

MAARİF AİLE

Türkiye Maarif Vakfının aile yayınıdır.



MAARİF AİLE

Türkiye Maarif Vakfının aile yayınıdır.



BU SAYIDA

**ÇOCUKLAR NEDEN
YALAN SÖYLER?**

**ÇOCUĞUNUZUN
GELECEĞİ
ÇEVRESİNDE SAKLI**

**SABIR,
ÇOCUKLARIN
STRESLE BAŞA
ÇIKMASINI SAĞLAR**

Çocuklar Neden Yalan Söyler?

Çocukların yalan söylemesi, ailelerin karşılaştığı yaygın bir sorundur. Yalanın ne olduğunu anlamak, çocukların yalan söylemeye başladığı yaşları bilmek ve yalan söyleme sebeplerini bulmaya çalışmak, ebeveynlerin bu konuda önlem almalarına yardımcı olabilir.

Genellikle 2-3 yaşlarından itibaren çocuklar, yalan söylemeye başlayabilirler. Bu yaştaki çocuklar, gerçeği anlatmak yerine hayal dünyalarını ifade etmek için yalan söylemeyi tercih ederler. Küçük yaşta çocuklar, hayal güçleri ile gerçek dünya arasındaki farkı tam olarak anlamayabilirler. Bu nedenle, çocuklar, hayal dünyalarındaki olayları gerçekmiş gibi anlatabilirler. Ancak 4-5 yaşlarına geldiklerinde, gerçeğin ne olduğunu daha net bir şekilde anlamaya başlarlar ve yalan söylemenin yanlış olduğunu yavaş yavaş anlamaya başlarlar. 4-5 yaşlarındaki çocuklar çoğunlukla sosyal becerilerini geliştirmek için yalan söylerler. Bu yaşlarda, yalan söyleme davranışı daha çok dikkat çekmek veya cezadan kaçmak amacıyla gerçekleştirilir. Okul öncesi dönemden sonra, çocuklar yalan söyleme davranışını daha bilinçli bir şekilde kullanmaya başlayabilirler. Bu nedenle, çocukların yalan söyleme davranışının gelişim sürecini anlamak, onların davranışlarını yönetmek ve doğru davranışları teşvik etmek için önemlidir.

Çocukların ilerleyen yaşlarda yalan söyleme eylemleri devam edebilir. Bu ihtiyacın arkasında çeşitli nedenler olabilir. Örneğin, ergenlik dönemiyle birlikte, arkadaşları arasında popüler olma, kabul edilme ya da grup normlarına uygun davranma ihtiyacı hissedebilirler. Bu nedenle, gerçeği değiştirerek veya abartarak, daha fazla ilgi çekmeye çalışabilirler. Ayrıca, çocukların aileleriyle yaşadığı sorunlar veya çevresel faktörler de yalan söyleme davranışını tetikleyebilir. Örneğin zorlu bir okul ortamı, baskıcı bir aile yapısı veya aile içinde sürekli tartışmalar yaşanması gibi faktörler, çocukların gerçeği saklamalarına ya da yanıltıcı ifadeler kullanmalarına neden olabilir. Bu nedenle, çocukların yalan söyleme davranışını anlamak ve onlarla sağlıklı iletişim kurmak, çocukların doğru ve dürüst davranışlar sergilemelerine yardımcı olabilir.

Çocukların yalan söylemesinin birçok nedeni vardır. Bilişsel süreçler, dikkat eksikliği, özgüven eksikliği, kaygı ve öğrenilmiş davranışlar gibi faktörler yalan söylemelerine sebep olabilir. Ayrıca, ailenin tutumu ve yaklaşımı da çocukların yalan söyleme eğilimini etkileyebilir.

Çocukların yalan söyleme davranışlarında ailenin yeri oldukça önemlidir. Özellikle, ailelerin çocuklarına öğrettikleri değerler, dürüstlük ve doğruluk gibi kavramlar, çocukların yalan söyleme davranışlarını etkiler. Ayrıca, aile içi iletişim de çocukların yalan söyleme davranışlarını etkileyebilir. Aynı zamanda, çocukların yalan söylemelerinin altında yatan sorunların çözümü için aileler, çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını anlamaya çalışarak, onlara destek olmalıdırlar.

