

### ÇOCUKLARIN TEMEL İHTİYAÇLARI

Değerli velilerimiz, bireylerin sağlıklı yaşam sürdürebilmeleri, temel ihtiyaçlarının yeterince ve zamanında karşılanmasına bağlıdır. Aksi takdirde, bu ihtiyaçların doyurulmaması durumu, kişide uyum ve davranış bozukluklarına neden olur. Bu çerçeveden ele alındığında çocuklarımızın temel ihtiyaçları konusunda farkında olmak ve bilinçli davranmak önem kazanır.

Çocukların temel ihtiyaçlarını üç ana başlık altında toplayabiliriz. Bunlar; **fiziksel ihtiyaçlar, sosyal ihtiyaçlar ve psikolojik ihtiyaçlardır**. Fiziksel ihtiyaçlar denince hemen akla solunum, beslenme, barınma, öz bakım, boşaltım, tehlikelerden korunma ve uyku gelir. Sosyal ihtiyaçlara baktığımızda ise bağımsız olarak var olabilme, akranlarla ilişki kurabilme, bir gruba ait olabilme, statü ve bir işe yarama ihtiyacı ilk akla gelen ihtiyaçlardır. Bu bültenimizde asıl irdellemek istediğimiz başlık çocukların temel psikolojik ihtiyaçlarıdır.

### ÇOCUKLARIN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI

Bu konuda araştırma yapmak istediğinizde pek çok kaynakta birbirinden farklı ihtiyaçlara denk gelmeniz olasıdır. Biz bültenimizde daha öncelikli gördüğümüz başlıklara yer vermeyi tercih ettik.

- **BAĞLANMA İHTİYACI**

Bağlanma sürecinin temelleri bebeklik döneminde atılır ve bu ihtiyaç yaşam boyu devam eder. Annenin hamileliğe hazır oluşu, 9 ay boyunca bebeğine dair pozitif algısı, doğduktan sonra gözünün içine sevgiyle bakarak onu anlamaya ve ihtiyaçlarını zamanında gidermeye çalışması bağlanmanın sağlıklı gelişmesini sağlar. Bebeğin birincil bakım veren (çoğunlukla anne) kişiyle kurduğu ilişki, başkalarıyla ilişkileri adına bir referans noktasıdır. Dolayısıyla bu ilişki ne kadar doyurucu ise diğer yetişkinlere ve akranlarına transfer ettiği ilişki biçimi de o paralelde sağlıklı olacaktır. Bağlanmanın yaşam boyu devam eden bir süreç olduğu düşünülürse (öğretmene, akranlara, eşe bağlanma vb) bu durum gelecekteki eş seçimi sürecine bile etki edebilmektedir.

- **GÜVEN İHTİYACI**

Birincil bakım veren kişi ile kurulan ilişkinin, dünyayı algılamaya da etkisi vardır. İhtiyaçları zamanında karşılanan bebekler dünyayı güvenilir bir yer olarak algırlar. Tam tersi durumda; seslendiğinde karşılık bulamayan, reddedilen, tutarsız anne baba tutumlarına maruz kalan, aile içinde büyük kavgalara şahit olan ve aşırı kaygılı anne babaya sahip çocuklar için dünya güvenilmez bir yerdir. Bu güvensizlik hissi olumlu bir şekilde çözümleninceye kadar devam eder.

- **BAĞIMSIZLAŞMA İHTİYACI**

2 yaşla birlikte çocuklarda otonomi artar ve her şeyi kendileri yapmak isterler. Bu noktada yetişkin olarak biraz el çekmek, denemesine ortam ve fırsat yaratmak çocuğun benlik algısının olumlu yönde gelişmesini sağlar. Yere attığı bir nesnenin ses çıkartması, komik bir şey yaptığında çevresindekileri güldürüyor olması gibi durumlar çocuk için dünya üzerinde bir etkisi olduğunu ve annesinden ayrı bir birey olduğunu fark etmesini sağlar. Bu, gelişim sürecinin olması gereken, sağlıklı bir parçasıdır. Bu nedenle çocukların bağımsızlık çabaları desteklenmeli, yapabilecekleri şeyler onlar adına yapılmamalıdır.

