

HAYAT AKARKEN

- SEVGİLİ ANNECİĞİM, BABACIĞIM...
- ZAMAN YÖNETİMİ VE İLKOKUL ÇAĞI
- ÇOCUKLARINDA YÜRÜTÜCÜ İŞLEV BECERİLERİ
- OYUN VE YARATICILIK:
- ÇOCUKLARIN HAYAL GÜCÜNÜ BESLEMELİK
- ÇOCUĞUN İHTİYACI VE İSTEĞİ ARASINDAKİ FARK
- ERGENLİK DÖNEMİNDE DUYGU YÖNETİMİ:
- ZORLU BİR YOLCULUĞUN ANAHTARI
- ERGENLERDE ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME
- ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE KARAR VERME
- MEKANİZMASININ GELİŞMESİNİN ÖNEMİ
- İLKOKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARDA SORUMLULUK BİLİNCİ
- BİRLİKTE ZAMAN GEÇİRMENİN GÜCÜ: ÇOCUĞUNUZLA BAĞ KURUN
- ZORBALIK NEDİR?



- 1** Sevgili Anneciğim, Babacığım...
- 2** Zaman Yönetimi ve İlkokul Çağı
Çocuklarında Yürütücü İşlev Becerileri
- 4** Oyun ve Yaratıcılık:
Çocukların Hayal Gücünü Beslemek
- 8** Çocuğun İhtiyacı ve İsteği Arasındaki Fark
- 10** Ergenlik Döneminde Duygu Yönetimi:
Zorlu Bir Yolculuğun Anahtarı
- 12** Ergenlerde Öz Disiplin Geliştirme
- 14** Erken Çocukluk Döneminde Karar Verme
Mekanizmasının Gelişmesinin Önemi
- 17** İlkokul Çağındaki Çocuklarda Sorumluluk Bilinci
- 20** Birlikte Zaman Geçirmenin Gücü:
Çocuğunuzla Bağ Kurun
- 22** Zorbalık Nedir?

Sevgili Anneciğim, Babacığım,

Bütün duygu ve düşüncelerimi dile getirebilseydim, size şunları söylemek isterdim:

Deneme ile öğrenirim. Bana oyunda, arkadaşlıkta ve uğraşılarda özgürlük tanıyın. Beni her yerde, her işimde, koruyup kollamaya çalışmayın.

Davranışlarımla sonuçlarını kendim görürsem daha iyi öğrenirim. Kendi işimi kendim görmeye alıştırmın. Büyüdüğümü başka nasıl anlarım?

Büyümeyi çok istiyorsam da ara sıra yaşımdan küçük davranmaktan kendimi alamıyorum. Bunu önemsemeyin. Ama siz beni şımartmayın. Hep çocuk kalmak isterim sonra. Her istediğimi elde edemeyeceğimi biliyorum. Ancak siz verdiğiniz almadan edemiyorum. Bana yerli yersiz söz de vermeyin. Sözüünüzü tutmayınca sizlere güvenim azalıyor.

Bana kesin ve kararlı davranmaktan çekinmeyin.

Yoldan saptığımı görünce beni sınırlayın.

Koyduğunuz kurallar ve yasakların hepsini beğendiğimi söyleyemem. Ancak, hiç kısıtlanmayınca ne yapacağımı şaşırıyorum. Tutarsız davrandığınızı görünce hem bocalıyor, hem de bundan yararlanmadan edemiyorum.

Beni dinleyin. Öğrenmeye en yakın olduğum anlar, soru sorduğum anlardır. Açıklamalarınız kısa ve açık olsun.

Öğütlerinizden çok davranışlarınızdan etkilendiğimi unutmayın. Beni eğitirken ara sıra yanlışlar yapabilirsiniz. Bunları çabuk unuturum. Ancak birbirinize saygı ve sevginizin azaldığını görmek beni yaralar ve sürekli tedirgin eder.

Çok konuşup çok bağırmayın. Yüksek sesle söylenenleri pek duymam. Yumuşak ve kesin sözler bende daha iyi izler bırakır. "Ben senin yaşında iken..." diye başlayan sözleri hep kulak ardına atarım. Küçük yanlışlarımı büyük suçmuş gibi başıma kakmayın. Beni, korkutup sinirlendirerek, suçluluk duygusu aşılayarak usandırmaya çalışmayın. Yanlış davranışım üzerinde durup düzeltin. Ceza vermeden önce beni dinleyin. Suçumu aşmadığı sürece cezama katlanabilirim.

Beni yeteneklerimin üstünde işlere zorlamayın. Ama başarabileceğim işleri yapmamı bekleyin. Başarmam için beni destekleyin. Hiç değilse çabamı övün. Bana güvendiğinizi belli edin. Beni başkalarıyla karşılaştırmayın; umutsuzluğa kapılıyorum.

Benden yaşımın üstünde olgunluk beklemeyin. Bütün kuralları birden öğretmeye kalkmayın. Bana süre tanıyın. Yüzde yüz dürüst davranmadığımı görünce ürküme. Beni köşeye sıkıştırmayın, yalana sığınmak zorunda kalırım. Sizi çok bunalttığım sırada bile soğukkanlılığınızı yitirmeyin. Kızgınlığınızı haklı görebilirim, ama beni aşağılamayın. Hele başkalarının yanında onurumu kırmayın. Unutmayın ki ben sizi yabancıların yanında güç durumlara düşürebilirim. Bana haksızlık ettiğinizi anlayınca açıklamaktan çekinmeyin. Özür dileyişiniz size olan sevgimi azaltmaz; tersine, beni size daha çok yakınlaştırır. Aslında ben sizleri olduğunuzdan daha iyi görüyorum. Bana kendinizi yanıltmaz ve erişilmez göstermeye çabalamayın. Yanıldığınızı görünce üzüntüm büyük olur.

Biliyorum arasına sizi üzüyor, belki de düş kırıklığına uğrattıyorum. Bana verdiklerinizin yanında benden istediklerinizin çok olmadığını da biliyorum. Yukarıda sıraladığım istekler size çok geldiyse bir çoğundan vazgeçebilirim; yeter ki beni ben olarak seveceğinize olan inancım sarılmasın.

Benden "örnek çocuk" olmamı beklemezseniz, ben de sizden kusursuz ana baba olmanızı beklemem. Sevecen ve anlayışlı olmanız bana yeter.

Sizin çocuğunuz olarak doğmak elimde değildi. Ama seçme hakkım olsaydı, sizden başka kimsenin çocuğu olmak istemezdim!

Sevgiler

Çocuğunuz



Zaman Yönetimi ve İlkokul Çağı Çocuklarında Yürütücü İşlev Becerileri



İlkokul çağı, çocukların akademik ve sosyal becerilerinin hızla geliştiği, aynı zamanda sorumluluk bilincinin şekillendiği önemli bir dönemdir. Bu yaş grubundaki çocukların zaman yönetimi becerileri, sadece okul başarıları için değil, yaşam boyu sürecek disiplin ve öz-yeterlilik kazanmaları açısından da kritik rol oynar. Zaman yönetimi, aynı zamanda birçok yürütücü işlev becerisine de bağlıdır.

Yürütücü İşlevler ve Zaman Yönetimi

Yürütücü işlevler, kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını yönetmesini sağlayan zihinsel becerilerdir. Bu beceriler arasında planlama, organize olma, dikkat dağıtıcıları yönetme ve problem çözme yer alır. Çocukların zamanı verimli kullanabilmeleri için güçlü yürütücü işlev becerilerine sahip olmaları gerekir. Ancak ilkokul çağındaki çocuklar, bu becerileri henüz tam anlamıyla geliştirmemiş olabilirler. Bu nedenle, zaman yönetimi konusunda desteğe ihtiyaç duyarlar.

Örneğin:

Planlama: Çocukların bir ödevi tamamlamak ya da bir projeyi bitirmek için gereken adımları belirlemeleri zaman alabilir.

Zihinsel Esneklik: Bir işi yaparken ortaya çıkan yeni durumlara uyum sağlamak, zaman yönetiminde esneklik kazandırır.

Dürtü Kontrolü: Özellikle oyun ya da eğlenceli aktiviteler karşısında çocukların ödev gibi zorunlulukları erteleme eğilimleri olabilir.

Erteleme ve Dikkat Dağınıklığı

Erteleme, çocukların en çok karşılaştığı zaman yönetimi sorunlarından biridir. Çocuklar, dikkatlerini çekici başka aktiviteler bulduklarında, ödevlerini ya da sorumluluklarını sonraya bırakabilirler. Bu erteleme alışkanlığı, dikkat dağınıklığından kaynaklanabilir. Dijital ekranlar, oyunlar veya çevresel uyarılar, çocukların odaklanma sürecini zorlaştırabilir. Bu durumda çocuklar, gerekli görevler yerine anlık tatmin sağlayan aktiviteleri tercih ederler. Bu süreçte ebeveynlerin çocuklara zaman yönetimi konusunda rehberlik etmeleri çok önemlidir.

