

Şubat

Ayı Bülteni



Özel
KENAN DOĞAN
ANAOKULU

Sevgili Velilerimiz,

Şubat ayı, çocukların duygularının biraz daha görünür olduğu; biz yetişkinlerin ise durup onları yeniden anlamaya davet edildiği bir dönem. Okulda gün içinde karşılaştığımız pek çok davranışın, evde yaşananların devamı olduğunu; evde zorlayan pek çok anın da aslında sağlıklı gelişimin bir parçası olduğunu sıkça gözlemliyoruz.

Bu bültende sizlere akademik tanımlardan çok, günlük hayatta birebir karşılaştığımız durumlar üzerinden seslenmek istedik. Okurken "bizde de aynısı oluyor" demeniz çok muhtemel. Amacımız; yalnız olmadığınızı hissettirmek ve bazı konulara birlikte başka bir pencereden bakabilmek.

Keyifle okumanız dileğiyle.

"Anne Gitme!" Anları: Sabah Vedaları Neden Bu Kadar Zor?

Sabah vedaları birçok aile için günün en zor anı olabilir. Çocuğunuz sizi bırakmak istemediğinde bu durum, yanlış bir şey yaptığınız anlamına gelmez. Aksine bu, çocuğunuzun sizinle kurduğu güvenli bağın bir göstergesidir. Okul öncesi dönemde çocuklar zamanı yetişkinler gibi algılayamaz; "birazdan geleceğim" ifadesi onlar için soyuttur. Bu nedenle ayrılık anları yoğun duygularla yaşanabilir.

Bu süreçte en etkili yöntem, kısa, net ve tutarlı vedalardır. Uzayan konuşmalar, geri dönüp tekrar sarılmalar ya da gizlice kaçmak, çocuğunuzun kaygısını artırabilir. Okulda öğretmenlerimiz bu anlarda çocuğunuzun duygusunu bastırmadan kabul eder; ağlamasına izin verirken yalnız olmadığını hissettirir. Duygu sakinleştiğinde ise sınıf rutinine yumuşak bir geçiş sağlar.



Ebru GÖNÜLAL

Kenan Doğan Anaokulu
Okul Müdürü

Evde yapılabilecek en önemli şey, vedayı dramatize etmeden ama sevgiyle tamamlamaktır. Unutmayın, ağlayarak ayrılan her çocuk mutsuz değildir. Önemli olan, o duygunun güvenle taşınmasıdır.

Evde Melek, Okulda Bambaşka mı?

Velilerden sıkça duyduğumuz bir cümle var: "Evde hiç böyle değil." Çocukların ev ve okulda farklı davranışlar göstermesi son derece doğaldır. Ev, çocuğunuzun koşulsuz kabul gördüğü en güvenli alandır. Okul ise sosyal kuralların, paylaşımın, beklemenin ve grup içinde var olmanın öğrenildiği bir ortamdır.

Bu nedenle çocuk okulda sınırlarını dener, duygularını ifade etmenin yollarını arar. Bazen daha hırçın, bazen daha içine kapanık olabilir. Bu durum bir problem değil, gelişimin aktif bir parçasıdır. Okulda yaşanan davranışlar bize çocuğunuzun sosyal dünyayı nasıl anlamlandırdığını gösterir.



Öğretmenlerimiz bu davranışları "düzeltmesi gereken sorunlar" olarak değil, "anlaşılması gereken mesajlar" olarak ele alır. Evde sakin olan bir çocuğun okulda zorlanması ya da tam tersi, ebeveynlik tutumlarınızla ilgili değildir. Bu fark, çocuğun dünyayı keşfetme sürecinin doğal bir yansımasıdır.

Hayır Diyor, Yere Yatıyor, Ağlıyor... Normal mi?

Okul öncesi dönemde çocukların duygu düzenleme becerileri henüz gelişme aşamasındadır. İsteddiği olmadığında ya da sınırlarla karşılaştığında yaşadığı hayal kırıklığı, onun için çok büyük hissedilebilir. Yere yatmalar, yüksek sesli ağlamalar ve peş peşe gelen "hayır"lar bu nedenle ortaya çıkar.

