

GELİŞİM DÖNEMLERİ VE ÖZELLİKLERİ

İnsanın gelişimi; döllenmeden doğuma, doğumdan da ölümüne kadar durmaksızın sürer gider. Yaşlılık yıllarında boy büyümesinin duraksadığı, kimi kez boy uzunluğunun azaldığı görüldüğünde insan gelişiminin durduğu sanılır. Oysa insan hem bedenindeki değişimler, hem de öğrenme yoluyla gelişimini sürdürür. İnsan canlı kaldığı sürece çevresiyle etkileşerek ve yaşayarak değişir, bir başka deyişle gelişir.

Çocuk dünyaya geldiğinde büyüme ve gelişme için büyük bir güce sahip olup önemli ilerlemeler kaydeder. Sevgi, şefkat ve yakınlık ile büyüyen çocuklar normal olarak gelişirler. Gelişim dönemlerinin incelenmesi ruh sağlığı bakımından da önemlidir. Dönemlerin incelenmesi ortak ruhsal gelişim yolunda gidip gelmediğini anlamaya yardımcı olur, sağlıklı gelişiminin gözlemlenmesini kolaylaştırır.

Gelişim sürecinde çocuğun çevresi çok önemlidir. Anne ve baba da bu yakın çevredeki anahtar kişilerdir. Çocuk, çoğunlukla annesiyle beraberdir. Ancak babanın da çocuğun gelişiminde en az anne kadar önemi vardır.

Çocuk sosyal hayata uyum sağlayacak davranışları küçük yaşlarda öğrenir ve öğrenmeler kolayca sökülüp atılmayacak kadar derin bir şekilde yerleşir. Günlük hayatta huy dediğimiz karakter vasıflarının pek çoğunun temeli, çocuklukta aile vasıtasıyla atılır.

Çocuk sadece insanlarla değil, eşya ile olan ilişkilerinin esasını da burada öğrenir. Cömertlik, cimrilik, temizlik, düzenlilik, bakım, dağınıklık, çekingenlik ve sosyallik gibi alışkanlıkların kazanılması hep çocuklukta eğitime bağlıdır.

GELİŞİM DÖNEMLERİ

- Bebeklik çağı (0-2 yaş)
- Oyun Çağı (2-6 yaş)
- Okul Çağı (6-12 yaş)
- Ergenlik Çağı (12-19 yaş)



BEBEKLİK ÇAĞI (0-2 YAŞ)



Çocuğun eğitimi açısından 0 – 2 yaş döneminin önemi büyüktür. Gelişimin tüm yüzlerine ilişkin temeller bu dönemde atılır. Bebek yeni doğan sürecinden 2 yasa kadar motor gelişimi oldukça hızlıdır. Motor becerilerinde baştan aşağıya ve bedeninin merkezden dışa doğru bir gelişim seyri görülür.

Refleksler(emme, yutma, nefes alma, yakalama..) ile dünyaya gelen bebek zaman geçtikçe reflekslerinin bazıları körelir. İlk başlarda sadece başını dik tutabilmek ile başlayan motor yetenekleri zamanla ilerler ve ellerini, kollarını kullanmaya, bedenini hareket ettirmeye ve ayaklarını kullanmaya doğru devam eder. Görme duyusu hızla gelişen bebeğin çevreyi algılama ve anlamlandırma yetenekleri de hızla gelişir.

Sosyal duygusal gelişiminin temelini anne ya da bakım veren kişi oluştursa da zamanla çevresinde bulunan diğer bireylerle olan etkileşimi süreci şekillendirmeye yardımcı olur. Bilişsel ve dil gelişimi de çevresinde bulunan uyarıcılar, anne-babanın yaklaşımı ve bebeğin kurduğu bağlar dâhilinde şekillenir. Konuşmayı öğrenmek uzun ve karmaşık bir olgudur. Sesli uyarıcıları bol çevrede yetişen bebek, daha fazla seslendirme etkinliğinde bulunmakta ve daha çeşitli sesler çıkarabilmektedir.

OYUN ÇAĞI (2-6 YAŞ)

3 yaş grubu çocuklar benmerkezcidirler ve çoğunlukla kendi başlarına oynarlar. Kendi giysilerini kısmen giyebilir. Üç yaşındaki bir çocuğun bildiği kelime sayısı 1000' e ulaşır. Uyku ve temizlik alışkanlıkları büyük ölçüde kazanılmıştır. Mükemmel yakın bir şekilde kendi kendilerine yemek yemeyi başarabilirler. Çocuğun kaslarını kontrol etmeyi başarabildiği 2 yaşlarından sonra başlatılan tuvalet eğitimi 3-4. yaşlarda artık sonuç vermeye başlamıştır. Üç yaş çocuğunda konuşma ve cümleler dil bilgisine daha uygun hale gelmiştir. Ancak konuşurken başkalarının görüş açısını dikkate almaz. 3 yaş çocuğu zengin bir hayal gücüne sahiptir ve bunlar gerçek olaylar, gerçek kişilermiş gibi davranır. Yetişkinlerin giysilerini giymekten, onların davranışlarını taklit etmekten, ev işlerine yardım etmekten, büyüklerin çeşitli davranışlarını yenilemekten zevk alır. Ayrıntıya girmeden küçük kısa hikâyelerden hoşlanır.



