



AİLE EĞİTİM

B Ü L T E N İ

● TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

● ERKEN ÇOCUKLUK EĞİTİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

● ŞUBAT - 2026



**OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE UYUM VE
DAVRANIŞ PROBLEMLERİYLE BAŞ ETME**



Sevgili Ebeveynler,

Okul öncesi dönemde çocukların fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimleri hızla devam etmektedir. Bu gelişim yolculuğunda zaman zaman zorlanmaları oldukça normaldir. Örneğin çocuk, istediği bir şey yapılmadığında kendini yere atıp ağlayarak öfke nöbetleri geçirebilir, hayır denildiğinde inatlaşabilir veya akranlarıyla çatışma yaşayabilir. Bu davranışlar genellikle çocuğun ihtiyaçlarını ve duygularını ifade etmekte zorlanması, problem çözme ve problemle baş etme becerilerinin henüz gelişmekte olmasıyla ilişkilidir. Bu durumda sizin sevgi dolu desteğinize ve rehberliğinize ihtiyaç duyarlar. Siz de böylesi durumlarda onlara nasıl yaklaşacağınızı belirlemekte zorlanabilir, “Bu davranış normal mi yoksa destek gerektiren bir durum mu?” sorusunu sıkça düşünebilirsiniz.

Davranış problemleri; zamanında fark edilmez ve uygun şekilde ele alınmazsa ilerleyen yıllarda çocuğun sosyal uyumu, okul başarısı, arkadaş ilişkileri üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilir. Bu nedenle okul öncesi dönem, davranış problemlerini erken fark etmek ve kalıcı hâle gelmeden uygun yaklaşımlarla desteklemek için önemli bir fırsattır.

Hangi Davranış Normal, Hangi Davranış Destek Gerektirir? Uyum Süreci ve Davranış Problemleri

Uyum süreci, çocuğunuzun yeni duruma alışırken gösterdiği geçici ve gelişimsel tepkileri kapsar. Tutarlı ve destekleyici yaklaşımlarla bu davranışların zaman içinde azalması beklenir. Bu süreçte bazı davranışlar sizi endişelendirebilir. Ancak her istenmeyen davranış, davranış problemi değildir.

Bir davranışın problem olarak değerlendirilmesi için

- ✏ sık tekrarlanması,
- ✏ uzun süre devam etmesi,
- ✏ çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmaması,
- ✏ günlük yaşamını olumsuz etkilemesi gerekir.



Ara Tatil Sonrası Okula Dönüş

Ara tatil sonrası çocuğunuzun okula yeniden uyum sürecinde geçici zorlanmalar görülebilir. Rutinlerin değişmesi (uyku-uyanıklık saatleri, ekran süresi vb.) sabah okula gitmek istememe, ağlama, öfke tepkileri, daha fazla ilgi isteme gibi davranışlara yol açabilir. Bu durum çoğu zaman rutine dönüş sürecinin doğal bir parçasıdır. Günlük rutinleri tutarlı biçimde sürdürmeniz ve çocuğunuza sakin, kararlı, güven verici bir yaklaşımla eşlik etmeniz önemlidir. Mümkünse okul açılmadan birkaç gün önce uyku-uyanıklık saatlerini ve günlük düzeni kademeli olarak okul rutinine yaklaştırın. Çocukta zorlanmalar artar veya devam ederse sınıf öğretmeni ve okulun psikolojik danışmanı ile görüşmeniz yararlı olacaktır.



Çocuklarda Davranış Problemleri Neden Ortaya Çıkar?

Okul öncesi dönemde çocuklar; duygu, istek ve ihtiyaçlarını her zaman kelimelerle ifade etmekte zorlanabilirler. Bu nedenle çocuğunuzun davranışlarını anlamaya çalışmanız ve ona ihtiyaç duyduğu desteği sağlamanız çok önemlidir.