Bu davranışlar şımarıklık değil, çocuğun duygularını yönetmeyi henüz öğreniyor olmasının bir sonucudur. Bu anlarda en etkili yaklaşım, sınırı korurken duyguyu kabul etmektir. "Buna izin veremem ama çok kızdığını görüyorum" gibi cümleler çocuğun kendini anlaşılmış hissetmesini sağlar.

Okulda da benzer bir tutum izliyoruz. Çocuğu susturmaya ya da hemen yönlendirmeye çalışmak yerine, önce sakinleşmesine alan tanıyoruz. Duygular geçicidir; önemli olan çocuğun bu duygularla baş etmeyi öğrenmesidir. Tutarlılıkla ve zamanla bu yoğun tepkiler azalır.

Oyuncak Paylaşmıyor, Kardeşini de...

Paylaşmak, sanılanın aksine doğuştan gelen bir beceri değildir. Okul öncesi dönemde "benim" kavramı oldukça güçlüdür ve bu durum son derece sağlıklıdır. Çocuğun her şeyi paylaşmasını beklemek, sınır geliştirmesini zorlaştırabilir.

Bu yaş grubunda asıl hedef, zorla paylaştırmak değil; sırayla kullanmayı ve beklemeyi öğrenmektir. Okulumuzda çocuklara "paylaşmak zorundasın" demek yerine, seçenekler sunarız. "Birlikte oynayabilirsiniz", "Sırası bitince sen alabilirsin" gibi yaklaşımlar, paylaşmayı içselleştirmelerine yardımcı olur.

Evde de benzer bir tutum, çocuğun paylaşma konusunda içsel motivasyon geliştirmesini sağlar. Paylaşmamak her zaman bencillik değildir; çoğu zaman gelişimin doğal bir adımıdır. Zamanla ve doğru modellerle çocuklar paylaşmanın sosyal ilişkileri nasıl kolaylaştırdığını kendiliğinden fark eder.

Akşam Eve Gelince Patlayan Çocuk Sendromu

Birçok çocuk okuldan sonra evde daha huysuz, daha ağlamaklı ve daha tahammülsüz olabilir. Gün boyunca kurallara uymak, arkadaş ilişkilerini yönetmek ve yönergeleri takip etmek çocuk için ciddi bir zihinsel ve duygusal efordur. Eve geldiğinde bu yük boşalır.

Bu durum ebeveynler için kafa karıştırıcı olabilir: "Bütün gün okulda uslu, bana mı böyle?" Oysa çocuk, en güvende hissettiği yerde duygularını serbest bırakır. Bu, kötü bir davranıştan çok bir rahatlama halidir.

Bu saatlerde çocuğa hemen sorular sormak ya da davranışını düzeltmeye çalışmak yerine, sakin bir geçiş rutini oluşturmak işe yarar. Küçük bir atıştırmalık, sessiz bir oyun ya da kısa bir sarılma bile çocuğun regülasyonunu destekler. Bazen en çok ihtiyaç duyulan şey, sadece anlaşılmasıdır.



Okulda Yiyor, Evde Ağzını Açmıyor

Yemek konusu okul öncesi ailelerin en hassas başlıklarından biridir. Okulda arkadaşlarıyla birlikte yemek yiyen çocuk, evde aynı iştahı göstermeyebilir. Bunun en önemli nedeni, sosyal ortamın çocukların yeme davranışını olumlu etkilemesidir.

Evde ise yemek zamanları zaman zaman bir kontrol savaşına dönüşebilir. "Bir kaşık daha" baskısı, çocuğun yeme isteğini azaltır. Okulda çocuklara zorlamadan, model olarak ve rutin içinde yemek sunarız. Çocuk ne kadar yiyeceğine kendisi karar verir.