4 yaş çocuğu isteklerinin anında yerine getirilmemesini anlayışla karşılamayı öğrenmeye başlar. O artık kendi dışındaki dünyanın kuralları olduğunu ve başkalarının hak ve istekleri olduğunu görür ve beklemeyi öğrenir. 4 yaşında daha sakin, daha uyumlu ve hareketlerini daha kolay kontrol edebilecek durumdadır. Bu dönemde çocuk kendisiyle oynayacak bir ya da iki arkadaşını seçmeye başlar. Rahatça konuşmayı, zıplamayı, elini ve parmaklarını kullanmayı başarabilir. Çevresini tanıma çabası içinde olduğundan sürekli sorular sorar ve açıklamaları dikkatle izler.

Beş yaş çocuğu yetişkin desteğine daha az ihtiyaç duyar. Kaslarının kontrolü gelişmiştir. Düzenli cümlelerle insanlarla olan kişisel ve sosyal ilişkileri artmıştır. Hep konuşmak ister. Yetişkinler gibi uzun cümleler kurmaya çalışır. Olayları ve masalların sırasını bozmadan anlatır. Oyunlarında genellikle yetişkinlerin ciddi uğraşlarını konu alır. **Ev ve el işlerine de ilgili olduğundan tamamlayabileceği görevler verilmeli ve böylece sorumluluk duygusunun gelişmesi desteklenmelidir.** Grup oyunlarında beraberlik daha uzundur, grup üyeleri kuralları birlikte koyarlar.



6 yaş çocuğu, motor ve dil gelişimi açısından büyük aşamalar kaydetmiş ve dengenin gelişmesi sonucu hızlı yürüyebilen, futbol oynayabilen, el- göz koordinasyonunun gelişmesi sonucu iki elini de bağımsız kullanabilen bir birey haline gelmiştir. Altı yaş çocuğunun ince motoru oldukça gelişmiştir. El işlerinde daha beceriklidirler. Kesip yapıştırır, boyama yapar, resim yapar, tüm araç gereçleri iyi kullanır. Oyunlarda ve ilgi alanlarında kız ve erkek çocuklar arasında farklılıklar gözlenir. Birçok hayali role girerler. Grup oyunlarından çok hoşlanırlar. Bazı sorumluluklar yüklenir, söylenenleri dikkatle dinler. Kendisiyle gerçek nitelikte eğitim uygulamaları yapılacak bir çağa gelmiştir.

OKUL ÇAĞI (6-12 YAŞ)

Çocuk okul çağında toplumsal kuralları ve dayanışmayı öğrenir.6- 12 yaş arasındaki dönem, aileden uzaklaşmaya başlayıp kendi sosyal ortamlarını ilk kez kurmaya çalıştıkları, çevrelerinde olup bitene daha fazla ilgi gösterdikleri, arkadaşlık ilişkileri kurarak gerçek anlamda sosyalleşmeye başladıkları dönemdir. Okul çağının başlamasıyla belirlenen bu dönem, aynı zamanda çocuğun sosyal ortamının en radikal şekilde değiştiği zamandır. Çocuk evinde tanıdığı ve benimsediği kişilerden uzaklaşıp tanımadığı bir çevreye ve insanlara uyum sağlamaya çalışır. Bu yeni ortamda kendini tanıtmak ve kendini kabul ettirmek zorundadır. Kendisini kayıtsız şartsız seven ve kabul edenlerin oluşturduğu aile ortamından sonra, belki de ilk hayal kırıklarını yaşar. Genel olarak bu çağda çocuksu davranışlardan kurtulur. Büyüklerin kendisinden beklediği davranışları geliştirmeye çalışır.



Okul çağında, büyük ve küçük kaslarını kullanmayı öğrenir. **Kurumsal kurallara uyararak yaşamayı öğrenir.** Yaşıtlarıyla birlikte oynamayı öğrenir. Ev dışında diğer yetişkinlerle ilişki kurabilir. **Bedenine bakma ve temizlik alışkanlığı kazanır. Kendi davranışlarının sorumluluğunu yüklenir.**

ERGENLİK ÇAĞI (12-19 YAŞ)

Ergenlik çağı hem kızlar hem de erkekler için önemli bir dönemdir. Bedensel büyüme yeniden hızlanır. Hızlı büyüme yüzünden bedenin iç ve dış organlarında dengesizlik artar. Çocuk yetişkinlikte alacağı görünüme geçmeye başlar. Karşı cinsle ilişki kurmaya başlar.