- **SINIR İHTİYACI**

Bağımsızlaşma süreciyle birlikte çocuklar sınırları zorlarlar, “hayır”ın gücünü keşfetmeleriyle birlikte nereye kadar gidebileceklerini görmek isterler. Bu, sınırsızlık ihtiyacı içinde olduklarını anlamına gelmez. Aksine sınırlar sayesinde çocuklar, sonraki aşamada ne olacağını bildiklerinden kendilerini güvende hissederler. Sınır koyarken aileniz için olmazsa olmaz kuralları net olarak ortaya koymanız ancak yapabilecekleri ile ilgili seçenekler sunmanız; çocuğunuzun karar verme ve sorumluluk alabilme becerilerini geliştireceğinden, bağımsızlaşma sürecine de katkı sağlayacaktır. Ayrıca “sınırsızlığın” doyumsuzluğa yol açtığı ve sosyal uyumu zorlaştırdığı da unutulmamalıdır.

- **SEVME ve SEVİLME İHTİYACI**

Sevmek ve sevilme en temel psikolojik ihtiyaçlarımızdandır. İnsan sevme yeteneğini sevilerek kazanır. Sevginin temel taşı da kabul duygusudur. Çocuğun varlığını kabul etmek, davranışlarını kabul etmek (yeri geldiğinde elbette sınır koymak) önemlidir. Sevgi, çocukların büyümesinde, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişmesinde fizyolojik ihtiyaçlar kadar önem taşır. Çocuk sevilerek “sevilmeye değer” olduğunu öğrenir, kendine güveni artar. Ayrıca, sevgiden yoksun büyümüş çocuklarda çeşitli uyum ve davranış sorunlarına daha sık rastlanır.

- **TAKDİR GÖRME İHTİYACI**

Çocukların sergiledikleri davranışlara aldıkları onay ve takdir ifadeleri pekiştirici görevi görür ve o davranışın yinelenmesine katkı sağlar. Burada dikkat edilmesi gereken noktalardan biri takdirin istendik davranışın hemen ardından verilmesidir. Bir diğer önemli nokta da takdirin kişiliğe yönelik değil (harikasın, muhteşemsin gibi), çocuğun çabası, becerisi ve davranışına yönelik (bu kadar özenli davranman hoşuma gidiyor gibi) olması gerekliliğidir. Takdir olumlu benlik algısı oluşumunda da çok önemlidir. Çocuklar beğenilmekten ve takdir edilmekten çok hoşlanırlar. Bu, değerli hissetmelerini sağlayarak özgüvenlerini de geliştirir.

- **AİT OLMA İHTİYACI**

Çocuklar, duygusal yakınlık içinde olabilecekleri, kendilerini ait hissedebilecekleri aile ortamları ve akran gruplarına ihtiyaç duyarlar. Anne babanın dediğini yapmak, bencil davranmamak, başkalarına yardım etmek gibi davranışlar kültürün bize öğrettiği ait olma ihtiyacı kaynaklı davranışlardır. Bu temel ihtiyaç, Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi’nde de kendini gerçekleştirme aşamasına ulaşmada doyurulması gereken önemli basamaklardan biridir. (“İhtiyaçlar Hiyerarşisi”, ABD’li psikolog Abraham Maslow tarafından 1943 yılında ortaya atılmış ve sonrasında geliştirilmiş bir insan psikolojisi teorisidir. Maslow’a göre, saygı görmek, bilgi edinmek, güzellikten zevk almak gibi salt insana özgü ihtiyaçlar, ancak temel ihtiyaçlar -beslenme, barınma, uyku gibi- doyurulduktan sonra ortaya çıkabilirler. Her ihtiyacın doyurulması, ihtiyaçlar hiyerarşisinde yeni bir ihtiyacın belirmesine yol açar.)

Değerli velilerimiz, çocukların temel psikolojik ihtiyaçlarını sizler için özetlemeye çalıştık. Bir sonraki bültenimizde görüşmek dileğiyle...

#### **KAYNAKÇA**

- [http://www.megep.meb.gov.tr/mte\\_program\\_modul/moduller\\_pdf/%C3%87ocuklar%C4%B1n%20Temel%20%C4%B0htiya%C3%A7lar%C4%B1%20l.pdf](http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/%C3%87ocuklar%C4%B1n%20Temel%20%C4%B0htiya%C3%A7lar%C4%B1%20l.pdf)
- <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/34/970/11942.pdf>

**Terakki Vakfı Okulları**

**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi**