

SAAT KURARAK UYANMALI

Her çocuğa göre değişse de, ilkokulun ilk 3 yılında sınıfta aile tarafından uyandırılmadan 4'üncü sınıftan itibaren çocuk saat kurarak kendisi kalkabilir. Kahvaltıyı evde ediyorsa ona birisi yardımcı olabilir. Çocuğun gelişim durumuna ve yeteneklerine göre değişiklik gösterse de ortaokula kadar uyanma ve kahvaltı hazırlama konusunda yardım alma durumu devam edebilir.



AHH BU AFACANLAR AKŞAMLARI UYUMAZ SABAH KALKAMAZLAR

ÇOCUKLARIN küçük yaşlardan itibaren uyanma ve uyanma saati birçok aile için büyük sorun. Çünkü büyüme hormonlarının salgılandığı gece saatlerinde REM (Rapid Eye Movement Hızlı Göz Hareketi) uykusuna geçmiş olmaları gelişimlerine büyük oranda katkı sağlar. Birçok bilimsel çalışma, REM uykusu sırasında ortaya çıkan beyin aktivitesinin, özellikle çocukluk çağında beyinin gelişimine önemli katkılar yaptığını gösteriyor. Ayrıca iyi uyuyan çocuğun başgıcıklık sisteminin güçlendiği ve sağlıklı şekilde büyüdüğü uzmanlarca vurgulanıyor. Yapılan araştırmalar, uykusuzluğun çocuk ve gençlerin gün içindeki bilişsel performansını, dikkat sistemlerini ve öğrenme becerilerini olumsuz derecede etkilediğini de destekliyor.

Bazı evlerde akşam olduğunda çocuklar kendiliğinden yataklarına giderken bazılarındaki durum tam bir kaosa dönüşür. Bu durumdaki ailelerde, akşam yemeğinden sonra çocukların fiziksel enerjisini harcamasını sağlayacak oyunlar ve aktiviteler, geçirilen vakti kaliteli hale getirir.

ODA ISISI VE İŞİĞINA DİKKAT

Ayrıca bu, çocuğun uykuya geçmesi enerjisini boşaltmasına da yardımcı olabilir. Uykuya geçmeden önce çocukla birlikte hikâye okuma veya dinleme, hamurdan şekiller yapma gibi çocuğun yaşına ve ilgi alanına uygun sakin ve rahat aktivitelerle yönlenebilir. İyi. Diş fırçalama, pijama giyme gibi, aynı sırada ritüeller izlenerek uykuya hazırlık evresi uykuya geçmeden en az 30 dakika önce

oluşturulabilir ve daha sonra uykuya geçilebilir. Odeverin yatış saatine kalmadan bitirilmesi, çocuğun hem fiziksel hem de duygusal olarak rahatlamış olması, odanın ısı ve ışığının uygun olması, uykudan hemen önce gerginlik veya korku yaratmayacak bir hikâye okunması, biraz sohbet, onun rahat uykuya dalmasını sağlayabilir. Sabah uyanma saati, okula giden çocuklarda rahat hazırlanabileceği bir süre düşünülerek belirlenmeli. Okul çantasını akşamdan hazırlamak en iyisi. Serbest kıyafetli bir okula, akşamdan giysiler belirlenmeli. Bazı çocuklar da zor uyanır veya ayılır, bu tip çocukları gece mutlaka zamanında yatırmak, yeterli miktarda ve kaliteli uykuya uyumasını sağlamak, müzik gibi hoşuna gidecek bir yolla uyandırmak da iyi alternatifler olabilir.

KURALLARA UYSUN

Yazı dizimizin bugünkü bölümünde, anne-babaların en zorlandıkları alanlardan biri olan, çocuklar üzerinde otorite kurmak var... Uzmanlar, ne olursa olsun çocuk yetiştirirken en önemli konunun konulacak kurallar konusunda net ve tutarlı olmak gerektiğini belirtiyorlar. En önemlisi de öncelikle anne babanın kendi aralarında anlaşış ortak tavır almaları.

