

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi Veli Bülteni

ÇOCUK VE SORUMLULUK

Pandemi döneminde beklenmedik bir şekilde gelişen ve günlük yaşamın rutinini bozan, yoğun kaygı ve stres yaratan bir sürecin içindeyiz. Bir süredir sosyal mesafemizi korumak zorunda olduğumuz, maskenin hayatımızın bir parçası olduğu ve aslında hiç de alışık olmadığımız bir dönemi yaşıyoruz. Koronavirüs salgın döneminin ne zaman biteceği henüz belirsizliğini korumakta. Bu belirsizlik içerisinde hem velilerimiz hem de öğrencilerimizin kaygı duyması, duygu ve davranışlarında farklılıklar gözlemlenmesi, aile içi ilişkilerin birçok yönden etkilenmesi içinde bulunduğumuz dönemin doğal bir sonucudur.

Öğrencilerimizin evde olduğu şu günlerde ev içi yaşantıda dikkat edilmesi gereken bazı noktalar bulunmaktadır. Özellikle kendilerine verilen sorumlulukları planlamaları ve gerçekleştirmeleri oldukça önemlidir. Yaşları gereği bu süreci planlamakta zorlanabilir, velilerinden daha fazla destek alma ihtiyacı duyabilirler. Bu nedenle ebeveynlerin her zaman olduğundan biraz daha fazla sabırla yaklaşarak, verilen sorumlulukları takip etmeleri oldukça önemlidir.

Sorumluluk "bireyin uyum sağlaması, üzerine düşen görevleri yerine getirmesi ve kendisine ait bir olayın başkaları üzerinde etkilerinin sonuçlarını üstlenmesi" olarak tanımlanmaktadır. Çocuğun sorumluluk alması, duygusal, sosyal, zihinsel ve bedensel gelişimi açısından önemlidir. Çocukların bağımsız yaşam becerileri kazanıp kendi ayakları üzerinde durabilmesi, sorumluluk bilincinin gelişmesinden geçer.

Sorumluluk verirken nelere dikkat etmeliyiz?

- Çocuğun yaşına ve bulunduğu gelişim dönemine uygun sorumluluklar vermek, beklentileri bu doğrultuda tutmak önemlidir. Yerine getiremeyeceği sorumluluklar vermek çocuğun gelişimi olumsuz etkileyebilir.
- Emredici ifadeler yerine, onu önemseydiğinizi ve yapabileceğine güvendiğinizi dile getirmek, hissettirmek daha motive olmasını, sorumluluğunu benimsemesini sağlayacaktır.
- Uzun ve anlaşılmaz cümleler kurmak yerine çocuğun gelişim düzeyine uygun yönergeler vermek sorumluluklarını daha iyi anlamasını sağlar.
- Sorumluluk almak istediği durumları iyi değerlendirerek teşvik etmek ve sorumluluğu yerine getirmesine yardımcı olmak önemsendiğini hissettirecektir.
- Sorumluluğunu yerine getirdiği durumlarda desteklemek bu davranışını pekiştirecek, tekrarlamak için heveslenmesini sağlayacaktır.
- Çocuğun yaşıyla doğru orantılı olarak sorumluluklarını arttırmak ve gelişim düzeyine uygun şekilde sürecin devam ettirilmesi sorumluluk bilincini kalıcı hale getirecektir.



Çocukların 4 yaşında alabilecekleri sorumluluklar:

- Basit yiyeceklerin ve sofranın hazırlanmasına yardım edebilir.
- Oyun sonunda oyuncaklarını yerlerine yerleştirebilir.
- Basit ev işlerinde yardımcı olabilir.
- Alışveriş sırasında malzemelerin raflardan alınmasına, alışveriş dönüşü malzemelerin yerleştirilmesine yardımcı olabilir.

Çocukların 5 yaşında alabilecekleri sorumluluklar:

- Eşyalarını korumayı bilebilir.
- Yatağını ve odasını düzeltebilir.
- Kirli giyeceklerini sepete atabilir.
- Kıyafetleri katlayıp dolabına kaldırabilir.
- Telefona gerektiği şekilde cevap verebilir.
- Yemeğini yedikten sonra tabağını kaldırabilir.
- Bulaşık makinesinin doldurulmasına yardım edebilir.
- Giyeceklerini önerileri dikkate alarak seçebilir ve giyinebilir. Saçlarını tarayabilir.
- Ayakkabılarını bağlamayı öğrenebilir.

Çocukların 6 yaşında alabilecekleri sorumluluklar:

- Tek başına soyunup giyinebilir.
- Havaya, özel olay ve günlere göre giyeceklerini seçebilir.
- Sofranın hazırlanmasına ve toplanmasına yardım edebilir.
- Yanlışlıkla döktüklerini toplayabilir.
- Evin toplanmasına yardım edebilir.
- Çiçekleri sulayabilir. Sebzeleri yıkabilir.
- Kendi ayakkabılarını bağlayabilir.
- Basit yiyecekleri (tost, yumurta gibi) bir büyüğün desteği ile pişirebilir.

Çocukların 7 yaşında alabilecekleri sorumluluklar:

- Çantasını hazırlayabilir, taşıyabilir. Kitaplarını koruyabilir.
- Ödevlerini (çoğunlukla tek başına, bazen ebeveyn kontrolünde) yapabilir.
- Kurallara uygun davranışlar gösterebilir.
- Alışverişe ve sonrasında alışveriş malzemelerinin taşınmasına yardım edebilir.
- Hava durumuna ve gidilecek yere uygun olarak giyeceklerini seçebilir.
- Gerekli durumlarda evdeki telefonu kullanabilir.
- Kim olduğunu sorarak ev kapısını açabilir.
- Evdeki hayvanları besleyebilir.

Çocukların 8 yaşında alabilecekleri sorumluluklar:

- Sabahları çalar saatiyle kendi başına kalkabilir.
- Öz bakımını, hatırlatmadan kendisi yapabilir.
- Okuldan gelen mesajları ailesine iletebilir.
- Dersleriyle tamamen kendisi ilgilenerek derslerini düzenli bir şekilde yapabilir.
- Kendi kıyafet alışverişinde anne babasına yardımcı olabilir.
- Odasını, çekmece ve dolaplarını düzenli tutabilir.
- Kendisine uygun hobileri bulabilir.

Çocukların 9-11 yaşında alabilecekleri sorumluluklar:

- İlgilerini belirleyip zamanını planlayarak günlük programlar yapabilir.
- Ev dışı yakın yerlere gidip gelebilir.
- Evdeki bazı tamir işlerine yardımcı olabilir.
- Kardeşi varsa bakımına yardımcı olabilir.
- Alışveriş yapabilir. Listedeki malzemeleri çarşıdan alabilir.
- Kendi yatak çarşaflarını değiştirebilir.
- Kendi randevularını takip (dış hekimi, spor antrenmanı veya dil kursu) edebilir.
- Doğum günü ya da özel günleri planlayabilir.

Anne ve Babalara Öneriler:

- **Sizin istediğiniz gibi yapmasını beklemeyin.**

Çocuğunuza verdiğiniz iş mükemmel bir şekilde yapılmamış olabilir. Buradaki amaç, çocuğunuzun bir işe başlama ve o işi bitirme becerisini kazanmasıdır. İyi (ya da tam olarak sizin istediğiniz gibi) yapılmamış bile olsa denediği için kendisi ile gurur duymasını öğretin.



- **Kendisi ile ilgili görevlerde "Aidiyet Hissi" kazandırın.**

Kendi oyuncakları, kendi giysileri, kendi masası, kendi yemek tabağı... Çocuğunuz kendisine ait olan şeylerin sorumluluğunu alma konusunda daha istekli olacaktır.

- **İşi oyun haline getirin.**

Motivasyon, başarı için birincil koşuldur. Çocuğunuzun kendisi ve ev ile ilgili sorumlulukları yerine getirmesini sağlamak için yaratıcılığınızı kullanın. Örneğin; bir günü müzik eşliğinde ev temizleme partisine ayırın ya da "Bakalım yerdeki oyuncakları kim daha hızlı toplayacak?" yarışması düzenleyin.

- **Model Olun.**

En önemli nokta; anne babanın çocuğa model olmasıdır. Eğer anne baba günlük hayat ile ilgili kendi sorumluluklarını aksatırsa ya da isteksizce yaparsa çocuklar da kendi sorumluluklarıyla ilgili olumsuz duygular yaşayacaklardır.

➤ Kolaylık sağlayın.

Çocuğunuza öğretmek istediğiniz davranış ne olursa olsun mümkün olan en basit basamaktan başlayın. Bir yetişkin bile dağınık bir odaya girdiğinde nereden başlayacağını bilemeyip umutsuzluğa düşebilir. Eğer çocuğunuzun odasını toplamasını istiyorsanız öncelikle işleri basamaklandırın. Birinci basamak oyuncakları kutularına yerleştirmek, ikinci basamak kirli ve temiz çamaşırları ayırmak, kirlileri kirli sepetine, temizleri ait oldukları yerlere yerleştirmek gibi...

➤ Rutininiz olsun.

Eğer bir rutinleri olursa üzerlerine düşen görevleri daha iyi öğrenirler. Mesela "Banyoya girmeden kıyafetler kirli sepetine atılacak." ya da "Okuldan gelince montlar ve çantalar yere atılmayacak, dolaba yerleştirilecek." gibi.

➤ Sizin de sorumluluklarınız olduğunu çocuğunuza anlatın.

Ev içinde üstlenilecek görevleri kesin ve net bir şekilde ifade edin. Aksi halde çocuğunuz her şeyi kendisi yapıyormuş gibi düşünüp şikâyet edebilir. Ayrıca kardeşler arasında sorumluluk dağılımında adil olmaya çalışın.

➤ Tehdit etmeyin.

Çocuğunuza sorumluluklarını yerine getirmede zaman ne gibi ceza veya yaptırımlarla karşılaşabileceğini söylemek yerine, işini bitirdiğinde onu manevi yönden destekleyecek bir tutum sergileyin. Örneğin; "Oyuncaklarını toplamazsan, parka gidemezsin." ifadesi sorumluluk öğretmede işe yaramayan bir tutumdur. Bu durum çocuğunuzla aranızda bir güç savaşına yol açacaktır. Üstelik böyle bir koşulda çocuk oyuncaklarını toplamayıp parka gitmemeyi de tercih edebilir. Bunun yerine "aferin, çok güzel oldu, teşekkür ederim" gibi güven duygusunun ve sorumluluk bilincinin gelişmesini sağlayacak ifade tercih edebilirsiniz.