Ön ergenlikte; bedenine iyi bakma alışkanlığı kazanır, bedensel fonksiyonlarına karşı sağlıklı bir tutum geliştirir. Fiziksel ve sosyal çevreye çeşitli biçimlerde uyum yollarını öğrenir. Cinsel konularda ilgilerini gizli tutar. Sosyal aktivitelerde başarılı olmaya çalışır çünkü bu başarı ona sosyal statü kazandırır. Karşı cinsle iyi ilişkiler kurmaya çalışır. Cinsel konulardaki sorunlarının büyük bir kısmını henüz çözememiştir. Bu yüzden zaman, zaman bunalıma düşer.

Ergenlik çağında; soyut düşünce yeteneğine sahiptir. Semboller yoluyla kavrayabilme yeteneği gelişir. Genel ilkeleri soyut durumlara uygulayabilir. Küçük kas gelişimine dayalı işlerde başarılıdır. **Kendine özgü değerler sistemi gelişir.**

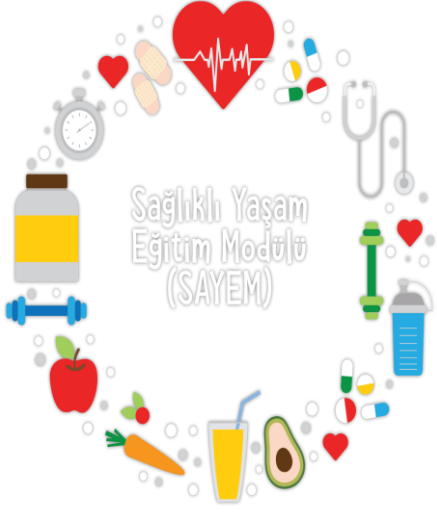
Son ergenlik çağında; hızla gelişen bedensel değişikliklere uyum sağlar. Yaşıtları arasında yer edinmeye başlamıştır. Meslek seçme ve buna hazırlanma çabaları içindedir. Yetişkinlerin sosyal statüsüne erişmeye başlamıştır. Ekonomik özgürlük kazanma çabasını gösterir. Dünyayı ve yaşadığı çevreyi daha akıllıca eleştirdiği için bunalımlarında azalma görülür.

GELİŞİM DÖNEMLERİNDE BESLENME SÜRECİ

Çocuğu normal besinlere alıştırmak acele edilmemelidir. Çocuk yeni tatlara direndiği zaman asla zorlamayın. **Çocuk lokmasını geri çıkardığı zaman asla ve asla yeniden aynı lokmayı yedirmeyin.** Karışık besinler yedirilmemelidir.

Çocuk üç yaşına geldikten sonra büyüklerin yardımına ihtiyaç duymadan yemeklerini yiyebilir. Çocuklar ağır ağır yerler, etraflarıyla oynarlar. Bu durumda sabırlı olmakta ve çocuğa müdahale etmemekte fayda vardır. **Çocuğu yemek yemesi için zorlamak, bağırarak, korkutmak, hırpalamak, dövmek, cezalandırmak, kişilik yapısında onarılması zor yaralar açar.**





Yemekler düzenli olmadığında çocuklar gün boyunca daha fazla abur cubur tüketirler ve bu nedenle de yemek zamanında aç olmazlar. Bu nedenle de yemekleri düzenli bir şekilde yeme alışkanlığı kazandırmak iyi olacaktır.

Çocuklarımızı yemekle ödüllendirmek yerine sevgi ve ilgiyle ödüllendirin ve yemeği de ceza olarak kullanmayın.

Yemek zamanı, iyi bir aile zamanı olabilir. Çünkü çocuklara besleyici besinleri yemelerini söylemekle bunu göstermek çok daha farklı etki yaratmaktadır. Hem de bu onlara sosyal davranış için olumlu bir model oluşturur.

Çocukların sevdikleri yemeklerine sebzeleri ekleyebilirsiniz. Çiğ sebzeleri de yemeleri için alıştırabilirsiniz.

Aktivite çocuğun iştahını artırır. Yemeklerden önce biraz aktivite yapmasını sağlamanız veya onunla oynamanız çocuğunuzun acıkmasına ve daha mutlu bir şekilde yemek yemesini sağlayacaktır.

GELİŞİM DÖNEMLERİNDE PSİKOSOSYAL İHTİYAÇLAR

Gelişim dönemleri boyunca insanların ihtiyaç duydukları duygu, düşünce ortam vs. uygun şekilde sağlanmasının sağlıklı gelişim açısından önemi oldukça büyüktür. Aşağıda değinilen psikososyal ihtiyaçlar bireyin yaşam boyu gerek duyduğu ihtiyaçlardır.