ÇOCUK yetiştirirken anne ve babaların en zorlandıkları alanlardan birisi, uygun bir şekilde otorite kurma ve bunu devam ettirmedir. Nasıl kural koyulacak? Ne derece sertleşilecek? Ceza mı verilecek yoksa ödüllendirme ile mi istekler yapılacaktır? Bu sorulara çoğu zaman el yordamıyla çözüm bulunur. Uzmanlar, ne olursa olsun çocuk yetiştirirken en önemli konunun konulacak kurallar konusunda net ve tutarlı olmak gerektiğini belirtiyorlar. En önemlisi de öncelikle anne-babanın kendi arasında anlaşış, ortak tavır almaları. Çocuklara kaç yaşından itibaren kural koyulabilir? Yaş büyüdüğüce nasıl bir tutum izlenmelidir? DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Merve Soysal Başa ile çocuklara kural koyma konusunu konuştuk:

NE BAĞIRIN NE YALVARIN

Kurallar bebektikten itibaren mi başlanmalı?
■ Bebeklik dönemi, en küçük aylardan itibaren hem dünyayı algılama hem de aileyi tanımayla başlar. Bebeğin yaptığı davranışlara aldığı tepkiler onun neden-sonuç ilişkisi kurmasını sağlar. Örneğin,

her prize yaklaştığında "Hayır" ile uyarılan bebek zamanla oraya yönelmeyi bırakır. Bu sebeple, yapması istenilen hareketler sergilediğinde gülümsemek, olumlu sözlerle desteklemek veya ona beden hareketleriyle onaylandığını hissettirmek onun bu davranışlara devam etmesini sağlayacaktır. Tam tersi bir durumda da, tutarlı bir şekilde "Hayır yapmıyorsun" denmelidir.
Ses tonu ve üslup nasıl olmalı?
■ Ne bağırarak ne de yalvararak şekilde olmalı, aksine sakın ama net olduğumuzu ifade etmeliyiz. Neden yapmaması gerektiği çocuğun yaşına uygun kısa ve öz cümlelerle açıklanması anlamlı bir bütün oluşturulmuş olur.

SONUCA KATLANMALI

Büyüyünce iş zorlaşıyor?
■ Yatma-kalkma saatleri, birlikte masada yemek, yemek yerken televizyonu kapatmak, kirlileri sepete atmak, ödevleri ertelemeden yapmak gibi çeşitli beklentiler içine girilebilir. Bunlar yapıldıkça ebeveynler çocuğa model olmalı. Yine istenilen davranışlar sergilediğinde abartıya kaçmadan sözle ödüllendirme peki-

tirici olabilir. Örneğin, ödevlerini zamanında bitiren bir çocuğa 20 dakika ekstra bilgisayar oynama zamanı verilebilir.
Ya kurallara uymuyorsa?
■ Sakin kalarak davranışlarının sonuçlarını yaşatılmalı. Örneğin, ödevlerini yatma saatinde hatırlatmayı alışkanlık haline getirmiş bir çocuğa aile daha önce defalarca uyarıda bulunmuş ama sonuç alamıyorsa, ödevini yaptırmadan okula göndermek ve öğretmeni ile kendisinin muhatap olmasını sağlamak sonraki süreçler için yararlı olabilir.
Ergenlik döneminde otorite nasıl kurulmalıdır?
■ Bebeklikten itibaren çocuğumuzla kurduğumuz ilişki biçimi ergenlik dönemi için bir yatırım olarak görülür. Bu dönemde her ne kadar büyüdüklerini ve kendi kararlarını alabildiklerini savunmalar da aile tarafından bazı sınırlar konulmasına ihtiyaç duyarlar. Fakat, izinleri veya sınırlamaları belirlerken anne ve babanın onun yaşındayken sahip olduğu hakları veya çevredeki akranları baz alınmaktan ziyade içinde bulunduğu yaş, onun gelişim düzeyini ve aile yapısının önemi göz önünde bulundurulmalıdır.



SORDUNUZ UZMANLAR YANITLADI

Kızım 12 yaşında. O kadar uğraşmamıza rağmen internette uyuyan olmaya girişimi ve resimlere engel olamadık. Sizce bunu nasıl atabiliriz?
■ Onunla bu konuyu açık ve dürüst bir şekilde konuşmalısınız, çünkü aksi takdirde yasakları konuyu daha da çekici ve heyecan verici hale düşürecektir.
9 yaşındaki oğlum henüz cinsellik konusunda tek bir soru dahi sormadı, bu konuda endişelenmeli miyim?
■ Önemli nokta şu ki sadece sormuyor mu yoksa hiç mi merak etmiyor? Eğer akranlarına soruyorsa yanlış bilgiler edinmesi ihtimali doğar. Siz, oğlunuzun soru sormasını beklemeyin hem onun neler bildiğini sormalı hem de doğru bilgileri paylaşmaya başlamalısınız.
3.5 yaşında bir erkek çocuk babasıyım. Çocuğuma çıplak bir şekilde dış olmak ona fayda mı sağlar, yoksa psikolojisi bundan kötü etkilenir mi?
■ Onunla dış alırken çıplak olmamanız gerekir, çünkü bu aynı zamanda çocuğa bedenini mahremiyetle ilgili de önemli bir mesaj verir. Çocuğunuzun bedeninin bazı bölgelerinin sadece kendine ait olduğunu, kimseye açmak, göstermek, ellemek zorunda olmadığını öğretmenin yoludur.
4'üncü sınıftaki kız öğrencim derslerini hep benimle çalışıyor. Kendi kendilerine ödev yapınca başları oradan hemen düşüyor. Ne yapacağım?
■ Bu konuda öncelikle belirlemelisiniz. Sırf başarıları düşünmeden diye onları çalıştırmaya devam ederseniz kendi kendilerine çalışmayı öğrenmelerini geciktirir hatta

engellersiniz. Bir süre başarı düşüklüğüne göze alarak onlara sorumluluk vermeniz faydalı olur. Ders çalışma yöntemleri konusunda bir uzmandan destek alabilir, ikisinin de kendilerine uygun ders çalışma yöntemini belirlemesine yardımcı olabilirsiniz. Böylece ileriye yönelik daha önemli bir yatırım yapmış olursunuz.
3.5 yaşındaki kızım bir yıldıan uzum bir süredir koltuk kenarları gibi alanları tercih ederek devamlı olarak sirtınıyor. Bu normal mi ve en önemlisi gecici mi?
■ Mastürbasyon çocuklarda olağan karşıladığımız durumlardan biridir. Genellikle cinselliği keşfin ilk adımı olarak da tanımlanır ve çoğunlukla geçicidir. Görmezden gelme yöntemi ve mümkün olduğunca ilgiyi başka tarafa yönlentme denenebilir. Sizin durumunuzda ise bir yıl askin bir süreden bahsedildiği için mutlaka bir uzmandan yardım almanız faydalı olur.
Kızım 4'üncü sınıfa gidiyor. Öğretmeni sınıfta zaman zaman dikkatinin dağıldığını ve bunun sıklıkla olduğunu söylüyor. Evde ödevlerini yapma konusunda çoğunlukla sorumluluklarını yerine getirmiyor. Zamanını ve dikkatini başka konulara yönlendirerek aşırı zaman kaybediyor. Ne yapmalıyız?
■ Doğru bir yola girmişsiniz ve çocuk psikolojisinin yönlendirmeleri de benzer sika-yet alanlarında yol haritamızı belirleyen temel adımlardır. Öncelikle bu süreçte devam etmeniz faydalı olur. Yaptığınız konuşmalar eyleme dönüşmüyorsa yani sözlemlerinizi davranışlarınız arasındaki tutarlılık bozulmuyor olursa kızınızın istediğiniz davranış göstermesi zorlaşır.