurup kendinize, çocuğunuza ve oyun arkadaşlarınıza geniş bir alan seçin. Kuralsızca koşup, birbirinize su balonlarını atarak ıslatmaya çalışın. Bolca ıslanın ve hem serinlemeye hem de eğlenceye doyun!

## Sünger Koşusu

İki gruba ayrılın. Her grup için bir kova, bir kavanoz ve bir sünger edinin. Su dolu kovayı ve boş kavanozu ayrı uç noktalara yerleştirin. Ku-

ral; süngerleri su dolu kovaya daldırıp ardından suyu boşaltmak için diğer noktada bulunan kavanoza ulaştırmak. Hangi grup kavanozu su ile dolmasını daha önce sağlarsa kazanır! Bu sırada heyecan dolu, yaratıcı tezahüratlar üretmek de eğlencenin daha da katlanması demektir!

## Ufak Bir Deney

Her zaman oyun olacak değil ya, bu kez eğlenceli bir deney yapmaya ne dersiniz? İhtiyacınız olanlar; içi su dolu kalın bir torba ve birkaç kurşun kalem. Ucu sivri kurşun kalemi torbaya batırın ve torbanın diğer tarafından geçmesini sağlayın. Bu heyecan dolu hamleler ile heyecan dolu dakikaları hem kendinize hem de çocuğunuza hediye edebilir, bilimsel bir gerçeğin farkına birlikte varabilirsiniz.

## Bonus: Su Sporları

Su dolu oyunlar oynarken çocuğunuzun aslında su sporlarına ilgi duyduğunu keşfedebilirsiniz. Bunun için şehirde düzenlenen özel sörf ve yelken etkinliklerini takip edebilir, önce uzaktan izler daha sonra profesyonel bir gelişim elde etmek için onu bir kursa yazdırabilirsiniz.

Hadi, siz de gerekli olan koşulları sağlayıp derhal harekete geçin ve hem serin hem de eğlenceli bir yaz geçirin; şimdiden sulak bir tatil dileriz!

Kaynakça: <https://migrosv.migros.com.tr/yaz-tatilinde-oyunacak-bol-sulu-oyunlar>





# OKUL FOBİSİ BELİRTİLERİ VE GÖRÜLME SIKLIĞI

**Okul fobisi bir diğer adıyla okul korkusu çocuğun okula gitmek istememesi ve okula yönelik yoğun olumsuz duygular geliştirilmesi durumudur. Okula gitmek istemeyen çocuk bu isteği ebeveynleri tarafından kabul edilmezse bahanelerin veya hastalıkların ardına sığınabilir.**

Okul korkusu olan çocuklarda okul günlerinde baş ağrısı, mide bulantısı, ishal, terleme, baygınlık hissi olabilir. Bu semptomlar çoğunlukla tatil günlerinde ortadan kaybolur. Tatilin bittiği ve yeni bir ders gününü başlayacağı tatil öncesi akşamlarda belirtiler bir anda geri döner.

Okul fobisi okul öncesi eğitimde ve ilk okul sürecinde daha fazla görülüyor. Yaş artıkça görülme sıklığı azalsa da tedavi zorlaşıyor. Okul korkusu tedavi edilmediğinde sosyal anksiyeteye dönüşebiliyor. Okul öncesi dönem okul korkusunun görülme sıklığının yüksek olduğu bir dönem olsa da zorunlu eğitime hazırlığı kolaylaştırıyor.

Okul öncesi eğitim çocukların okul kültürünü öğrenmesini, sosyalleşmesini ve okul olgunluğu kazanmasını kolaylaştırıyor. Dolayısıyla okul fobisinin olumsuz etkisinden korunmak

için Okul öncesi eğitim olanakları zorunlu eğitim öncesinde değerlendirilebilir.

## Neden Gelişiyor?

Okul fobisi birden fazla nedenle açığa çıkabilir. En sık rastlanan nedenler okula gitmeyle açığa çıkan ayrılık anksiyetesidir. Aynı şekilde aşırı korumacı ebeveyn tutumları da çocuğun okul korkusu geliştirmesine neden olabilmektedir. Çocuğun okulda akranları tarafından dışlanması, alaya alınması, şiddet görmesi ve benzeri de okul korkusunu tetiklemektedir.

Ailenin, öğretmenlerin ve okulun gerçek dışı beklentileri de çocuğun korku geliştirmesine neden olmaktadır. Sosyal beceri eksikliği olan çocuklarda da akran ilişkileri gelişmediği için yalnızlık hissi okul fobisi oluşumuna neden olmaktadır.