SEVME-SEVİLME İHTİYACI

Hatalı çocuk yetiştirme tutumlarının sonucunda, çocuğun sevmeye anlayışı, gerçeğinden sapar. Koşullu sevgiyi öğrenen çocuk, sevmeye eyleminin böyle olduğunu zannederek, zamanla anne babasını ve çevresindeki insanları birtakım şartlarla sever. Sevmeye ve sevilme ihtiyacı çocuğun ve insanın temel psikolojik ihtiyaçlarından ve bu ihtiyaç **DENGELİ** olarak sağlanmalıdır.

GÜVEN İÇİNDE OLMA

Çocuk doğduğu andan itibaren güven içinde olduğunu hissetmek ister. Güvensizlik ya da aşırı güven içinde büyüyen çocuğun kişiliği, davranışları buna göre şekillenir. Birey çocukluğunda hissettiği güvensizlik ya da aşırı güven duygusunu hayatı boyunca sürdürmek için ilişkilerini bu doğrultuda düzenlemeye çalışır. Güven duygusunun **DENGELİ** olarak sağlanması bireyin kişilik gelişimi ve yaşam boyu oluşturacağı ilişkilerin niteliği açısından önem taşımaktadır.

SERBEST HAREKET EDEBİLME

Çocuklar kendilerine güvenebilmeleri, kişilik sahibi olabilmeleri için yalnız başlarına, anne babasız hareket edebilecekleri güvenli alanlara gereksinim bulunmaktadır. Ana babaya düşen görev, çocuklarına bu serbest alanda yol göstermek ancak bu serbestliğin sınırlarını da açık olarak belirlemektir. **Çocuk ve gencin sınırları; esnek ama gevşek değil, belirli ama katı değil, tutarlı ama değişmez değil, yaptırım olan ama zorlayıcı olmayan niteliklerde olmalıdır.**

Sınır ve sorumlulukların kesin olarak belirlenmediği, anne baba arasında belirgin tutum farklılıkları olduğu, aynı konuda farklı zamanlarda farklı sınırların söz konusu olduğu durumlar, “belirsiz, tutarsız ve güvenilmez” olarak değerlendirilmektedir. Böyle bir durum da çocuk ve gencin, kendi davranışlarını ayarlama, karar verme ve sorumluluk almada sorun yaşamasına neden olacaktır.

AİT OLMA

Yapılan araştırmalar, aileleri tarafından duyguları ve düşünceleri kabul görmeyen çocuk ve gençlerde asilik, karşı çıkma, direnç saldırganlık, aileden uzaklaşma gibi uyumsuz davranışların gözlemlendiğini göstermektedir. Bireyin içine doğduğu ailede ve sonrasında kurduğu ailede kendini aileye ait hissetmesi kişiliğini, davranışlarını ve ilişkilerini şekillendiren öğelerden biridir.

BAŞARI VE TAKDİR EDİLME

Çocuk büyürken başarı duygusunu hissettikçe kendine olan güveni de artacaktır. Fakat başarı ve takdir duygusunun da aşırıya kaçılmadan hissedilmesi sağlıklı gelişim açısından önemlidir. Çocuk ne en küçük davranışında dahi takdir edilmeli ne de önemli başarıları görmezden gelinmelidir. Başarı ve takdir duygusunu aileden öğrenmesi, zamanla içselleştirmesi ve başkalarının onu takdir etmesine bağımlı kalmadan kendini uygun şekilde takdir edebilmesi gerekmektedir.

OYUN

Oyunun bedensel, iyi edici, eğitimsel, toplumsal ve ahlaki değeri azımsanmamalıdır. Kaç yaşına gelirse gelirim farkında olarak ya da olmadan oyun denebilecek davranışlarda bulunabiliyoruz. Yaş geçtikçe oyunun niteliği değişse de varlığı devam etmektedir.

Oyun çocuğun fiziksel, zihinsel, dil ve sosyal kapasitesinin gelişmesine fırsat vererek toplum içindeki sosyal rolünün, özdeşiminin ve kendini diğer bireylerden ayıran özelliklerin farkına varmasını sağlar.

Kendimizin ve çocuklarımızın gelişimini takip etmek, bizleri her daim ilerlemeye ve sağlıklı gelişim için ihtiyaçlarımızı fark edip uygun ortam ve koşulları sağlamaya sevk edecektir. Unutmayın ki gelişim yaşam boyu devam eder. Özellikle de psikososyal ihtiyaçlarımızı yaşamın her döneminde içimizde hissettiğimizi ve bu ihtiyaçlara göre yaşamlarımızı şekillendirdiğimizin farkında mıyız ?

NURCAN ÇELİK
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI