

# Ben de Yapabilirim

Nisan Ayı  
Rehberlik  
Bülteni



Süleymaniye  
okulları

[www.suleymaniye.k12.tr](http://www.suleymaniye.k12.tr)

[f](#) [t](#) [i](#) [v](#) [p](#) /suleymaniyeokullari



# **BENDE YAPABİLİRİM**

Her anne babanın ideali; çocuklarını kendi ayakları üstünde durabilen, kendine güvenen bir birey olarak yetiştirmektir. Sorumluluk bilincinin gelişmesi yaşamın ilk yıllarından itibaren atılan adımlar ile mümkündür. Hayat ile ilgili diğer değerler gibi sorumluluk da çocuğun öncelikle anne-babasından daha sonrasında sosyal çevresinden öğrendiği, geliştirdiği bir çevredir.



# Sorumluluk Nedir?

Sorumluluk duygusu bir kişilik özelliği olarak ya da sonradan kazanılan bir beceri olarak değerlendirilebilir. Bazı bireyler kişilik özellikleri nedeniyle sorumluluk kazanmaya daha yatkın ya da istekli olabilirler. Örneğin, anne-baba olarak aynı tutumları sergileseler de iki kardeş birbirinden tamamen farklı sorumluluk bilinci geliştirebilirler. Kişisel özellikler belirleyici olsa da genel olarak sorumluluk duygusu öğretilen ve kazandırılan bir beceridir. Anne-baba, sorumluluk duygusunun gelişiminde başrole sahiptir.

Sorumluluk duygusunu geliştirmek için anne-babanın çocuğun yaşına, cinsiyetine ve kişisel özelliklerine uygun görevleri çocuğun yapmasına fırsat vermesi, istenilen davranışlar için model oluşturması ve olumlu davranışları pekiştirmesi gereklidir.



# Sorumluluk Duygusu

## Neden Önemlidir?

**S**orumluluk duygusu bir takım görevleri yerine getirmek için gerekli bir beceri gibi düşünülse de aslında bireyin kendi becerilerini geliştirmesi, davranışlarının sonucunun (kendi ve çevresindeki insanlar üzerindeki etkilerinin) farkında olması ile ilgilidir.

Sorumluluk duygusu ile özgüven gelişimi arasında oldukça güçlü bir ilişki vardır. Kendi ihtiyaçlarını tek başına karşılama becerisini kazanan çocuğun anne-babaya veya diğer yetişkinlere duyduğu bağımlılık giderek azalır. Davranışlarının sonucunu yaşadıkça, gelişen becerilerini kullandıkça çocuğun kendine olan güveni artar. Doğal gelişimin parçası olarak çocuk aşamalı olarak

hayat ile ilgili yeni beceriler edinir (önce emeklemek sonra yürümek ve koşmak, ilk dişlerinin çıkması, el becerilerinin gelişmesi sonrasında tek başına yemek yiyebilme gibi) kazanılan her beceri



çocuğun bireyselleşmesinde, kendine yeten bir birey olmasında önemli adımlardır. Becerilerini kullanması ve geliştirmesi için fırsat verilmeyen çocukların yeterlilik duygusu ve özgüven gelişimleri de sınırlanır.

Sorumluluklar; çocuğun sahip olduğu, yeni geliştirdiği becerileri kullanması ve hayata geçirmesi için gereklidir. Bir çocuk, kaşığı tutabildiği andan itibaren kendi başına yemek yeme sorumluluğunu



almazsa ilerleyen yıllarda ayakları üzerinde duran bir birey olma yolunda sıkıntılar yaşayacaktır.

Ev ortamında sorumluluk alma becerilerini geliştirme fırsatı bulamayan çocuklar; okul yıllarında ödevlerini ve eşyalarını sıklıkla unutan, çanta ve masalarını düzenlemekte zorlanan, daha da önemlisi karşılaştıkları olaylar karşısında her zaman başkalarından yardım alma ihtiyacı duyan ve bu nedenle kendilerine olan güvenleri tam olarak gelişmeyen bireyler haline gelebilirler.



# Sorumluluk Bilincinde Anne-Babanın Rolü

Hemen her anne-baba çocuğunun sorumluluk sahibi olmasını ister ancak günlük hayat içindeki uygulamalarda bazen amaç ile sonuç arasında farklılıklar olabilir. Sorumluluk bilinci aşamalı olarak gelişen bir beceridir. Çocuklar bir sabah yataklarından kalktıklarında bir anda sorumluluk sahibi bireyler olmazlar. Hayat ile ilgili öğrenilen tüm diğer beceriler gibi pratik yapmak gerekir.

Peki, çocuklara sorumluluğu ne zaman ve nasıl öğretmek gerekir? Aslında bu sorunun cevabı gelişim dönemlerinde gizlidir. Çocuklar bilişsel, fiziksel, sosyal beceri alanlarında kazandıkları yeni yetiler ile aslında hayatları ile ilgili sorumlulukları almaya da hazır hale gelirler. Çocuk hareketlerini kontrol edip, dengesini sağlayabildiği, el becerileri geliştiği andan itibaren kendi giysilerini giyip çıkarabilir. Bu beceriyi kazandıktan sonra da giyinme-soyunma sorumluluğunu almaya başlamasından daha doğal bir şey yoktur. Anne-baba olarak çocuğunuzun yapabileceği her şeyi kendi basına başarması için ona fırsat verin. Beceriler kullandıkça gelişirler. İlk adımlar zordur ama ne kadar heyecan verici olduğunu da unutmamak lazım. Çocuklar kendi başlarına ihtiyaçlarını karşılayabildiklerini fark ettikçe kendilerine olan güvenleri artacaktır. Yemek yiyebilen bir çocuğa yemek yedirmeye devam etmek hem onun becerisinin gelişmesine hem de yeterlilik duygusuna zarar verebilir. Çocuğunuz yürümeye başladıktan sonra artık onu her yere kucağınızda taşımazsınız. Biberonunu ya da bardağını yarımsız kaldırılabildiği andan itibaren su içmek onun için daha eğlenceli olacaktır. Çünkü nasıl bizler bir işi başardığımızı görmekten zevk alırsak aynı keyif çocuklar için de geçerlidir. Anne baba olarak onların bu keyfi tatmalarına destek olmak önemlidir.

## S

orumlulukların kazanılmasında anne-babaya düşen bir diğer rol ise istenilen davranışları sergileyen bireyler olmalarıdır. Çocuklar çok iyi gözlem yeteneğine sahiptirler. Anne-babanın çocuklarına öğretmek istedikleri davranışlar için model oluşturması etkili bir yöntemdir. Eğer anne-baba günlük hayat ile ilgili sorumlulukları zorla, isteksizce gerçekleştiriyor ya da aksatıyorlarsa çocuk için de sorumluluklar kaçınılması gereken durumlar anlamına gelecektir.

Çocuklar “yaparak-yaşayarak” öğrenirler. Bu nedenle sorumluluk duygusunun gelişmesinde en etkili yöntemlerden biri çocuğun davranışının sonucunu yaşamasına fırsat vermektir. Anne-babalar genellikle çocuklarını olumsuzluklardan koruma içgüdüleriyle hayatı çocuklar için kolaylaştırmaya çalışırlar. Sabahları okul için giysileri giydirmek, ayakkabıları bağlamak, ödevini yapmadan okula gidip de öğretmeninden uyarı almasını diye ödevlerini yapmak. Tüm bunlar kısa vadede çocuğu olumsuz sonuçlardan korur gibi görünse de uzun vadede maalesef kişilik

gelişimini, özgüven oluşumunu olumsuz olarak etkileme riskini taşırlar. Biri her gün sizin için işlerinizi yapsa siz işinizi yapmak için çaba gösterir miydiniz? Çocuklar da doğal olarak anne-baba tarafından desteklenen becerilerini geliştirmeye ihtiyaç duymazlar, daha doğrusu duymuyor gibi görünürler ama bir gün anne-baba desteğini azalttığında o zaman büyük zorluklar yaşarlar. Çünkü zamanında gelişmeyen becerileri sonradan kazanmak için çok daha fazla emek harcamak gerekir.

Korumacı tutum sergilemenin diğer ucunda ise çocuktan sorumluluklarını yerine getirirken “en iyi yapmasını” beklemek bulunur. Her yeni beceri başta acemice olan girişimlerle başlar. Bu nedenle çocukların sorumlulukları öğrenirken zamana ve anne-babanın sabrına ihtiyaçları vardır. Yemeğini kendi basına yemeğe başladığında döküp saçması normaldir ya da bardağı taşıırken elinden düşürmesi. Bu tip durumlarda anne-babanın eleştirel davranması “bırak dökeceksin, sen yapamazsın” gibi geri bildirimler vermesi ya da daha hızlı sonuçlar istedikleri için kendilerinin yapmaları sorumlulukların kazanılmasını engelleyebilir.



# Yaşaya Uygun Sorumluluklar Nelerdir?

Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, yapabileceği yaşına uygun sorumluluklar bulunabilir. Önemli olan çocuğun becerileri dâhilinde sorumlulukları ondan beklemektir.

## 3-4 YAŞ



Bu yaşlarda çocuklar oldukça enerji dolu ve hareketlidirler. Anne-baba tarafından konulan sınırları test etmeye meraklıdır. Anne-baba olarak hem çocuğun enerji ve hareket ihtiyacını anlamak hem belli sınırlar çizmek hem de kuralları test etme karşısında esnekliği koruyabilmek önemlidir. Basit ev işlerinde yardımcı olabilirler. Örneğin, kendi oyuncaklarını sepetine yerleştirebilir. Öz bakım becerilerini kendi başına yapmak için ilk adımı atabilirler; diş fırçalamak, elini yüzünü yıkamak gibi. Tabii bu becerileri anne babayı birebir gözlemleyerek ve onların desteği ile deneyerek geliştireceklerdir. Ayrıca bu yaşta ayakkabılarını giyebilirler ama bağcıkları bağlamak için hala yardıma ihtiyaçları vardır.



## 4-5 YAŞ

Hem bilişsel hem fiziksel hem de sosyal becerilerin daha da gelişmesiyle sorumluluk kavramı bu yaş döneminden itibaren daha da önem kazanmaya başlar. 2-3 yaş döneminin inatçılıkları azaldığı, günlük hayat ile ilgili gözlemlerinin ve ilginin arttığı bu dönemde, çocuklar "iş yapmaktan" ve bunu göstermekten büyük bir keyif alırlar. Ev işlerinde anneye yardım etmek, tamirat işlerinde babaya çıraklık etmek gibi yetişkin hayatına yönelik işler çok ilgilerini çeker. Önceki yaş gruplarında gözlemlenen becerilerin yanı sıra bu yaştaki çocuklar eşyalarını toplayıp, ufak tefek işlerde yardım edebilirler (toz almak gibi) ayrıca çatal, kasık ve bıçak kullanma becerileri tam olarak geliştiğinden sofraya kurallarına uygun şekilde yemek yiyebilirler. Bu yaştaki çocuğunuzdan odasındaki oyuncakları toplamasını, kendi başına elini yüzünü yıkamasını, yemeğini yemesini, masa hazırlanırken bir şeyleri (örneğin tuzluk) götürmesini bekleyebilirsiniz.

## 5-6 YAŞ



Bu yaş çocuklar artık yavaş yavaş kendi ayakları üzerinde durmaya başlamışlardır. Dış dünyaya ait beceri ve sorumlulukları kazanmaya hazır duruma gelmişlerdir. Artık kendi başlarına giyinip soyunabilirler. Belki hala bu becerileri anne babanın beklediği kadar çabuk değildir. Ama hızlanmaları için kendi başlarına giyinmeye devam etmeleri gerekir. Eğer anne baba sabredemeyip bu seferde "Ben giydireyim" derse o zaman bu becerinin gelişmesi gecikecektir. Ayrıca eğer bir yere geç kalınması söz konusu ise çocuğun hazırlanması için yeterli zaman verildikten sonra geç kalmanın sonucunu çocuğun yaşaması da sorumluluk duygusunun gelişmesi için önemlidir. Ev işlerinde yardım edebilirler (sofrayı hazırlamak gibi). Bu yaş grubundaki çocuklar kendi ile ilgili sorumlulukların yanı sıra tüm aileyi ilgilendiren sorumlulukları da yerine getirebilirler.

# Anne- Babalara Öneriler

Çocuk yetiştirirken anne-baba için en heyecanlı anlar çocuğun yeni beceriler edinmesi ve bunları göstermesidir. İlk adımlar, ilk kelimeler... Çocuklar öğrendikleri her yeni beceri ile bireyselleşmek için bir adım atarlar. Büyümek, bir birey olarak yetişmek uzun bir yoldur ve anne-babanın rehberliğine her zaman ihtiyaç vardır.

**N** asıl çocuğun yeni öğrendiği davranışları bir kerede mükemmel olarak yapmasını bekleyemiyorsak sorumluluk bilinci için de bunu beklememek gerekir. Küçük yaştan itibaren sorumluluk bilinci geliştirmek için fırsatlar oluşturmak, çocuğun acemice denemelerini sabır ve sevgi ile desteklemek önemlidir. İleride sorumluluk sahibi bir birey olması için çocuğunuzun on yaşına gelip sorumluluk almasını beklemeyin, sorumluluk yaşamın ilk yıllarından itibaren kazanılan ve küçük adımlarla geliştirilen bir beceridir.

## Motive Eden Sorumluluklar

→ Çocuklara sorumlulukları öğretirken motivasyonu unutmamak gerekir. Yapması keyifli olan, sonucunda güzel ve övünülecek davranışlar ile ilgili sorumlulukları kazandırmak daha kolay olacaktır. Örneğin, masayı kurmaya yardım etmek masayı temizlemeye ve kaldırmaya yardım etmekten daha eğlencelidir.

## Bütünü Parçalara Bölmek

→ 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 basamaktandırın.

## Her Şeyin Bir Yeri Olsun

→ Evdeki her eşyanın belli bir yeri olduğunu bilmek çocukların etrafı düzenli tutmasına yardımcı olabilir. Neyin nerde olduğunu bilmek çocuğa güç verir. Düzenli bir ortamı çocuğun düzenli olmayı öğrenmesinde etkilidir. Ancak daha da önemlisi bu düzenin sağlanmasında çocuğun da rolü olmalıdır.





# Olumlu Geri Bildirim

Her yeni davranışın öğrenilmesi ve tekrar edilmesi (böylece de pekişip alışkanlık haline gelmesi) için olumlu geri bildirim ihtiyacı vardır. Anne-babanın ilgi ve onayı istenilen davranışların öğrenilmesinde anahtardır. Çocuklar her zaman olumlu ilgiden destek almazlar bazen anne-babanın kızdığı onaylamadığı bir davranışı yaparak, olumsuz ilgi alarak istenmeyen bir davranışı sergilerler. Çocuklara ne yapmamaları gerektiğini değil de ne yapmaları gerektiğini söylemek burada önem kazanır. Olumsuzdan gitmek olumsuz davranışı istemeden pekiştirmeye neden olabilir. Oysa iyi, doğru ve gerekli olduğunu düşündüğümüz davranışları fark etmek ve enerjiyi bunları övmek için kullanmak daha verimli olacaktır. Çocuklar anne-babalarının ilgi ve onayını isterler. Olumlu davranışa odaklanmak, olumlu davranışla ilgili geri bildirimler vermek istenilen davranışı geliştirmenin en etkili yoludur. Eğer çocuğunuza kardeşini ağlattığında kızmak yerine onunla sakin bir şekilde oynadığı anda ona ilgi gösterirseniz istenilen davranışı pekiştirirsiniz. Bu tabii ki olumsuz davranışa izin vermek anlamına gelmemelidir. Sadece gelişmesini istediğimiz davranışı desteklememiz, pekiştirmemiz gereklidir.



## Evdeki Yardımcının Rolü

Aile düzeni içinde ev işlerinde yardım eden kişilerin de çocukların sorumluluk duygusu kazanmasında etkisi vardır. Evde gündelik işleri ve temizliği yapan bir yardımcınız varsa bile çocuğunuzun

kendi sorumlulukları olmasını sağlayın. Eğer her gün biri yatağını topluyorsa uzun yıllar yatağını toplamayı öğrenmeye gerek duymayacaktır.

Yardımcının evdeki rolünü çocuğunuza iyice anlatın. Bu konuda sizin model olmanız önemlidir. Eğer size ait sorumluluklar yardımcınız tarafından yapılıyorsa çocuğunuzda aynı imtiyazlara sahip olmak isteyecektir.



## Seçme Şansı Vermek

Çocukların kendi hayatları üzerinde söz sahibi olmalarını sağlarsanız verdikleri kararlar ile ilgili sorumluluk almalarına ve kendilerine olan güvenlerinin gelişmesine yardım edersiniz. Kendileri için uygun olanı seçme becerisini kazanmaları önemlidir. Ayrıca alternatifler arasında seçme şansları olduğunda alınan kararı benimseyip uygulama olasılıkları daha fazladır. Tabii ki seçim yapılacak alternatifler anne baba tarafından belirlenip sınırlandırılabilir.







# Bireysel Sorumluluktan Sosyal Sorumluluğa

Çocuklarda sorumluluk bilincini geliştirmek için önce kendileri ile ilgili durumlardan yola çıkmak, daha sonra ailenin bir bireyi olarak aile ile ilgili sorumlulukları ve daha sonra da sosyal sorumlulukları öğretmek önemlidir. Aile içinde öğrenilen beceriler aslında sosyal ilişkilerde belirleyici rol oynar. Arkadaşları ile uyum içinde oynamak, okul kurallarına uymak için gerekli alt becerileri evde aile ortamında öğreniriz. Anne- baba olarak çocuğa sorumluluk bilinci aşılarken aslında onu toplumsal hayata hazırladığımızı biliriz. Davranışların sonucunu kabul etmek, karşılaştığı sorunları tek başına çözebilmek, kendi duygu ve ihtiyaçlarını uygun şekilde ifade edebilmek, aynı zamanda başkalarının hak ve duygularının da farkında olmak, sağlıklı ve mutlu bir birey olarak toplumun bir parçası olmak için gerekli becerilerdir. Anne-baba olarak küçük yaştan itibaren ilk önce çocuğun kendi ile ilgili sorumlulukları öğrenmesini desteklemek sonra ev ile ilgili sorumlulukların (Pazar sabah kahvaltısına yardım etmek, masayı kurmak vb) paylaşımını beklemek ve sosyal sorumluluklar konusunda model olmak (ağaç dikmek, ihtiyacı olanlara yardım etmek, çöpleri yere atmamak vb) sorumluluk bilinci kazandırmak için atılacak önemli adımlardır.



**Süleymaniye**  
okulları

**Çocuklarımızın  
geleceği için**

**sağlam  
bir temel**

**Ovacık • Bağlıca • Batıkent • Beypazarı • Kırıkkale • Çorum  
Seyrice • İncek • Polatlı • Doğanbey**

[www.suleymaniye.k12.tr](http://www.suleymaniye.k12.tr)

 /suleymaniyeokullari