

UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE AİLELERİMİZ #YANINIZDAYIZ

PAMUKKALE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SAYI 5 ARALIK 2020



pamukkaleram



PamukkaleRam



denizliram.meb.k12.tr



PAMUKKALE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

İÇİNDEKİLER

1

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

4

KARAKTER GÜÇLERİ VE ERDEMLER

7

İLETİŞEBİLİYOR MUYUZ?

9

DUYGUSAL ŞİDDET MAĞDURU MUSUNUZ?

11

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

13

EBEVEYN TUTUMLARI

15

OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME AİLE REHBERİ

17

ÇOCUĞUNUZLA DAHA İYİ İLETİŞİM KURMAK İSTER MİSİNİZ?

19

ERGENLİK DÖNEMİNDE SAĞLIKLI AİLE İÇİ İLETİŞİM

21

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

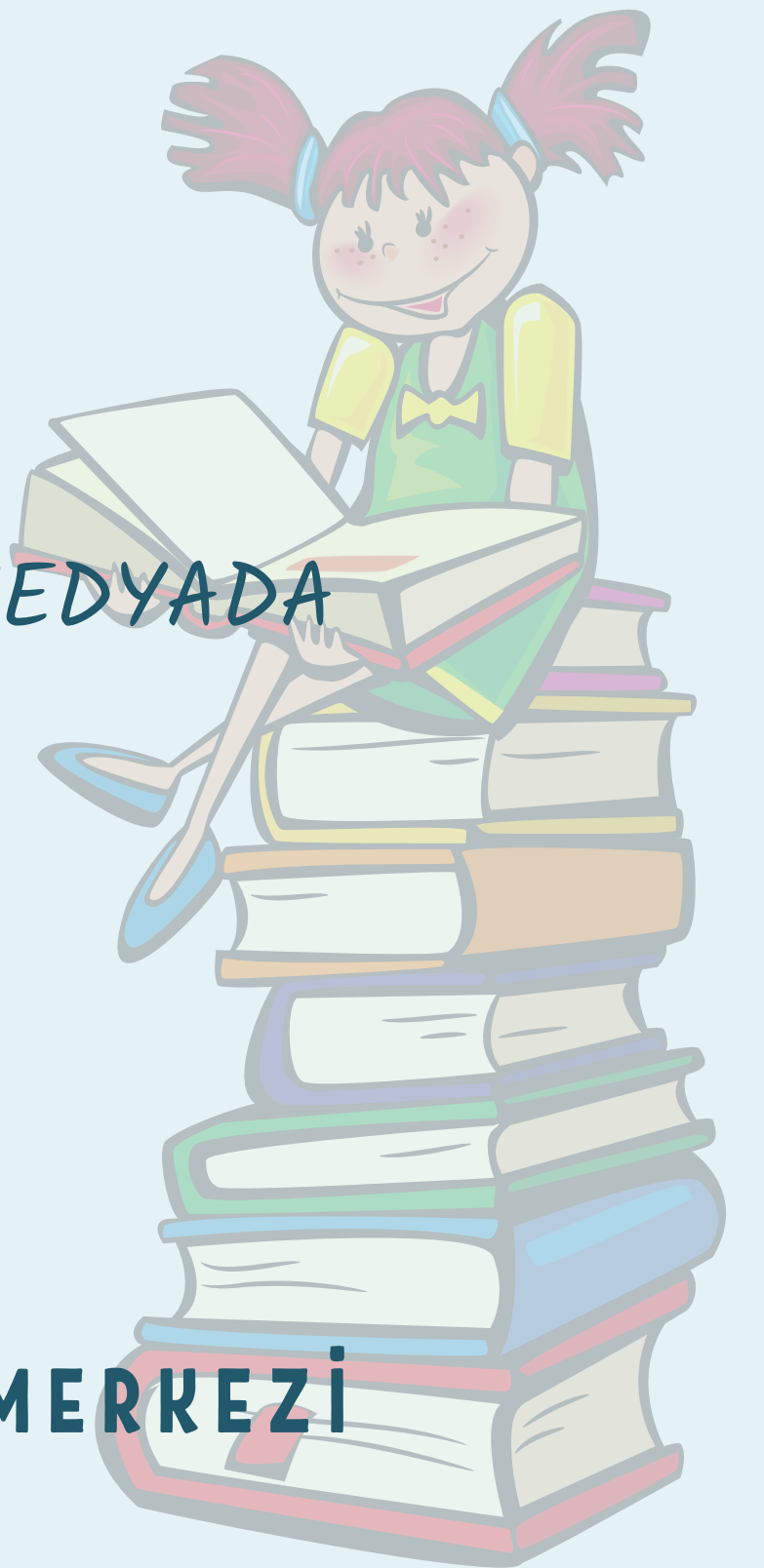
23

KARDEŞ KISKANÇLIĞI

26

ÇOCUKLARIN FOTOĞRAFLARININ SOSYAL MEDYADA
PAYLAŞILMASI

PAMUKKALE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE AİLELER #YANINIZDAYIZ

İÇİNDEKİLER

- 29** OKUL BAŞARISINI ARTTIRMAYA YÖNELİK VELİYE ÖNERİLER
- 31** UZAKTAN EĞİTİM NEDİR?
- 33** BEN NEREDEN BAŞLAYABİLİRİM?
- 36** ÇOCUK, OYUN VE YARATICI DRAMA
- 39** ÇOCUĞUNUZLA BİRLİKTE İZLEYEBİLECEĞİNİZ FİLM ÖNERİLERİ
- 41** EBEVEYNLERE KİTAP ÖNERİLERİ
- 44** KAYNAKÇA

HAZIRLAYANLAR

Abidin YILDIRIM
Adviye ÖZÇINAR
Ayşe KURUCAN GÖBEKLİ
Çiğdem ÖZCAN
Duygu KAYAOĞLU
Ercan ALTAN
Gülbin GÜÇLÜ

Gürhan MOLA
Kübra YILDIRIM
Mustafa BEKİL
Mustafa ÖZ
Nermin AYDINALP
Sena Sinem AYDIN
Tuba ŞEN

PAMUKKALE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Ülkemizde Mart ayından bu yana görülen vakalarla birlikte salgın, günlük rutinlerimizi etkileyen bir faktör olmakla birlikte hayatımızı çok yönlü etkiledi. Herkes içinde bulunduğumuz bu durumu farklı boyutlarda yaşadı. Karantina dönemlerinde bir çok davranış ortaya çıktı; obsesif davranışlar, korku, stres, aşırı koruyucu tutumlar, içine kapanma, ölüm korkusu, sevdiklerini kaybetme korkusu, kayıp-yas vb. Zamanla yapılan bilgilendirmeler, alınan tedbirlerle yeni normal hayata geçilmeye çalışıldı.

Ancak hala bu süreçlerden aşırı etkilenen, durumu kabullenmekte zorlanan, eski yaşam düzenine geçemeyenler oldu. Bu iki durumu ortaya çıkaran pek çok durumla birlikte önemli bir faktör de ortaya çıktı: Psikolojik Sağlamlık

Nedir peki bu psikolojik sağlamlık?

Türkçeye, yılmazlık, psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık gibi terimlerle tercüme edilmiştir. Kısaca, güç durumlarda olumlu sonuç elde edebilme, gelişimini devam ettirebilme ve bu güçlüklerle pozitif bir şekilde uyum sağlayabilme olarak tanımlanır.

Psikolojik sağlamlığın birçok kaynakları vardır. Doğuştan gelen özelliklerin yanı sıra sonradan kazanılabilir olma durumu da gözden kaçırılmamalıdır.

Psikolojik Sağlamlığın Kaynakları Neler?

- Ekonomik güç
- Statü
- Çevre şartları
- Kişilik, mizaç
- İyimserlik (Pollyanna'cılıktan ziyade, pozitif psikoloji temelli. Bir olayın gerçekçi tarafı)
- Rol modeller
- Daha önce yaşanmış olan krizlerde kullanılan, işe yarayan savunma mekanizmalarına sahip olma
- Hazzı erteleme prensibine sahip olma
- Yardım isteyebilir pozisyona sahip olma
- Kendi duygularını düzenleyebilir olma (otorezilyans)

Psikolojik Sağlamlılığı Arttıran Faktörler

- ☞ Mindfulness (anın farkında olma, hayatında bunu sık sık kendine sorma)
- ☞ Hala kontrol altında olan yerleri düzenleyin. (Salgını kontrol edemezsin ama ev ortamını düzenleyebilir, görev paylaşımı yapabilirsiniz.) Kontrol duygusu kendinizi iyi hissettirecektir.
- ☞ Daha önceki yaşanan durumların bilgisi (doğal afet, ölüm, hastalık, ayrılık vb. yaşadığınız durumlarla nasıl baş ettinizi düşünün, sizi neler şu anki duruma gelmeyi sağladı)
- ☞ Başlayan her şeyin bittiği düşüncesine sahip olma (daha önce de pek çok ülkede çeşitli salgınlar yaşandı, o zamanlar bu kadar teknolojik gelişmeler de söz konusu değildi, ancak yine salgının üstesinden gelindi)
- ☞ Entelektüel uyarılma (farklı konularda araştırma yapmak, kitap okumak)
- ☞ Duygu odaklı baş etme
- ☞ Çözüm odaklı baş etme

- ✓ Yaşam sanatkarlığı (bize iyi gelen şeylere yönelme:bitki yetiştirme,resim yapma hobi edinme vb.)
- ✓ Sosyal iletişim (bize iyi hissettiren kişilerle konuşma)
Gerçekçi yaşam amaçları
- ✓ Dilde pozitiflik (özgürlüğümüzün kısıtlandığı şu günlerde-negatif, bunun yerine kendimizi korumaya aldığımız şu günlerde-pozitif)
- ✓ Sloganlar üret (Do your best-yapabileceğin en iyisini yap)
- ✓ Savaşçı ruhunu canlı tut (yenilebilirsin ama teslim olma)
- ✓ İyileşenlerin öyküsünü dinle, nelere dikkat etmek gerektiği ile ilgili önlemler al (bağışıklığı güçlendirici takviyeler)
- ✓ Günlük yazmak(olaylardan çok duyguların aktarıldığı bir günlük olmasına dikkat et)
- ✓ Bebek ve hayvan videolarının beyinde olumlu etkilere neden olduğu bilinmektedir. Bu tarz videolar izleyebilirsiniz
- ✓ Adler Terapi (düğmeye bas metodu)-görüntü neyse hormon odur. Güzel şeyler hayal etmek serotonin hormonunu artırır. (seni mutlu edecek bir görüntüyü canlandırmaya çalış.)

Kendinize 0-5 arası puan verseniz şu an psikolojik sağlamlığınıza kaç puan verirsiniz?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

0 ise 1 puan yükselmek için neler yapabilirsiniz?

1 puan ise 2 puana yükselmek için neler yapabilirsin?

2 puan ise 3 puana yükselmek için neler yapabilirsin?

3 puan ise seni 0,1, ve 2 puandan yükselten desteklerin neler?

4 puan ise seni 0,1,2 ve3puandan yükselten desteklerin neler?

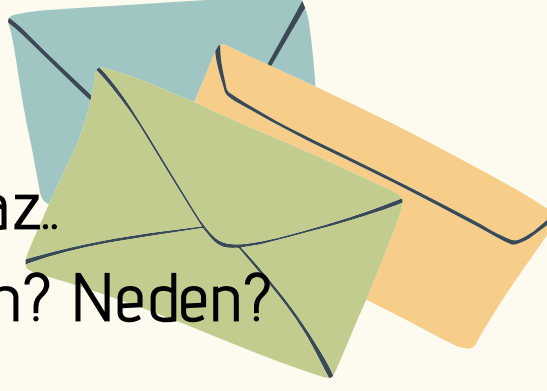
5 puan ise 0,1,2,3 ve4 puan olmamasını sağlayan kaynakların neler?

Seni Kaygılandıran ya da Korkutan Şeyler Neler?

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....
- 6).....

Bunları bir kâğıda yazıp çöp kutusuna at

Seni çok güldüren bir anını yaz..
Bunu kime göndermek istersin? Neden?



Elinde sihirli bir değnek olsa hayatında neyi değiştirirdin? Peki bunları sihirli değnek olmadan da yapabilir misin? Bunun için neler gerekli?



Masa Metaforu

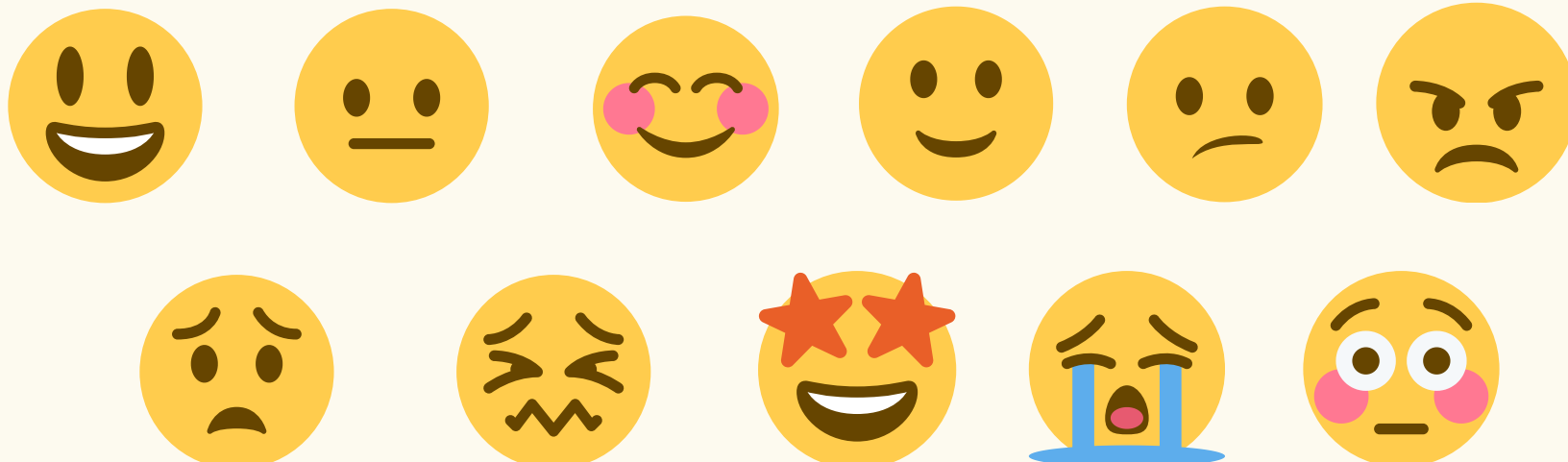
Masanın Bacakları (sahip olunan kaynaklar)

üzerine konulan (riskler)



Senin sahip olduğun kaynakların neler? Güç aldığın dayanakların neler?

Şimdi nasıl hissediyorsun?



KARAKTER GÜÇLERİ VE ERDEMLER

İnsan olarak iyi bir hayatı ve mutluluğu isteriz. Bunun için de kendimizde eksik gördüğümüz yanlarımızı tamamlamaya ya da kendimizi geliştirmeye çalışırız. Peki, bu her zaman iyi bir hayat ve mutluluk olarak döner mi? Özellikle pandemi dönemi bize gösterdi ki eksik yanlarımızı tamamlamak pek mümkün değil. Bunun yerine bizi ayakta ve hayatta tutan güçlü yanlarımıza odaklanmak iyi yapabildiklerimizi fark etmek bu dönemde bize iyi gelecek şeylerdir. Çocuklarımızın okullarında bu yılki sınıf rehberlik çalışmalarında ilk defa yeterlik ve güç temelli olan “Karakter Güçleri ve Erdemler” dikkate alınmıştır (1). Yani çocuklarımızın karakter güçlerini fark etmeleri ve erdemler geliştirmeleri çok daha önemsenmektedir. Bu açıdan hem kendimize hem de çocuklarımıza iyi gelecek şeyleri bilmek önem kazanmıştır.

Bireylerin olumlu özelliklerine ve güçlü yanlarına odaklanan pozitif psikolojinin “Karakter Güçleri ve Erdemleri” vurgulama amacı, bireylerin ve toplumların psikolojik sağlığına ve genel iyi olma hâline katkı sağlayarak kişisel eğilimleri anlamaya çalışmaktır. Pozitif psikoloji yaklaşımı; olumlu duyguları, olumlu karakter özelliklerini, yaşamda anlam ve öğrenmeyi teşvik eden, içsel motivasyonu vurgulayan yeni bir değerler dizisi sunmaktadır (2).

Mutluluk; zenginlik, şöhret ya da çok çalışma ile ilişkili değildir... İyi ilişkiler insanların daha mutlu ve sağlıklı olmasını sağlayan en önemli değişkendir...

Pozitif psikolojide belirtilen olumlu ve güçlü özellikler “karakter güçleri” olarak ifade edilmektedir. Karakter güçleri, bireyin iyi olma düzeyine katkı sağlayan ve geliştirilebilir özelliklerdir. Karakter güçleri, her bireyde farklı düzeylerde bulunan, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarıyla ortaya konan pozitif özellikler olarak tanımlanır. Farklı kültürlerde yaygın olarak bilinen, bireyin iyi oluşuna ve yaşam doyumuna katkı sağlayan ve ahlaki açıdan değerli olan özellikler 6 temel erdem ve 24 karakter gücü olarak sınıflandırılmıştır(3).

Erdem Boyutları ve Karakter Güçleri

1

Bilgelik: Bilginin kazanımı ve kullanımına ilişkin bilişsel güçlerdir.

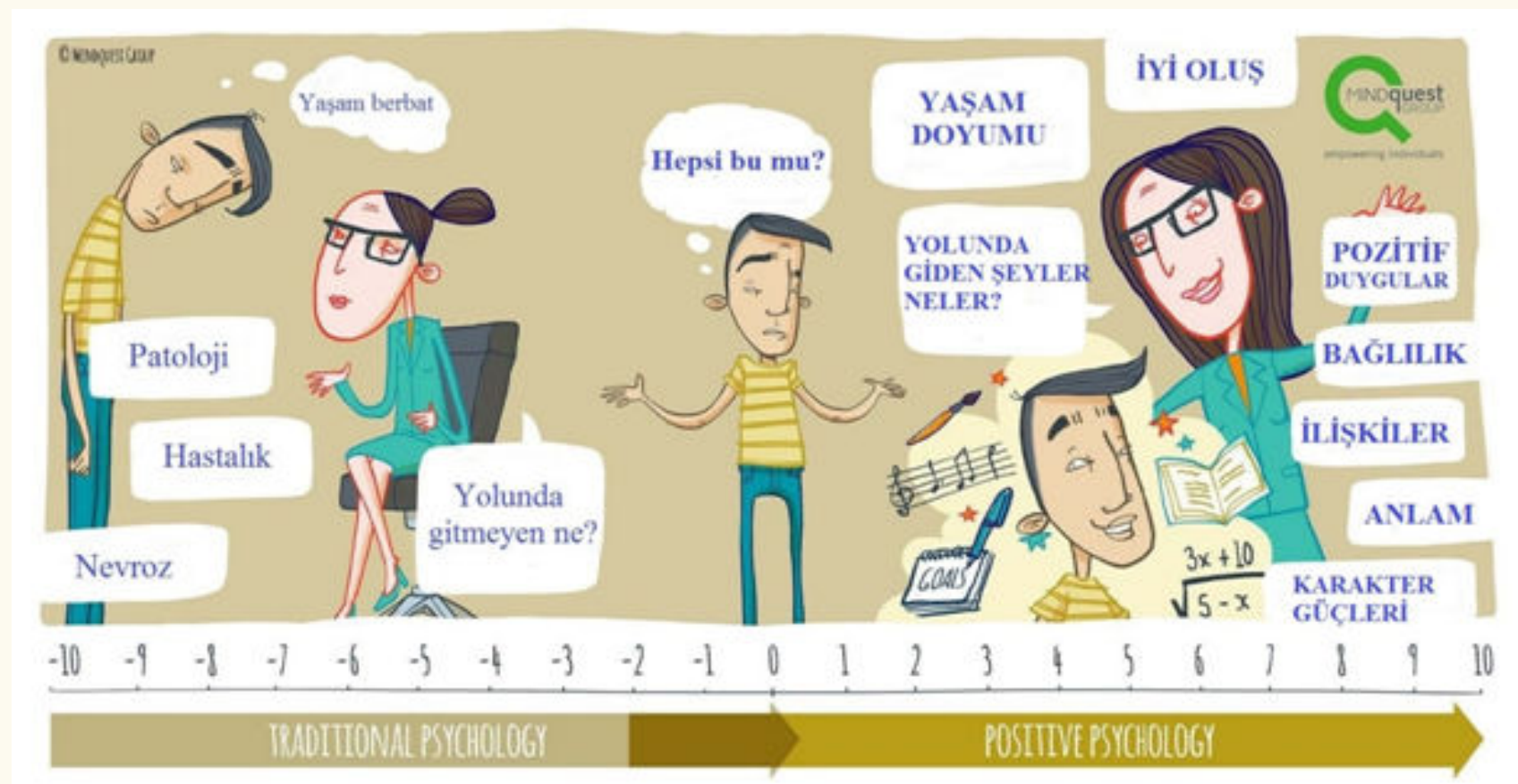
Özgünlük: Üretken ve orijinal yollar düşünme

Merak: Yaşamın bütününe ilişkin ilgi duyma

Açık fikirlilik: Olayları her açıdan düşünme ve inceleme

Öğrenme aşkı: Yeni bilgiler ve beceriler edinmeye isteklilik

Çok yönlü bakış açısı: Diğerlerine akılcı öneriler getirebilme



2

Cesaret: İçsel/dışsal engeller karşısında amaçlarına ulaşabilmeye ilişkin uygulamaları içeren duygusal güçlerdir.

Dürüstlük: Gerçeği konuşma ve kendini gerçek bir şekilde ortaya koyma

Cesur olma: Tehdit, zorluk ya da acıdan korkmama

Azim: Başlanılan bir işi bitirme

Yaşam coşkusu: Yaşama heyecan ve enerji ile yaklaşma

3

İnsanlık: Diğerlerine dostça yaklaşma ve yönelmeyi içeren kişilerarası güçlerdir.

Nezaket: İnsanların yararına ve iyi olan şeyler yapma

Sevme/sevilme: Diğerleriyle yakın ilişkilere değer verme

Sosyal zekâ: Kendisinin ve diğerlerinin güdülerinin ve duygularının farkında olma

4

Adillik: Sağlıklı toplumsal yaşamın temelini oluşturan vatandaşlık güçleridir.

Hakkaniyet: Bütün insanlara adaletli ve eşit davranma

Liderlik: Grup aktivitelerini organize etme ve izleme

Takım çalışması: Bir grup ya da takımın bir üyesi olarak çalışma

5

Ölçülülük: Aşırılığa karşı koruyan güçlerdir.

Affetme: Hata yapanları affetme

Alçakgönüllülük: Başarılarını vurgulayıp ilgi çekmeye çalışmama

Tedbirlilik: Kişinin seçimleriyle ilgili dikkatli olması, pişman olunacak şeyler söylememe, yapmama

Öz-düzenleme: Kişinin davranışlarını ve duygularını düzenlemesi

6

Aşkınlık: Daha büyük bir varlıkla/evrenle bağlantı kurmayı ve anlam bulmayı sağlayan güçlerdir.

Estetik ve mükemmelliğin takdiri: Yaşamın bütün alanlarında estetiği, mükemmelliği ve iyi performansı fark etme ve takdir etme

Şükran: Gerçekleşen iyi şeylerin farkında olma ve bunlar için teşekkür etme

Umut: Gelecekte en iyisini bekleme ve bunu başarmak için çalışma

Mizah: Gülmeyi ve şaka yapmayı sevme, diğerlerini güldürme

Maneviyat: Yaşamın anlamı ve daha yüksek amaçlar üzerine tutarlı inançlara sahip olma(4).

Özellikle çocuk yetiştirirken yapamadıklarımıza değil çocuğumuza iyi gelen yaptığımız şeyleri fark edip tekrar yapmaya odaklanmak önem kazanmaktadır.

Pandemi döneminde sizi özel kılan şeyleri düşünerek aşağıda verilen formu doldurunuz.

Not: Formu doldururken yalnız ve sessiz bir ortamda olmanızı öneririz.

İYİ KİLERİM

Çukarıda bahsedilen karakter güçlerinden bende olan güçler...

Pandemi döneminde yapmış olmaktan gurur duyduğum şeyler...

Pandemi dönemindeki zorlukların üstesinden gelmemi sağlayan şeyler...

Pandemi döneminde başkalarına yardımcı olduğum konular...

Pandemi döneminde fark ettiğim şeyler...

Pandemi Döneminde başkalarından duyduğum iltifatlar...

İLETİŞEBİLİYOR MUYUZ?



Her şey farklı inanç, kültür ve aileden gelen iki bireyin sevgi, güven, sadakat ve iyi niyet gibi hislerle yeni bir dünyaya adım atmasıyla başlar; evlilik. Aslında herkesin farklı dünyaları var. “Dünya evine girmek” deyiminden yola çıkacak olursak, hâlihazırda var olan iki dünyadan tek bir dünya oluşturabilmek meşakkatli bir iş olsa gerek. Kurduğunuz bu dünyanın nasıl olacağı ise (dağınık mı, çarpık mı, düzenli mi, huzurlu mu, mutsuz mu vs) tamamen size bağlıdır.

Gelin şimdi kurduğunuz dünyayı daha güzel hale getirebilmek için neler yapabiliriz birlikte bakalım.

Evlilik sürecinde en önemli unsurlardan biri birbiriniz arasında bağ kurmaktır. Çünkü aile, birbirleri arasında güçlü bir bağ olan yapıdır ve bu bağın kurulmasındaki en önemli unsur eşler arası iletişimdir. Yapılan araştırmalar evlilikte yaşanan en büyük problemin iletişim olduğunu göstermektedir. Eşinizle aranızda olumlu iletişim kurabilmenin ilk adımı ise eşinizden gelen mesajı görmek ve duymaktır. Sorun yaşadığınız durumlarda veya normal zamanlarda eşiniz konuşurken zihniniz “Ne cevap vereyim?” gibi sorularla meşgulse eşinizi dinliyor ya da anlıyor değil sadece duyuyorsunuz demektir. Herkes anlaşılma ister; ki insanlardaki anlaşılma arzusu sevilme arzusu kadar şiddetlidir. Duymak ve dinlemenin ne kadar farklı olduğunu fark edin ve eşinizi anlamak için dinleyin.

Evliliğiniz süresince birçok konuda farklı görüşlerde olmanız muhtemel ve doğaldır. Bu farklılıklara saygı duyun ve empati kurup (neden öyle düşündüğünü, hissettiğini vs) anlamaya çalışın. Unutmayın, farklı görüşler zenginliktir, aydınlatıcıdır ve yaratıcı çözümler oluşmasını sağlar.

Yaşadığınız ve hissettiğiniz duygular ile ilgili eşinize samimi, içten ve şeffaf olun. Eşinizle ilgili beklentilerinizi, hislerinizi ve düşüncelerinizi saklamadan, biriktirip şiddetli hale getirmeden, aman sorun olmasın diye erteleyerek veya küserek birbirinizden uzaklaşıp yabancılaşmak yerine onunla konuşun. Bu sayede hem halı altına süpürülüp git gide birikecek olan sorunlardan kurtulmuş hem de olası sorunları engellemiş olursunuz. Eğer öfkeliyseniz biraz sakinleşip öyle konuşun. Unutmayın ne söylediğiniz kadar nasıl söylediğiniz de önemlidir. Karşı tarafı suçlayarak ve kıyaslayarak konuşmak yerine kendi hisleriniz ve rahatsızlıklarınızı ifade edin.

Günlük rutininizde kısa da olsa birbirinize zaman ayırın. Bu süre zarfında sadece eşinizle konuşun (-Günün nasıl geçti? -İyi. Lütfen bu diyalogu biraz ayrıntılandırın) ve başka şeylerle (telefon vs) aranızda mesafe koyun. Bu süreçte eşinizle ilgili gerçekçi beklentiler oluşturun, karşılıklı adımlar atın.

Sözgelimi, eşiniz normalde çok konuşan biri değilse ondan saatlerce konuşmasını beklemek gerçekçi olmayabilir, az konuşan eş de konuşma süresini arttırmak için çabalayabilir.

Evlilik öncesinde hayatınızda olan hediyeleşme, sinemaya gitme ve romantizm gibi unsurları tamamen rafa kaldırmayın ve hayatınızda devam ettirin. Sevginin dili, sadece “seni seviyorum” demek değildir. Bazen bir hediye, bir bakış, bir tebessüm, dokunmak ve hasta olduğunda başında beklemek de sevginin göstergesidir.

Benim dediğim olacak, ben haklıyım gibi sözcüklerle ortaya çıkan ego savaşlarını bir kenara bırakıp ikinizin de, yani evliliğinizin kazanacağı bir yolu seçin. Zira onca tartışmadan ve inatlaşmadan sonra kimsenin huzurlu bir şekilde “Oh benim dediğim oldu.” demesi pek muhtemel değildir.

Evinizdeki sorumlulukları paylaşın. Bu hem birbirinize sevgi göstermenin bir yolu hem de eviniz ve evliliğinize olan aidiyetinizi arttıracak bir unsurdur.

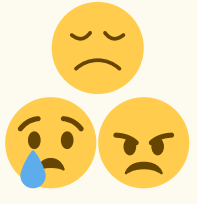
İki tarafın da özel alanlarına/zamanlarına saygı gösterin. Araştırmalar gösteriyor ki 7/24 sadece eşinizle vakit geçirmek sorunları beraberinde getirmektedir. Birçok şeyi beraber yapmanız çok güzel ancak her şeyi beraber yapmak zorunda değilsiniz. Her iki tarafında farklı şeyler yapmaya veya başkalarıyla zaman geçirmeye ihtiyacı vardır. Birlikteyken de sevdiğiniz etkinlikleri yapmaya çalışın. İki tarafın da mutlu olabileceği ev içi/dışı etkinlikler planlayın. Belki de bunu evlenmeden önce çok defa yapmışsınızdır. Bu etkinlikleri planlarken o günleri düşünmek işinizi kolaylaştırabilir.

Gerektiğinde özür dileyin. Bununla ilgili A.Einstein’ a kulan verelim:

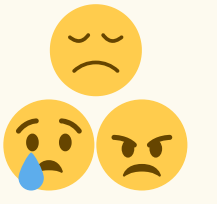
Hala anlayamadınız değil mi? Önemli olan haklı ya da haksız olmak değil. Kavganın kazananı yoktur Ya kaybedersiniz ya da daha çok kaybedersiniz. Önemli olan kalp kırmamak, yargılamadan, karşılıksız sevebilmek ve iyilik yapabilmek. Haklı bile olursa özür dileyecek kadar asil olmak, bilge olmaktır. Egonuzu kontrol edemediğiniz sürece o sizi kontrol etmeye devam edecek. Böyle olduğu sürece tüm dünya sizin bile olsa asla mutlu olamazsınız.

Evliliğinizle ilgili çıkmaza girdiğinizi düşündüğünüzde, gerekirse bir uzmandan da destek alabilirsiniz.

Bir formül gerekiyorsa her evliliğin kendi formülü vardır. Umarım tüm bunlar sizin formülünüzü iyi hale getirmenize katkı sunar.



DUYGUSAL ŞİDDET MAĞDURU MUSUNUZ?



Gündelik hayatta sıkça karşımıza çıkan “şiddet” olgusunun birçok türü olduğu bilinmektedir. Şiddet türleri genel olarak 4 ana başlıkta incelenmektedir. Bunlar; fiziksel şiddet, ekonomik şiddet, cinsel şiddet ve duygusal şiddettir. Fiziksel, ekonomik ve cinsel şiddet türleri toplumun çoğu tarafından bilinmekle beraber, duygusal şiddet hakkında edinilen bilgilerin diğerlerine göre daha kısıtlı olduğu düşünülmektedir.

Duygusal şiddet; iletişim içinde olunan insana karşı sevgisini göstermemek, aşağılayıcı bir şekilde davranmak, kıskanmak, sürekli eleştirel bir şekilde davranmak vb. davranışlarının tümünü içeren bir şiddet türüdür (Ünal, 2005). Duygusal (psikolojik) şiddete uğrayan kişilerde bir takım olumsuz düşünce ve davranışlar gelişmektedir. Bunlar incelendiğinde; intihar düşüncesiyle birlikte kendini yaralama gibi olumsuz davranışlar en tehlikeli sonuçlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Akkaş ve Uyanık, 2016). Duygusal şiddeti diğer şiddet türlerinden ayıran iki nokta vardır. Bunlar;

- ➔ Cinsel şiddet ve fiziksel şiddette görüldüğü gibi gözle görülür fiziksel bir bulgunun bulunmamasıdır.
- ➔ Duygusal şiddet kişide yalnız başına görülebileceği gibi diğer şiddet türleriyle birlikte de görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel şiddete veya cinsel şiddete uğrayan kişi bunlarla birlikte duygusal şiddete de maruz kalabilmektedir (Polat, 2016).

Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü'nün yayınlamış olduğu kılavuzda ise; kişiye aşağılayıcı sözlerin söylenmesi, kişiye karşı genellemelerde bulunmak (sen bunu hep yaparsın, hep böylesin vb.), kişinin zaafı ile dalga geçmek, hakaretlerde bulunmak, sesini yükseltmek, bireyin özgüvenini sarsacak söz veya davranışlarda bulunmak, suçlayıcı davranmak, psikolojik açıdan yıpratmak ve kişiyi korkutmak olarak açıklanmıştır (KSGM, 2009).

Duygusal şiddete uğradığınızı nasıl anlıyorsunuz?

Aşağıda duygusal şiddetin göstergesi olan bazı ifadeler yer almaktadır. Büyük bir çoğunluğuna maruz kalıyorsanız duygusal şiddet mağdurusunuz demektir.

- ⚠️ Yetersiz olduğunuz hissettiriliyorsa,
- ⚠️ Önem verdiğiniz değerlere saygı duyulmuyorsa,
- ⚠️ İletişimlerinizde ima hissediyorsanız,
- ⚠️ Duygu ve düşüncelerinizi ifade etmeniz kısıtlanıyorsa,
- ⚠️ İstemediğiniz şeyleri yapmak konusunda baskı hissediyorsanız,
- ⚠️ Özgüveninizi olumsuz etkileyecek tavırlarla karşılaşıyorsanız,
- ⚠️ Boyun eğmeniz için gözdağı veriliyorsa,
- ⚠️ Konuşurken kasıtlı olarak sözünüz kesiliyorsa,
- ⚠️ Psikolojik sorunlarınız varmış gibi muamele görüyorsanız,
- ⚠️ Sürekli eleştiriliyorsunuz,
- ⚠️ Sosyal ortamlarda gülünç durumlara düşürülüyorsunuz

Ve buna benzer davranış ve düşüncelere maruz kalıyorsanız duygusal şiddete maruz kalıyorsunuz demektir (Eskici ve Tinkir, 2019).

Duygusal Şiddetle Nasıl Başa Çıkılır?

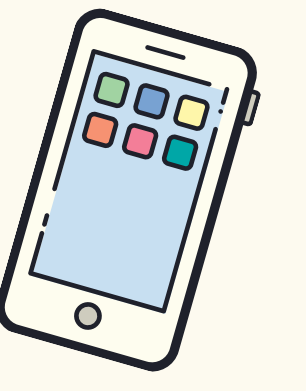
Eğer duygusal şiddete maruz kaldığınızı düşünüyor ve nasıl başa çıkılacağını bilmiyorsanız bir takım önerilerimiz aşağıda yer almaktadır.

- Öncelikle psikolojik sağlığını korumak ve güçlendirmek en önemli noktalardan bir tanesidir. Güçlendirilmiş bir psikolojik uyum düzeyi kişinin duygusal şiddetle baş etmesinde etkilidir. Psikolojik sağlığımız yüksek düzeydeyse, maruz kaldığımız psikolojik şiddetin bize karşı olan olumsuz etkilerini daha az hissetmemiz sağlanacaktır.
- Herkesin psikolojik şiddete dayanma katsayısı farklıdır. Söz konusu katsayı bireyin “uyum düzeyini” ve “direnme sınırlarını” belirler. Psikolojik şiddete karşı direnç gösterip onunla başa çıkmak için başvurulacak yollardan biri, özsaygının geliştirilmesidir. Herkesin kişiliğine göre, değişen bir mücadele stratejisi vardır. Olayın özü şudur; ne kadar kendiniz olabiliyorsanız, duygusal şiddete karşı koyma yeteneğiniz o oranda yüksek olacaktır.
- Psikolojik şiddetin varlığı, insanı rahatsız eder. Mağdur olan kişinin istikrarını ve yaşam düzenini bozar. Söz konusu istikrarsızlığa karşı “denge bölgeleri” psikolojik şiddetle başa çıkmaya yardımcı olur. Denge bölgesi, her tür istikrarsızlığın ve güvensizliğin ortadan kalktığı, mağdurun kendini güven ve esenlik içinde hissettiği bir ortamdır. Denge bölgesi, mağdurun istemediği değişimlerin olmadığı veya çok sınırlı olduğu güvenilir bir limandır.
- Psikolojik şiddetin oluşturduğu psikolojik gerilimi azaltmanın bir başka yolu, kişisel ve mesleki nitelikleri, mümkün olduğu kadar hatalardan arındırarak geliştirmektir. Bu tavır, mağdurun kendisine karşı duyduğu güveni ve özsaygısını yükseltir. Özgüveni yüksek bir insan, her tür gerilime karşı daha yüksek direnç gösterir.

Son olarak; duygusal şiddete maruz kalmak sizin kaderiniz değil. Kendinizi her alanda güçlendirerek ve başa çıkma yolları konusunda bilgi sahibi edinerek işe başlayabilirsiniz. Ruh sağlığı alanında görev yapan Psikolojik Danışman, Psikolog veya Psikiyatristlerden destek alma fikri de aklınızın bir kenarında bulunsun.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



Teknolojinin gelişmesi ile birlikte eğitim, alışveriş, eğlence, sosyalleşme ve çalışma ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla interneti kullanıyoruz. Pandemi dönemiyle birlikte evlerde geçirdiğimiz zaman arttıkça ihtiyaçlarımızı daha çok internet üzerinden gidermeye başladık. Çocuklarımız online derslere katılıyor, akrabalarımız, arkadaşlarımız ile birlikte görüntülü telefonlar üzerinden görüşüyor, market alışverişimiz dahil alışverişlerimizi internet üzerinden yapıyoruz. Gençlerde bariz bir şekilde daha fazla olsa da her insanın üç önemli ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçlardan birincisi enerjisini sağlıklı bir şekilde açığa çıkarmak, ikincisi kendisini gösterebilmek, ifade edebilmek ve üçüncüsü de akranlarıyla sosyalleşebilmektir(Dinç 2015). Bu ihtiyaçlarını gerçek yaşamda gerçekleştiremeyen gençler teknolojiye yönelmektedir. Aynı zamanda sosyal medyanın kolay ulaşılabilir olmasının kişileri teknoloji kullanımına ittiği söylenebilir. Okul döneminde çocuklar hem akranlarıyla oyun ihtiyacını gideriyor hem de iletişim kurma ihtiyaçlarını gideriyorlardı. Psikolojik sağlamlığı için çocuğun ilişkilerinin devamını sağlamaya devam etmesi gerekir. Pandemi ile birlikte çocuklarımız bu ihtiyaçlarını teknolojiyi kullanarak gidermeye çalışıyorlar. Çocuğumuzun teknolojiyi kullanarak akranları ile iletişim kurmalarını desteklemek gerekmekte ancak bu durum sınırsız izin verme haline gelirse de sorunlu kullanıma neden olabilmektedir. Çocuğumuzun teknoloji ile ilişkisinde bilinçli olmasını sağlamak gerekmektedir.

Cinsiyete Göre İnternet Kullanımı:

Kızlar daha çok sosyal medya kullanırken, erkekler daha çok internette oyun oynama eğilimindedir. Teknolojik araçların uzun süre kullanımı da farklı türlerde bağımlılığa etki edebilmektedir. Bu bağımlılıklar arasında internet, dijital oyunlar, cep telefonu, bilgisayar, televizyon vb. bağımlılıklar son günlerde en çok karşılaşılan bağımlılıklardır.

Ne Zaman Sorunlu Kullanımdan Bahsetmeliyiz?

- ↪ Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi
- ↪ Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması
- ↪ Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
- ↪ Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi
- ↪ Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi
- ↪ Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
- ↪ Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

İnternet Bağımlılığının Nedenleri

- ? İnternetin kolay ulaşılabilir olması
- ? Gerçek hayattakinden farklı bir kişiliğe bürünebilme
- ? Arkadaş etkisi ve merak
- ? Can sıkıntısı
- ? Sosyalleşmek /yalnızlık
- ? Ait olma ihtiyacı
- ? Cinsellik
- ? Başarı ve Hakimiyet
- ? Sorunlardan uzaklaşmak

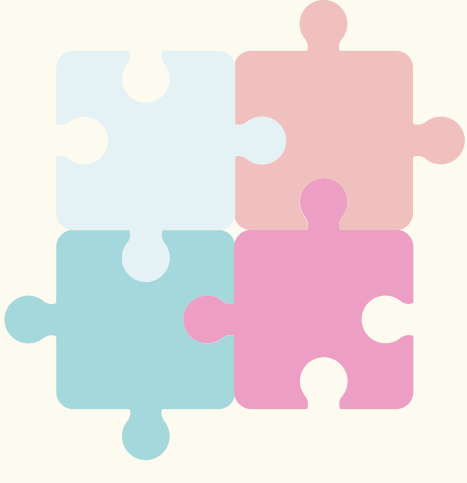
Yoğun İnternet Kullanımının Yarattığı Sorunlar

Baş ağrısı, omuz, boyun, sırt ağrıları, göz kuruluğu
Çeme problemleri
Uyku problemleri

Kişisel temizlik problemleri
İçe kapanıklık, yalnızlaşma, sosyal ilişkilerde bozulma
Akademik başarıda düşüş gibi bazı problemler yaşanabilir.

Kendimizi Bağımlılıktan Korumak İçin Neler Yapmalıyız?

- Öncelikli olarak hangi saatlerde internete giriyorsunuz, ne kadar süre harcıyorsunuz neler yapıyorsunuz kendinizin farkına varın.
- Aile olarak birlikte zaman geçirin.
- Eğer canınız sıkıldığı için internette vakit geçiriyorsanız boş zamanlarınızı daha anlamlı işlerle doldurun. Hobi, evde egzersiz programı, kitap okuma, el becerisi gerektiren işler gibi...
- İnternete hangi saatlerde giriyorsanız o saatlerin tam zıttı saatlerde girmeye çalışın.
- Alışkanlıklarınızı değiştirmek için uygulanabilecek yöntemlerden biridir. Örn, sabah saatlerinde yoğun olarak giriyorsanız akşam saatlerinde girin.
- Yapmakta zorunlu olduğunuz işlerin hemen öncesinde teknoloji kullanın. Örn, sabah işe gitmek zorunda olduğunuz saatten yarım saat veya bir saat öncesinde internete girin. İşe gitmek sizin için teknoloji kullanımınızı zorunlu olarak durduracaktır.
- İnternette harcadığınız zamanlarda yaşamda neleri kaçırdığınızı düşünün. Sevdiklerinizle, çocuklarınızla geçirdiğiniz zamanı, okumak veya izlemek istediğiniz kitap ve filmleri, yapmak isteyip de ertelediğiniz ne varsa düşünün.
- Yoğun internet kullanımının olumlu ve olumsuz sonuçlarını düşünün.
- Hatırlatıcı Kartlar Kullanın. Teknolojinin bağımlı kullanımının neler kaybettireceğini hatırlatıcı kartlar aracılığıyla evinizin uygun yerlerine asabilirsiniz.
- İnternet sizin için sorunlardan uzaklaşma yolu ise öfke yönetimi, problem çözme becerileri, stres yönetimi vb. konularında kendine yardım kitaplarından ve ruh sağlığı uzmanlarından yardım alabilirsiniz.
- Düşüncelerinizi kontrol edin. Bağımlı davranışa yönelten düşüncelerinizi yakalamaya çalışın. Harekete geçmeden önce ne hissettiğinizi ne düşündüğünüzü yazın.
- Yeni davranışlar edinin. Kısa vadeli ihtiyaçlarınızı gidermek için yapabileceğiniz en az 15 maddelik bir liste hazırlayın. Bunlar arasından bağımlı davranışa yöneldiğinizde gerçekleştirebileceğiniz iki üç adetini seçin. Seçtiğiniz alternatif davranışları gerçekleştirebilmek için bir plan hazırlayın.
- Gerektiğinde yardım alın. Okul psikolojik danışmanı başta olmak üzere ruh sağlığı uzmanlarından yardım alın.



EBEVEYN TUTUMLARI



Çocuk yetiştirme konusu toplumumuzun önemli gündemlerinden biridir. Özellikle Covid-19 Pandemisiyle evde geçirilen süre artmış ailelerin çocuk yetiştirme konusunda sergiledikleri tutumlar daha belirgin hale gelmiştir. Ailede çocuk yetiştirirken nasıl davranılması gerektiği konusunda tartışmalar yaşanmakta ve bu tartışmaların odağını da ailelerin tutum ve davranışları ile yeterlilikleri oluşturmaktadır.

Aile, insanlığın devamlılığını sağlayan, ilk toplumsallaşmayı başlatan, karşılıklı ilişkileri belirli kurallara bağlayan, toplum kültürünü kuşaktan kuşağa aktaran, biyolojik, psikolojik, ekonomik ve hukuksal yönleri bulunan toplumsal bir kurumdur(1). Ebeveynlerin çocukla kurduğu ilişki çocuğun değişimi ve gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Ailelerin bilmesi gereken ilk şey, her ailenin dinamiğinin ve yaşantısının farklı olduğu gibi her çocuk da özellikleri açısından farklıdır. Her çocuk kendi özelinde zekâ, kişilik ve fiziksel özellikleriyle farklı bir bireydir. Bu açıdan çocuğun farklı bireysel özellikleri ile ebeveynlerin çocuğa karşı tutumunun yakın çevre koşulları ile harmanlanması sonucunda çocuğun davranış ve tutumları şekillenmiş olur (2).

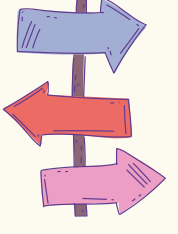
Young, kişilerin oluşturmuş oldukları zihinsel şemalarının temelinde, çocukluk döneminde ebeveynleri ve yakın çevresiyle kurduğu ilişkilerinin etkili olduğunu ve aile ortamı; kişi tarafından sevgisiz, ilgisiz, yeterince destek sunulmayan ve iletişimsizliğin olduğu bir ortam olarak algılandığında, kişinin erken dönem uyum bozucu şemalar geliştirmesinin mümkün olduğunu belirtmektedir (3). Çine çocuklarda gözlemlenen davranım bozuklukları; kalıtım, zekâ düzeyi, iç salgı bezleri, kötü arkadaşlar, çocukların dünyaya gelme sırası, televizyonun olumsuz etkileri, anne-baba ve çocuk ilişkisi vb. etkenlerle incelenmiş, sayılan bu etkenlerden en önemlisinin ebeveyn ve çocuk ilişkisi olduğu kanıtlanmıştır (4).

Anne ve babaların çocuk yetiştirmedeki tutum; inanç, davranış ve beklentileri ebeveyn tutumlarını tanımlamakta ve çocukların psikolojik ve sosyal gelişimini açıklayan temel kavram olarak kabul görmektedir (5). Ebeveynler çocuklarını yetiştirirken sergiledikleri davranışlarla onlara model olarak davranışlarını yönlendirmektedir (6). İlk olarak anne-babasıyla özdeşim kurarak kişiliğine yön veren çocuk, anne-babasının uygun tutumlar sergilemesiyle, olumlu benlik algısı ve özgüveni yüksek, akademik ve sosyal hayatında başarılı, eşitlikçi, topluma ve hayata karşı uyumlu birey olma özerkliğine sahip olacağı belirtilmektedir(7). Ebeveyn tutumlarını araştırmacılar ve yazarlar farklı şekillerde ve sayılarda gruplamışlardır. Birçok farklı tutumdan ve bu tutumların harmanlanmasından oluşan tutumlardan bahsedilebilir.

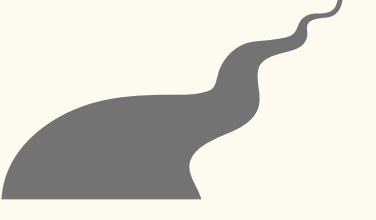
Bunlardan dört tanesini řu şekilde açıklayabiliriz:

-  **Otoriter/Baskıcı Tutum:** Çocuğu dinlemeden cezalandırır. Çocuk üzerinde duygusal, ekonomik ve fiziksel güç kullanır. Kararları anne-baba alır ve istediklerini zorla yaptırır. Çocuk kararlara uyma konusunda ikna edilmeye çalışılır.
-  **Aşırı İzin Verici/Tavizkar Tutum:** Çocuğun her istediği yapılır. Çocuğa hayır denilmez ve sınır konulmaz. Çocuğun istekleri ön plandadır. Çocuk ailede söz sahibi konumdadır. Anne babasına fiziksel ve duygusal güç kullanabilmektedir. Çocuk için net sınırlar ve kurallar yoktur.
-  **Aşırı Koruyucu Tutum:** Çocuğun kendi başına yapabileceği şeyler onun adına, onu engelleyerek yapılır. Çocuğun gelişimini göz ardı edip hep yardıma muhtaçmış gibi davranılır.
-  **Demokratik/Yetkin Tutum:** Çocuk dinlenir, çocukla konuşulur, çocuğa açıklama yapılır yani; olumlu iletişim kurulur. Çocuğa baskı uygulanmaz, çocuk takip edilip denetlenir, çocuğun bir sorunu olduğunda yardım edilir. Çocuğu ilgilendiren kararlar birlikte alınır ve kurallar çocuğa açıklanır. Kurallara uyma ve uydurma konusunda tutarlı ve kararlı olunur.

Sergilenen ebeveyn tutumları farklı durumlarda farklı düzeylerde olabilir. Önemli olan hangisinin ne sıklıkta sergilendiğidir. Çocuğun sağlıklı gelişimi için Demokratik/Yetkin Tutumun sergilenmesi önemlidir.



OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME AİLE REHBERİ



- 3 yaşındaki çocuğunuzun göz yaşlarına ya da ısrarına dayanamayıp isteklerini yapıyorsanız,
- 4 yaşındaki çocuğunuzun yaptığı davranışlara bir gün gülüyor, diğer gün kızılıyorsanız,
- 5 yaşındaki çocuğunuzun ayakkabısını kendisinin giymesini istiyor ama sizinle inatlaşıp giymediğinde hemen eğilip söylenerek giydiriyorsanız,
- 7 yaşındaki çocuğunuzdan oyuncakları toplamasını rica ediyor ama yapmadığında hayıflanarak siz topluyorsanız,

Muhtemelen yanlış ebeveyn tutumlarından birini izliyorsunuzdur.

Yukarıda örneklendirdiğimiz olumsuz davranışlardan kurtulmak için, nasihat, azarlama, tehdit, ceza ve ikna yöntemlerini bırakmanız gerekiyor. Birazdan bahsedeceğimiz yöntemler ile çatışma ve güç savaşlarına da girmeden çocuğunuzun davranışlarında olumlu değişimler olduğunu göreceksiniz.

Eğer siz de çocuğumun davranış gelişiminde nerede yanlış yapıyorum anlamıyorum, ya da çocuğumun bu davranışını nasıl değiştirebilirim bilmiyorum diyorsanız, gelin Olumlu Davranış Geliştirme Yöntemlerine birlikte göz atalım.



Çocuğunuza Sınır Koyun

Çocuğun doğumundan itibaren her türlü ihtiyacını en iyi şekilde gidermek isteyen ebeveynler, sınır koyma konusunda bazen zorlanabilmekte ya da farklı algılara sahip olduğu görülmektedir. Bunlardan bazıları;

- sınır koyarsam, çocuğum beni daha az sever,
- sınır koyarsam, çocuğum onu sevmediğimi düşünür,

İyi ebeveyn olmak için çocuğun her istediğini anında yapmak gerekir gibi farklı ve doğru olmayan düşüncelerledir.

Sınırları belirlerken anne ve babanın kuralları birlikte belirlemesi ve tutarlılık göstererek uygulaması önemlidir. Ayrıca kurallar her zaman geçerli olmalı ve başladıysa yarım bırakılmamalıdır ki çocuk için kafa karışıklığı yaratmamalıdır. Çocuğunuzu sürekli kısıtlamak ya da aşırı kurallar koymak da uygun değildir. Bu nedenle kuralları koyarken anne ve baba olarak sizler için en önemli ve olmazsa olmaz kuralları belirleyin.



Çocuklar Sabretmeyi Bilmeli

Sabır, bekleyebilme ve insanları olduğu gibi kabul edebilme davranışı, umut edebilme yeteneğidir. Peki çocuğumuza sabretmeyi nasıl öğreteceğiz? Çocuğa sabrı öğretmenin en iyi yolu, ebeveynin olaylar karşısında aktif sabır sergilemesi ve çocuğun buna şahit olması, bunu yaşamasıdır. Sabır için yapabileceğiniz bazı egzersizler şunlardır:



Dışarıya çıkmak istediğinde önce oyuncaklarını toplamasını isteyin ve sabırla bekleyin.



Çocuğunuza seçenekler sunun. Mesela kurabiye yemek isteyen bir çocuğa eğer şimdi yersen 1 kurabiye, yemekten sonra beklersen 2 kurabiye yiyebilirsin diyebilirsiniz.



Parka giymek isteyen bir çocuğa saati elinize alıp 15 dakika aralığını göstererek beklemesi gerektiğini anlatmak, etkili bir yoldur.

→ Önleyici Açıklamalarda Bulunun

Çocuk bir davranışı yapmadan önce ebeveynlerin, davranışın gerçekleşmesini neden istemediğini açıkça belirtmesi, ne istediği açıklaması gerekmektedir. Örneğin parka götüreceğiniz çocuğunuza evden çıkmadan önce kaydırdan kayarken kenarlarından tutunmazsa düşüp canını acıtabileceğini, bu yüzden kaydırdan kayarken kenarlardan tutunması gerektiğini açıklamanız gerekmektedir.

→ Empati Becerisini Geliştirin

Çocukların aile, arkadaş ve çevresindeki diğer kişiler ile sağlıklı iletişim kurabilmesi, kendi duygularını ve başkasının duygularını daha iyi anlayabilmesi için empati becerisini geliştirmemiz gerekmektedir.

Peki bu beceri nasıl geliştirilebilir?

- Çocuğunuza yaşadığı olaylar karşısında ne hissettiğini sorun?
- Çocuğunuzun bu duyguları ve hisleri anlamasına yardımcı olmak için bunları mümkün olduğunca tanımlayın.
- Kullandığı duyguları olaylar üzerinde örneklendirmesini isteyin. (İnternette araştırarak 80'nin üzerinde duyguya ulaşabilirsiniz.)
- Siz de kendinizi ifade ederken duygularınızı doğru ifade ettiğinizden emin olun.
- Çevrenizdeki olumlu ve olumsuz davranışlar hakkında konuşun. Bu gibi olaylarla karşılaştığında neler hissettiğini çocuğunuza sorun. Sonrasında siz de neler hissettiğinizi çocuğunuza anlatın.

→ Olumlu Davranışları Pekiştirin

Bu yöntem çocuğun bu davranışı daha sık yapmasını teşvik etmek amacıyla, benimsenmesi istenen davranışı pekiştirmek üzerine yoğunlaşır. Ödev yapmayan bir çocuğa, ödevini yaparsan ödül vereceğim dediğimizde davranışı şekillendirmek zorlaşacaktır. Bunun yerine çocuğunuz ödevin başına geçip 5 dakika çalıştığında küçük bir ödül (kurabiye, öpücük, gülen yüz çıkartması gibi) vererek, ödevini bitirdiğinde ödülün tamamını sunarak olumlu davranış kazandırmak kolaylaşacaktır. Ya da kardeşiyle anlaşmazlıklar yaşayan çocuğunuza, kardeşi ile oynadığını paylaştığında onu överek ya da teşekkür ederek ne kadar mutlu olduğunuzu ifade edin. Çocuğunuzun olumsuz davranışlarını başkalarının yanında dile getirmekten kaçınırken, olumlu davranışlarını başkaları ile çocuğunuz ortamdayken paylaşmayı önemseyin. Olumlu davranışı arttırırken, davranışın hemen sonrasında pekiştireç (alkış, tebrik, övgü, gün içinde yemek istediği bir yiyecek, sevdiği çıkartmalar vb) vermeyi unutmayın.

→ Davranışın Sonucunu Yaşamayı Sağlayın

Bütün bu davranış değiştirme yaklaşımlarını defalarca denemenize rağmen çocuğunuzun olumsuz davranışları devam ederse artık çocuğunuzun davranışlarının sonuçlarını yaşamaya vakti gelmiştir. Yani, iki çocuğunuz aynı oyuncakı aynı anda oynama konusunda sık sık kavga ediyorlar ve bunun olmaması için bu davranışlarının yanlış olduğunu anlatıyorsunuz, neden bu şekilde oluyor diye düşünüp farklı saatlerde oynamaları için destek oluyorsunuz, dikkatlerini başka bir yöne çekiyorsunuz, yapabilecek aktiviteler konusunda önerilerde bulunuyorsunuz fakat onlar aynı oyuncakı oynama konusunda sürekli kavga etmeye devam ediyorlar. Böyle bir durumda o oyuncakı tamamen kaldırın, böylece davranışlarının sonuçlarını yaşamalarını sağlamış olursunuz.



ÇOCUĞUNUZLA DAHA İYİ İLETİŞİM KURMAK İSTER MİSİNİZ?

Nihan Kaya “İyi Aile Yoktur” kitabında çok ilginç bir deneyden bahsediyor. 1944 yılında ABD’de 20 yeni doğmuş bebeğin, emanet edildikleri bakıcılar tarafından sadece fizyolojik ihtiyaçları karşılanıyor ve bakıcılara, bu ihtiyaçların giderilmesi sürecinde de mecbur kalmadıkça bebeklere dokunmamaları ve bakmamaları söyleniyor. 4 ayın sonunda ortaya çıkan sonuç ise korkunç! Bebeklerin yarısından fazlası ölüyor. Üstelik hepsi sağlıklı bebekler. Fakat bir insanın en büyük ihtiyacından yoksunlar. İletişim. Ölmeye yakın, bebeklerin hepsi bir “vazgeçiş” evresi yaşıyorlar. İstisnasız hepsi bir süre sonra, bakıcılarının dikkatini çekmeye çalışmayı, ses çıkarmayı hatta ağlamayı bile bırakıyorlar.

İnsanın iletişime duyduğu ihtiyacın, beslenmek gibi temel fizyolojik ihtiyaçları kadar önemli olduğunu ortaya çıkaran pek çok çalışma bulunmakta. Fakat sadece yukarıda bahsedilen deney bile, iletişimin ne kadar hayati olduğunun büyük bir kanıtı.

Tüm ebeveynler çocukları için çok çaba sarf ettiklerini, onlar için çalıştıklarını, tüm zamanlarını onlara daha iyi bir gelecek hazırlamak için harcadıklarını söyleyeceklerdir. Evet doğru. Anne-babalar olarak, çocuklarımız dünyaya geldikten sonra bütün odağımızı onların iyi ve mutlu bir gelecekleri olsun diye uğraşmaya çeviririz. Ama bazen, iyi bir geleceğe giden yolda bu günü kaçırmış oluruz. İşimizden, meşguliyetlerimizden, evle ilgili sorumluluklarımızdan dolayı çocuklarımıza zaman ayırmayı ihmal ederiz. Çocuklarımızın gelecekte mutlu birer birey olmasının yolu, tam da bu gün, onlarla paylaştığımız yaşantılardan geçer. Oynadığımız bir oyun, üzerinde konuştuğumuz bir konu, onu anlamak için sarf ettiğimiz çaba ve daha nice zaman dilimi, yani içinde sağlıklı iletişimin bulunduğu tüm anlar, onu iyi bir geleceğe hazırlayan yolun taşlarıdır.

Anne baba olmak eylemi gerektirir. İşimiz, dinlenme ihtiyacımız ve anne-baba olarak yapmamız gerekenler arasında bir denge kurmalıyız. (Sürücü, 2005)

Peki bizler, çocuklarımızla doğru iletişimi kurabiliyor muyuz? İletişim engelleri, sen dili-ben dili gibi konularda bilgi sahibi miyiz? Büyük bir heyecanla dünyaya getirdiğimiz çocuklarımızı, süreçte de aynı heyecanla büyütmeye devam edebiliyor muyuz? Gelin şimdi, iletişime dair önemli noktalara birlikte göz atalım.

Çocukla İletişim Kurarken Sağlıklı İletişime Engel Olan Şeyler;

- ✗ Emir vermek, yönetmeye çalışmak
- ✗ Tehdit etmek
- ✗ Kıyaslamak
- ✗ Öğüt vermek
- ✗ Alay etmek
- ✗ Konuyu değiştirmek
- ✗ Eleştirmek, yargılamak, suçlamak
- ✗ Anlamaya çalışmak yerine avutmak
- ✗ Abartılı şekilde övmek
- ✗ Çocuğun her davranışını analiz edip tanı koymaya çalışmak

Olarak sıralayabiliriz.

Günlük rutininizde, çocuğunuzla olan iletişiminizde bu iletişim engellerinden hangilerini kullandığınızı bir düşünün. Birçoğu fark etmeden dilimize yapışmış, kalıplaşmış cümlelerdir aslında. Muhtemelen bize de böyle davranıldığı için, doğrusunun bu olduğunu düşünerek ya da sadece alışkanlıktan ve başka türlüünü bilmediğimizden bu cümlelerle iletişim kuruyoruz. Ama iletişimin bu kadar hayati bir ihtiyaç olduğu fark ettiğimize göre, artık dilimizi değiştirmenin zamanı gelmedi mi sizce de?

İletişim engellerini aşmak için neler yapabiliriz?

- ✓ Dinlerken çocuğunuza dönün, göz hizasına gelin ve dikkatle dinleyin.
- ✓ Yaptığınız işi bırakın ve bütün ilginizi çocuğunuza verin.
- ✓ “Hımmmm”, “Evet” gibi sözcüklerle konuşulanı takip ettiğinizi belirtin.
- ✓ Söylenenleri duyduğunuzu belirtin ve dönüt verin.
- ✓ Konuşanın duygularını isimlendirin.(çocuklar kendilerini anlatırken duygularını isimlendiremeyebilirler, bu nedenle “korkmuşsun gibi görünüyor”, “bu seni üzmüş olmalı” gibi ifadelerle duygusunu isimlendirmesine yardımcı olun.)
- ✓ Soruna hemen çözüm getirmeyin. “Ne yapmayı düşünüyorsun?” diyerek çocuktan ilk çözümü bekleyin.
- ✓ Size söyleneni bilerseniz bile dinleyin.
- ✓ Konuşmasını kesmekten kaçının. Çocuğunuzun söylemek istediği şeyi bitirmesine izin vermeniz, sizin ona karşı ilgili ve samimi olduğunuzu gösterir.

Sen Dili-Ben Dili

Nedir bu her yerde karşımıza çıkan sen dili-ben dili? Neden iletişimde bu kadar önemlidir? Sen dili yerine Ben dili kullandığımızda hayatımızda neler değişir? Tüm bu soruların cevaplarına bakalım şimdi de.

Sen dili dediğimiz iletişim şekli, suçlayıcı ve yargılayıcıdır. Yapılan davranışa yönelik değil direk kişiliğe yöneliktir. Bu nedenle karşıdaki kişiye kendini kötü hissettirir ve iletişime kapatır. Örneğin “ne laf anlamaz çocuksun!”, “sen bunu nasıl yaparsın?” gibi ifadeler sen dilini kullanarak verilmiş tepkilerdir.

Ben dili ise davranışa yöneliktir. Çıkıcı değil yapıcıdır. Durumu anlamayı kolaylaştırır. Örneğin müziğin sesini sonuna kadar açmış çocuğunuza, sestten dolayı duyduğunuz rahatsızlığı ifade ederken; “Kes şu müziğin sesini, ne kadar gürültücüsün!” demek sen dili ile verilmiş bir tepki iken, “Müzik bu kadar yüksek açılınca dikkatimi toplayamıyorum ve başım ağrıyor” demek ben dili ile verilmiş bir tepkidir.

Ben mesajları bizim gerçek yaşantı ve duygularımızı çocuğu suçlamadan ortaya koyduğundan, onun bizi ve gereksinimlerimizi daha iyi görebilmesine ve savunucu tutuma geçmeksizin durumdaki sorumluluğunu kabul etmesine yardımcı olur. (Sürücü, 2005)

Özetle; ben dili çocuğumuzla olan iletişimimizin kalitesini artırır ve bizi yakınlaştırırken, sen dili aramıza mesafeler koyarak duvarlar örmektedir.

İletişimde engelleri aştığımız, birbirimizi çok daha iyi anlayabildiğimiz bir yaşam dileğiyle..



ERGENLİK DÖNEMİNDE SAĞLIKLI AİLE İÇİ İLETİŞİM

Ergenlik; fiziksel, bilişsel, cinsel, toplumsal ve duygusal değişimlerin yaşandığı, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu kadar çok değişimi bir anda yaşayan birey değişimlere uyum sağlamaya çalışırken aile içi ilişkilerde de birtakım değişikliklerin olması doğaldır. Bu dönemde aile içinde sağlıklı bir iletişim kurulması çocuğunuzun bu çalkantılı süreci sağlıklı atlatabilmesi için çok önemlidir.

Ergenlik döneminde çocuğu olan ailelerin sıklıkla dile getirdiği sorunlar üzerinden aile içi iletişiminizi kuvvetlendirebilecek bazı öneriler aşağıda sıralanmıştır.

“Sürekli arkadaşlarıyla vakit geçirmek istiyor.”

Ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkileri çok önemlidir. Ergen aileyle geçirilen zamandan daha fazlasını arkadaşları ile geçirmek ister. Bu istek ergenlik dönemi için oldukça normaldir ve sosyal gelişimlerinin sağlıklı olması için gereklidir. Belli kurallar dahilinde arkadaşları ile vakit geçirmesine izin verin. Çocuğunuzun arkadaşlarını, mümkünse ailelerini tanımaya çalışın.

“Bizimle çok az konuşuyor, sorularımıza tek kelimelik cevaplar veriyor.”

Ergenlik dönemindeki bireyler özellikle aileleri ile konuşma konusunda çok istekli olmayabilirler. Özellikle de sizinle olan iletişimleri esnasında dinlenmediklerini, anlaşılmadıklarını hissederlerse duygu ve düşüncelerini sizinle paylaşmayı bırakabilirler. Çocuğunuzla iletişimi sürdürebilmek için, onu yargılamadan ve ders vermeye çalışmadan dinlemeniz çok önemlidir.

Sizinle konuşmaya tamamen isteksiz olduğu durumlarda da onu zorlamak yerine konuşmaya ve yardımınıza ihtiyacı olursa her zaman size gelebileceğini bilmesini sağlayın. Koşulsuz bir şekilde sevildiğini ve kabul edildiğini bilmesi çocuğunuz için çok önemlidir.

“Anlayışlı olmamız gerektiği söyleniyor. Hiçbir şeyine karışmayıp tamamen kendi haline mi bırakacağız?”

Ergenlik dönemindeki çocuğa karşı anlayışlı olmak önemlidir ancak bu hiç kural koyulmayacak anlamına gelmez. Kaçta eve gelineceği, yatma saati, teknoloji kullanımı, ev dışında olunacaksa nerede ve kimlerle olacağının haber verilmesi gerektiği gibi belli başlı konularda kurallarınız olmalıdır ve bu kuralların neden gerekli olduğu açıklanmalıdır. Kurallarınızın net olması ve tüm aile üyeleri için geçerli olması çocuğunuzun bu kurallara uymaya istekli olması açısından önemlidir.

“Tüm kararları kendisi versin, her şey kendi istediği gibi olsun istiyor.”

Ergen bağımsızlaşma isteği içindedir. Bu dönemde sürekli kendisine ne yapacağını, nasıl yapacağını söylenmesinden hoşlanmazlar. Kendi hayatını ilgilendiren konularda kendi kararlarını almak isterler. Tabi ki tüm kararları ergene bırakmak mümkün olmayacaktır. Ancak aranızdaki çatışmaları en aza indirebilmek için onun neye ihtiyaç duyduğunu, isteklerini dinlemek önemlidir.

Makul sınırlar çerçevesinde, kendisi ve başkaları için risk yaratmayacak durumlarda kendi kararını vermesine izin vermek gerekir. Böylece davranışlarının sorumluluğunu almayı öğrenir ve bir sonraki kararları için dersler çıkarır.

“Sözümüzü dinletemiyoruz.”

Ergenlik dönemindeki çocuğunuz söylediğiniz sözlerden çok davranışlarınızdan öğrenir. Kendi ergenlik döneminizi anlatmanız, nasihat vermeniz, ona yapması gerekeni söylemeniz çok etkili olmaz. Bunun yerine verdiğiniz kararlarla, sorun çözme yöntemlerinizle ve kazandırılmak istenen diğer davranışlar konusunda çocuğunuza model olmanız çok önemlidir.

“Evde sürekli çatışma var. Hemen öfkeleniyor. Bağırıp çağırıyor.”

Ergenler duyguları çok yoğun yaşarlar. O öfkelenildiğinde ve bağırıldığında siz de aynı şekilde karşılık verirsiniz olay kavga döner ve iletişiminiz zedelenir. İki tarafın da duyguları bu kadar yoğunken sorunlar çözülmez. Öfkeliyken konuşmayın, sakinleşmeyi bekleyin. İki taraf da sakinleştikten sonra konuşmaya, size bu şekilde davrandığında nasıl hissettiğinizi açıklayarak başlayabilirsiniz. Sonrasında aranızda sıkıntı yaratan konuyu konuşun ve çocuğunuzun kendisini ifade etmesine izin verin. İki tarafı da memnun edecek çözümler bulmaya çalışın.

“Okuldan gelir gelmez odasına kapanıyor, saatlerce çıkmıyor.”

Ergenlik dönemindeki çocuğunuz sizinle eskisi kadar vakit geçirmek istemeyebilir, yalnız kalmaya daha fazla ihtiyaç duyabilir. Ortak ilgi alanları bulmaya çalışabilir, birlikte zaman geçirmek için fırsat yaratabilirsiniz. Ancak ergeni sizinle vakit geçirmesi için zorlamamak gerekir.

“Bize hiçbir şey anlatmıyor. Hayatında ne olup bittiğini bilmiyoruz.”

Eğer çocuğunuzun hayatında ne olup bittiğini merak ediyorsanız bunu çocuğunuz ile konuşabilmelisiniz. Onu eleştirilmeden, yargılanmadan ani tepkiler vermeden ve kızmadan dinleyebilirsiniz ilerleyen zamanlarda çocuğunuz, sizinle hayatı ile ilgili daha fazla şeyi paylaşmaya istekli olacaktır.

Ergenlik döneminde mahremiyet önemlidir. Çocuğunuzun hayatında olup bitenleri telefonunu karıştırmak, günlüğünü okumak, eşyalarını karıştırmak gibi ilişkinizi zedeleyebilecek yollardan öğrenmeye çalışmayın.



ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ



Bizleri diğer canlılardan ayıran en temel özelliklerden biri, farkında olma yani “farkındalık” özelliğimizdir. Özgüveni, kişinin kendisini ve duygularını tanıması, farkında olması, kendini güvenmesi ve sevmesi olarak tanımlayabiliriz. Özgüven iş hayatımız, aile ve arkadaş ilişkileri, karşı cinsle ilişkilerimiz, sosyal faaliyetler ve hayat kalitemizi fazlasıyla etkiler.

Çocuklarda özgüven gelişimi doğumla beraber başlar ve yaşam boyu devam eder. Özgüven sadece çocukların değil bütün insanların ihtiyaç duyduğu bir duygudur ancak; kişilik gelişiminin diğer alanlarında olduğu gibi özgüven gelişiminde de kritik dönem çocukluktur. Çocukluk döneminde bu duygunun gelişmesine imkân verilmezse, eksik kalırsa, yetişkin dönemde telafi edilmesi mümkün olmayabilir. Çocuk dünyaya geldiğinde tanıdığı ilk sosyal çevre ebeveynleridir. Bu nedenle ebeveynlerinin tutumları, gösterdiği tepkiler ve çocuğun ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamaması çocuğun gelişimi açısından önemlidir. Özgüven durağan, değişmeyen bir duygu ya da durum hali değildir. Farklı zaman, durum ve ortamlarda farklı güven ya da güvensizlik duygularına sahip olabiliriz. Yaşantımızın bazı alanlarında (Akademik başarı, sportif beceri, vb.) kendimize fazla güvenirken, diğer bazı alanlarda (Görünüm, sosyal ilişkiler, vb.) fazla güven duymayabiliriz.

Özgüven Yetersizliğinde Ailenin Etkisi

Çocuğun özgüvenini en çok etkileyen anne baba tutumlarıdır. İkincil en büyük etken ise çocuğun yaşadığı çevre ve toplumdur. Yaşanan travmalar, baskıcı ve himayeci yetiştirme, yanlış yönlendirmeler özgüveni zedelemektedir.

Çocuklarda özgüven yetersizliğinin nedenlerinden biri, ailelerin aşırı korumacı ve himayeci davranışlarıdır. Bu tip ailelerde ebeveynler çocukların bütün sorumluluklarını alır, onun adına düşünerek, onun yapması gereken işleri kendisi yaparak; çocuğun kendi sorununu kendisinin çözebilme becerisini elinden alır. Bu da özgüveni azaltır, çocuk kendisini yetersiz ve güvensiz hisseder.

Bir diğer sebepse ailenin takındığı mükemmeliyetçi tutumdur. Anne babaların çocuklarına karşı eleştirinin dozunu kaçırarak, sürekli eleştirmeleri; çocuğun kendisini beceriksiz ve yetersiz hissetmesine sebep olur. Bunun tam tersi yanlış övgü, abartılı özgüvene, ego kabarmasına yol açar. Aşırı özgüven de çocuğu toplum içinde “kibirli” duruma düşürebilir. Onun için çocuğun kişiliği değil, emekleri ve çabaları övülmelidir. Çocuk hata yaptığında çocuğun hatasını göstermek yerine “sen zaten böylesin,şöylesin..” diyerek onun kişiliğini eleştirmek büyük bir yanlış ve özgüven yıkıcı bir davranıştır.

Yapılan başka bir yanlış tutum ise çocuğu başkalarıyla kıyaslamaktır. Arkadaşlarıyla, kuzeniyle, kardeşleriyle kıyaslanan çocuk kendisini yetersiz ve güvensiz hisseder.

Anne babalardan birisi ya da ikisi aşırı derecede eleştirel ve yüksek beklentili ve mükemmeliyetçi ya da aşırı korumacı ve bağımsızlığı engelleyiciyse, çocuk kendini yetersiz ve değersiz hisseder. Bu çocuklar kendilerini sürekli ailelerine kanıtlama ihtiyacı duyarlar. Bundan dolayı da okuldan kaçma, bir gruba dâhil olma veya marka tutkusu geliştirme gibi davranışlar geliştirirler.

Çocuklarda Zayıf Özgüven Göstergeleri

Özgüveni zayıf çocuklar; sosyal, duygusal ve akademik konularda zorluk yaşarlar. Çocuk ya duygusal anlamda aşırı kırılgan, hassas, yanlış yapmaktan ve başarısızlıktan korkan, utangaç ve çekingen bir kişilik geliştirir. Ya da zorba ve saldırgan davranan, asi, sık sık okuldan kaçan, yalan söyleyen, sorumluluklarının bilincinde olmayan, herkesten üstünmüş gibi davranan, sürekli problem yaratan tutum ve davranışlar sergiler.

Çocuğa Özgüven Kazandırma Yolları



Beklentileriniz çocuğun yaşına ve seviyesine uygun olsun

Her çocuğun kapasitesi ve seviyesi farklıdır. Çocuğunuzun yapamayacağı bir şeyi ondan isteyip, hayal kırıklığı yaratmayın. Ulaşabileceği şeyleri hedefleyip başarı duygusunu yaşatın.



Ona olan sevginizden bahsedin

Ona olan sevginizin hiçbir koşula bağlı olmadığını, var olmasının sizin için ne kadar önemli olduğunu ve ne olursa olsun onu daima seveceğinizi söyleyin.



Kıyaslamayın

Çocuğunuzu kardeşleriyle ya da başkalarının çocuklarıyla kıyaslamayın, unutmayın her çocuk özeldir. Ya da kıyaslandığı zaman onun güzel özelliklerini övün.



Evdeki herkesin birbirine güvendiği bir ortam oluşturun

Duygularını, düşüncelerini, sevgisini, başarı ya da başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilen çocuklar özgüvenli olurlar.



Farklılıklara saygılı, yeni fikirlere açık olması noktasında destekleyin

Kendi düşüncelerinin her zaman kabul görmeyebileceğini, evde sadece çocuğu değil diğer aile üyelerinin de fikirlerinin olduğunu oyun oynarken, tv programı seçerken hissettirin.



Sorumluluklar verin ve yaptıklarını destekleyin

Sorumluluklarını yerine getiren çocuğu takdir etmeli ve ne kadar güzel başardığı söylenmelidir. Kendilerine güvenilebilir sorumluluk verilen çocuklar, kendilerini daha yararlı ve önemli hissederler.



Çocuklara ilgi duyduğu ve yetenekli olduğu alanlarda etkinliklere katılması için cesaretlendirin.

Kendine has yeteneklerini ortaya çıkarmasına yardımcı olun.



Çocuğa evin kurallarını doğru ve açık bir şekilde anlatın.

Yaşadığı ortamın kurallarının öğretilmesi ve tutarlı olunması, çocuğun güvende hissetmesini sağlar.



Seçme şansı verin

Kendileri için uygun olanı seçme becerisini kazanmaları önemlidir. Çocukların kendi hayatları üzerine karar almalarını sağlarsanız, kararlarının sonucunda sorumluluk almalarını ve karar verme becerilerini güçlendirerek kendilerine olan güvenlerinin gelişmesini sağlarsınız.



KARDEŞ KISKANÇLIĞI



Kıskançlık, beklenen ilgi, şefkat ve sevgi eksikliğine karşı verilen bir tepki durumudur. Kıskanan birey, ona olan ilginin azalarak bu ilginin başkasına yoğunlaşacağını düşünür.

Kıskançlık, özellikle çocuğun sevdiği kişilere yöneliktir. Çocuk, anne-babasını sevdiği için onları paylaşmak istemez. Kardeş ise çocuğa ailesinden kalan ilk mirastır. Kardeş kıskançlığı her çocukta az ya da çok görülebilir. Önemli olan bunun zarar verici boyutlara ulaşmamasıdır. Kardeş kıskançlığının ileriye gittiği durumlarda aile bağlarında zayıflık, aileden duygusal olarak kopma ve uzaklaşma eğilimi olabilir.

Kıskanma duygusu genellikle kardeşin doğumu ile gün yüzüne çıkar. Kardeşinin olmasını isteyen çocuklarda bile kardeşi doğduktan sonra kıskançlık belirtileri görülebilir. Yeni bir kardeşin gelmesi demek, eve yeni bir bireyin gelmesi demektir. Bu birey anne ve babayı diğer kardeşten uzak tutan, sürekli ağlayan ve ilgiyi üzerine çeken bir bireydir.

Beş yaşından küçük çocukların kardeş kıskançlığından daha fazla etkilendiği görülür. Kardeşler arasında yaş farkı az ise kıskançlık daha da artar. 1,5-3 yıl arası yaş farkında kıskançlık çok daha şiddetlidir.

Genelde, büyük çocuk aileye yeni katılan küçük çocuğu kıskanır. Büyük çocuk, kardeşi doğmadan önce ailenin tek çocuğudur. Anne-babasının sevgi ve ilgisi tümüyle ona aittir. Kardeşin doğumu bu ayrıcalıklı ortama son verir. Çocuk aile tarafından önceden bu duruma hazırlanmamışsa, kardeşini anne-babasının sevgi ve ilgisini paylaşmak zorunda olduğu bir varlık olarak görür. Büyük çocuk, anne-babasının kendisini eskisi gibi sevmeyeceğini, vakit ayırmayacağını, kardeşinin daha çok ön plana çıkacağını düşünebilir ve kendini terk edilmiş hissedebilir. Bu tarz düşünceler çocukta kardeş kıskançlığını artırabilir.

Kardeş kıskançlığı çocuklarda iletişim bozukluğu, uyumsuzluk, güvensizlik gibi sorunlara neden olabilir. Kıskançlığı oluşturan temel sorun çözülmedikçe çocuklar hayatı boyunca uyum sağlamada ve kurduğu ilişkilerde problem yaşayabilir.

Kardeş Kıskançlığında Görülen Bazı Belirtiler

- Davranış Problemleri: Kıskançlığı dışa vuramayan çocukta olumsuz duygular ön plana çıkabilir. Alt ıslatma, tırnak yeme, yemek yeme sorunları, uyku problemleri, saldırganlık gibi sorunlu davranışlar meydana gelebilir.
- Gizli Düşmanlık: Kıskançlık duygusuyla birlikte çocuklarda kardeşe karşı gizli bir düşmanlık duygusu yerleşebilir. Bu düşmanlık ve öfke bazen de anneye yönelik olur. Çocuk söz dinlemez, kurallara uymaz, yaptığı olumsuz davranışlarla anneyi cezalandırmaya çalışır.
- İlgi Çekmeye Çalışma: Yeni bir kardeşin doğumuyla birlikte büyük çocuk emekleme, parmak emme, biberonla beslenme, bebekçe konuşma, alt ıslatma gibi bebekleşme hareketleriyle, kaybettiği ilgiyi kazanma yoluna başvurabilir.
- Tik ve Konuşma Bozukluğu: Sürekli kardeşiyle kıyaslanan çocuklarda tik bozukluklarına rastlanabilir. Kıyaslanan çocuklarda, yaşadığı stresle baş edememesi nedeniyle istemsiz hareketler ortaya çıkabilir. Bazı çocuklarda da akıcı konuşamama, kekemelik görülebilir.
- Kurallara Uymama: Çocuk daha önceden öğrendiği ve uyduğu kurallara uymaz, hatta tam aksini yapar.(Önceden oyuncaklarını toplarken kardeşi doğduktan sonra toplamama gibi.)

- Okul Başarısında Düşme/ Okul Fobisi: Çocuğun derslere karşı ilgisi azalır, ders başarısı düşer ve bu şekilde ilgi çekmeye çalışır. Ayrıca bazı çocuklar okula gitmek istemezler. Çünkü çocuk okuldayken kardeşiyle annesi evde baş başa vakit geçirecektir. Çocuk bu durumda kendini dışlanmış hisseder.
- Abartılı Sevgi ve Şiddet: Kıskançlığını dışa vuramayan bazı çocuklar, kardeşine yoğun ilgi gösterir, onun bakımında annesine yardımcı olmaya çalışır gibi görünür. Gösterdikleri sevgi ve ilgi abartılıdır, sahtedir. Bu şekilde davranmalarının altında, kardeşini kiskandığını belli ederse anne babalarının ondan uzaklaşacağını düşünmeleri yatar. Uygun ortamı bulduğunda kardeşe yönelik saldırganlık görülebilir.
- Yalan Söyleme: Kıskançlıkla beraber çocukta yalan söyleme davranışı görülebilir. (Örneğin küçük kardeşim bana vurdu, ben onu severken kendisi yere düştü gibi.)

AİLEYE ÖNERİLER

Çocuk için önemli olan eskisi gibi sevildiğinin ve aile içinde her zaman yeri olduğunun ona hissettirilmesidir. Anne-babalar uygun tutum ve yönlendirme ile çocuğun kaygılarını azaltmalıdır.

Doğumdan önce bir kardeşinin olacağı çocuğa uygun bir dille söylenerek çocuk bu duruma hazırlanmalıdır. Kardeşinin doğması ile birlikte çocuğun ailedeki öneminin değişmeyeceği hissettirilirse kıskançlık duygusunun önüne geçilebilir.

Doğumdan sonra kardeşinin bakımında(beslenme, temizlik, giyinme gibi), büyük çocuğun yaşına uygun basit sorumluluklar verilmelidir(mutfaktaki biberonu alıp annesine getirme gibi). Büyük çocuktan yaşının üstünde sorumluluk beklenmemelidir.

Anne-baba kardeşe daha fazla zaman ayrılması gereken durumlar konusunda çocuğu anlayacağı şekilde bilgilendirerek sürece hazırlamalıdır(kardeşinin kendi başına beslenememesi, temizlik ihtiyacını giderememesi vb. nedenlerle bu dönemde ona biraz daha fazla zaman ayrılması gerektiği vb. anlatılmalıdır).

Büyük çocuğun kendisinden daha çok kardeşinin sevildiğini söylemesi gibi bir durumla karşılaşılırsa, çocuğun böyle düşünmesine neden olan davranışın ne olduğu öğrenilerek bu davranış düzeltilmeye çalışılmalıdır.

Kardeş kıskançlığından kaynaklı olarak çocukta tırnak yeme, parmak emme, alt ıslatma, bebeksi konuşma gibi gerileme davranışları görülebilir. Bu durumlar çocuğun duygusal dünyasını yansıtmaktadır. Ailenin böyle durumlarda sergileyeceği en sağlıklı yaklaşım telaşa kapılmadan olayı sabırla karşılamaktır. Çocuk eleştirilmeden bu davranışın yaşına uygun olmadığı basit bir dille kendisine anlatılmalı, gerekirse bir uzmandan destek alınmalıdır.

Çocukların hepsi ayrı bir bireydir ve onlara hepsi aynıymış gibi davranılamaz. Anne-babanın kardeşlerden birinin başarılı olduğu bir alanı teşvik amacıyla diğer kardeşlere sürekli örnek göstermesi ve kardeşleri kıyaslaması çok fazla yapılan hatalardandır. Oluşturulan bu rekabet, kardeş kıskançlığının temel kaynağı olabilir.

Anne ve baba, çocuklara davranırken tutarlı olmalıdır. Anne ve baba; kardeşler arası kavga ve anlaşmazlıkta taraf olmaktan kaçınarak iki tarafa da eşit uzaklıkta durmalıdır, problemin çözümü için her ikisine de yaptıkları hatayı fark ettirmeye çalışmalıdır, her anlaşmazlıkta hakem rolüne bürünmemelidir. Çocuklardan biri ağlayarak anne-babanın duygusallığını kullanmaya yönelebilir. Böyle bir durumda diğer çocuğa “Sen büyüksün sen ablasın/ağabeysin”ya da “Sen küçüksün bu yüzden ablanın/ağabeyinin sözünü dinlemelisin” gibi haksız yüklenmelerde bulunulmamalıdır.

Kardeşler arasındaki iletişim güçlendirilmelidir. Ortak özellikleri, kaygıları, mutlulukları ön plana çıkarılmalıdır. Büyük kardeşin küçüğe karşı desteği, yardımı vurgulanmalı ve ikisinin de birbiri için önemli olduğu hissettirilmelidir.

Anne-baba ve kardeşler birlikte kaliteli zaman geçirmelidirler. Çocuklar, anne- babadan sadece biriyle vakit geçirmemeli, mümkün olduğunca iki ebeveyn de çocuklara zaman ayırmalıdır.

ÇOCUK FOTOĞRAFLARININ SOSYAL MEDYADA PAYLAŞILMASI



*Çocuklarınız sizin çocuklarınız değil,
Onlar kendi yolunu izleyen Hayat'ın oğulları ve kızları.
Sizin aracılığınızla geldiler ama sizden gelmediler
Ve sizinle birlikte olsalar da sizin değiller.*

Halil Cibran

Dünyada meydana gelen teknolojik gelişmeler birçok alanda değişime yol açmıştır. Yaşanan bu değişim ve gelişimler ebeveynlik konusunda da farklı ihtiyaçlar, yönelimler ve kavramları beraberinde getirmiştir. Her insanın fark edilme ihtiyacı vardır. Bu psikolojik ihtiyaç sosyal anlamda insanların başkaları tarafından fark edilme, beğenilme, onaylanma dürtüsünü doğurur ve insanlar sosyal alanda bu ihtiyacını doyurma yollarını arar. Sosyal medya günümüzde çoğu insanın rahatlıkla ulaşabildiği, çok enerji harcamadan sosyalleşebildikleri, ait olma duygusunu yaşayabildikleri ve kendini var edebilme alanı olarak birçok ihtiyacını karşılayabildikleri bir iletişim aracıdır. Sosyal medyada insanlar genel olarak başarılarından, hayatta yaşadıkları güzel anılardan yani kısaca ideal olan anılarından bahseder ve bunlara ait fotoğraflarını paylaşırlar. Genç kız ve erkekler en güzel, en yakışıklı oldukları fotoğraflarla kendi kimliklerini oluşturmaya çalışırken; yetişkinler de sahip olduklarının, diğer insanlardan farklı yaptıkları etkinliklerin paylaşımında bulunarak fark edilme, onay görme ihtiyaçlarını doyumaya çalışırlar. Yaş ve roller değiştikçe genç, yakışıklı, güzel, güçlü kimliklerin yerini “anne”, “baba” kimliklerinin aldığı, sosyal medya profil fotoğraflarından ve yapılan paylaşımlardan anlamak mümkündür. Birçok yetişkin insanın anne, baba olduktan sonra profil fotoğraflarının değiştiği, bu fotoğrafların çocuklarının fotoğrafı olacak şekilde ayarlandığı görülmektedir. Özellikle yeni nesil anneler anne kimliğini yaşamak, göstermek ve ne kadar iyi yaptığını kanıtlayıp onay ve takdir isteği ile çocuklarının fotoğraflarını paylaşmakta, sahip olduğu en önemli şey olan çocukları üzerinden psikolojik ihtiyaçlarını doyurma yoluna gitmektedirler. İşte burada yeni bir kavram olan “sharenting” karşımıza çıkmaktadır.

İngilizcede paylaşmak anlamına gelen “share” ve ebeveynlik anlamına gelen “parenting” kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluşan “sharenting” kavramı “sosyal medyayı düzenli kullanan ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili çok fazla ayrıntılı bilgi paylaşması” olarak tanımlanmıştır. Günümüzde iletişim teknolojisinin hızla gelişmesi ile birlikte sosyal ağlarda fotoğraf paylaşımının oldukça yaygın bir hal aldığı ve yapılan araştırmalarla her bir dakikada 136.000 fotoğrafın facebooka yüklendiği belirtilmiştir. Yapılan çalışmalarda annelerin %98'inin ve babaların %89'unun çocuğunun fotoğraflarını facebooka yükledikleri belirlenmiştir. Facebook yanında instagram, twitter ve annelerin çocuk yetiştirme adı altında açtığı bloglar da çocuk fotoğraflarının ve bilgilerinin paylaşıldığı diğer alanlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanında yeni nesil annelerin açtıkları hesaplarla çocuklarını birer dijital manken ya da youtuber haline getirerek ekonomik gelir sağladıkları, bu yolla çocukların yaşlarına uygun ya da uygun olmayan şekillerde birer moda ikonu haline getirilme durumu her geçen gün artmaktadır.

Çocukların daha anne karnındayken ultrason fotoğrafları paylaşılmakta, bunu ilk gülücüğü, ilk emeklemesi, ilk yürümesi, ilk konuşması gibi sayısız fotoğraf takip ederek dijital dünyada herkesin beğenisine sunulmaktadır. Çocuklar doğar doğmaz ciğerlerine çektikleri ilk nefeste bu an ölümsüzleştirilip sosyal medyada aileleri tarafından ya da yeni bir ticaret alanı olan doğum fotoğrafçılarının sayfa ya da reklamlarında paylaşarak ilk dijital ayak izleri oluşturulmaktadır. Eskiden sayılı hakkı olan fotoğraf makinelerinde gerçekten önemli anlar çekilip fotoğrafçıda çıkarılan resimler, aile albümlerinde yer alırken şimdi sayısız fotoğraf çekme hakkı tanıyan, sınırsız depolama alanı veren teknoloji sayesinde ebeveynler tarafından aşırı çekim ve aşırı paylaşım anlamlarına gelen “overtaking” ve “oversharing” olarak yeni kavramlar da hayatımıza girmiş bulunmaktadır. Bu bağlamda ebeveynlerin dijital sınırlarını bilmesi, çocuk fotoğraflarının sınırsız ve kontrolsüz şekilde paylaşılmasının doğuracağı sonuçların önlenmesi açısından önemlidir.

Çocukları anne-babaları dünyaya getirmiş, her türlü bakım ve ihtiyaçlarını karşılıyor olsalar da çocuklar üzerinde her istediklerini yapma ya da yaptıрма hakkı olmamalıdır. Çocuğun kendi hakları vardır ve her ebeveyn bu haklara saygı duymalıdır. Çocukların her istediğimiz anının her istediğimiz şekil ve yerde paylaşmak psikolojik ve hukuki anlamda olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir.

Yetişkinler hangi fotoğrafları nerede nasıl paylaşacağına kendi karar verebilir, fakat kendi adına karar veremeyen bir çocuğun fotoğraflarının ailesi tarafından olsa bile paylaşılması bir kişilik hakkı ihlali değil midir?

Hiç kimse geçmişiyile yaşamak zorunda değildir. Bazı anıları biriktirip bazı anıları unutmak en doğal hakkımızdır. Bir çocuğun kendinin bile yapmadığı bir paylaşımından dolayı sonsuza kadar internet ortamında kalması, durumun sandığımızdan daha ciddi olduğunu göstermektedir. Çocuk fotoğraflarının sosyal medyada paylaşılmasıyla unutulma hakkı dediğimiz hak ihlali gerçekleşmiş olur. Kişisel verilerin korunmasında “unutulma hakkı”, teknolojinin yayılması ile son zamanlarda çok sık gündeme gelen bir haktır. Kişinin unutulmak en doğal hakkıdır. Bunun yanında ailelere sevimli gelen fotoğraflar çocuk için büyüdüğünde utanç kaynağı olabilmekte, bu fotoğraflardan hoşlanmayabilmekte ve arkadaşları ve çevresi tarafından alay ya da tehdit konusu olurken; çocuklar ve aileler karşı karşıya gelerek çatışma yaşayabilmektedirler.

Aileleri tarafından fotoğraflarının paylaşılıp beğeni almaya alışmış bir çocuk, gerçek hayatta sosyal medyaya yaşadığı tek ve özelim duygusunu yaşayamadığında mutsuz olabilmekte, dijital narsizim gerçek hayatta yerini mutsuzluk ve depresyona bırakabilmektedir.

İnternet ortamı sanal da olsa yol açabileceği tehlikelerin sonuçları oldukça gerçektir. Masum şekilde paylaşılan fotoğraflar, bazı pedofolik kişilerce başka bakış açısıyla görülmekte ve değerlendirilebilmektedir. Avusturalya Hükümetinin yaptığı bir araştırma, pedofili sitelerinde kullanılan imajların %50’sinin sosyal medya sitelerinden alınan fotoğraflardan oluşturulduğunu ortaya koymuştur. Gizlilik hesap ayarı yapılmadan herkese açık şekilde paylaşılan çocuk fotoğraflarının yol açacağı sorunlar olabileceği gibi hesap ayarı yapılarak sadece ailenin arkadaşlarının görebileceği şekilde paylaşılan fotoğraflarda da tehlike önlenmiş olmamaktadır.

Çocuk cinsel istismarının en çok çocuğun tanıdığı, yakın çevresinden olan kişilerce gerçekleştirildiği düşünüldüğünde oluşabilecek tehlikelerin tam olarak önüne geçilmiş sayılmamaktadır. Aileler sonradan fotoğrafları silseler de daha önceden kaydedilmiş, ekran görüntüsü alınmış olan fotoğraflar internet ortamında gezinmeye devam edebilmektedir.

Dijital çocuk kaçırma olarak adlandırılan, bazı insanların çocukların fotoğraflarını çalıp sanki kendi çocuklarıymış gibi paylaşımları durumunda ise, çocuğa yeni bir isim ve yaşam atmakta ve dolayısıyla çocuğun ikinci, belki de daha fazla sayıda sosyal medya kimliği ile çocuğun kimlik oluşturma sürecinde sorunlara ve karmaşaya yol açabilmektedir. Ayrıca paylaşılan fotoğrafta konum etiketlemek ya da bilgi vermek de çocuğun tehlikelere açık hale gelmesine neden olabilmektedir.

Görüldüğü üzere aileler tarafından masum ve iyi niyetle paylaşılan fotoğrafların çocuk psikolojisi ve güvenliğinde tehlikelere yol açabilmesi nedeniyle ailelerin bu konuda nasıl davranması gerektiğini tekrar gözden geçirmesi gerekmektedir.

Ebeveynler çocuklarının fotoğraflarını sosyal medyada paylaşmadan önce ya da paylaşırken nelere dikkat etmelidir?

- ✱ Öncelikle çocuğunun fotoğrafını paylaşmadan önce “Neden paylaşıyorum, paylaşmam gerçekten gerekli mi?” diye düşünülmeli, bu düşünce tarzı bir alışkanlık haline gelmelidir.
- ✱ Paylaşılan fotoğrafa konum ya da güvenliğini tehdit edici bilgiler eklenmemelidir.
- ✱ Hesap ayarları mutlaka yapılmalı, herkese açık şekilde fotoğraflar paylaşılmamalı, profil fotoğrafı ya da zaman tüneli paylaşımlarında çocuk fotoğraflarına yer verilmemelidir.
- ✱ Çocuğu utandıracak, kızdıracak paylaşımlarda bulunulmamalı, çocuk için duygusal mahremiyet içeren fotoğraflara paylaşımlarda yer verilmemelidir. Çocuğun ağladığı, üzüldüğü, öfke nöbeti yaşadığı fotoğraflar paylaşılmaktan vazgeçilmelidir.
- ✱ Çocuk hakkında paylaşım yapmadan önce çocuğun gelecekte neler hissedebileceği düşünülmelidir.
- ✱ Ekonomik gelir sağlamak amacıyla çocuklar sosyal medyada kullanılmamalı, bu durumun bir istismar olduğu unutulmamalıdır.
- ✱ Çocuğun yaşı ne olursa olsun çıplak, küvette, denizde resimlerini paylaşılmamalıdır.
- ✱ Sosyal bilgilerde çocuğun tam adı ve doğum tarihi ya da bunların var olduğu resimler paylaşılmaktan kaçınılmalıdır.
- ✱ Başkalarının çocuklarının resimleri izinsiz paylaşılmamalıdır.

Sonuç olarak, çocuk fotoğraflarının sosyal medyada paylaşılması çocuklar açısından olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Bu nedenle aileler çocuklarına ait fotoğrafları paylaşırken bir kez daha düşünmeli, en çok değer verip korumaya çalıştıkları çocuklarını dijital tehlikelere karşı korumalıdır.



OKUL BAŞARISINI ARTTIRMAYA YÖNELİK VELİYE ÖNERİLER



Çalışma Ortamını Düzenleyin

Öğrencinin çalışmalarından verim alabilmesi için belirli bir çalışma ortamının olması gereklidir. Öğrencinin ayrı bir odası varsa odasında, eğer ayrı bir oda sağlanamıyorsa da evin bir odasının belirlenmiş uygun bir köşesinde öğrenci için çalışma ortamı düzenlenmelidir.

Çalışma ortamının öğrencinin dikkatini dağıtacak öğelerden mümkün olduğunca uzak olması önemlidir.



Çocuğunuzu Başkaları ile Kıyaslamayın

Çocuğunuza en çok zarar veren davranışlardan birisi, iyi niyetle, çocuğunuza daha çok çalışmaya motive etmek amacıyla yapılsa bile asla olumlu sonuçlar doğurmayan “kıyaslama” davranışıdır. Çocuğunuzu başkaları ile kıyaslamanız onun kendisini yetersiz ve değersiz hissetmesine ve özgüveninin zedelenmesine sebep olur.

Her birey kişisel özellikleri bakımından birbirinden farklıdır. Çocuğunuzu başkaları ile kıyaslamadan, onu kendi kişilik özellikleri ve kendi çabaları yönünde değerlendirmeniz daha doğru olacaktır.



Çocuğunuzu Tanıyın

Her çocuğun öğrenme kapasitesi, öğrenme hızı ve öğrenme tarzı birbirinden farklıdır. Aynı zamanda her çocuğun ilgi ve yetenekleri de farklı farklıdır. Çocuğunuzu tanımak, ilgilerinin ve yapabildiklerinin farkında olmak çocuğunuzdan beklediklerinizin gerçekçi ve ulaşılabilir olması açısından çok önemlidir.



Sosyal Yaşam Önemlidir

Çocuğunuzun okul yaşantısında ve sonrasında başarılı olmasını istiyorsunuz. Bu oldukça normal ve anlaşılır bir istek. Ancak çocuğunuzun gelişimi için önemli olan diğer alanları da görmezden gelmemek gerek. Arkadaşları ile vakit geçirmek, oyun oynamak, sportif faaliyetlere katılmak, hobiler edinmek gibi etkinlikler çocuğunuzun hem sosyal hem de psikolojik gelişimi için oldukça faydalıdır.



Okul ile İletişim

Çocuğunuzun öğretmenleri ve okul idaresi ile sürekli iletişim ve iş birliği içinde olmanız, toplantılara ve okul etkinliklerine katılımınız önemlidir. Çocuğunuza ve onun eğitim hayatına önem verdiğinizi göstermek ve eğitim hayatını yakından takip etmek çocuğunuzun okul başarısını arttırmak için iyi bir adım olacaktır.



Sorumluluk

Okul başarısının sağlanabilmesi için çocuğunuzun kendi eğitim hayatından ve okul başarısından sorumlu olduğunu hissetmesi gereklidir. Yani, ebeveynler olarak sizlerin ödevlerini yapması, ders çalışması ve okul ile ilgili diğer sorumluluklarını yerine getirmesi yönündeki hatırlatmalarınız, çocuğunuzda sorumluluk bilinci gelişmemişse etkili olmayacaktır. Unutmayın, sizler çocuğunuzun eğitim hayatının sorumluluğunu alan kişiler değil, bu amaçta çocuğunuza destekleyen kişiler olmalısınız.

Küçük yaşlardan itibaren çocuğunuza yaşına uygun sorumluluklar vererek, bu sorumlulukları yerine getirebilmesi için cesaretlendirerek ve verilen sorumlulukları yerine getirebildikçe takdir ederek çocuğunuzun sorumluluk bilinci kazanmasını destekleyebilirsiniz.

Model Olma

Çocuğunuz birçok davranışı “model alma” yöntemi ile kazanır ve çocuğunuzun model aldığı kişilerin başında ebeveynleri olarak sizler varsınız. Yani, anne babanın hiç kitap okumadığı bir evde çocuğa kitap oku demek, anne babanın teknolojik aletlerle fazlaca zaman geçirdiği bir evde çocuğa teknolojik aletlerin bilinçli kullanımını öğretmek, anne babanın sorumluluklarını yerine getirmede bir aile ortamında çocuğa eğitim hayatı ile ilgili sorumluluklarını yerine getirmesini söylemek çok da yararlı olmayacaktır.

Çok Çalışmak-Etkili Çalışmak

Çok çalışmak demek etkili ve verimli çalışmak demek değildir. Önemli olan çocuğunuzun zamanını etkili bir şekilde kullanması, belirli bir amaç doğrultusunda planlı ve düzenli çalışmasıdır. Yani, çocuğunuzun tüm zamanını ders çalışmaya ayırmasını beklemek hem gerçekçi olmayan bir beklentidir hem de çocuğunuzda bıkkınlık, çalışmaya yönelik isteksizlik ve kaygı yaratabilir.

Ebeveyn olarak çocuğunuzun zamanını etkili ve planlı bir şekilde değerlendirmesine yardımcı olmak, ders dışı aktivitelere de zaman ayırmasını desteklemek daha uygun bir yaklaşım olacaktır.

Amaç Edinmek

Çocuğunuzun kendi eğitim hayatı ile ilgili, kendi belirlediği amaçlarının olması ders çalışma isteğini artırır. Bireysel özelliklerine uygun, gerçekçi ve ulaşılabilir bir hedef belirlemesi konusunda ona destek olun.

Teknoloji Kullanımı

Teknolojinin hayatımızın birçok alanını kolaylaştırıcı etkisi olduğunu biliyoruz. Eğitim de bu alanlardan biri. Teknoloji doğru kullanıldığında öğrencinin bilgiye ulaşımı konusunda büyük yarar sağlayabilir. Ancak dikkat edilmezse teknoloji bağımlılığı ya da teknolojinin güvenli olmayan kullanımı gibi bazı sorunlar da oluşabilir. Bu durum çocuğunuzun sadece eğitim hayatını olumsuz etkilemekle kalmayıp daha ciddi başka sorunlara da yol açabilir.

Aile İçi İlişkiler

Çocuğunuzun okul başarısının altında yatan belki de en önemli etmenlerden birisi huzurlu bir aile ortamıdır. Çocuğunuzla ilişkiniz sadece okul başarısı odaklı olmamalı. Birlikte vakit geçirmek, konuşmak ve çocuğunuzun anlattıklarını dinlemek için zaman ayırın. Çocuğunuzun başarısızlıklarına odaklanmak, çocuğunuzun yargılamak ve suçlamak yerine başarılarına odaklanın ve onu takdir edin.

Çocuk başarı durumu ne olursa olsun ailesi tarafından sevildiğini hissetmek ister. Unutmayın aile ortamında sevgi ve güven hisseden çocuk sadece okulda değil hayatının pek çok alanında da başarılı olacaktır.



UZAKTAN EĞİTİM NEDİR?



Uzaktan eğitim, internet ve sosyal iletişim araçlarını kullanarak canlı bir şekilde ya da videoları izleyerek bireylerin eğitim aldığı, etkileşimde bulunduğu bir sistemdir.

Uzaktan eğitim ilk olarak 1830'lu yıllarda mektupla öğrenme şeklinde başlamıştır. Bir okulun mektupla posta yoluyla sürdürdüğü bir eğitimidir. Ülkemizde ise uzaktan eğitim, 1956 yılında Ankara Üniversitesi

Hukuk Fakültesi Banka ve Ticaret Hukuku Araştırma Enstitüsü'nde başlamıştır.

Peki uzaktan eğitimin ne gibi avantaj ve dezavantajları vardır? Avantajlarına bakacak olursak, Uzaktan eğitim;

Aynı anda büyük kitlelere ve farklı ortamlardaki bireylere eğitim hizmeti vermeyi sağlar.

Öğretmen ve öğrencilerin farklı zaman ve mekanlarda iletişim kurabilmesini ve eğitim yapabilmesini sağlar.

İçinde bulunduğumuz pandemi sürecinde öğretmen ve öğrencilerimizin aynı ortamda bulunmasını önleyerek virüsün yayılmasını engeller.

Teknolojik gelişmelerle birlikte birçok bilgiye anında erişimi sağlar.

Esnek bir öğrenme sunar. Öğrenci rahat ettiği ev ortamında öğrenim görür.

Uzaktan eğitimin dezavantajları ise;

İnternet alt yapısına sahip olmayan bireyler uzaktan eğitim sürecine dahil olamazlar.

Teknoloji kullanımını gerektirdiği için, teknolojiyi etkin kullanamayan aileler ve bireyler bu süreçte aktif ve etkili olamazlar.

Bireysel farklılıkları dikkate alma olanağı sınırlıdır.

Eğitim aynı ortamda yüz yüze olmadığı için yaşanan olumsuzluklarda anında müdahale edilemeyebilir.

Öğretmen ve öğrenci aynı ortamda olmadığı için öğrencinin dikkatini çekmekte ve dikkat süresini uzun tutmakta problemler yaşanabilir.

Ancak tüm bu dezavantajlara rağmen öğrencilerimiz uzaktan eğitim sürecine aktif olarak katılmalıdır.

Pandemi Sürecinde Çocuğum Neden Uzaktan Eğitime Katılmalı?

“Eğitim, bireylerin davranışlarında öğrenilenler ve yaşantılar yoluyla, amaçlı olarak, olumlu davranışlar kazandırma ve olumsuz davranışları değiştirme sürecidir.” Popüler tanımında eğitimin bir süreç olduğundan bahsediliyor. Özel eğitim gerektiren bireyler için bu süreç daha planlı ve sistematik olmak zorundadır. Çünkü planlı ve sistematik olmak, eğitim başarısını etkileyen en önemli faktörler arasında yer almaktadır. Uyarandan mahrum geçen süre, çocuğun gelişimini ve öğrenmesini olumsuz yönde etkileyecektir. Özel eğitime gereksinim duyan çocuklarımız bilgileri geç kavramakta ve çabuk unutmaktadır. Öğrencilerimizin bu süreçte öğrendiklerini unutmaması, gerilememesiyle bu süreçte davranış problemleri geliştirmemesi için uzaktan eğitime katılması gerekmektedir. Ayrıca Koronavirüs sebebiyle öğretmenlerimiz ve öğrencilerimiz okullarına, sınıflarına gidememektedir. Pandemi süreci bittikten sonra öğretmenlerimiz ve öğrencilerimiz sınıflarına geri dönecektir. Öğrencilerimizin okuldan, öğretmeninden kopmaması ve uzaklaşmaması için uzaktan eğitime katılması ve öğretmeniyle etkileşim halinde olması gerekmektedir.

📌 Öğrenme bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyacı karşılanmayan çocuk ilgisini farklı alanlara yöneltir. Pandemi sürecinde eğitimin durmaması öğrenmenin devam etmesi gerekmektedir. Zamanını etkili, verimli ve eğlenceli bir şekilde geçirmeyen özel eğitim gereksinimli öğrencilerimizde davranış problemleri ortaya çıkması muhtemeldir.

📌 Anlamak öğrenme değildir. Öğrenmenin gerçekleşmesi için algılama, kayıt etme, hatırlama ve kullanmanın olması gerekir. Özellikle öğrenme güçlüğü çeken öğrenciler öğrenilen bilgi ve davranışları kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe atmada ve hatırlamada sıkıntı çekmektedirler. Öğrenmenin kalıcı hale gelmesi için, uzun süreli belleğe kayıt edilmesi, sık sık tekrar edilmesi ve günlük hayatta kullanılması gerekmektedir. Pandemi sürecinde öğrencilerimiz hep evde olduğu için, öğrencilerimizin uzaktan eğitime katılmaları sağlanmalı, mümkünse velilerin kendileri de katılmalıdırlar.

📌 Pandemi sürecinde öğretmen-veli işbirliğinin önemi daha da artmıştır. Velilerimiz aktif olarak öğrenme sürecine dahil olmuştur. Özel öğrencilerimizin öğrenme yöntem ve teknikleri de özel olduğu için velilerimiz, yapılan aile görüşmelerinde, özellikle bu konuda yetersiz kaldıklarını belirtmektedirler. Bu nedenle öğrenci ve velilerin uzaktan eğitime katılarak eğitimin devam ettirilmesi, ders saati dışında da eğitimi devam ettirecek kişi veli olduğu için öğretmenlerimizle birlikte hazırlayacakları planla, etkinliklerle, pekiştireçlerle öğrenilen bilgi ve davranışların kalıcılığı sağlanmalıdır.

📌 Pandemi sürecini bu şekilde yönetebilirsek öğrencinin vakti dolu dolu geçeceği için sıkılıp yeni davranış problemleri çıkarma oranı azalacaktır. Ayrıca öğrendikçe güdülenen, pekiştirilen öğrenci mutlu olacaktır. Bütün bu sebeplerden dolayı ailelerimizin, öğrencilerimizin ve kendilerinin uzaktan eğitime aktif olarak katılmaları gerekmektedir.

Sevgili veliler, aileler olarak sizlerin birçok sorumluluk ve görevleri var. Ev hanımı bir anne olabilirsiniz, çalışan anne babalar olabilirsiniz, başka çocuklarınız olabilir ve onların eğitimiyle de ilgileniyor olabilirsiniz. Sizlere yüklenen sorumluluklar belki çok fazladır ancak; bu süreçte özel gereksinimli çocuğunuzun size ve sizin vereceğiniz desteğe her zamankinden daha çok ihtiyacı olduğunu unutmamalısınız. Eğitim üç ayaklı bir sac gibidir. Veli, öğretmen ve öğrenci iş birliği Koronavirüs günlerinde ve uzaktan eğitim sürecinde daha da önemli hale gelmiştir. Bu süreçte uzaktan eğitime katılmalı, çocuğunuzun eğitim sürecine destek olmalısınız.

BEN NEREDEN BAŞLAYABİLİRİM?



Herkesin bildiği bir hikâye vardır hani; “ İssiz bir adaya düşseniz yanınıza alacağınız üç şey ne olurdu?” diye sorulur ve herkes kendisi için en değerli, en önemli olan üç şeyi düşünmeye başlar.

Bir de şu açıdan bakmayı neden denemiyoruz ıssız adaya düşme olayına, merak ediyorum doğrusu. Kimsenin aklına şu soru gelmiyor mu acaba; neden üç tane seçenekle ıssız bir adada kalmaya razı olayım ki? Bir kez yaşayabileceğim bu hayatı, neden üç seçenekle ıssız bir yerde geçireyim? İsrarla sınırlı seçenek hakkım mı var? O zaman bunlar; "Bu ıssız yerden kurtulmam için hangi üç yolu seçerdim?" "Hangi üç aracı seçerdim?" şeklinde neden olmasın. Önemli olan, ben bu ıssız yerde kalıp hayata böyle mi devam etmek istiyorum yoksa benim göreceğim, yaşayacağım, keşfedilecek harika yerler var ve ben buraya nasıl ulaşırım mı diyorum, işte tüm cevaplar bu soruları kendimize sormakta ve hedefimizin ne olduğunda yatıyor.

Dünyaca, zorlu bir salgın hastalık sürecinden geçiyoruz. Haydi, gelin bunu bir de şöyle düşünelim; tüm insanlık ıssız bir adaya düştü peki şimdi ne olacak? Evet evet özel çocuklarımızın, gençlerimizin özel ebeveynleri şu an sizler de özel çocuklarımızla birlikte ıssız bir adada olduğunuzu hayal edin. Üç seçenek seçip orada kalacak mısınız, yoksa sınırlarımızı zorlayıp farklı dünyaları, yeni ortamları, yeni yaşantıları keşfetmenin mutluluğunu mu yaşayacaksınız bir düşünelim. “Yanımda, benim annesi-babası olmam seçilmiş, dünyanın en özel çocuğu var. Öyleyse ben neler yapabilirim? İssız adamızı nasıl aydınlatabilirim?” diye düşünelim ve kollarımızı sıvayıp çıkış yollarını aramaya başlayalım...

Pandemi Sürecinde Özel Gereksinimli Çocuğum İçin Yapabileceklerim

Özel gereksinimli bir bireyin ailesi olarak kısaca neler yapabiliriz, biraz bunlardan bahsedelim.

Öncelikle bu süreçte, en büyük rehberimizin çocuğumuzun öğretmeni olduğunu unutmamak gerekiyor. Öğretmenlerimiz ile sıkı bir işbirliği ve iletişim içinde olursak yükümüz oldukça hafifleyecektir. Ne gibi etkinlikler yapabiliriz, nasıl bir yol izlemeliyiz tüm bunları öğretmenimizden gerekli desteği alarak çözebiliriz. Ayrıca okul rehber öğretmenlerimiz, var ise yine branş öğretmenlerimiz ile el ele verip sıkı bir ekip çalışması yapabiliriz. Ayrıca bu ekibin içerisine yine gerekli durumlarda bağlı bulunduğumuz rehberlik araştırma merkezini, destek eğitim alıyorsak rehabilitasyon merkezimizi de sürece dahil ederek güçlü bir işbirliği oluşturabiliriz. Bu işbirliğini sağladık, elimizi güçlendirip gerekli desteği aldık, peki yapacaklarımız burada bitti mi? Asıl iş şimdi başlıyor işte...

Eğitim-öğretim faaliyetlerimiz için çocuğumuzun çalışacağı ortam, çalışma şartlarına uygun mu hemen bunu gözden geçirmeliyiz. Çocuğumuzun dersleri ve etkinlikleri sınıf ortamı havası yaratılarak takip etmesi için küçük dokunuşlarla ortamı ders çalışılabilir hale getirmeliyiz. Eğer çocuğumuzun ihtiyaçları gereği yerde, rahat bir alanda çalışması gerekiyorsa hemen ona yerde çalışabileceği ve ona ait olan özel bir alanı çalışılacak becerinin özelliğine göre minder, halı, salıncak, plates topu, sallanan sandalye vb. çocuğumuzun rahatlamasını ve odaklanmasını sağlayacak şekilde düzenlemeliyiz. Ya da etkinlik masası ve sandalyesinde çalışabilen bir bireyse ortamımızı buna göre ve yine çocuğumuzun engel türüne ve bireysel gelişimine göre ayarlamamız gerekecektir.

Ayrıca seslerden, aşırı ışıktan ya da tam tersi karanlık bir ortamdan etkilenme vb. durumları varsa evimizin bir odasını ya da uygun bir yerini çocuğumuzun bu özelliklerini dikkate alarak hazır hale getirmeliyiz. Herhangi bir düzenleme yapılmadan, karşısına bir ekran açıp bu şekilde çalışmasını beklemek ne öğrencimize katkı sunar ne de çalışmalar uzun süreli ve verimli olabilir. Ortamımızı çocuğumuzun engel türüne ve bireysel özelliklerine göre elimizden geldiğince gerekli yönlendirmeleri de alarak düzenleyip eğitim öğretime hazır hale getirdikten sonra sıradaki en önemli faktör çocuğumuz ile ilgili düzenlemelerin yapılması olacaktır. Burada sadece pandemi sürecinde değil her zaman bu düzenlemelerin olması çok büyük önem arz etmektedir.

Peki, bu düzenlemeler nelerdir? Şimdi bunların en önemlilerinden bahsedelim.

Çocuğumuz eğitim ve öğretim faaliyetlerine başlamadan önce uykusunu yeterince aldı mı, yemeğini yedi mi, hareket ve oyun ihtiyacını giderdi mi, ilaçları varsa bunları zamanında aldı mı, kurallar ders öncesinde görsel, işitsel, dokunsal ya da sözel olarak ifade edildi mi, ödüllendirilecekse bu ödüllerden haberdar edildi mi ve ödüllendirme doğru ve yerinde kullanılıyor mu, ihtiyacı olan cihaz ve ek araç gereçler eğitim öncesi hazır hale getirildi mi vb. çocuğumuzu rahatlatıp motivasyonunu sağlayacak düzenlemeler çok çok önemlidir ve kesinlikle göz ardı edilmemesi gereklidir. Eğer çocuğumuzun ortam ve kendisi ile ilgili dikkat edilip yapılması gerekenler yerine getirilirse eğitim-öğretim etkili ve verimli hale gelecektir. Bu da hem çocuğumuzun hem de bizim mutlu ve eğlenerek birlikte bir şeyleri başarmanın hazzını yaşamamızı sağlayacaktır.

Özel gereksinimli çocuğumuzun da her normal gelişim gösteren birey gibi enerjisini atma, hareket etme ve oyun oynama ihtiyacı olduğunu unutmamalıyız. Bunu farklı araç gereçler kullanmak zorunda kalarak ya da farklı yöntemlerle yapmamız gerekecek belki ama bunlara duyduğu ihtiyacı her ne olursa olsun göz ardı edemeyiz. Şimdi bunu birkaç örnek üzerinden açalım isterseniz. Diyelim ki çocuğunuzla en basitinden top oynayacaksınız ama çocuğunuz “at, tut, ver” gibi yönergeleri takip edemiyor, hatta atma becerisi dahi yok. O halde top oynayamayız mı diyeceğiz? Elbette ki, hayır. Gerekirse yere uygun bir halının, minderin üzerine oturtacağız, arkasına geçip elinden tutacağız ve topu biz tutturup attıracağız ve çocuğumuzla eğlenirken ona bunları öğretmenin zevkini yaşayacağız. Çocuğumuz için ona göre uyarlayabileceğimiz yeni oyunlar araştıracağız ve oyun repertuarımızı geniş tutacağız. Oynayarak, eğlenerek, kendisine hitap eden etkinlik ve öğretimlerle öğrenemeyecek hiçbir çocuk yoktur. Çocuğumuz sallandığında mı mutlu olup tepki veriyor o zaman imkân varsa salıncak kuralım onun için, sallanırken aynı zamanda karşısına koyduğumuz materyalleri uzanıp bize vermesini isteyelim, sayı saydıralım, sohbet edelim gibi.. Bu örnekler daha da çoğaltılabilir. Gerekiyorsa bir örtü ya da battaniyeye sarıp yuvarlanmasını sağlayalım, çocuğumuzu kucağımıza alıp sıkıca sarılalım, sallanan bir sandalye de, sallanan bir at ta, bir plates topu üzerinde sallanmasını, yuvarlanmasını sağlayalım. Basitinden bir trambolin edinip zıplatalım ya da bunu, zıplayabileceği evimizde var olan bir araçla güvenliğine dikkat ederek yapıp rahatlamasına destek olalım.

Dil gelişimini mi desteklemek istiyoruz, internetten ya da öğretmenimizden yardım alarak basitinden kuklalar yapalım evinizde bulunan malzemelerle. Sonra da çocuğunuzla birlikte konuşturun bu kuklaları. Fırsat buldukça atık materyallerden çocuğunuza uygun basit oyun ve oyuncaklar yapın neyi kazandırmak istiyorsanız ona yönelik olarak. Örneğin rakamları mı tanısin istiyorsunuz; yazın kâğıt bardakların üzerine rakamları ve atın içine elinizde olan fasulye, nohut gibi malzemelerden. Doğaçlama şarkılar yapın çocuğunuzla o an konuyla ilgili aklınıza gelen şeyleri; "Ben ikiyi kaybettim, Emre götürsün beni iki yazan bardağın içine" gibi. Oyuncak bir bebekle mi oynuyorsunuz; "Bu bebeğin elleri elleri nerde? Ayşe göstere sin ellerini bize" deyip tutun çocuğunuzun elinden birlikte gösterin vücut bölümlerini. Sonra bunu bir de çocuğunuzun üzerinde yapın. Bunları yaptıkça her geçen gün bilgi ve beceriniz artacaktır emin olun. Çocuğunuzun bir şeyleri sıkıp rahatlamaya mı ihtiyacı var ve buna hizmet eden araçları dışarıdan alma imkânınız yok mu; öyleyse yapın evinizde basitinden bir tuz seramiği ve çocuğunuzla birlikte sıkın, yoğurun zamanla da bunu birbirinden harika kurabiyeler yapmaya doğru götürün. Bu örnekler o kadar çok ki. Ayrıca bir kumbarası olsun çocuğunuzun anlasa da anlamasa da onun harçlığı olsun içinde. Yeterince biriktirdikten sonra ona materyaller almayı deneyin ve bunlar evde hazırlama imkânınızın olmadığı ve onun çok işine yarayacak malzemeler olsun. Örneğin terapi fırçası, örneğin dil-dudak gelişimini destekleyecek üfleme topları, dil düdükleri, dokunsal ve sesli kitaplar bunlar daha da çoğaltılabilir. Tüm bunları yaparken internetin olumlu nimetlerinden faydalanabilirsiniz. Kısa bir araştırma yaptığınızda bunları satın alabileceğiniz yerler hakkında bilgi sahibi olacaksınız. Ayrıca alanında uzman akademisyenleri mutlaka takip ediniz, çocuğunuzun ve sizin işinize yarayacak bilgileri edinme şansınız olacaktır. Bunları da yine öğretmenleriniz ile istişare ederek bulup ulaşabilirsiniz. Ayrıca bakanlığımızın bu süreçte özel bireylerimize yönelik yaptığı harika dijital uygulamalar var lütfen internetten bunlara da ulaşp inceleyiniz ve işinize yarayacakları, size fikir verecekleri kullanınız. Örneğin; Özelim Eğitimdeyim gibi...

Aynı zamanda Eba Tv canlı ders yayınlarında da özel eğitim için pek çok etkinlik ve uygulamalar, alanında uzman hocalarımız tarafından sunulmaktadır buraları da takip etmeniz çok faydalı olacaktır. Bu süreç zaten iyi tanıdığımız çocuklarımızın içindeki gizli hazineleri bulup ortaya çıkarmamız için bize imkânlar da sunuyor aslında. Önce biz neler yapacağımız ile ilgili bilgi sahibi olalım ki bu iş bize bir yük, eziyet gibi gelmesin. O sizin özel çocuğunuz ve size, desteğinize her zamankinden daha çok ihtiyacı var. Elini tutup mu çalışmak gerekiyor öyleyse "fiziksel yardım" nedir bunu öğrenelim. Siz yapıp gösterdiğinizde mi yapıyor öyleyse "model olmak" nedir "nasıl model olunur" bunu öğrenelim. İpuçları verdiğinizde mi başarılı oluyor, "sözel ipucu" nedir, ödül aldığında daha mı çok motive oluyor "pekiştireç" nedir, "ödül" nedir, "neler ödülüdür", "neler rüşvettir", "ceza" nedir, "ne gibi durumlarda kullanılması gerekir" bunları öğrenerek işe başlamalıyız. Nasıl öğreneceğim ben bunları? Öncelikle ne demiştik en büyük rehberimiz özel eğitim sınıf öğretmenimiz, sonra okul ya da RAM'daki özel eğitim öğretmenlerimiz ve danışman öğretmenlerimiz, rehabilitasyon merkezimiz, gerekirse çocuğunuzun engel türü ile ilgili bir araya gelmiş ailelerin, gönüllülerin oluşturmuş olduğu derneklerden de bu konularda yardım alabilirsiniz. Yeter ki isteyelim bunlara kendimizi açalım.

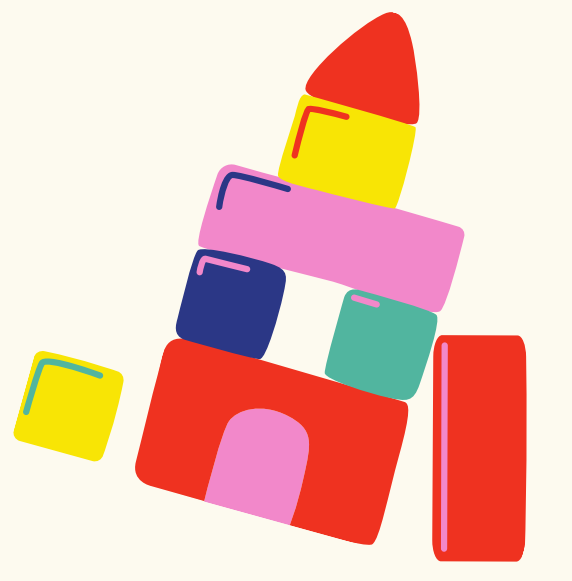
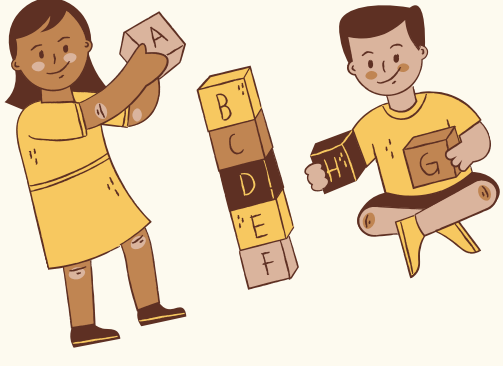
Bu uzun bir zaman alacak belki ama bıkmadan, usanmadan bunları yapacağız ve meyvelerini toplayacağımız günleri dört gözle bekleyeceğiz. Pes etmek asla yok, daima umut var olacağız...

ÇOCUK, OYUN VE YARATICI DRAMA

Ailenin çocuk ile kaliteli zaman geçirmesi çocuğun gelişimi açısından çok önemlidir. Çocuğun sosyal, duygusal, bilişsel, psikomotor ve dil gelişimi için büyüklerin çocuklarla kaliteli zaman geçirmesi çocukta oluşabilecek davranış problemlerini de önemli ölçüde azaltmaktadır. Anne, Baba ve çocuk ilişkisini geliştiren en önemli şey birbirleri ile vakit geçirdikleri zamanlarda yaptıkları etkinliklerdir. Bu etkinliklerden biri de oynusu süreçleri de içerisinde barındıran *Yaratıcı Dramadır*.

Yaratıcı dramanın çocuk gelişimindeki etkisi her geçen gün daha fazla anlaşılmaktadır. Yaratıcı dramada “yaşayarak öğrenme” ve “bilgi edinme”nin yanı sıra aile içi iletişimin gelişmesinde de önemli yararı bulunmaktadır. Yaratıcı drama yöntemi sayesinde yaratıcı, üretken, yalnız belli somut ürünler vererek değil, fikirde de üretken olan, yaratıcı kararlar alabilen, değişik olmaktan ve değişiklik yapmaktan korkmayan, dilini iyi kullanan, eleştirel ve yargılayıcı olabilen çocuklar yetiştirmek için canlandırma odaklı alternatif bir eğitim yöntemidir. Okul öncesi ve ilkokul dönemindeki çocuklar için oyun ve canlandırma etkinlikleri aşağıdadır. Unutmayın ki yeni oyunlar ve etkinlikler oluşturmak sizlerin elinizde...





Oyun ve Yaratıcı Drama Etkinlik Önerileri

BUL BAKALIM KİM?

Çocuklarınızla birlikte hiçbir materyale ihtiyaç duymadan oynayabileceğiniz eğlenceli bir oyun. İlk etapta ona yol göstermek için anne baba oyuna başlamalıdır.

*Bebek emeklemesi

*Yaşlı yürüyüşü

*Çeşitli hayvan sesleri ve yürüyüşleri

*Robot yürüyüşü

*Dev yürüyüşü

Yukarıda verilen örnekleri çocuğunuza abartılı ve onu güldürecek şekilde taklit edin ve bul bakalım bu kim? Diye sorun eğer bilirse bir sonra ki örneğe geçebilir ya da onun taklidi yapmasını isteyebilirsiniz. Böylelikle çocuğunuz hem eğlenecek hem de farklı kavramları oyunla öğrenecektir.

AYAĞINI YERDEN KES

Bu oyunda ihtiyacınız olan şey bir müzik ve rahat hareket edebileceğiniz bir alan.

Çocuğunuzun sevdiği bir müziği çalın ve ona müzikle birlikte dans edeceğinizi müzik durduğunda yere yatıp ayaklarınızı kaldıracağınızı söyleyin. Oyunu onunla birlikte uygulayın. Dans ederken ve yere yatarken ona yol gösterin. Çocuğunuz sizinle birlikte dans ederken keyif alacak aynı zamanda da bedensel koordinasyonu için gelişimine katkı sağlayacaktır.

BOM OYUNU

Bu oyun için çocuğunuzun sevdiği oyuncakları ya da evde bulunan farklı materyalleri kullanabilirsiniz. Yere oturun ve önünüze 10 tane farklı materyal koyun. (oyuncak bebek, bant, silgi, kalem, kumandav.s.) 'bunlardan birini seçtim ama sana söyleyemem senin bulman gerekiyor.' Diyerek oyuna hazırlayın. Çocuğunuz materyalleri tek tek toplarken kontrol edin eğer sizin seçtiğiniz materyali aldıysa 'bom' deyin. Eline aldığı materyalleri sayın ve oyunu sizde tekrarlayın. Kim seçilene az materyalle ulaştıysa onu alkışlayın.

Uyarı: Bu oyun da yenen ve yenilen ilişkisi iyi kurulmalı. Yenilmenin de keyifli olabileceği gösterilmesi adına yenilenin komik bir taklit yapması veya dans etmesi istenilebilir.



SESLİ HARF DEĞİŞTİRMECE

Bu oyunda günlük hayatımızda kullanılan kelimelerdeki sesli harfler seçilen başka bir sesli harfle söylenmeye çalışılır. Meselâ, oyuncularından birinden haftanın günlerini sadece 'e' sesli harfini kullanarak sayması istenir. Doğru söyleyip söyleyemediği kontrol edilir. Yani oyuncunun Pazartesi kelimesini Pezertese, Salı'yı Sele, Çarşamba'yı Çerşembe gibi söylemesi gerekir. Bu oyunda yılın ayları, sebzeler veya başka kelime grupları kullanılabilir. Çocuğa hızlı ve farklı düşünme becerilerini geliştirir.

ROL DEĞİŞTİRMECE

Anne ya da baba müşteri rolüne girer, çocuk da pazarda meyve sebze satıcısı rolüne girer. Müşteri ile pazarıcı arasında doğaçlama başlar ve yaklaşık beş dakika rolden hiç çıkmayarak alış veriş yapılır.

Aynı şekilde, öğretmen-öğrenci, şöför-yolcu gibi rollere girilerek etkinlik çeşitlendirilir. Çocuğun empati kurabilme becerisini, kendini ifade etme becerisini geliştirir.

HİKÂYE TAMAMLAMACA

Çocukla beraber bir öykünün ya da masalın yarısına okunur ve öykü ya da masalın geriye kalan kısmı doğaçlama yöntemi ile canlandırılır.

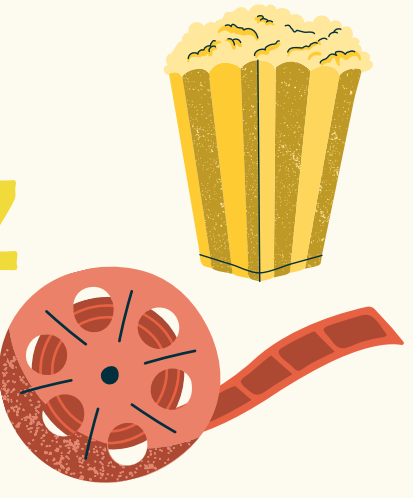
HAYVAN TUTMACA

Anne-baba aklından bir hayvan tutar. Çocuk tutulan hayvana dair sorular sorar. "Kaç ayaklı?", "Ne yer?", "Nerede yaşar?", "Ne renktir?" gibi. Verilen cevaplara göre oyuncunun tuttuğu hayvan tahmin edilmeye çalışılır. Oyun bu şekilde sıra ile devam eder. Çocukların imgesel düşünmelerini sağlar. Soru sorma becerilerini geliştirir.





ÇOCUKLARINIZLA BİRLİKTE İZLEYEBİLECEĞİNİZ FİLM ÖNERİLERİ



5 yaş ve üzeri çocuklar için öneriler;

Neşeli Ayaklar



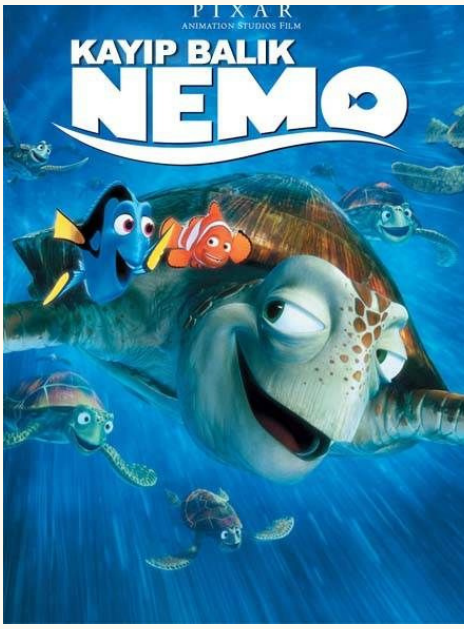
Rafadan Tayfa



Kuzular Firarda



Kayıp Balık Nemo



Küçük Deniz Kızı Ponyo



Ratatuy

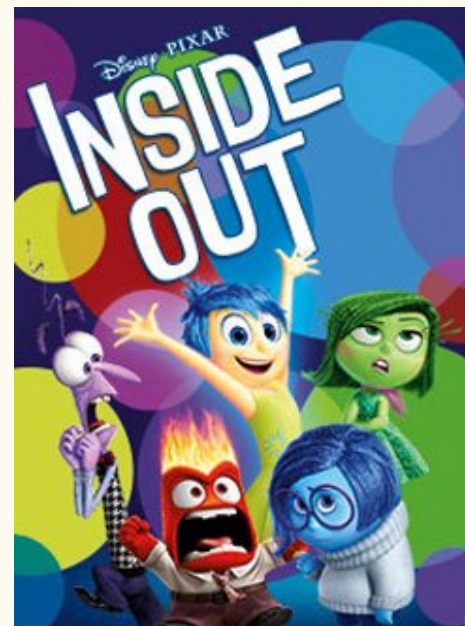


7 yaş ve üzeri çocuklar için öneriler;

Kaptan Pengu ve Arkadaşları



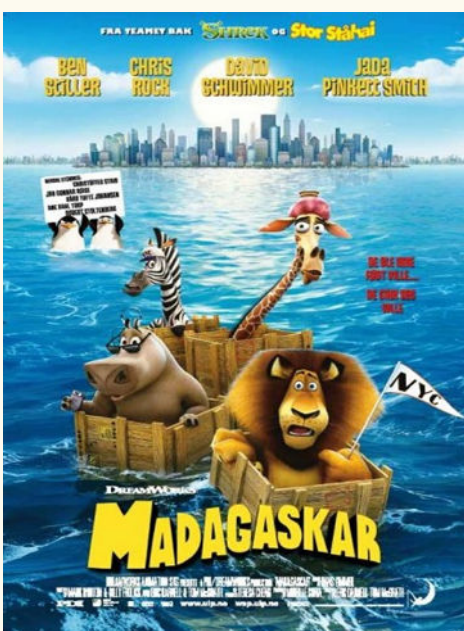
Ters Çüz



Çukarı Bak



Madagaskar



Buz Devri

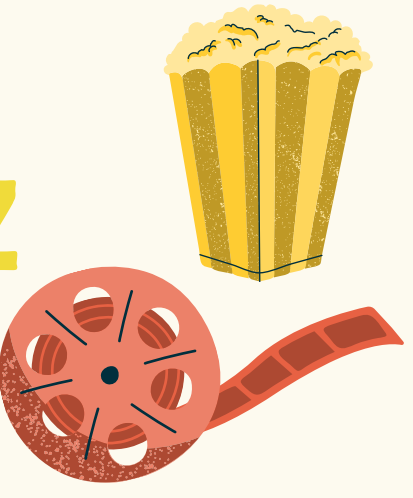


Dev Şeftali



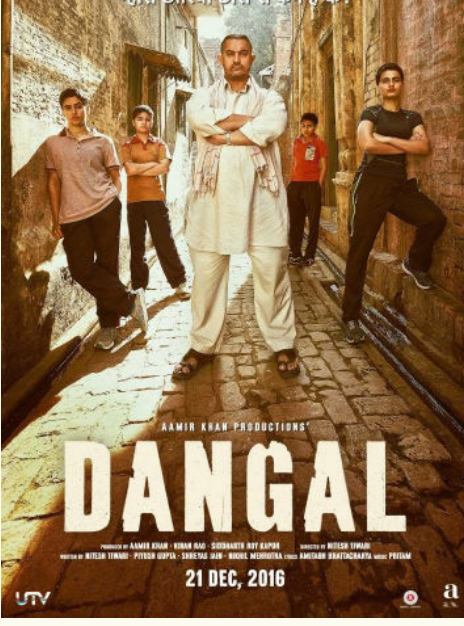


ÇOCUKLARINIZLA BİRLİKTE İZLEYEBİLECEĞİNİZ FİLM ÖNERİLERİ



14 yaş ve üzeri çocuklar için öneriler;

Dangal



Çılgın Hırsız



Ejderhanı Nasıl Eğitirsin



Küçük Prens



Truman Show



Edward Makas Eller



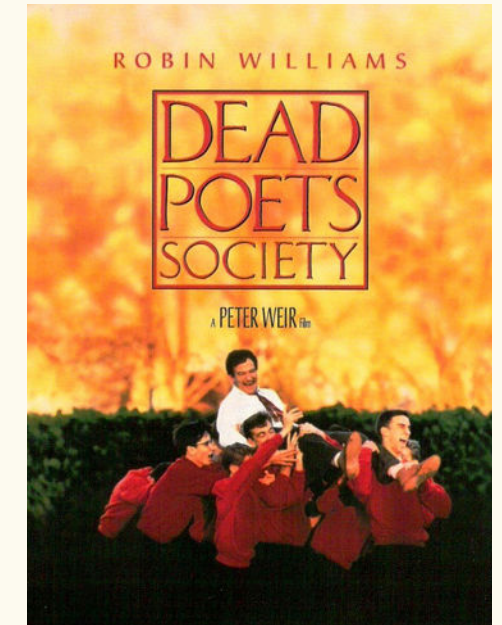
McFarland



Talihsiz Serüvenler Dizisi



Ölü Ozanlar Derneği

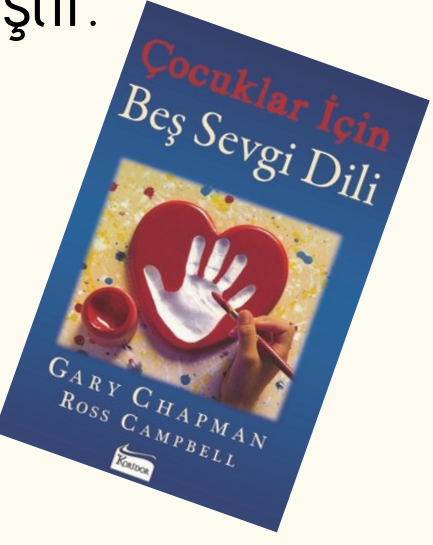




EBEVEYNLERE KİTAP ÖNERİLERİ

Çocuklar İçin Sevgi Dili - Gary Chapman, Ross Campbell

Çocuklar için Sevgi Dili Kitabı, sevginin beş diline değinerek çocuklarla iletişimin nasıl kurulması ve güçlendirilmesi gerektiğine değinen bir eserdir. Yazar daha önceki eserlerinde çiftlerin birbiri arasındaki sevgi dilini ve yaklaşımlarını vererek birçok çiftin anlaşamama problemlerine çözüm getirmişti. Çocuklar İçin Sevgi Dili eserinde de çocuklara yaklaşımda ebeveynlerin yapması gerekenleri, çocukların sevgi algılarına göre oluşturulabilecek davranışları konu edinmiştir. Ebeveynler için başucu niteliğindeki bu kitap okuyucuların beğenisini toplamaktadır.



Çocuğunuzla Birlikte Büyümek - Naomi Aldort

Bazı aileler geleneksel yöntemlerle çocuklarını yetiştirmeyi tercih etmektedir. Bu durum çocuk ve ebeveyn arasında kültür çatışmalarının yaşanmasını sebep olurken çocuğun aile ile olan bağlarında da zayıflamalara yol açmaktadır. Çocuğunuzla Birlikte Büyümek kitabı kültürel dayanışmanın sağlanması, aile arasındaki geçimsizliklerin sona ermesi açısından önemli detaylar barındırmaktadır. Çocuğun davranış çözümlemeleri, ebeveynlerin çocuğa olan ilgi ve yöntemleri gibi konuları ele alarak ebeveyn çocuk ilişkisine farklı bir bakış açısı getiren yazar, değişik taktik ve tecrübelerle ebeveynlerin ufkunu genişletmekte ve onlara rehberlik etmektedir.



Bağırmanın Anne Baba Olmak - Hal Edward Runkel

Anne babalar çoğu zaman hayatındaki olumsuzlukları ev, aile hayatına ve çocuğa yansıtabilmektedir. Anne, baba arasındaki küçük tartışmalar bile çocuk üzerinde olumsuz etkiler bırakabilir. Runkel Bağırmanın Anne Baba Olmak kitabında öfke kontrolüne değinirken sadece aile hayatında değil, yaşamın her alanında sakinliği tavsiye diyor. Bu eser kişisel gelişim alanında bir destek sunduğu gibi ebeveynlerin çocuklara sevgi ile yaklaşmasına da yardımcı oluyor. Anne ve babaların çocuklarıyla daha sağlıklı bir ilişki kurması için oldukça etkili yöntemlere değinen yazar, Bağırmanın Anne Baba Olmak kitabı ile ebeveynlere eşsiz bir kaynak sunuyor.



Çocuğunuza Kulak Verin - Aletha J. Solter

Çocukluğun her evresinde ebeveyn için zor geçen dönemler vardır. Anne baba için en sancılı dönemlerden bir tanesi olan 2 ile 8 yaş arası dönem çocuk ve ebeveyn anlaşmasının en ileri seviyede olması gereken dönemdir. Bu yaş aralığında çocuk kendini tanımaktan çevreyi tanımaya kadar birçok sürecin içerisinde yer almaktadır. Aile ve çevre ile ilişkilerin gelişmeye başladığı 2 ile 8 yaş aralığındaki çocuklar; farklı ihtiyaçlar, duygusal boşluklar içerisinde olabilir. Çocuğunuza Kulak Verin kitabı ile Solter, çocuğun ihtiyaçlarına en doğru şekilde nasıl cevap verilebileceğine, kardeşler arasındaki ilişkilerin nasıl geliştirileceğine, çocuğun güçlü bir psikolojiye nasıl kavuşacağına dair bilgiler verirken anne babanın davranışlarını da kontrol altında tutmasına olanak sağlamaktadır.

Beni Ödülle Cezalandırma - Özgür Bolat

Beni Ödülle Cezalandırma kitabı okuyucuların beğenisini toplamış sevilen bir eserdir. Son yıllarda ebeveynler bu kitabı birbirlerine sıklıkla tavsiye etmiş ve yararlanmışlardır. Çocuğu ödüllendirmek ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını kontrol etmek için başvurdukları bir yöntemdir. Bu eserde çocuğu ödüllendirerek aslında çocukları psikolojik olarak olumlu bir yere götürülmediğine değinen yazar, farklı bilgi ve yöntemlerle bu alışkanlığın önüne geçilebileceğine dair açıklamalarda bulunuyor. Çocuğa yapmacık, gösteriş içerisinde bir sevgi vermektense gerçek bir sevgi verilmesi gerektiğini savunan Bolat bu şekilde mutlu çocuklar yetiştirileceğinin de altını çiziyor. Beni Ödülle Cezalandırma kitabındaki tavsiyelere kulak vererek mutlu çocuklar yetiştirebilirsiniz.

Etkili Anne Baba Eğitiminde Uygulamalar - Thomas Gordon

Thomas Gordon tarafından kaleme alınan Etkili Anne Baba Eğitim Uygulamaları kitabı detaylı anlatımı ile ebeveyn psikolojisine dair çözümlemelerde bulunurken, çocukların psikolojik gelişim süreçlerini de incelemektedir. Ebeveynlere verilen etkili eğitim ile anne babanın çocuk üzerindeki etkisini sağlamlaştırmakta, çocuğun mutlu ve güçlü hissetmesini de sağlamaktadır. Ebeveyn ve çocuk arasındaki kuşak çatışmalarının yok edilmesi, dinleme becerilerinin geliştirilmesi gibi temel konuları ele alarak farklı metotlar sunan yazar, sağlıklı aile ilişkileri için gereken koşulları da incelemiştir. Bu kitaptaki eğitim uygulamaları, ailenin mutluluğa ulaşması için bir yol niteliğini taşımaktadır.

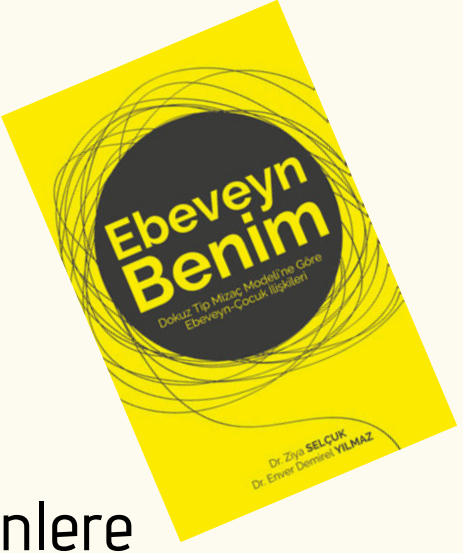


Koşulsuz Ebeveynlik - Alfie Kohn



Koşulsuz Ebeveynlik kitabı, diğer kitapların aksine çocuktan önce ebeveynin yaklaşımını ve psikolojisini inceleyerek farklı bir bakış açısı getirmektedir. Anne babanın kendisine doğru sorular sormasını isteyen yazar, ihtiyaç ve temennilerin en iyi nasıl sağlanacağına dair geniş bir araştırma sunmaktadır. Doğru yaklaşımlarla çocuk ebeveyn arasındaki gerginliklerin ortadan kalkabilir. Ebeveynin koşulsuz sevgisi çocuğa doğru değerlerle birlikte hissettirilebilir. Koşulsuz Ebeveynlik kitabı anne ve babanın çocuktan beklentilerinin hangi yönde olması gerektiğini vurgularken, mutlu çocukluğun anahtarını anne babaya sunmaktadır.

Ebeveyn Benim - Ziya Selçuk, Enver Demirel Yılmaz



Ebeveyn Benim kitabı, her çocuğun kendine özgü hal ve davranışı olduğunu ebeveynlere anlatırken anne babanın ilk olarak çocuğunu tanıması gerektiğine değinmektedir. Kitap, sıradan düşünce ve metotların aksine çocuğa onun psikolojisine uygun davranışlar sergileyerek bir çıkış yakalanacağına dair mesajlar ve bilgiler veriyor. Çocuğun eğitim hayatındaki başarısının da bu özel uygulamalarla daha iyi olacağının altını çizen yazarlar ebeveynlere özel bir rehberlik kitabı sunmaktadır. Ebeveyn Benim kitabı ile çocuğunuzu daha iyi tanıyabilir onun istek ve ihtiyaçlarına daha rahat cevap verebilirsiniz.

KAYNAKÇA

- 1)SÜRÜCÜ, Ö. G. A. (2005). Anne-baba çocuk iletişimi. ÖĞRETMENİN DÜNYASI,169.
- 2)KAYA, N (2018). İyi Aile Yoktur,18.
- 3)Sarı, E. (2016). Çocuklarda Özgüven Gelişimi. NoktaE-book
- 4)Akkaş, İ. ve Uyanık, Z. (2016). Kadına Yönelik Şiddet. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi, 6(1), 32-42.
- 5)Eskici, M. ve Tinkir, N. S. (2019). Exposure to Emotional Violence: Relationship between University Students according to their Demographic Characteristics. Pedagogical Research, 4(1), em0026.
- 6)Polat, O. (2017). Şiddet. Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi, 22 (1) , 15-34.
- 7)Ünal, G. (2005). Aile İçi Şiddet. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 8 (8).
- 8)Sayın, Ö. (1990). Aile sosyolojisi: ailenin toplumdaki yeri. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- 9)Yavuzer, H. (2010). Çocuk ve ergen eğitiminde anne-baba tutumları.İstanbul: Timaş Yayınları.
- 10)Kapçı, E. G., ve Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. Klinik Psikiyatri, 13, 127-36.
- 11)Geçtan, E. (1993). Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar (7. Bs.). Ankara: Remzi Kitabevi.
- Steinberg, L.,Mounts, N.S., Lamborn, S.D. &Dornbusch, S.M (1991).“Authoritativeparentingandadolescentadjustmentacrossvariedecologicalniches”. JournalResearch On Adolescence, 1, 19-36.
- 12)Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(1), 1- 19.
- 13)Yavuzer, H. (2010). Çocuk ve ergen eğitiminde anne-baba tutumları.İstanbul: Timaş Yayınları.
- 14)[https://sarsiv.selcuk.edu.tr/dosyalar/files334aile%20i%C3%A7i%20ileti%C5%9Fim\(1\).pdf](https://sarsiv.selcuk.edu.tr/dosyalar/files334aile%20i%C3%A7i%20ileti%C5%9Fim(1).pdf)
- 15)<https://www.nevzatlarhan.com/>
- 16)Dr.Hakan Ertufan'nın Psikolojik Sağlamlılık adlı eğitimi
- 17)MEB, (2020) Sınıf Rehberlik Programı. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_07/17143025_SINIF_REHBERLIK_PROGRAMI_2020.pdf
- 18)Işık, Ş. (2019) Okullarda Pozitif Psikoloji Uygulamaları Sunusu, Bandırma RAM.
- 19)Işık, Ş., Kılıç, S., Atalay, N. Ü., İlhan S. T. & Kaynak, Ü. (2019) İlkokul ve Ortaokul Öğrencileri için Önerilen 100 Temel Eserde Karakter Güçlerinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 34(3), 839-859.
- 20)Peterson, C.&Seligman, M. E. P. (2004)Characterstrengthsandvirtues: A handbookandclassification. Washington, DC: AmericanPsychologicalAssociation.

KAYNAKÇA

- 21)ABALI Osman, (2007), Davranış Problemleri ve Çözüm Yolları
- 22)ADLER Alfred, (2016), Çocuk Eğitimi
- 23)BALDIK Ömer, (2004), Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Rehberi
- 24)GANDER, Mary J., GARDINER Harry W., (1993), Çocuk ve Ergen Gelişimi
- 25)VURAL Birol, (2004), Her Öğretmen Rehberdir
- 26)YAVUZER Haluk, (1986), Ana-Baba ve Çocuk
- 27)YAVUZER Haluk, (1987), Çocuk Psikolojisi
- 28)www.medikalakademi.com.tr, Kardeş Kıskançlığı Nasıl Önlenir?
- 29)Bartholomew MK, Schoppe-Sullivan, SJ, Glassman M, Kamp Dush CM. Sullivan J.M.(2012). New parents' facebook use at the transition to parenthood. Family Relations. 61(3): 455-69.
- 30)Battersby L (2016) Millions of social media photos found on child exploitation sharing sites. The Sydney Morning Herald. Erişim Tarihi: 02.02.2019. <http://www.smh.com.au/national/millions-of-social-media-photos-found-on-child-exploitation-sharing-sites-20150929-gjxe55.htm>
- 31)Blum-Ross, A. and Livingston, S. (2017). "Sharenting," parent blogging, and the boundaries of the digital self. Popular Communication: The International Journal of Media and Culture. 15(2): 110-125.
- 32)Brosch A. (2016). When the child is born into the internet : Sharenting as a growing trend among parents on facebook. The new educational review . 43 (1): 225-36.
- 33)Çimke, S., Gürkan, D. Y., & Polat, S. (2018). Sosyal medyada çocuk hakkı ihlali: Sharenting. Güncel Pediatri, 16(2), 261-267.
- 34)Şakiroğlu,M.,Akyol,C. (2018).Çocukları Sanal Dünyadan koruma Kılavuzu,Hayykitap,İstanbul.
- 35)Dinç, M. (2015). Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 3(3), 31-65
- 36)Ögel, K. (2020). İnternet Bağımlılığı. İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- 37)TBM, Ebeveyn Teknoloji Bağımlılığı Modülü.
- 38)Dereli, E. (2008). Çocuklar İçin Sosyal Beceri Eğitim Programının 6 Yaş Çocukların Sosyal Problem Çözme Becerilerine Etkisi. Yayımlanmış Doktora Tezi .
- 39)Sucu, B. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Becerilerinin Algılanan Anne-Baba Tutumuve Bilişse Esneklik Düzeyleri Açısından İncelenmesi, Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- 40)<https://kidega.com>
- 41)TRT2



PAMUKKALE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Adres: Siteler Mahallesi Ulus Caddesi No: 78

Tel : 0258 211 86 25



pamukkaleram



PamukkaleRam



denizliram.meb.k12.tr



PAMUKKALE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