Davranış problemleri birçok sebepten ortaya çıkabilir:

-  Büyük ve ani değişiklikler: okula başlama, taşınma, kardeş doğumu, ebeveynlerin boşanması gibi durumlar.
-  Çocuğun bireysel özellikleri: hareketli, hassas veya çekingen olması, dil ve dikkat gelişimi, duygusal hassasiyetler.
-  Tutarsız, net olmayan kurallar ve sınırlar, uyku, beslenme gibi temel ihtiyaçların karşılanmaması, ekran karşısında aşırı vakit geçirme.
-  Aile içi stres, çocuğun çevresindeki yetişkinlerin davranışlarını model alması.
-  Çocuğun içinde bulunduğu gelişimsel dönem ve yaşına özgü özellikler.

Okul Öncesinde Sık Görülen Davranış Problemleri ve Çözüm Önerileri

Öfke Nöbetleri

Okul öncesi dönemde çocuklar üzüntü, incinme, utanç, kaygı ve hayal kırıklığı gibi yoğun duygularla baş etmekte zorlanabilir. Bunu ağlama, bağırma, kendini yere yatma, direnme gibi öfke tepkileriyle gösterebilir.

Bu anlarda duygularını söze dökmekte ve kendi kendilerine sakinleşmekte zorlanmaları normaldir. Çünkü duygu düzenleme becerileri hâlâ gelişim sürecindedir. Bu nedenle çocuklar zorlandıkları anlarda sizin sakinliğinize ve rehberliğinize ihtiyaç duyarlar. Öfke nöbeti yaşadığı anlarda:

Öncelikle sakin kalınız.

Uyku, beslenme gibi temel ihtiyaçlarının karşılandığından emin olunuz.

“Seni anlıyorum, biraz bekleyelim.” gibi ifadelerle empati kurunuz.

Sakinleşmesi için zaman tanıyınız. Kalabalık bir yerdeyseniz gürültü, ses, ışık gibi uyarıları azaltmak için mümkünse ortamdan uzaklaşıp daha sakin bir alana geçiniz.

Bu sürede kısa ve sakin cümlelerle yanında olduğunuzu hissettiriniz. Sarılmak isterse sarılabilirsiniz.

Açıklamayı sakinleştikten sonra kısa ve net cümlelerle yapabilir, mümkünse seçenekler (Bunu şimdi yapamayız çünkü evden çıkıyoruz. Hangi oyuncakını yanına almak istersin?) sunabilirsiniz.

Sonrasında resim, hikâye veya rol yapma etkinlikleriyle duyguyu yeniden ele almasına destek olunuz: “Bir dahaki sefere öfkelendiğimizde ne yapabiliriz?” diyerek sakinleşme yollarını birlikte belirleyiniz.

Çocuğunuz öfke nöbetleri sırasında kendisine veya çevresine zarar veriyor, nöbetler çok uzun sürüyor ve kolay yatışmıyor veya bu durum ev, okul yaşamını zorlaştırıyorsa bir uzmandan destek almanız faydalı olabilir.

Okul Öncesinde Sık Görülen Davranış Problemleri ve Çözüm Önerileri

Saldırgan Davranışlar (vurma, itme vb.)

Çocuklar duygularını sözcüklerle anlatamadıklarında vurma, itme, oyuncaklarını fırlatma gibi davranışlar göstererek tepki verebilirler. Bu davranışlar çoğu zaman çocukların olumsuz duygularla başa çıkamadıkları ve problemlerini çözebilmek için daha iyi bir yol bilmedikleri için ortaya çıkar.

Bu nedenle amaç, davranışı görmezden gelmek veya cezayla bastırmak değil önce güvenliği sağlamak sonra saldırganlığın yerine geçecek iletişim yollarını öğretmektir. Bu anlarda aşağıdaki yaklaşımlar yardımcı olabilir:

Saldırgan davranışlar bazen çocuğun bir ihtiyacını ifade etme biçimi olabilir. Davranışın hangi durumlarda başladığını ve sonrasında çocuğun ne elde ettiğini gözlemleyiniz.

Öncelikle saldırgan davranışı sakın, net ve kararlı bir şekilde durdurunuz ve güvenliği sağlayınız.

“Öfkelenmek normal ama vurmak doğru değil.” gibi ifadelerle duyguyu kabul ederek davranışa net sınır koyunuz.