Ebeveynler, çocuklarının yalan söylediğini fark ettiklerinde, çocuklarının gelişimini desteklemek için önce sebebini anlamaya çalışmalıdırlar. Daha sonra, açık ve anlaşılır bir şekilde, yalanın yanlış olduğunu ve dürüstlük değerinin önemini vurgulayarak çocuklarını yönlendirebilirler. Ebeveynler, çocuklarına dürüstlük ve empati gibi değerleri öğretmek için fırsatlar yaratmalı ve çocuklarının gelişimini destekleyerek onları incitmeden doğru yönlendirmelidirler. Çocukların yalan söylemelerinin altında yatan sebepler, çoğu zaman dikkate alınması gereken sorunlar olabilir.

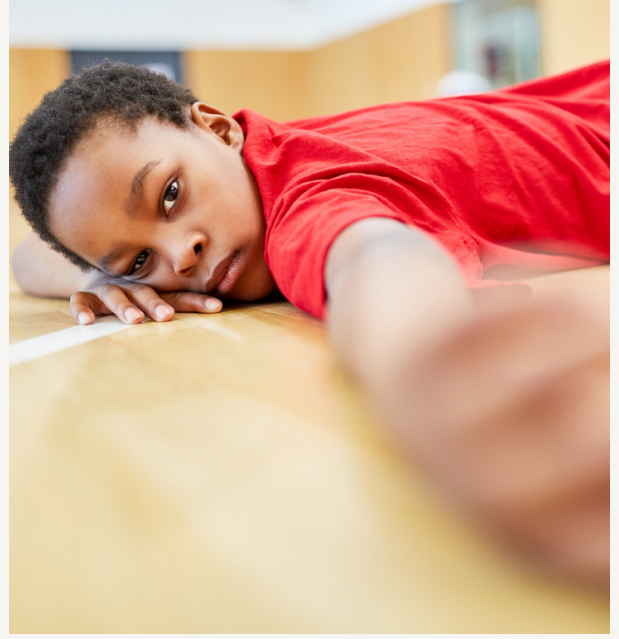


Çocukların yalan söylemesinin nedenleri arasında şunlar sıralanabilir:

- **Korku:** Çocuklar bazen cezalandırılmaktan veya kötü bir tepki almaktan korktukları için yalan söyleyebilirler. Örneğin, bir oyuncacı kırduğunda veya bir yemeği yemediğinde.
- **Dikkat çekmek:** Çocuklar bazen dikkat çekmek için yalan söyleyebilirler. Özellikle, kardeşleri veya arkadaşları ile rekabet içinde oldukları zaman.
- **Yaratıcılık:** Çocuklar bazen hayal güçlerini kullanarak hikayeler anlatmak için yalan söylerler. Bu, yalan söylemeyi eğlenceli bir şey olarak görmelerinden kaynaklanabilir.
- **Korunma:** Çocuklar bazen kendilerini veya bir başkasını korumak için yalan söylerler. Örneğin, bir arkadaşının kötü bir şey yaptığını gördüğünde, ancak söylemek istemediğinde.
- **Kendilerini koruma:** Çocuklar bazen kendilerini korumak için yalan söylerler. Örneğin, birisi onlara kötü davrandığında veya birisi hakkında kötü bir şey söylediğinde.

Ailelerin, çocukların yalan söyleme davranışları ile başa çıkmak için, öncelikle çocukların yaşına uygun gerçekçi beklentiler oluşturmaları önemlidir. Çocukların gelişim düzeylerine göre yalan söyleme motivasyonları şöyle sıralanabilir:

- **2-3 yaş arası:** Bu yaş aralığında çocuklar genellikle yalan söylemek yerine hayal kurarlar. Ancak, bu dönemde, özellikle yasaklı bir şeyi yapmaya çalışırken, korktuklarında veya bir şeyi istediklerinde yalan söyleyebilirler.
- **4-5 yaş arası:** Bu yaş aralığında, çocuklar gerçek ve hayal dünyalarını birbirinden ayırma becerilerini geliştirirler. Ancak, yine de yalan söyleme eğilimleri devam edebilir. Bu yaşlarda, cezalandırılmaktan veya bir başkasının dikkatini çekmekten korktukları için yalan söyleyebilirler.



