



# Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

KASIM AYI BÜLTENİ

"3-6 YAŞ ÇOCUKLARDA FİZİKSEL VE PSİKOMOTOR GELİŞİM"



Sinem METİNTAŞ  
Okul Psikolojik Danışmanı

**Büyüme;** canlının boyut ve ağırlık yönünde artış göstermesi (hücrelerin bölünmesi sonucundaki geometrik artış) olarak tanımlanabilir. Tanımdan da anlaşılacağı gibi büyüme, nicelik artışını ifade etmektedir.

**Gelişme;** canlının yapı ve fonksiyonlarının olgunlaşması ya da farklılaşarak yetkinleşmesi yönündeki değişmeyi (hücrelerin özelleşmesi) ifade etmektedir. Bu süreç hem nicelik, hem de nitelik açısından bir değişimi gerektirir ve dolayısıyla daha geniş kapsamlı bir süreçtir.

**Olgunlaşma;** Büyümeden farklı olarak nicel değil nitel değişimdir, yani yeni özellik ve işlevler kazanmaktır. Olgunlaşmanın gerçekleşmiş olması için öncelikle bireyin belli bir miktar büyümesi gereklidir. Olgunlaşma vücut organlarının kendilerinden beklenen görevleri yapabilecek duruma gelmesi, göreve hazır olmasıdır. Örneğin, gözden beklediğimiz işlev, net görmesidir; göz merceğini kasıp gevşeten kas olgunlaşır ve kişi net görmeye başlar. Anal kaslardan beklenen işlev tuvaleti kontrol edebilmektir; anal kasların olgunlaşmasıyla çocuk tuvaletini kontrol etmeye başlar...vb.

**Hazırbulunuşluk;** bir gelişim özelliğini kazanmak için hazır hâlde olmaya denilir. Hazırbulunuşluk hem biyolojik olarak hem de yaşantı olarak "hazır olmak" demektir. Biyolojik olarak hazır olmak "büyüme ve olgunlaşma", yaşantı olarak hazır hâlde olmak "ön bilgi ve güdülenme" demektir. Büyüme ve olgunlaşma olmadan bazı şeyler öğrenilemez. Örneğin, okula başlamak için birey biyolojik olarak hazır olmalıdır yani en azından parmaklardaki ince motor kaslar olgunlaşmış olmalıdır; ayrıca yaşantı olarak da hazır olunmalıdır; çocuğun okula ilişkin ön bilgileri olmalı ve çocuk okula gitmeyi istemelidir. İki tekerlekli bisiklete binmeyi öğrenmek için gerekli fiziksel olgunlaşmanın yani el-göz uyumunun olmasının yanı sıra bisiklete binmeye ilişkin ön bilgi, beceri, davranışları bilmek ve bisiklete binmeye istekli olmak gerekir... vb.

**Kritik Dönem;** bir gelişim özelliği kazanmak için kısa ve hassas olan zaman aralığıdır. Bu zaman aralığı kaçırıldığında o özelliği bir daha kazanmak ya imkânsız ya da çok zor olur. Hassas olması, organizmanın bu dönemde çevredeki uyarıcılara aşırı açık olması demektir. Bu dönemde çevrede meydana gelen değişimler doğrudan bireyi ya da organizmayı etkiler. Örneğin, 0-2 yaş, beyin gelişimi ve konuşma açısından kritik dönemdir; 0-2 yaş aralığında bebek çevreden hiç insan sesi alamazsa daha sonra konuşmayı öğrense de pek çok sesi (örneğin "h", "t" gibi) bir daha çıkaramamakta ya da çıkarmakta çok zorlanmaktadır; Bebeklik konuşma açısından kritik dönemdir.

**Büyük kas gelişim;** Bu gelişim "kaba psiko-motor becerileri" olarak ifade edilir. Bir bütün olarak vücudun genel hareketlerini ve denge dinamiğini kapsar. Emekleme, ayakta durma, yürüme, koşma, salınım, dönme, yuvarlanma, zıplama, denge gibi hareketler üzerindeki kontrolü anlatmak için kullanılmaktadır.

**Küçük kas gelişim;** Bu gelişim "ince psiko-motor beceriler" olarak ifade edilir. Eli ve ayağı kullanması ile ilgili becerileri kapsar. Yazma, yırtma, çizme, yapıştırma, kesme, düğme ilikleme gibi beceriler örnek olarak gösterilebilir.





### 3-6 Yaş Çocuklarda Fiziksel Gelişim (Büyüme)

- Kilosu artar. Bu dönemde özellikle 4 yaşından itibaren çocuklar yılda ortalama 2- 2,5 kg. alır. 6 yaşına geldiklerinde ise, doğum ağırlığının ortalama 7 katına çıkar.
- Boyu uzar. 4 yaşından itibaren çocuklar yılda ortalama 6-8 cm uzar. 4 yaşında doğum boyunun 2 katına ulaşır.
- Doğumda baş boyun oranı 1/4 iken, 6 yaşında 1/6 olur.
- Süt dişleri tamamlanır. Dişler, ilk kez 6-7 aylıkken çıkar, 4 yaşına doğru tamamlanır. 6 yaştan itibaren süt dişleri düşmeye başlar ve yerine kalıcı dişler çıkar.
- Kas, kemik, ve yağ oranında değişimler olur. 3-6 yaş arasında kemikler tam olarak sertleşmemiştir. Bu nedenle düştüklerinde kemiklerinde kırılma görülmeyebilir. Ancak duruş şekli ve ani darbelerde kemiklerin biçimi kolayca bozulabilmektedir.
- Büyüme hızı çocuğun içinde bulunduğu yaş dönemine göre farklılık gösterir. Bu dönemde, bebeklik dönemine kıyasla büyüme hızında bir yavaşlama görülse de yine de büyüme hızla devam eder.



Her çocuğun büyüme hızı farklıdır. Düzenli hareket, dengeli beslenme alışkanlıkları ve genetik faktörler büyümeyi etkilemektedir.

### 3-6 Yaş Çocuklarda Psikomotor Gelişim

**Psikomotor Gelişim:** Fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanması olarak tanımlanır.

- Büyük kasları ilgilendiren hareketlerde kontrolü kazanır. Koşar, zıplar, hızlı hareket edebilir.
- Hareketsiz duramazlar.
- İki yaştan itibaren tuvalet alışkanlığını kazanabilir.
- Bir yere tırmanabilir, atlayabilir.4 yaştan itibaren tek ayak üstünde durabilir. Küp bloklarla binalar ve değişik şekiller yapabilir.3 yaş civarında üç tekerlekli 5-6 yaşlarında iki tekerlekli bisikleti binebilir.
- Küçük kas gelişimi ile ilgili becerileri gelişir. 3 yaşında çatalla yemek yeme, 5 yaşında kalemi acemice kullanma, bir şeklin içini boyama, 6 yaşta harfleri yazabilecek düzeye gelme... vb.

#### Çocuğunuzun Psikomotor Gelişimini Desteklemek için Yapılabilecekler:

- Kendi kendine giyinmesi, ayakkabılarını bağlaması, yemeğini yemesi için ona fırsat vermelisiniz.
- Çocuğunuzun yaş ve gelişimine uygun el ve parmak kaslarını geliştirecek makas, kağıt, kalem, boya kalemi, oyun hamuru, fermuar, bağcık, boncuk vb. malzemeler ile ilgili etkinlikleri çocuğunuzla yapabilirsiniz.
- Televizyon/ bilgisayar/ cep telefonu başında vakit geçirme süresini 1-2 saatle sınırlandırın.
- Çocukların hareketini artırmak için yaşına uygun malzemeler alabilirsiniz. (Bisiklet, ip, top..vb.)



- Güzel havalarda ailece çocuğun oyun oynayıp koşabileceği, bisiklete binebileceği açık alanlara gidin. (Pandemi sürecinde tedbirlere dikkat ederek faaliyetler planlanmalıdır.)
- Düzenli fiziksel faaliyetlere katılarak çocuğunuza örnek olabilirsiniz.
- Çocuğunuzun fiziksel hareketi hayatının bir parçası haline getirmesini sağlamak için asansör yerine merdivenleri kullanın.
- Hoplama, zıplama, tırmanma vb. hareketlerine dışarda ve evde yapmasına izin verin. Çoğu zaman çocuklar evin içinde koşar, zıplar, atlar ve siz de bunları "yaramazlık" olarak düşünebilirsiniz. Aslında bunlar yaramazlık değil, çocuğun sağlıklı gelişmesi için yapması gereken hareketlerdir. Evde hareket ettiklerinde komşuları rahatsız etmekten çekiniyorsak sünger bir şilteyi yere serip, çocuğun bunun üstünde hoplayıp zıplamasını sağlayabilirsiniz.





### El Yıkama:



- 2 yaştan itibaren çocuklar ellerini yardımla yıkayabilirler.
- Önce belirli bir süre öğrenene kadar ellerini sizinle birlikte yıkayabilirler. Musluğu açarak, sabunu eline vererek, nasıl yıkayacağını göstererek öğretin.
- Çocuğunuz beceremediğinde onu eleştirmeyin. Çocuğunuz kendisini yetersiz, beceriksiz hissedebilir; bu durum onun deneme isteğini yok edebilir ve bu beceriyi öğrenememesine sebep olabilir.
- Çocuğunuza el yıkama davranışında örnek olun.
- Çocuğunuz davranışı başardığında onu takdir edin.(Ellerin tertemiz oldu, Mis gibi koktu, Aferin, Her yemekten sonra ellerini yıkaman çok güzel... vb.)

### Ağız ve Diş Temizliği:



- Çocuklar 2 yaşından itibaren diş fırçalamaya teşvik edilmelidir.
- Çocuğın gelişimine uygun diş fırçası alınmalıdır.
- Her yemekten sonra diş fırçalayarak çocuğa örnek olunmalıdır.
- Önce belirli bir süre birlikte diş fırçalayarak; çocuğın gözlemleyerek öğrenmesi sağlanabilir.
- Çocuğunuz beceremediğinde onu eleştirmeyin.
- Çocuğunuz davranışı yaptığında onu takdir etmeyi unutmayın.

### Yemek Yeme:



- Çocuklar 2 yaşından itibaren acemice de olsa çatal kaşık kullanabilirler.
- Çocuğa uygun boyutlarda bardak, çatal, kaşık temin edinilmelidir.
- Bu yaştaki çocuklar uygun boyutta bardak, çatal, kaşıkla yemeğini kendi yemesi için cesaretlendirilmelidir. Çocuk dökerek acemice yese de, kendi kendine yemesine fırsat verilmez.

## Tuvalet Eğitimi:

En erken 18 ay olmakla birlikte çocuğun bireysel gelişimi dikkate alınarak 2- 2,5 buçuk yaşlarında tuvalet eğitimine başlamak gerekir. Çocuğun tuvaletini kontrol edebilmesi için hem organların gelişiminin tamamlanması hem de zihinsel açıdan olgunluk kazanması gerekir. Kızlar erkeklere oranla daha önce kaslarını kontrol etmeyi öğrenirler. 2- 2,5 yaş öncesinde çocuklar, tuvalet eğitimi için zorlanmamalıdır. Bu zorlama hem annenin hem de çocuğun yıpranmasına neden olur. Erken yaşta zorlamanın daha sonra kişilik ve davranış bozukluklarına ve büyük yaşlarda alt kaçırmalarına yol açabildiği görülmektedir.



Tuvalet eğitimi kazandırmak için öneriler:

- Tuvalete giderken "Şimdi çişim geldi, tuvalete gidiyorum." diyerek düşünmesine yol açabiliriz.
- Oyuncak bebek üzerinde tuvaletini yapması canlandırılarak çocuğun tuvalet eğitimine hazırlanması sağlanabilir (çamaşırını çıkartması, tuvalet temizliği, el temizliği gibi )
- Çocuğun tuvaletini rahat ve düşme korkusu yaşamadan yapabilmesi için ortam hazırlamak gerekir. Alafranga tuvaletler için adaptör (tuvalete düşmeden oturmalarını sağlayan ek materyal) veya lazımlık kullanılabilir.
- Tuvalet eğitimine başlandığında bez gece, gündüz ve ev dışında tamamen terk edilmelidir. Tutarsız uygulamalar çocuğu zorlar.
- Belirli aralıklarla tuvalete oturtulur. Oturma aralığı çocuğun gün içindeki faaliyetlerine göre ayarlanabilir. Tuvalete oturtulduğunda oynayabileceği oyuncaklar konulabilir.
- Kazayla altına yaptığı zamanlarda utandırıcı, mahçup edici ifadelerden kaçınılmalıdır. Utandırıcı sözler çocukta suçluluk duygusu uyandırabilir.
- Tuvalet sonrası temizlik alışkanlığını da öğretmek gerekir. Tuvaletini yaptıktan sonra kendi temizliği ve tuvalet temizliğinin nasıl olacağı öğretilmelidir. (elini yıkaması, taharetlenmesi, sifonu çekmesi vb...)

Çocuklar 4-5 yaşlarına geldiklerinde tuvalet kontrolünü tam olarak öğrenebilir. Bazı çocuklarda gündüz hiç sorun olmadığı halde gece altını ıslatma sorunu olabilir. Bazı çocuklar ise tuvalet alışkanlığı kazandıktan belli bir müddet sonra tekrar altını ıslatma sorunu yaşayabilir. İlk önce alt ıslatma nedeninin belirlenmesi gerekir.

a) Fizyolojik Sebepler: Fizyolojik sebepten alt ıslatma sorunu görülebilir. Doktora başvurulması gerekir.

b) Psikolojik Sebepler: Değişen bir durum, üzüntü, ve kaygı taşıyacağı bir olay veya ev içi sorunlar karşısında alt ıslatma sorunu yaşayabilir. (kardeş kıskançlığı, boşanma, çocuğun ihmal edilmesi, ev ortamındaki huzursuzluklar...vb.)

c) Çocuğun uykusunun ağır olması, oyuna dalması gibi sebeplerden ötürü altını ıslatabilir.

- Bu yaştaki çocuk altına yaptığında kendi de tedirgin olur. İlk önce kendisi ile konuşup beraberce çözüm bulmaya çalışılmalı. Evdeki diğer bireylerle konuşulup, bu sorunu çözmek için yardımcı olmaları istenmelidir.
- Yatmadan bir saat önce sulu gıdaları kesmeliyiz. (meyve suyu, süt gibi alışkanlıkları varsa nedenini açıklayarak miktarını azaltıp zaman içinde sona erdirmeliyiz.)
- Oyuna başlamadan ve uyumadan tuvaletini yaptırmalıyız.
- Gündüz ve geceleri düzenli aralıklarla tuvalete gitmesini hatırlatmalıyız.
- Gece çocuğun düzenli yatış saati olmalı ki düzenli aralıklarla uyandırılıp tuvalete gidebilsin. 5-6 yaş arasındaki çocuk gece belli aralıklarla uyandırılıp tuvalete gitmesi sağlanmalıdır. Burada önemli olan çocuğun gerçekten uyanmasıdır. Çocuklar bu işi bilinçli yapmadıklarında gece kaldırmamanın hiçbir faydası olmayacaktır. Gerek gündüz gerek gece alt ıslatmalar olabilir, bu durumda sakinliğinizi korumanız gerekmektedir.
- Çocuğun altına bez/ naylon serilmemelidir. Çünkü bu ona "altıma yapabilirim" izlenimi verecektir. Yatağın kirlenmesinden endişe ediyorsak ses çıkarmayan yatak koruyucu/örtü serilmelidir.
- Gece altını ıslatan çocuklar için takip tablosu oluşturulabilir. Altına yapmadığı günlere gülen yüz yapıp onu takdir edebilirsiniz.
- 5-6 yaşından sonra tüm yapılan çalışmalara rağmen altına kaçırmaya devam ediyorsa muhakkak doktora götürmeliyiz.

# BAMBU AĞACI

Çinliler bambu ağacını şöyle yetiştirir: Önce ağacın tohumu ekilir, sulanır ve gübrenir.

Birinci yıl tohumda herhangi bir değişiklik olmaz. Tohum yeniden sulanıp gübrenir. Bambu ağacı ikinci yılda da toprağın dışına filiz vermez. Üçüncü ve dördüncü yıllarda her yıl yapılan işlem tekrar edilerek bambu tohumu sulanır ve gübrenir. Fakat tohum bu yılda da filiz vermez.

Çinliler büyük bir sabırla beşinci yılda da bambuya su ve gübre vermeye devam ederler. Ve nihayet beşinci yılın sonlarına doğru bambu yeşermeye başlar ve altı hafta gibi kısa bir sürede yaklaşık 27 metre boyuna ulaşır.

Akla gelen ilk soru şudur: Çin bambu ağacı 27 metre boyuna altı haftada mı yoksa beş yılda mı ulaşmıştır? Bu sorunun cevabı hiç şüphesiz ki beş yıldır. Büyük bir sabırla ve ısrarla tohum beş yıl süresince sulanıp gübrenmeseydi ağacın büyümesinden, hatta var olmasından söz edebilir miydik?

***Bir başarının şartları her zaman çok basittir; Çalışın, sabredin... Her zaman inanın ve hiçbir zaman geri dönmeyin.***

ASLA  
VAZGEÇMEYİN...