Kriz anında uzun açıklamalardan kaçınınız ve doğru davranışı öğretmeyi çocuğunuz sakinleştikten sonra gerçekleştiriniz.

Davranışının doğal sonucuyla, yaşına uygun ve güvenli olmak koşuluyla karşılaşmasını sağlayınız (örneğin attığı oyuncakı kendisinin toplaması).

Okul Öncesinde Sık Görülen Davranış Problemleri ve Çözüm Önerileri

Saldırgan davranışların yerine geçecek alternatif iletişim yollarını oyun, hikâye ve drama yoluyla önceden öğretiniz.

Evdeki iletişim ortamı ve tepkilerinizle olumlu rol model olunuz.

Alternatif davranışları kullandığında mutlaka fark ediniz ve anında olumlu dönüt veriniz.

Olumsuz davranıştan önce gelen işaretleri (gerginleşme, sesi yükseltme, oyuncuğu sıkma vb.) fark ediniz ve kısa bir mola veya sakinleşme yöntemi sunarak erken müdahale ediniz.

Uykusuzluk, açlık, ekran karşısında aşırı vakit geçirme ve geçiş anları (parktan çıkma gibi) saldırganlığı artırabilir. Günlük rutinleri mümkün olduğunca koruyup ekran karşısında aşırı vakit geçirmesini sınırlayınız. Ayrıca geçişlerden önce kısa bir uyarı (5 dakika sonra çıkıyoruz.) yapabilirsiniz.

Eğer saldırgan davranışlar sık tekrarlıyor, şiddeti artıyor, kendine/başkasına zarar riski oluşturuyor ve sınır koymanıza rağmen azalmıyorsa öğretmeniyle görüşerek bir uzmandan destek almanız önemlidir.



Okul Öncesinde Sık Görülen Davranış Problemleri ve Çözüm Önerileri

Çekingenlik/Utangaçlık

Bazı çocuklar yeni ortamlarda veya kalabalık içinde daha temkinli olabilir, oyuna katılmak için zamana ihtiyaç duyabilir ve geri planda kalmayı tercih edebilir. Bu durum çoğu zaman çocuğun mizacının doğal bir parçasıdır.

Bazı çocuklar çevreleriyle etkileşim kurma isteği duymalarına rağmen, utangaçlık veya henüz yeterince gelişmemiş sosyal beceriler nedeniyle bu etkileşimi başlatmakta zorlanabilirler. Bu çocuklar sosyal ortamlarda kaygı yaşayabilir, kalabalık ortamlardan kaçınma eğilimi gösterebilirler. Bu tür durumlarda temel amaç, çocuğu sosyal etkileşime zorlamak değil kendini güvende hissedeceği koşullarda, kendi hızında ve adım adım sosyal ortamlara katılımını desteklemektir. Çocuğunuz çekingenlik gösteriyorsa:

Çocuğunuzun başkalarıyla kıyaslamayınız ve etiketleyici ifadeler kullanmayınız.

Günlük yaşamda neler hissettiğini ve düşündüğünü onunla konuşmaya çalışınız.

Anlattıklarını sabırla dinleyiniz sözünü kesmeden kendini ifade etmesine fırsat tanıyınız.

“Hadi konuş.” gibi zorlayıcı ifadeler yerine “İstersen birlikte sorabiliriz.” gibi destekleyici cümleler kullanınız.

Oyuna katılma gibi küçük sosyal girişimlerini fark ediniz ve takdir ediniz.

Rol oynama etkinlikleriyle sosyal durumları önceden birlikte deneyimleyiniz.

Okul dışında, ilgi ve yeteneklerini keşfetmesine ve geliştirmesine fırsatlar sununuz.

Öğretmeniyle iş birliği yaparak çocuğunuzun kendini daha rahat hissedeceği etkinliklere katılımını destekleyiniz.

Yeni bir ortama gireceğinizde nereye gideceğinizi ve kimlerin olacağını önceden paylaşınız.

Eğer çekingenlik günlük yaşama katılımını zorlaştırıyor, uzun sürüyor veya yoğun kaygı eşlik ediyorsa bir uzmandan destek almanız faydalı olabilir.

Okul Öncesinde Sık Görülen Davranış Problemleri ve Çözüm Önerileri

Arkadaşlık İlişkilerinde Yaşanan Zorlanmalar



Okul öncesi dönemde çocuklar arkadaşlık kurmayı, sırayla oynamayı ve duygularını uygun yollarla ifade etmeyi yeni yeni öğrenir. Bu nedenle paylaşmakta zorlanma, arkadaşının oyuncağını izinsiz alma, sıra bekleyememe veya istediği olmadığında bağırma, itme gibi tepkiler görülebilir. Bu tepkiler, çoğu zaman çocuğun sosyal becerilerinin ve dürtü kontrolünün gelişim sürecinde olmasından kaynaklanır. Bu nedenle tek başına akran zorbalığı olarak değerlendirilmemelidir. Uygun ve tutarlı yaklaşımlarla bu davranışlar zaman içinde azalabilir.

Akran zorbalığından söz edebilmek için davranışın kasıtlı olması, sürekli tekrar etmesi ve çocuklar arasında güç dengesizliği bulunması beklenir. Akran zorbalığını düşündüren bir durumla karşılaştığınızda yaşananları sınıf öğretmeniyle paylaşmanız, süreci birlikte izlemeniz ve gerektiğinde rehberlik servisiyle iş birliği içinde adımlar atmanız önem taşır.

Çocuğunuzu koruma niyetiyle verebileceğiniz bazı tepkiler çocuğunuzda olumsuz davranışların devam etmesine neden olabilir. Aşağıdaki tabloda sık karşılaşılan yaklaşımlar ve bunun yerine yapabilecekleriniz paylaşılmaktadır.

Okul Öncesinde Sık Görülen Davranış Problemleri ve Çözüm Önerileri



Sık Karşılaşılan Yaklaşımlar

“Sen de vur!” gibi tepkiler vermek.

Çocuğu etiketlemek.

Sorunu tek başına çözmeye çalışmak veya çözümü tamamen dışarıdan beklemek.

Olumsuz davranışları uyarı veya ceza ile düzeltmeye çalışmak.

Çocuğun her şeyi kendiliğinden anlatmasını beklemek veya anlattıklarına aşırı tepkiler vermek.



Bunun Yerine Ne Yapabilirsiniz?

“Dur!”, “İstemiyorum!” demek ve ortamdan uzaklaşmak, öğretmeninden yardım istemek gibi güvenli yolları öğretmek.

Davranışı ele almak, çocuğun kişiliğini davranıştan ayırmak ve sakince dinlemek.

Öğretmen ve okul yönetimiyle iş birliği içinde, tutarlı bir yaklaşımla süreci birlikte yürütmek.

Evde olumlu rol model olmak, net ve tutarlı sınırlar koymak ve olumlu davranışları (örneğin oyuncağı almak yerine “Ben de oynayabilir miyim?”) öğretmek.

Çocuğun kendini güvende hissedeceği bir aile ortamı oluşturmak, her gün kısa sohbetlerle okul yaşantısını paylaşmasını sağlamak.

Paylaşma ve sıra bekleme, okul öncesi dönemde çocukların en çok zorlandığı sosyal becerilerdendir. Çünkü bu dönemde çocuklar kendi istek ve ihtiyaçları çerçevesinden baktıkları için başkalarının görüşlerini anlamakta zorlanabilir.

Desteklemek için çocuğunuzu zorlamak yerine evde oyun oynarken “Şimdi sıra sende sonra bende.” gibi kısa ve net cümlelerle beklemeyi somutlaştırabilir, gerekirse kum saati gibi zamanlayıcılardan yararlanabilirsiniz. Çocuğunuza “Ben de oynayabilir miyim?” veya “Bitince bana verir misin?” gibi cümlelerle isteklerini nasıl ifade edeceğini gösterip denediğinde takdir etmeniz, paylaşma becerisinin zamanla gelişmesine katkı sağlar.

Ayrıca çocuğunuzun sosyal becerilerini desteklemeniz için önerilerin yer aldığı nisan ayı aile eğitim bültenimize aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.

<https://tegm.meb.gov.tr/dosya/aylikailebulteni/nisan2025.pdf>



Okul Öncesinde Sık Görülen Davranış Problemleri ve Çözüm Önerileri

Yalan Söylemek

Erken çocukluk döneminde çocukların hayal gücü çok güçlüdür bu nedenle gerçek ile hayal ettiklerini ayırt etmekte zorlanabilirler. Bazen yaşadıklarını abartarak anlatabilir, bazen de sorumluluktan kaçınmak, ceza almamak veya dikkat çekmek için gerçeği farklı ifade edebilirler. Bu dönemde çocukların gerçek dışı olaylar anlatması, her zaman bilinçli bir yalan söyleme anlamına gelmez. Bu süreçte çocuğunuzu suçlamak veya etiketlemek yerine, gerçeği söylemenin güvenli olduğunu hissettirmek önemlidir. Buna yönelik olarak:

Gerçeği söylediğinde aşırı tepki vermeyiniz, doğruyu söyleyince cezalandırılmayacağını ve güvende olduğunu hissetmesini sağlayınız.

Kendi davranışlarınızla dürüstlüğü model olunuz.

Çocuğunuzun hangi durumlarda gerçeği çarpıttığını gözlemleyiniz (örneğin cezadan korktuğu anlar, hata yaptığı durumlar gibi).

Eğer cezadan korktuğu için yalan söylüyorsa kaygısını azaltmak için "Hata yaptığında birlikte düzeltiriz." gibi rahatlatıcı ifadeler kullanabilirsiniz.

İnatçılık

Çocuklar özellikle 2-3 yaşlarındayken kendileri yapma konusunda ısrarcı olabilir ve sıklıkla size "Hayır!" diyebilir. Bu, bağımsızlık ile özerklik kazanma sürecinin doğal ve geçici bir parçasıdır. Çocuğunuz inatçılık gösteriyorsa:

Net ve tutarlı sınırlar koyunuz. Bunları kısa cümlelerle açıklayınız. Örneğin "Oyuncakları toplayalım, yoksa takılıp düşebiliriz."

Özellikle inatlaştığı konularda seçim fırsatları veriniz. Örneğin sabahları giyinmekte zorlanıyorsa "Sarı kazağını mı giymek istersin, yeşil olanı mı?"

Yapabileceği işleri kendi yapmasına fırsat veriniz (giyinme çantasını taşımak, masayı kurmaya yardım etmek gibi).

Kriz anında güç mücadelesine girmeden sakin kalınız. Örneğin "Şu an istemiyorsun. Kum saati bitince oyuncakları toplayacağız." gibi zaman verebilirsiniz.



Sevgili Aileler,

Çocuğunuzun davranışı sık tekrarlıyor, şiddeti artıyor, bir süredir devam ediyor, yaşına ve gelişim düzeyine uygun görünmüyor ve günlük yaşamını belirgin biçimde etkiliyorsa sınıf öğretmeniyle görüşerek rehberlik servisinden destek alabilirsiniz. Rehber öğretmen, çocuğunuzla ve sizlerle yaptığı görüşmeler doğrultusunda durumu değerlendirir ve bilgilendirme sağlar. Gerekirse sizi ilgili kurum ve uzmanlara yönlendirebilir. Burada amaç çocuğınızı etiketlemek değil, ihtiyaç duyduğu desteğe erişmesini sağlamaktır.

Unutmayın

Her çocuk gelişim yolculuğunu kendi hızında yaşar. Bu yolculukta karşılaştığınız davranış problemleri, çocuğunuzun size anlatmaya çalıştığı bir mesaj taşır. Onları erken fark edip, uygun şekilde desteklediğinizde ilerleyen yaşlarda sosyal ilişkilerinde kendine güvenerek hareket etmesini sağlayacak en güçlü rehberi sunmuş olursunuz.

GÖRSEL KAYNAKÇA

Bu bültende kullanılan görseller <https://tr.123rf.com/> adresinden telif bedeli ödenerek kullanılmıştır.



TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

tegm.meb.gov.tr



@mebtegm

Atatürk Blv. No 98 Milli Eğitim Bakanlığı
Kat 2 Blok A/B ve Kat 5 Blok A Kızılay
Çankaya/ANKARA