- **6-7 yaş arası:** Bu yaş aralığında, çocuklar yalan söylemenin yanlış olduğunu anlamaya başlarlar. Ancak, arkadaşlarına veya ebeveynlerine karşı yapacakları bir hata veya yaptıkları bir şey hakkında utanç duyduklarında, yalan söylemeye devam edebilirler.
- **8-9 yaş arası:** Bu yaş aralığında, çocuklar yalan söylemenin neden yanlış olduğunu daha iyi anlarlar. Ancak, özgüven eksikliği veya popülerlik arayışı gibi nedenlerle, yine de yalan söyleme eğilimleri devam edebilir.
- **10 yaş ve sonrası:** Bu yaşlarda, çocuklar genellikle yalan söyleme davranışından vazgeçerler. Ancak, bazı durumlarda, özellikle ailelerinden veya arkadaşlarından olumsuz tepki alacaklarından korktukları zaman, yalan söylemeye devam edebilirler.

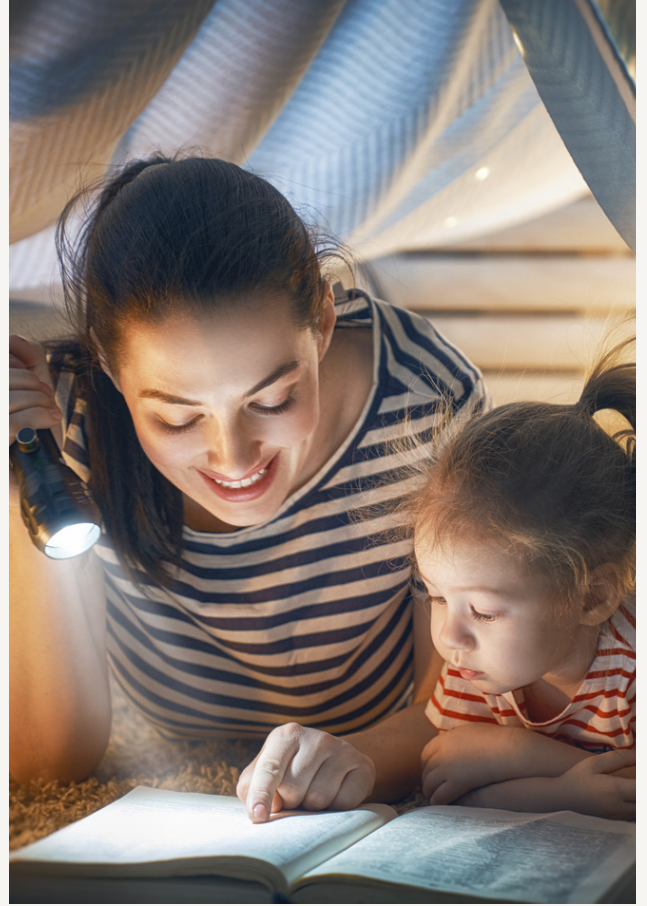
Sonuç olarak, çocuğunuzun yalan söylemesi normal bir davranıştır ve bu davranışın gelişimsel nedenleri vardır. Ebeveynlerin yapması gereken, çocuklarına dürüstlük değerlerini öğretmek ve onların gelişimini destekleyen yaklaşımlar sergilemek olmalıdır. Bu, çocukların dürüstlük değerlerini benimsemelerine yardımcı olacak ve yalan söyleme davranışını azaltacaktır.

Çocuğunuzun Geleceği Çevresinde Saklı

Çocuklarımızın geleceği; bugün aldıkları eğitimden, yetiştirildikleri çevreden ve edindikleri deneyimlerden doğrudan etkilenir. Öğrenme, çocukların hayatındaki en önemli ve karmaşık süreçlerden biridir ve pek çok farklı faktör bu süreci etkiler. Ancak, bu faktörlerin tamamını anlamak kolay değildir. Çocuklarımızın nasıl öğrendiklerini, öğrendiklerinin ne kadarını hatırladıklarını ve gelecekteki hayatlarına nasıl yansıttıklarını anlamak, onların eğitimi ve geleceği açısından hayati önem taşır.

Çocuklar çevrelerinden pek çok şey öğrenirler. İlk olarak, aileleri, arkadaşları ve öğretmenleri tarafından gösterilen model davranışlarını taklit ederler. Yetişkinlerin yaptıklarını takip ederek, dil becerilerinden sosyal etkileşime, motor becerilerden günlük yaşam becerilerine kadar pek çok şey öğrenirler. Bunun yanında çevrelerindeki objeleri, nesnelere ve olayları keşfederler. Çocuklar, evlerindeki nesnelere inceleyerek, parklarda oynayarak veya okulda derslerde uygulamalar yaparak yeni beceriler edinirler. Çevrelerindeki çeşitli kültürler ve yaşam tarzları da çocukların öğrenme sürecine katkıda bulunur. Farklı kültürel ortamların yaşam tarzlarına ve inançlarına maruz kalarak, dünya görüşleri ve değerleri hakkında farkındalık kazanırlar. Buna bağlı olarak çocukların öğrenme süreci, çevrelerindeki her türlü faktörden etkilenir.

Çocukların çevrelerinden öğrenmelerini sağlayan en önemli şey merak duygusudur. Çocuklar doğuştan meraklıdır ve bu nedenle çevrelerindeki her şeyi keşfetmek ve anlamak isterler. Ancak merak etmedikleri şeyleri de etraflarından görerek öğrenebilirler. Örneğin, aileleri yemek pişirirken veya temizlik yaparken çocuklar yanlarında oynarken veya izlerken, bu aktiviteleri taklit ederek yeni beceriler öğrenebilirler.



Aileler, çocuklarının kendilerini rol model aldıklarını dikkate alarak, örnek davranışlar sergilemelidirler. Çocuklar, ailelerinin davranışlarına özenerek, onların değerlerini ve tutumlarını benimserler. Bu nedenle, aileler, çocuklarına örnek olacak davranışlar sergilemelidirler. Örneğin, çocuklar, ebeveynlerinin kitap okumasını, egzersiz yapmasını ve sağlıklı beslenmesini gözlemleyerek, bu davranışları benimseyebilirler. Bunun yanı sıra, aileler, çocukların değerlerini ve karakterlerini şekillendirmede önemli bir rol oynarlar. Çocuklar, ailelerinin tutum ve davranışlarından etkilenerek, kendi değerlerini ve karakterlerini oluştururlar. Bu nedenle, aileler, çocuklarının olumlu değerler geliştirmelerine ve karakterlerini şekillendirmelerine yardımcı olacak davranışlar sergilemelidirler. Örneğin, dürüstlük, saygı, empati ve sorumluluk gibi değerler, çocukların gelişiminde önemli bir rol oynarlar. Ebeveynler, bu değerleri çocuklarına öğretirken, onların karakterlerinin olumlu bir şekilde gelişmesine katkıda bulunabilirler.

Sonuç olarak aileler, çocuklarının kendilerini rol model aldıklarını dikkate alarak, örnek davranışlar sergilemelidirler. Çocukların değerlerini ve karakterlerini şekillendirmede önemli bir rol oynayarak, onların olumlu bir şekilde gelişmelerine katkıda bulunabilirler. Ailelerin bu tavsiyeleri göz önünde bulundurarak davranışları, çocukların sağlıklı bir şekilde büyümelerine ve olumlu bir öğrenme süreci geçirmelerine yardımcı olacaktır.

Çocuklar davranışlarını çevrelerindeki modelleri taklit ederek öğrenirler. Bu bakımdan, ailelerin çocukları üzerinde etkili olmaları için bazı tavsiyeler şunlar olabilir:

- Kendinizi çocuğunuzun modeli olarak düşünün ve onların davranışlarınızı takip ettiğini unutmayın.
- Çocuğunuzun taklit edeceği iyi bir model olun. Örneğin; davranış ve tutumlarınızda olumlu bir rol model olmanız; onların sevgi, saygı ve anlayış gibi değerleri benimsemesine katkıda bulunacaktır.
- Aile içindeki ilişkilerinizde ve iletişiminizde birbirinizi destekleyerek çocuklarınıza örnek oluşturun.
- Çocuğunuzun yanlış davranışları ile nasıl baş edeceğinizi onun gelişim dönemini dikkate alarak öğrenin ve olumlu bir örnek oluşturun.
- Çocuğunuzun gözünde büyük bir rol model olan diğer yetişkinleri takdir edin ve teşvik edin.
- Çocuğunuzun izlemesi için yaşına uygun ve olumlu örnekler içeren filmler ve televizyon programları seçin.
- Çocuğunuzun yaşadığı sorunlara olumlu çözümler bulun ve onları takip edin.
- Çocuğunuzun başkalarının davranışlarını nasıl değerlendirdiğini anlamasına yardımcı olun ve onlara örnekler gösterin.
- Kendi davranışlarınızda hata yapmanız durumunda, özür dileyin ve doğru davranış örneklerini takip edin.



Sabır, Çocukların Stresle Başa Çıkmasını Sağlar

Günümüzün hızlı tempolu yaşamı, çocukların da hayatlarını etkilemekte ve stres seviyelerini artırmaktadır. Bu nedenle, çocukların stresle başa çıkabilmesi için sabır davranışı önemli bir rol oynamaktadır. Sabırlı olmak, zorlu durumlarda sakin kalmayı, daha iyi kararlar verip yanlış hareketlerden kaçınmayı ve sonuç olarak daha iyi bir stres yönetimi sağlamayı içerir. Ancak, sabır davranışının gelişmesi, çocukların tek başına yapabileceği bir şey değildir. Aileler, çocukların sabır davranışını geliştirmelerine yardımcı olmak için çeşitli adımlar atabilirler.

Sabrın gelişmesi, çocukların yaşamları boyunca karşılaştıkları birçok zorlu durumda başarılı olmalarını sağlar. Sabırlı insanlar, problem çözme becerilerini geliştirirler, başarısızlıklar karşısında daha dirençli olurlar ve stresle başa çıkmayı daha iyi öğrenirler. Sabır, ayrıca sosyal becerilerin de geliştirilmesine yardımcı olur. Sabırlı insanlar, başkalarıyla daha iyi iletişim kurarlar, empati kurarlar ve daha anlayışlı davranırlar. Tüm bunlar, çocukların sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmeleri için önemlidir ve bu nedenle, sabır davranışının gelişmesi, çocukların gelecekteki başarıları için kritik bir faktördür.

Çocukların sabırsızlığı, birçok farklı durumda ortaya çıkabilir. Örneğin, oyuncak mağazasında oyuncaklarını beklerken, sinirli ve huzursuz hale gelebilirler. Ya da bir şeyi hemen öğrenemedikleri zaman, sinirlenebilirler ve pes etmek isteyebilirler. Ayrıca, televizyonda reklamları beklerken de sabırsız hale gelebilirler. Ödevlerini yaparken veya bir projeyi tamamlarken de sabırsızlık gösterirler ve süreci atlayarak hızlı sonuçlar elde etmek isterler. Bu durumlar, çocukların sabırsızlıklarının birer örneğidir ve bu gibi durumlarda, sabır davranışının geliştirilmesi, çocukların stresle başa çıkmalarına ve daha iyi sonuçlar elde etmelerine yardımcı olabilir.



Çocuklar, sabır davranışını erken yaşlarda öğrenirlerse, yetişkinlikte birçok avantaj elde edebilirler. Sabırlı insanlar, iş ve kariyer hayatında daha başarılı olma eğilimindedirler, çünkü zorlu durumlar karşısında daha sakin ve kararlı bir tutum sergilerler.

Aileler, çocuklarının yaşlarına ve gelişim dönemlerine uygun olarak sabır davranışını geliştirmelerine yardımcı olabilirler. Örneğin, küçük çocuklar genellikle anında tatmin isteğiyle hareket ederler, bu nedenle onlara sabretmeyi öğretmek için küçük oyunlar ve aktiviteler yapmak yararlı olabilir. Ayrıca, çocuklarınıza zaman kavramını öğretmek ve beklemenin önemini vurgulamak da sabır gelişimine katkı sağlayabilir. Okul öncesi dönemdeki çocuklar, kurallara ve sınırlara uygun olarak hareket etmeyi öğrenirken, sabır ve bekleme de dahil olmak üzere disiplinli davranışlar sergilemek için fırsatlar sunulabilir. İlkokul çağındaki çocuklar, sorun çözme becerilerini geliştirirken sabrı öğrenmeyi de içeren yeni deneyimler yaşarlar. Bu dönemde, çocuklarınızın sorumluluklarını yerine getirmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak, sabır davranışının gelişmesine katkıda bulunabilir. Gençler ise, sabır gelişimlerini, karar alma ve gelecek planlaması gibi zorlu kararlarla başa çıkarak geliştirebilirler. Bu nedenle, aileler, çocuklarının gelişim dönemlerine uygun olarak sabır davranışını öğretmek için farklı yöntemler kullanabilirler.

- Örnek olun: Çocuklar öğrenmeyi örneklerle yaparlar, bu nedenle, aileler sabırlı davranış sergileyerek çocuklarına örnek olmalıdırlar.
- Problem çözme becerilerini öğretin: Çocuklar sıkıştıklarında sabırsızlık gösterirler. Onlara problem çözme becerileri öğretmek, çözüm yollarını araştırmalarına ve sakin kalabilmelerine yardımcı olur.
- Açık iletişim kurun: Çocuklar, sorunlarını dile getirdiklerinde daha rahat hissederler ve daha az sabırsızlık gösterirler. Aileler çocuklarıyla açık bir iletişim kurarak, onların duygularını ve endişelerini anlamalarına yardımcı olabilirler.



- Hedef belirleyin: Çocuklar, bir hedefe odaklandıklarında sabırlı olmayı öğrenirler. Aileler, çocukların hedeflerini belirlemelerine yardımcı olabilir ve onları bu hedeflere ulaşmaya teşvik edebilirler.
- Sabırsızlıkla başa çıkma stratejileri öğretin: Aileler, çocuklarına sabırsızlıkla başa çıkma stratejileri öğretebilirler. Mesela derin nefes alma, sayma, yürüyüş yapma gibi stratejiler çocukların kendilerini sakinleştirmelerine yardımcı olabilir.
- Yapılandırılmış oyunlar oynayın: Yapılandırılmış oyunlar, çocukların sabırlılık becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Mesela, bulmaca yapma, kart oyunları, strateji oyunları gibi oyunlar çocukların sabrını öğrenmelerine yardımcı olabilir.
- Model olun: Çocuklarınıza sabırlı davranışları modellemek, onların da size özenmesini sağlar. Sabırlı davranarak ve olumlu bir tutum sergileyerek, çocuklarınıza doğru yolu gösterebilirsiniz.
- Ödüllendirin: Çocuklarınızın sabırlı davranışlarını ödüllendirmek, onların bu davranışları tekrarlamalarını teşvik eder. Ödüllerini seçerken, çocuğun yaşına ve ilgi alanlarına dikkat edin.
- Sorunları çözmek için sabırlı olun: Çocuklarınızın karşılaştığı sorunlara sabırlı bir şekilde yaklaşmak, onların da bu konuda size güvenmesini sağlar. Sabırlı bir şekilde dinleyin, onların hislerini anlamaya çalışın ve çözüm aramak için birlikte çalışın.
- Dikkat dağıtıcı faktörleri azaltın: Çocukların sabırsız olmalarının nedenlerinden biri, dikkatlerini çeken faktörlerin fazla olmasıdır. Örneğin, televizyon, video oyunları veya telefon gibi teknolojik cihazlar. Bu nedenle, bu faktörleri azaltmak veya sınırlamak, çocuklarınızın daha sabırlı olmasına yardımcı olabilir.

KAYNAK:

1. Aydın, M. S. (2021). Çocuklarda Yalan Söyleme Davranışı ve Gelişim Süreçleri . Muhakeme Dergisi , 4 (1) , 1-13 .
2. Khormaei, F. , Farmani, A. , & Yazdani, F. (2017). Predicting self-control on the basis of patience and its components among high school students. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 5(1), 11-16. <https://doi.org/10.18869/acadpub.jpccp.5.1.11>
3. Barragan-Jason, G., Atance, C., Kopp, L., & Hopfensitz, A. (2018). Two facets of patience in young children: Waiting with and without an explicit reward. *Journal of Experimental Child Psychology*, 171, 14-30.
4. Bandura, A. (1999). *Social Cognitive Theory: An Agentive Perspective*. *Asian Journal of Social Psychology*, 2, 21-41.

Türkiye Maarif Vakfı
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Daire
Başkanlığı tarafından hazırlanmıştır.