Evde de benzer bir yaklaşım benimsendiğinde yemek saatleri daha huzurlu hale gelir. Açlık ve tokluk sinyallerine saygı duyulan çocuklar, zamanla kendi dengelerini kurar. Unutmayın, iştah dönemsel olarak değişebilir ve bu çoğu zaman geçicidir.

Çocuğum Utangaç mı, Yoksa Zamana mı İhtiyacı Var?

Her çocuk sosyal ortamlara aynı hızda uyum sağlamaz. Bazı çocuklar hemen oyuna katılırken, bazıları önce izlemeyi tercih eder. Sessiz durmak, geri planda kalmak ya da yeni ortamlarda temkinli olmak bir problem değildir.

Utangaçlık etiketi, çocuğun kendini sınırlamasına neden olabilir. Okulda çocuklara kendi hızlarında alan tanırız. Katılmak istemeyen çocuğu zorlamaz, ancak davet etmeye devam ederiz. Bu yaklaşım, çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlar.

Zamanla birçok çocuk, hazır hissettiği anda adım atar. Sabır ve kabul, bu sürecin en güçlü destekçileridir. Her çocuğun sosyal ritmi kendine özgüdür ve bu ritme saygı duyulduğunda gelişim çok daha sağlıklı ilerler.





Fatma ERALP
Deneyimsel Oyun Terapisti

Çocuk Dünyasına Oyun Terapisiyle Bakmak

Çocukları gözlemlerken çocuğun dünyayla nasıl bir ilişki kurduğunu, kendi çerçevesinden dünyaya nasıl baktığını görürsünüz. Çocuk yeni bir şeyle karşılaştığında, dokunur, koklar, evirir çevirir, elleriyle ağızıyla keşfeder, onu deneyimler. Dünyayı bilişsel seviyeden değil, deneyimsel bir seviyeden ilişki kurarak tecrübe eder. Oyun da duygularını deneyimlerini ifade ettikleri bir araç olur.

Oyun terapisi ise, çocukların deneyimlerini, duygularını, ihtiyaçlarını ve çatışmalarını oyun yoluyla ifade etmelerine olanak tanıyan sistematik bir süreçtir. Çocuklar yaşadıkları korku, kaygı, öfke veya travmatik deneyimleri kelimelerle anlatmakta zorlanırlar. Oyunlar ve oyuncaklar çocukların iletişim kurma dilidir. Çocuklar oyunlar aracılığıyla yaşadıkları deneyimleri tekrar tekrar anlatırlar. Oyun terapisi, çocuğun bu mesajlarını anlamayı ve ona duygusal olarak eşlik etmeyi hedefler.

Oyun Terapisi Çocuğa Neler Kazandırır?

Oyun terapisi süreci, çocuğun yalnızca sorunlarını azaltmakla kalmaz aynı zamanda sağlıklı gelişimini destekler. Bu süreçte çocuk, duygularını tanımayı ve ifade etmeyi öğrenir. Kaygı, korku ve öfke gibi yoğun duygularla baş etmeyi deneyimler. Kendini daha güvende ve değerli hisseder. Problem çözme ve sosyal beceriler geliştirir. Benlik saygısını güçlendirir.

Günlük yaşamda karşılaştığı sorunlara daha yaratıcı ve uyumlu tepkiler vermeye başlar. Paylaşma, sıra bekleme, empati kurma ve sınırları fark etme gibi sosyal beceriler doğal bir şekilde gelişir. Kayıp, boşanma, hastalık, kaza ya da diğer travmatik deneyimleri kendi hızında ve güvenli bir şekilde işlemesine olanak tanır. Böylece travmanın etkilerini ortadan kaldırır.

Ebeveynler Oyun Terapisine Ne Zaman Başvurmalıdır?

Akut ya da kronik stres durumlarında, anne-baba ayrılığı veya boşanma, bozuk işlevli aile ortamı, depresyon, kardeş doğumu, taşınma, okul değişikliği, sevilen birinin kaybı, hastalık, kaza, akran zorbalığı gibi travmatik deneyimler vb.

