

# **3 YAŞ SENDROMU NEDİR, NASIL ATLATILIR ???**

*Anne, istemiyorum!”, “Hayır, bunu yemem!”, “Kendim yapabilirim!”, “Beni dinle anne!” gibi isyankar cümleler size tanıdık geliyor mu? Çocuğun bağımsızlığını ilan etmek ve daha fazla sosyalleşmek mi istiyor? Ufaklığın kendine güveni çok mu arttı ne? 3 yaş, çocuklar için kritik bir dönem olduğu için davranışlarındaki bu değişiklikler çok normal.*

## **3 yaş sendromunun nedenleri nelerdir?**

Bu dönemde çocuğunun kendini kanıtlama çabası artar. Her ortam ve olayın içinde var olmak, önemli olduğunu hissetmek ister. Ayrıca arkadaş çevresiyle de ilişkileri genişlemeye başlar. Eğer çocuğun kendisini özgüvensiz hissederse, yeterince sosyalleşemezse ya da sevildiğini hissetmezse üç yaş sendromuna girebilir.

3 yaş sendromundaki çocuğun bu dönemde oldukça inatçı olabilir. Sen ne söylersen aksini yapma eğiliminde olduğunu görebilirsin. Çünkü kendini sana ve çevresine ispatlamaya çalışıyor. Mesela bu dönemde çocuğun sadece kendi istediği yemekleri yemeyi, kendi istediği kıyafetleri giymeyi tercih eder.

Bunların hepsi çocuğunun bağımsız olma isteğinden kaynaklanır. Çünkü artık “ben” olma döneminde. Kendinin ve etrafındaki insanların farkında. Yapabildiği şeyleri yapmaktan, ona verdiği görevleri başarmaktan zevk alıyor. Kendi ilgisi ve zevkleri var. Eğer ona önem verilmediğini, yeterince değer görmediğini hissederse ya da istekleri karşılanmazsa ağlama nöbetlerine girebilir. Bu yüzden 3 yaş sendromunda ağlama krizleri yaygın olarak görülür.

## Üç yaş sendromu nasıl atlatılır?

Çocuklarda 3 yaş sendromunun sorunsuzca atlatılması, ebeveynlerin katkısıyla mümkün. **Çocuğun için bu dönemde yapman gerekenler:**

- Sevgini ona daha fazla göster. Çünkü bu dönemde en çok ihtiyacı olan şey, ilgi ve sevgi. Ona sarıl, onu sevdiğini sık sık söyle.
- Çocuğunla küçük işleri paylaşmayı, ona küçük görevler vermeyi dene. Mesela çamaşırları ayırmada sana yardım etsin. Böylece kendini daha önemli hisseder.
- Üç yaşındaki çocuklar için aile ortamı çok önemli. Ailecek akşam yemeyi yiyin, birlikte gezmeye gidin.
- Arkadaşlarıyla sosyalleşmesini, enerjisini atmasını sağla. Birlikte parka gidin, dışarı çıkın ve gezin.

İstersen çocuğunu yarı ya da tam zamanlı bir anaokuluna yazdırabilirsin.

- Göz teması kurarak konuş. Basit cümleler kur. Çocuğun seni anladığında ve iletişim çabasına cevap verdiğinde ona teşekkür etmeyi ihmal etme. Bu, onu sakinleştirir ve kendini daha değerli hissetmesini sağlar.
- Çocuğunun olumlu davranışlarını takdir et ki bunları daha sonraki zamanlarda da tekrarlamak için motive olsun.
- 3 yaş sendromu yaşayan çocuklar eşyalarını paylaşmakta zaman zaman zorluk yaşar. Eğer senin çocuğunun da böyle bir durumu varsa oyuncaklarını paylaşması için onu zorlama. Paylaşmayı bilmediği için başka arkadaşlarının elinden oyuncakları çekip alabilir. İstediği zaman istediğini yapmak ister. Böyle bir durumda çocuğunu ve arkadaşlarını, birkaç çocuğun aynı ortamda kendi oyuncaklarıyla oynadığı paralel oyunlara yönlendirebilirsin. Örneđin büyük bir Lego takımını çocuklar arasında paylaşdır. Onları aynı ortamda, yan yana ama kendi Lego parçalarıyla oynaması için teşvik et. Ya da küçük mutfak oyuncaklarını çocuklar arasında paylaşdırılmayı dene. Birisi yemek yapmak için tencerelerle oynarken diğeri oyuncak çaydanlıkla çay demlesin.
- Öfkesini, kızgınlığını dışavurması için çocuğunu yaratıcı aktivitelere yönelt. Önüne resim defteri, boya koy. Ya da ona müzik aleti al. Onu workshop'lara, sergilere götür. **Oyun grupları ve çocuk atölyeleri** da 3 yaş psikolojisindeki çocuğun için hayat kurtarıcı aktivitelere.

- **Çocuk gelişimi açısından bu dönemde katı kurallar koymak sakıncalı. Çünkü bu özerklik dönemi kural ve sınırlarla kısıtlanırsa çocuğun ileride özgüven eksikliği yaşayabilir. Unutma, bugünün bir de yarını var!!!**
- **Evet, çocuğun yaşlarıyla arkadaşlık kurmalı. Ama seninle de arkadaşlık ilişkisini yaşaması önemli. Onunla iyi iletişim kurmalısın. Yani çocuğun düşüncesini çekinmeden seninle paylaşabilmeli. Ona söz hakkı tanımayı da ihmal etmemelisin. Onu önemseydiğini, dinlediğini ve anladığını hissetmeli. Ayrıca davranışlarıyla da çocuğuna örnek olmalı, güven ve cesaret vermelisin.**
- **Hayır demeyi öğrenmelisin. Gerektiği yerde kesin ve net bir dille hayır demekten çekinme. Burada dikkat etmen gereken nokta, hayır denilmesi gereken anlarda senin ve babasının aynı yanıtı vermeniz. Aksi takdirde çocuğun ebeveynlerden birini yönlendirebileceğini hissederse bundan sonra istediklerini o ebeveyn üzerinden elde etme çabasına girer.**
- **Tutarlı olmaya gayret et. Bir gün evet dediğine başka bir gün hayır deme.**
- **Çocuklarda 3 yaş bunalım dönemi, ebeveynlerin sakin olmalarıyla atlatılan bir süreç, bunu unutma. Bu nedenle çocuğunla inatlaşma, dikkatini başka yöne çekmeye çalış.**

## **3 yaş sendromu ne kadar sürer?**

**“3 yaş sendromu ne zaman biter?” diye merak ediyorsan bunun net bir zamanının olmadığını söyleyebiliriz. Her çocuk bu dönemi yaşar ve ailesinin desteğiyle atlatır. Yapman gereken, sabırlı olmak, 3 yaş psikolojisini anlamak ve çocuğunun gelişimini en iyi şekilde tamamlamasını sağlamak.**