## Ayrılık Anksiyetesi Okul Fobisi Gelişimini Etkilemektedir

Okul fobisi görülen çocukların büyük çoğunluğunda anneden ayrılma kaygısı açığa çıkar. Anneyi bırakıp okula gitmek onlar için oldukça zordur. Annenin davranışları, beden dili ve cümleleri de bu kaygıyı destekleyebilmektedir. “Ben sen gidince ne yapacağım? Sen okuldayken seni çok özleyeceğim. Sen yokken çok üzüleceğim, yalnız kalacağım.” Gibi çocuğun okulda olmasına yönelik annenin üzüntüsü çocukta kaygıya yol açmaktadır.

Çocuk okulda olmaktan dolayı kendini suçlu hissetmekte ve annesini üzdüğünü düşünmektedir. Bu çocuklar okulda olmanın ailelerine ihanet olduğunu, onlar evde üzgünken okulda mutlu olmaya haklarının olmadığını düşünürler. Bu yüzden okula gidene kadar ebeveynlerinin davranışlarının benzerlerini tekrar ederler. Okula vardıklarında ise aileleri tarafından gönderildikleri için rahatlamışlardır.

Ayrıca aile içi şiddet, ebeveynlerden birinin daha önce evi terk etmiş olması, evde ağır hasta bulunması okul fobisine neden olabilir. Okula giden çocuk yokluğunda evde ebeveyninin zarar görebileceğini düşünebilir.

Evde küçük kardeşin olması da okul fobisi gelişimini etkileyebilir. Çocuk okuldayken ebeveyni ile kardeşinin neler yapacağını merak edebilir.

## Aşırı Korumacı Ebeveyn Tutumu Okul Fobisi Gelişmesine Neden Olmaktadır

Aşırı korumacı ebeveynler çocuklarının büyüdüğünü kabul etmekte güçlük yaşarlar. Yaşlarıyla ve potansiyelleriyle uyumlu sorumluluklar almalarına müsaade etmezler. Çocuğun en basit kararlarında dahi aile belirleyicidir. Hiçbir zaman hiçbir şey için çocuklarının tam olarak hazır olduğunu düşünmezler. “Sen daha küçüksün, yapamazsın, bırak ben yapayım.” Gibi müdahale cümlelerini fazlaca kullanırlar. Ailede sorumluluk alamayan, kendi kararlarını veremeyen çocuk ve/veya genç okul ortamında stres yaşar.

Genç ailenin yönlendirmesi ve seçimleri olmaksızın bireyselliğini göstermekte zorlanır. Aile içi şiddet, ebeveynlerin boşanması, evden bir ebeveynin ayrılması sevilen birinin kaybı

gibi durumlar da okul fobisi gelişmesine neden olur.

## Akran Zorbalığı ve Okuldaki Kötü Deneyimler

Okul fobisi akranlar ve okuldaki diğer olumsuzluklarla alakalı olarak da gelişebilir. Akranları tarafından alaya alınan, hakarete uğrayan, şiddet ve zorbalık gören çocuklar okula gitmek istemeyebilir. Baskıcı -otoriter bir öğretmen, derslerde zorluk yaşama, öğrenme güçlüğü, dikkat eksikliği de okul korkusunu tetikleyebilir.

## Gerçekdışı Beklentiler

Kimi zaman aileler, öğretmenler, okul ve bazen de diğer kişiler çocuğa yönelik gerçekdışı beklentiler geliştirebilir. Gerçekdışı beklentiler bireyin sahip olduğu potansiyel ile performansının diğerlerinin beklentileriyle örtüşmemesi durumudur. Kapasitesinin zorlandığını ve beklenen başarıyı elde edemeyeceğini düşünen bireylerde okul fobisi gelişebilir. Bu durumda beklentiyi karşılayamayan çocukta yetersizlik, başarısızlık hissi de güçlenir.

## Sosyal Beceri Eksikliği ve Yalnızlık

Sosyal beceri eksikliği çocuğun arkadaşlık ilişkisi geliştirememesine ve okulda yalnız kalmasına neden olabilir. Diyalog kuramayan, arkadaşlık geliştiremeyen çocuk diğerleri tarafından bir süre sonra fark edilmemeye başlar. Bu da çocuğun daha fazla geri çekilmesine neden olabilir. Okul çocukların hem öğrendiği hem de sosyalleştiği ortamlardır.

Çocuk öğretmeninden akademik bilgiler edinirken akranlarından da yaşının gerekliliklerini öğrenir. Sosyal beceri eksikliği olan çocuklarda ise bu deneyimler eksik kalacaktır. Okulda sosyalleşemeyen, akran gruplarına dahil olmayan, diğerleri tarafından kabul görmeyen çocuklarda okul fobisi gelişebilir. Teşhis ve müdahale için öğretmenin ve ailenin farkındalıklı gözlem yapması ve çocuğa zaman ayırması oldukça önemlidir.

## Okul Fobisi ile Başa Çıkmak için Aileye Öneriler

Her problemin çözümünde olduğu gibi, okul fobisinin giderilmesinde de aileye ve okula



çokça görev düşer. Ebeveynler çocuğa karşı koşulsuz sevgi sunmalıdır. Çocuk hoşgörü ile desteklenmeli, yaşadığı zorluklarda nasıl başa çıkabileceği çocuğa öğretilmelidir. Ebeveynler çocuğa davranışları, sözleri ve yaklaşımı ile güven vermelidir. Ebeveynlerin tutarlı olması ve iyi bir rol model olması da çocuğun güvenini desteklemektedir.

Çocuğun kaygı ve korkuları dinlenmeli, gerekirse profesyonel destek alınmalıdır. Anne ve baba okulla ilgili kararlarda kendi içlerinde tutarlı olmalıdır. Okul fobisi tedavisinin okula gitmemek olmadığı bilinmelidir. Ancak çocuğun okula yönelik tepkisinin göz ardı edilmesi de sağlıklı değildir. Çocukla iletişim kurarken hoşgörülü, demokratik, destekleyici tutum sergilenmelidir. Aile çocuğa evdeki problemleri yansıtmamalıdır, ebeveynin çocuğun yokluğunda duyacağı özlem ve sıkıntı çocuğa aktarılmamalıdır.

Ebeveynin önceliği çocuğu okula göndermek olmalıdır. Ancak burada çocuk yapıcı şekilde ikna edilmeye çalışılmalı ve okula gitmeye özendirilmelidir. Ceza, tehdit ve gerçekdışı vaatler bu durumda yapıcı yöntemler olmayacaktır. Çözüm yolu aranırken öncelikle okul fobisinin neden geliştiği irdelenmelidir. Çocuk

Kaynakça:Dr.Duygu DİNÇER

ayrılık anksiyetesi yaşıyorsa okula giderken ayrılmak istemediği ebeveyni de okul yolculuğunda çocuğa eşlik edebilir.

Ebeveyn çocuğa okulda ilk yarım saat, 1 saat eşlik edebilir. Ebeveyn okulun bahçesinde çocuk derse girene kadar bekleyebilir. Gün içerisinde ebeveyn çocuğu birkaç kez ziyaret edebilir. Okul çıkışında aynı ebeveyn çocuğu almaya gelebilir. Ancak bunlar ilk bir maksimum iki hafta süresince yapılmalıdır. Çocuğun alışkanlık edinmesine müsaade edilmemelidir. İlk birkaç gün her gün giden ebeveyn yavaş yavaş sıklığı azaltarak süreci bitirmelidir.

Çocuk okula gitmek istemiyorsa günden birkaç saat keyif alacağı derslerden başlayarak okulda olması sağlanabilir. Ardından giderek okulda kalma süresi uzatılabilir. Tedavi sürecinde okulun, öğretmenlerin, rehberlik biriminin de aileyle iş birliği içerisinde olması gerekir.

Aynı şekilde okuldan eve dönüşte okulda günün nasıl geçtiği, neler yaptığı çocuğa sorulmalıdır. Çocuğun okula yönelik deneyimleri ebeveynler tarafından heyecanla dinlenmeli, meraklı ve ilgili sorular çocuğa yönlendirilmelidir.



# Çocuklarınız yaz tatilinde neler yapsın?

Yaz tatilinde bazı çocuklar kampa ya da yaz okuluna giderken bazıları akrabalarını ziyarete ya da deniz kenarında bir tatile gidiyorlar. Bazı çocuklar da ebeveynlerinin iş programlarına göre buldukları şehirde kalabiliyorlar. Aslında buldukları şehirde kalan çocuklar için yaz tatilleri sıkılmayı deneyimlemek ve yaratıcı şeyler bulmak için ideal zamanlardır. İlgi alanlarına göre birçok şey yapabilirler.

En eğlenceli olan aktivitelerden biri evde farklı deneyler yapmaktır. Bir yetişkin gözetiminde

birçok deney yapabilirler. Deneyler öğretici olduğu kadar oldukça keyiflidir ve çocuklar deneylere bayılır. Bunun için kitaplardan ya da sosyal medyada ailecek deney yapan sayfalardan faydalanabilirsiniz.

Yemek ya da pasta yapmak da bir nevi deneydir ve çok eğlencelidir. Her çocuk hamur ya da pasta yaparak el becerilerini, bilişsel fonksiyonlarını geliştirirken bir yandan da eğlenirler ve ev işlerinde sorumluluk alırlar. Kendi yaptıkları bir şeyi yemeleri de özgüvenlerini geliştirir.

## ÇAMURLA OYNASINLAR

- Çocukların yaşadığı kente göre yaz boyunca yapabilecekleri aktivitelerin, gidebilecekleri sergi ve müzelerin listesini çıkarmak eğitici ve eğlenceli bir başka seçenektir.
- Çocukların sokakta çamurda, toprakta oynamaları araştırmalara göre oldukça faydalıdır. Evin bahçesi varsa bahçede toprakla, çiçek dikimiyle ilgilenmelerine izin vermek birçok becerilerini geliştirdiği gibi birçok oyundan da eğlenceli olacaktır.
- Su oyunları çocuklar için her zaman çok eğlencelidir. Su balonları, su tabancaları, kabarcık çıkaran oyuncaklar, buz küpleri, su ve boyanın birleştiği etkinlikler, su üzerinde yüzdürülebilecek kağıttan botlar yaz için ideal oyunlardır.



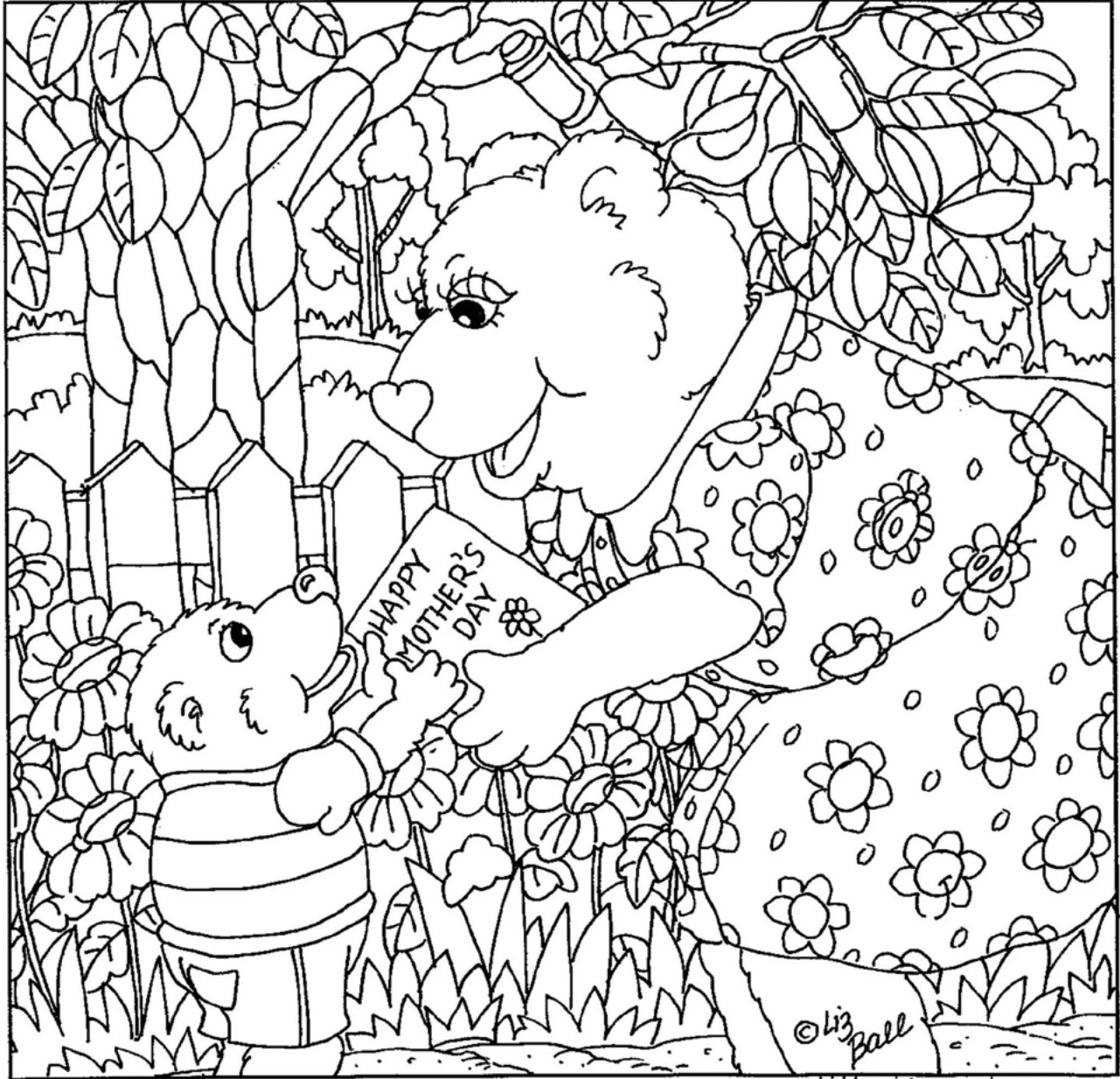




- Hem okul öncesi hem de okul çocuklarının yaz tatilinde yapabilecekleri başka bir şey de daha önce var olan ama unutulmuş oyuncaklarını tekrar ortaya çıkarmak ve onları tekrar keşfetmesine izin vermektir. Bazen çocuklara o kadar çok oyuncak alınıyor ki bazıları hiç oynanmadan bir kenarda unutulabiliyor. Yaz tatili bunları yeniden keşfetmek için bir fırsat olabilir.
- Çalışan ebeveynler için de akşam eve geldiklerinde rahatlatıcı olacak ve ailecek birlikte keyifli vakit geçirebilecekleri birçok kutu oyunu mevcut. Özellikle aile içi iletişimi destekleyecek iletişim ve duygu oyunları hem faydalı hem eğlenceli olacaktır.
- Hem okul öncesi hem de okul çocukları için yaz aktivite kitapları mevcut. Şehir dışına tatile de gitseniz evde de kalsanız bu aktivite kitaplarından faydalanabilirsiniz.
- Okul öncesi çocuklar için evdeki eski dergileri toplayıp önlerine koyarak yaptığınız listeyi onlara verip bulmalarını ve dergilerden kesmelerini isteyebilirsiniz. Dergilerdeki kırmızı arabaları bul, mavi elbise giymiş kadınları bul vb... Bu onları hem eğlendirecek hem de yürütücü işlevlerini geliştirecektir.
- Yaş grubuna göre puzzle'lar ve legolar da yaz tatilini değerlendirmek için oldukça uygun seçeneklerdendir. Özellikle yaratıcılığın çocuklara bırakıldığı legolar ve bloklar bilimsel çalışmalara göre oldukça faydalı.
- Hem okul öncesi hem de okul çocukları için tasarlanmış içinde tüm malzemeleri olan tek tek ya da abonelik sistemiyle alınabilen etkinlik kutuları çocukların yaz tatillerini keyifle geçirebilecekleri bir başka seçenektir.
- Çocukların daha önce hiç yapmadıkları ve hoşlarına gidebilecek spor faaliyetleri, mesela hula hoop çevirmeyi öğrenmeleri yeni beceriler kazanmaları için de önemli.
- Çocukların dikkat, hafıza gibi zihinsel becerilerini geliştiren, potansiyellerini keşfetmelerine yardımcı olan uygulamalardan faydalanabilirler.

Kaynakça: [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://m.sabah.com.tr/cumartesi/2019/06/29/cocuklariniz-yaz-tatilinde-neler-yapsin/amp&ved=2ahUKEwj35PuuqD\\_AhWAhv0HHY5rALYQFnoECCEQAQ&usq=AOvVaw3fr4WZpteKaEAT9Xqmyimp](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://m.sabah.com.tr/cumartesi/2019/06/29/cocuklariniz-yaz-tatilinde-neler-yapsin/amp&ved=2ahUKEwj35PuuqD_AhWAhv0HHY5rALYQFnoECCEQAQ&usq=AOvVaw3fr4WZpteKaEAT9Xqmyimp)

# BULMACA



www.hiddenpicturepuzzles.com