Davranışlarda belirgin değişiklikler varsa; ani öfke patlamaları, aşırı inatçılık veya saldırganlık içe kapanma, sosyal ilişkilerden uzaklaşma, sürekli kaygılı veya huzursuz görünme, kendine güvensizlik, kaygı bozuklukları, ayrılma kaygısı, alt ıslatma veya dışkı kaçırmama, parmak emme, tırnak yeme, seçici konuşmazlık, gelişimsel sorunlar, obsesif kompulsif bozukluk vb.

Bu tür durumlarda oyun terapisi, çocuğun yaşadıklarını anlamlandırmasına ve duygusal dengesini yeniden kurmasına yardımcı olacaktır.



Evde Oynanan Oyunlar ve Oyun Terapisi

Evde oynanan oyunlar, çocuk için eğlenceli vakit geçirmek, hayal gücünü kullanmak ve sizinle bağ kurmak anlamına gelir. Bu oyunlarda amaç genellikle keyif almak veya günlük rutinleri sürdürmektir. Oyun terapisi ise farklıdır; burada oyun, çocuğun duygularını, korkularını, kaygılarını ve içsel çatışmalarını güvenli bir şekilde ifade etmesini sağlayan bir araçtır. Terapist, çocuğun oyun liderliğini takip ederek onu yargılamadan gözlemler, duygularını yansıtır ve duygusal regülasyon becerilerini destekler.

Oyun odasında kullanılan özel oyuncaklar, figürler ve materyaller çocuğun iç dünyasını sembolik olarak dışa vurmasına imkân tanır. Yani evde oyun eğlence ve bağ kurma işlevi görürken, oyun terapisi çocuğun duygusal iyileşmesine rehberlik eden bilinçli ve yapılandırılmış bir süreçtir.

Son olarak; çocuklarımızla oynadığımız anlar paha biçilemez. Onların gülüşüne, hayal dünyalarına ortak olmak çok kıymetli. Ama bazen çocuklarımızın iç dünyası o kadar sessiz ve karmaşık olur ki, ne hissettiklerini anlamak zorlaşır. Oyun terapisi işte tam bu noktada devreye girer. Oyun, sadece eğlence değil, çocuğun korkularını, kaygılarını ve duygularını güvenle ifade edebileceği bir dil olur. Terapist, çocuğun yanında yargılamadan durur, onu dinler ve duygularını anlamasına rehberlik eder. Evde oynadığınız oyunlar keyif ve bağ kurmak için ne kadar değerliyse, oyun terapisi de çocuğun ruhunu anlamak ve desteklemek için özel bir fırsattır.



Drama ve Sahneleme Bülten

Drama dersi, çocukların oyun yoluyla öğrenmelerini destekleyen; bedeni, duyguları, hayal gücünü ve iletişimi bir arada kullandıkları çok yönlü bir eğitim alanıdır. Anaokulu döneminde drama, çocuğun kendini özgürce ifade edebilmesi, çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve öğrenmeye karşı olumlu bir tutum geliştirmesi açısından önemli bir rol oynar.

Drama derslerimizde çocuklar; canlandırmalar, doğaçlama oyunlar, hareket çalışmaları, hikâye ve masal temelli etkinlikler aracılığıyla sürece aktif olarak katılır. Dersler oyun temelli ilerler ve her çocuğun kendi hızında, güvenli ve destekleyici bir ortamda kendini ifade etmesine alan tanınır. Bu süreçte "doğru" ya da "yanlış" yoktur; her çocuğun ortaya koyduğu ifade değerlidir.

Drama çalışmaları çocukların:

- Özgüven kazanmalarını,
- Duygularını tanımalarını ve ifade edebilmelerini,
- Hayal güçlerini ve yaratıcılıklarını kullanmalarını,
- Dil, iletişim ve dinleme becerilerinin gelişmesini,
- Grup içinde iş birliği, sıra bekleme ve empati kurma becerilerini doğal bir süreç içinde destekler.

Drama derslerinde beden farkındalığı önemli bir yer tutar. Çocuklar bedenlerini tanımayı, alan içinde hareket etmeyi, ritim ve denge kurmayı öğrenirken aynı zamanda dikkat ve odaklanma becerilerini de geliştirirler. Oyunlar sırasında çocukların sosyal ilişkilerinin güçlendiği, kendilerini daha rahat ifade ettikleri ve grup içinde var olma deneyimi kazandıkları gözlemlenir.

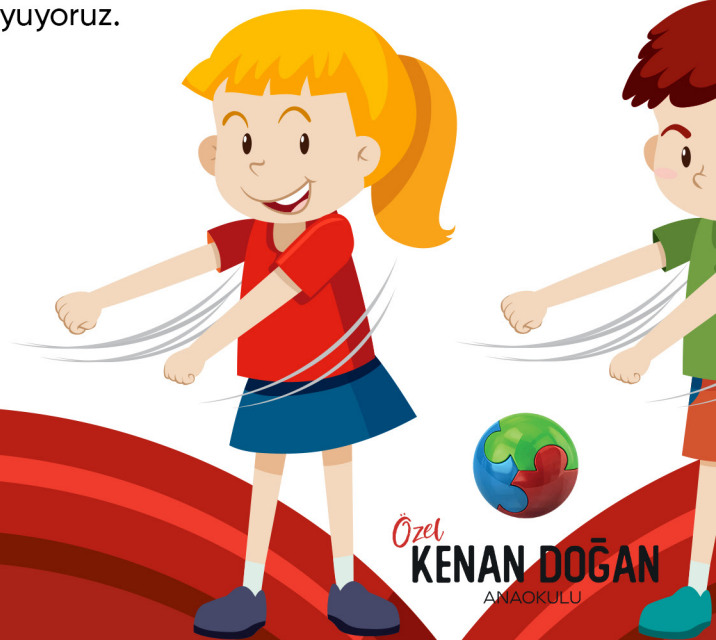


Şenol BİRİNCİ

Konya Şehir Tiyatrosu Sanatçısı
Kenan Doğan Anaokulu Drama ve
Sahneleme Eğitmeni

Veliler olarak sizler de evde çocuğunuzun oyun kurmasına zaman ve alan tanıyabilir, birlikte küçük hikâyeler uydurabilir, duygu çalışmaları yapabilir ya da çocuğunuzun anlattıklarını dikkatle dinleyerek süreci destekleyebilirsiniz. Bu paylaşımlar, drama derslerinde kazanılan becerilerin günlük yaşama taşınmasına yardımcı olur.

Drama derslerimizde temel hedef; çocukların kendilerini güvende hissettikleri, keyif alarak öğrendikleri ve bireysel farklılıklarının kabul gördüğü bir öğrenme ortamı oluşturmaktır. Oyunla öğrenmenin gücüne inanıyor, çocuklarımızın hayal dünyalarına eşlik etmekten mutluluk duyuyoruz.



Çocuktan Sonra Çift İlişkilerinde Değişimler

Bir çocuğun hayatımıza katılması, aile içinde büyük bir dönüşümü beraberinde getirir. Anne ve baba olmak, pek çok açıdan mutluluk ve anlam duygusunu artırırken; çift ilişkisinde de yeni bir denge kurulmasını gerektirir. Özellikle çocuk büyüyüp okul dönemine geldiğinde, sorumlulukların niteliği değişir ve artar.

Sabah hazırlıkları, okul düzeni, etkinlikler, sağlık takibi, sosyal planlamalar derken günlük yaşam daha planlı ve yoğun bir hale gelir. Bu yoğunluk içinde eşlerin birbirlerine ayırabildiği zaman azalabilir ve zaman zaman "eskisi gibi değiliz" düşüncesi ortaya çıkabilir. Çoğu zaman değişen şey sevgi değil, roller ve önceliklerdir.

Çocuktan sonra çift ilişkisini en çok etkileyen konulardan biri adil rol dağılımı ve sorumluluk paylaşımıdır. Günlük bakım, eğitimle ilgili kararlar, ev düzeni, sınır koyma biçimleri ve çocuğun gelişimine dair süreçlerde kimin neyi üstlendiği zamanla daha belirgin hale gelir. Bazen taraflardan biri kendini daha yorgun ya da daha fazla sorumluluk almış hissedebilir.

Bu his dile getirilmediğinde birikerek kırılganlığa dönüşebilir. Oysa sağlıklı bir paylaşım, her şeyin eşit bölünmesi değil; her iki tarafın da süreci adil ve dengeli hissetmesidir. Zaman zaman sorumlulukların yeniden konuşulması ve ihtiyaçlara göre düzenlenmesi ilişkiyi güçlendirir.

Bu dönemde yalnızca iş bölümü değil, duygusal hassasiyet de artar. Ebeveynler daha çabuk kırılabilir, daha hızlı alınabilir ya da daha yoğun tepkiler verebilirler. Çünkü artık kararlar yalnızca iki kişiyi değil, bir çocuğun gelişimini de etkilemektedir. "Doğru yapıyor muyuz?" kaygısı zaman zaman eşler arası gerilimi artırabilir. Bu noktada birbirini eleştirmek yerine desteklemek, "aynı takımda olduğumuzu" hatırlamak ilişkiyi rahatlatır.



Eda TURANOĞLU

Uzm. Klinik Psikolog

Kenan Doğan Anaokulu Psikoloğu

İletişim dili de bu süreçte belirleyici bir rol oynar. "Sen hiç yardım etmiyorsun" ya da "Hep ben uğraşıyorum" gibi genelleyici ifadeler karşı tarafta savunma yaratabilir. Bunun yerine "Bu konuda kendimi çok yorulmuş hissediyorum" gibi duygu odaklı bir dil, çözüm alanını genişletir. Amaç haklı çıkmak değil, birbirini anlamaya çalışmaktır. Küçük yanlış anlaşılmalarda zamanında konuşulmadığında büyüyebilir; oysa sakin bir anda yapılan kısa bir konuşma, büyük bir mesafeyi önleyebilir.

Çocuktan sonra çift kimliği bazen ebeveyn kimliğinin gerisinde kalabilir. Günlük yaşamda "anne" ve "baba" rolleri ön planda olurken, eş olma hali ikinci plana itilebilir. Ancak sağlıklı bir aile yapısında eş ilişkisi temel yapı taşlarından biridir. Çocuklar yalnızca söylenenleri değil, anne ve babaları arasındaki duygusal atmosferi de hissederler. Evdeki huzur, iş birliği ve karşılıklı saygı, çocuğun güven duygusunu doğrudan etkiler. Bu nedenle eş ilişkisinin korunması, dolaylı olarak çocuğun duygusal gelişimine de katkı sağlar.



Mükemmel bir denge kurmaya çalışmak yerine, zaman zaman zorlanmanın doğal olduğunu kabul etmek daha gerçekçidir. Küçük ama düzenli paylaşımlar – birlikte içilen bir çay, kısa bir yürüyüş, günün nasıl geçtiğine dair birkaç dakikalık sohbet – ilişkiyi canlı tutar. Birbirinin emeğini fark etmek, teşekkür etmek ve takdir etmek çift bağıni besler. Bazen yalnızca "Bugün çok emek verdin" demek bile ilişkideki sıcaklığı artırabilir.

Unutulmamalıdır ki çocuktan sonra değişen çift ilişkisi bir sorun değil, aile sisteminin büyümesinin doğal bir sonucudur. Sorumlulukları konuşarak yeniden düzenlemek, iletişimi güçlendirmek ve eş olma halini bilinçli biçimde korumak, ilişkinin daha olgun ve dayanıklı hale gelmesine katkı sağlar. Her aile kendi dengesini zamanla bulur. Önemli olan, bu yolculukta birlikte kalabilmek ve aynı takımın parçası olduğunu hatırlayabilmektir.





Özel
KENAN DOĞAN
ANAOKULU

www.kenandogananaokulu.com