Odaklanma ve Zamanı Etkin Kullanma

Odaklanma, çocukların bir göreve tüm dikkatlerini vererek daha kısa sürede ve verimli bir şekilde sonuç almalarını sağlar. Ancak ilkokul çağındaki çocuklar, dikkat süreleri sınırlı olduğu için uzun süreli görevlerde zorlanabilirler. Bu noktada, görevleri küçük parçalara bölmek ve sık molalar vermek, çocukların dikkatlerini toparlamalarına yardımcı olabilir.

Velilere Öneriler

Çocukların zaman yönetimi becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilmek için şu stratejileri uygulayabilirsiniz:

1. Günlük Program Hazırlayın: Çocuklar için günlük veya haftalık bir program oluşturun. Ödev, oyun ve dinlenme saatleri arasında denge kurmalarını sağlayın.

2. Görevleri Küçük Parçalara Bölün: Büyük bir ödev veya projeyi parçalara ayırarak çocukların adım adım ilerlemelerine yardımcı olun. Bu, hem streslerini azaltır hem de zamanı daha verimli kullanmalarını sağlar.



Zaman Yönetimi ve İlkokul Çağı Çocuklarında Yürütücü İşlev Becerileri



3. Zamanlayıcı Kullanın: Çocukların belirli bir göreve odaklanma sürelerini artırmak için zamanlayıcı kullanabilirsiniz. Belirli bir süre boyunca odaklanıp çalıştıktan sonra kısa molalar vermek, dikkat sürelerini artırabilir.

4. Örnek Olun: Çocuklar, zaman yönetimi konusunda ebeveynlerinden model alırlar. Kendi görevlerinizi organize bir şekilde yöneterek onlara örnek olun.

5. Dijital Ekranları Sınırlayın: Dijital ekranlar, dikkat dağıtan başlıca unsurlar arasında yer alır. Ödev veya sorumluluk zamanlarında dijital cihazları sınırlamak, çocukların odaklanmalarını artırabilir.

6. Pozitif Geri Bildirim Verin: Çocukların zaman yönetimi becerilerini geliştirmeleri zaman alabilir. Bu süreçte onları motive edecek pozitif geri bildirimlerde bulunun.

Sonuç olarak, zaman yönetimi, çocukların hem akademik başarıları hem de sosyal yaşamları için kritik bir beceridir. Yürütücü işlev becerilerinin gelişimiyle birlikte, erteleme ve dikkat dağınıklığı gibi sorunların üstesinden gelmeleri kolaylaşır. Veliler, çocukların bu becerileri kazanma sürecinde aktif bir rol oynayarak onlara rehberlik edebilirler. Çocukların zamanı etkili kullanmayı öğrenmeleri, gelecekteki başarılarının temel taşlarını oluşturacaktır.



Oyun ve Yaratıcılık: Çocukların Hayal Gücünü Beslemek

Çocukluk, hayal gücünün en canlı olduğu, yaratıcılığın sınır tanımadığı eşsiz bir dönemdir. Bu dönemde oyun, sadece eğlenceli bir etkinlik olmaktan öte, çocuğun iç dünyasını keşfetmesine, çevresini anlamlandırmasına ve kendini ifade etmesine olanak tanıyan güçlü bir araçtır. Oyun sayesinde çocuklar, hayatın küçük birer simülasyonu içinde farklı roller üstlenir, sorunlara çözüm üretir ve sosyal ilişkiler kurar. Ancak modern yaşamın hızla akıp giden temposunda, teknolojiye bağımlılık ve yapılandırılmış etkinliklerin baskınlığı, serbest oyun ve yaratıcılığı teşvik eden etkinliklere ayrılan zamanı ne yazık ki kısıtlıyor. Oysa hayal gücü, çocuğun yalnızca bireysel gelişimini desteklemekle kalmaz; aynı zamanda özgüven, empati ve problem çözme becerilerinin temellerini de atar. Unutmayalım, her çocuğun içinde bir dünya saklıdır; onu keşfetmenin en güçlü yolu ise oyun ve hayal gücüdür.

Oyun ve Yaratıcılığın Önemi

Hayal Gücü ve Problemlerle Baş Etme Becerisi: Çocuklar oyun sırasında farklı roller üstlenir, hikâyeler oluşturur ve çözüm yolları geliştirirler. Bu süreç, onların yaratıcılıklarını ve problem çözme yetilerini geliştirmelerine olanak tanır.

Duygusal ve Sosyal Gelişim: Oyun, çocukların duygularını tanımalarına, başkalarıyla empati kurmalarına ve sosyal ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olur. Özellikle grup oyunları, iş birliği yapmayı ve çatışmaları çözmeyi öğretir.

Bağımsızlık ve Özgüven: Serbest oyunlar, çocukların kendi kurallarını belirlediği ve bağımsız kararlar aldığı bir alan yaratır. Bu da onların özgüvenlerini artırır.

Yaratıcılığı Destekleyen Oyun Türleri

•**Serbest Oyunlar:** Serbest oyunlar, çocukların herhangi bir kural veya sınır olmaksızın kendi oyunlarını yaratmalarına olanak tanır. Bu tür oyunlarda çocuklar, hayal güçlerini özgürce kullanabilir ve tamamen kendi dünyalarını inşa edebilir. Örneğin, bahçede oynarken taşlardan bir şehir kurabilir, eski karton kutulardan kale yapabilir veya çamurla heykeller oluşturabilirler. Bu oyun türü, çocukların problem çözme, liderlik ve bağımsız karar alma becerilerini güçlendirir. Ayrıca serbest oyun, çocukların stres atmasını ve kendi iç dünyalarıyla bağ kurmasını sağlar.

•**Hayali Oyunlar:** Hayali oyunlar, çocukların başka bir dünyaya adım atmalarını sağlayarak yaratıcılıklarını artırır. Örneğin, bir çocuk bir süper kahraman olabilir, bir uzay macerasına çıkabilir veya bir veteriner olarak oyuncak hayvanlarını tedavi edebilir. Çocukların günlük hayatta gördükleri şeyleri hayal dünyalarına taşıması hem duygusal hem de sosyal becerilerinin gelişmesine katkıda bulunur. Hayali oyunlar sırasında çocuklar hikâye anlatma becerilerini geliştirir, empati kurmayı öğrenir ve farklı bakış açılarını anlamaya başlar.

•**Sanatsal Oyunlar:** Resim yapmak, heykel oluşturmak, dans etmek veya bir müzik aleti çalmak gibi sanatsal etkinlikler, çocukların yaratıcı yönlerini ortaya çıkarmada büyük rol oynar. Çocukların duygularını renklerle, şekillerle veya melodilerle ifade etmelerine olanak tanır. Örneğin, bir çocuk pastel boya ile bir orman resmi çizerken doğaya olan



Oyun ve Yaratıcılık: Çocukların Hayal Gücünü Beslemek



ilgisini yansıtabilir. Sanatsal oyunlar sırasında çocuğa açık uçlu sorular sorarak onun düşünce süreçlerini destekleyebilirsiniz: “Bu resmi yaparken ne hissettin?” veya “Bu heykeli başka nasıl şekillendirebilirsin?” gibi sorular, yaratıcılığı daha da artırabilir.

•**İnşa Oyunları:** Bloklar, lego setleri, ahşap yapı taşları veya geri dönüştürülebilir malzemelerle oynanan inşa oyunları, çocukların yaratıcı düşünme ve problem çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Çocuklar, kendi hayal dünyalarındaki yapıları kurarken mühendislik, geometri ve planlama becerilerini de öğrenirler. Örneğin, bir çocuk kule yaparken dengenin önemini keşfedebilir ya da bir köprü tasarlarken dayanıklılık kavramını öğrenebilir. İnşa oyunları, aynı zamanda ekip çalışmasını teşvik eder; bir grup çocuk birlikte çalışarak daha büyük projeler gerçekleştirebilir.

•**Açık Uçlu Materyallerle Oyunlar:** Açık uçlu materyaller, çocukların oyun sırasında yaratıcılıklarını sınırsızca ifade etmelerine olanak tanır. Örneğin, bir oyuncak araba yalnızca bir taşıma aracı değil, aynı zamanda bir uçak ya da bir hayvan olabilir. Bloklar, oyun hamurları, doğal malzemeler (taşlar, yapraklar, dallar) gibi materyaller, çocukların hayal gücünü özgürce kullanmasına olanak tanır. Çocuğunuzun bir materyali farklı şekillerde kullanmasını teşvik ederek onun düşünce becerilerini destekleyebilirsiniz.

•**Drama ve Rol Yapma Oyunları:** Drama ve rol yapma oyunları, çocukların farklı kişiliklere bürünerek empati ve iletişim becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Örneğin, bir çocuk bir mağaza sahibi olabilir ve diğer çocuklar müşteriler olarak alışveriş yapabilir. Bir başka oyun ise çocukların doktor, öğretmen veya bilim insanı gibi meslekleri taklit etmeleridir. Bu tür oyunlar, sosyal etkileşimleri desteklerken aynı zamanda çocukların yaratıcı çözüm yolları bulmalarını sağlar. Drama oyunları sırasında çocukların kendi hikâyelerini yazmalarına fırsat tanımak da yaratıcılıklarını pekiştirir.

Çocuklar, kendi hayal dünyalarındaki yapıları kurarken mühendislik, geometri ve planlama becerilerini de öğrenirler.

•**Doğa Keşif Oyunları:** Doğa, çocukların keşfetmesi için sınırsız fırsatlar sunar. Çocuklar bir parkta yürüyüş yaparken bir ağacın altında “hazine” arayabilir, deniz kenarında bir kale yapabilir veya bahçede böceklerin yaşamını gözlemleyebilir. Doğa keşif oyunları, çocukların bilimsel düşünme becerilerini geliştirmesine katkıda bulunurken, çevreye duyarlılık kazanmalarını da sağlar. Ayrıca, doğada geçirilen zaman, çocukların fiziksel aktivite ihtiyaçlarını karşılarken, hayal güçlerini harekete geçirir.



Oyun ve Yaratıcılık: Çocukların Hayal Gücünü Beslemek

•**Hikâye ve Masal Oyunları:** Hikâye anlatma ve masal yazma oyunları, çocukların dil becerilerini geliştirmesinin yanı sıra hayal gücünü zenginleştirir. Bir çocuğun kendi hikâyesini yaratmasına veya bir masala kendi yorumunu katmasına fırsat tanıyın. Örneğin, birlikte bir masal kitabını okuyup ardından "Eğer bu hikâyeyi sen yazsaydın, nasıl bitirirdin?" gibi bir soru sorarak ve kendiniz de farklı cevaplar vererek çocuğunuzun detaylı düşünmesini teşvik edebilirsiniz.

•**Bilim ve Deney Oyunları:** Bilimsel oyunlar, çocukların hem keşfetme hem de yaratıcılık duygularını aynı anda geliştirmelerine olanak tanır. Basit bir su dolu kaptaki batma-çıkarma deneyleri yapmak, renk karışımlarını gözlemlemek veya doğada toplanan malzemelerle küçük bir ekosistem oluşturmak gibi aktiviteler, çocukların hem bilimsel hem de yaratıcı düşünme becerilerini destekler. Bu oyun türleri, çocukların hayal dünyalarını genişletmek ve yaratıcılıklarını en üst düzeye çıkarmak için eşsiz fırsatlar sunar. Çocuğun bireysel ilgi alanlarına uygun oyun türlerini keşfetmek, onun oyun sırasında daha fazla keyif almasını ve öğrenmesini sağlar.

Çocuklarımıza Nasıl Destek Olabiliriz?

Serbest Oyun Zamanı Sağlayın

Günlük yaşamın yoğun temposu ve yapılandırılmış etkinliklerin fazlalığı, çocukların serbest oyun oynamasına engel olabilir. Çocuklara, kendi oyunlarını yaratmaları ve kurallarını belirlemeleri için yeterli zaman tanıyın. Bu, yalnızca yaratıcı düşüncelerini desteklemekle kalmaz, aynı zamanda karar verme ve problem çözme becerilerini de güçlendirir. Çocukların boş vakitlerini değerlendirilmelerine imkân tanıyacak esnek bir program oluşturarak serbest oyun zamanlarını artırabilirsiniz.

Açık Uçlu Materyaller Sunun

Oyun hamuru, bloklar, boya kalemleri, kumaş parçaları ve geri dönüştürülebilir malzemeler gibi açık uçlu materyaller, çocukların yaratıcılıklarını özgürce ifade etmelerine olanak tanır. Örneğin, bir kutu legoyle inşa edebilecekleri sınırsız sayıda yapı, onların hayal dünyasını harekete geçirir. Bununla birlikte, basit bir karton kutunun bile bir gemiye, kaleye veya arabaya dönüşebileceğini unutmayın. Çocukların yaratıcılıklarını yönlendirmeden bu tür malzemelerle özgürce oynamalarına izin verin.

Doğayı Oyun Alanına Dönüştürün

Doğal alanlarda zaman geçirmek, çocukların hayal gücünü harekete geçirir ve problem çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Çocuğunuzun ağaç dallarıyla kuleler inşa etmesine, yapraklarla sanat eserleri yapmasına veya toprakla oynayarak yeni keşiflerde bulunmasına imkân tanıyın. Doğa, çocukların farklı malzemelerle deney yapabileceği ve fiziksel aktiviteyle hayal güçlerini birleştirebileceği sınırsız bir oyun alanıdır.



Teknolojiyi Sınırladırın

Ekran karşısında geçirilen süreyi sınırlamak, çocukların aktif oyunlara ve yaratıcı etkinliklere daha fazla vakit ayırmasını sağlar. Tabletler ve televizyon, çocuklara eğlence sağlar ancak hayal güçlerini geliştirmede pasif bir rol oynar. Çocukları, kendilerinin baş rolde olduğu aktif oyunlara yönlendirmek için teknoloji kullanımını sınırlamayı unutmayın.

Hayal Gücünü Teşvik Eden Sorular Sorun Çocuklara oyun sırasında sorular yönelterek yaratıcılıklarını artırabilirsiniz. Örneğin, "Bu oyuncakları başka nasıl kullanabilirsin?", "Eğer süper kahraman olsaydın, hangi güçlere sahip olmak isterdin?" veya "Bu hikâyeye nasıl bir son yazardın?" gibi sorular, onların düşünce süreçlerini genişletmelerine yardımcı olur. Aynı konuya farklı açılardan bakmak, çok yönlü düşünme becerilerini oldukça geliştirmelerini sağlayacaktır.

Hikâye Anlatımı ve Kitap Okuma

Hikâye anlatımı, çocukların hem kelime dağarcıklarını geliştirmelerini hem de hayal gücünü güçlendirmelerini sağlar. Bir hikâye okuduktan sonra çocuğunuzla birlikte alternatif sonlar üretmek veya hikâyedeki bir karakterin yerine kendilerini koymalarını istemek, onların yaratıcı düşüncelerini geliştirebilir. Ayrıca, çocukların kendi hikâyelerini yazmaları veya çizmeleri için teşvik edici materyaller sunabilirsiniz.



Oyun ve Yaratıcılık: Çocukların Hayal Gücünü Beslemek

Sosyal Oyunlara Zemin Hazırlayın

Çocukların bir araya gelerek grup oyunları oynamalarını teşvik edin. Özellikle rol yapma oyunları, iş birliği yapmayı, fikir alışverişinde bulunmayı ve farklı bakış açılarını anlamayı öğretir. Örneğin, çocukların bir tiyatro oyunu sergilemelerine, bir mağaza kurmalarına veya bir kurtarma operasyonu düzenlemelerine olanak tanıyabilirsiniz.

Süreçlere Değer Verin, Sonuca Değil

Çocukların oynadığı oyunlarda ortaya çıkan sonuçlara değil, oyun sürecine odaklanın. Onların fikirlerini ve çözümlerini anlamaya çalışarak meraklarını teşvik edin. Örneğin, yaptıkları bir çizimde hikâyeyi anlatmalarını isteyebilir veya tamamladıkları bir projede karşılaştıkları zorlukları nasıl çözdüklerini sorabilirsiniz. Bu yaklaşım, çocuğun yaratıcılığına ve problem çözme sürecine olan güvenini artırır. Rekabet içeren oyunlarda, oyun sürecinden alınan keyiflere odaklanın, kimin kazandığı ikinci planda kalmalı ve çocuğunuz kaybettiği oyunlardan da keyif almayı öğrenebilmelidir.

Rol Model Olun

Yaratıcılığı destekleyen bir ortam oluşturmak için çocuğunuza siz de örnek olun. Kendiniz resim yapabilir,

hikâyeler uydurabilir veya birlikte yaratıcı projelergeliştirebilirsiniz. Çocuğunuz, sizin hayal gücünüzü sergilediğinizi gördüğünde, kendi yaratıcılığını ifade etme konusunda daha cesaretli olacaktır.

Çocuğun İlgilendiği Alanlarını Destekleyin

Her çocuğun farklı bir hayal dünyası ve ilgi alanı vardır. Bazıları resim yapmayı severken, diğerleri müzikle veya sporla ilgilenebilir. Çocuğunuzun ilgi duyduğu alanları keşfedin ve bu alanları destekleyen oyunlar ve materyaller sunarak onun yaratıcı süreçlerine katkıda bulunun. Oyun, çocukların dünyayı tanıdığı, özgürce deneyim kazandığı ve yaratıcılıklarını keşfettiği bir öğrenme platformudur. Onlara oyun oynarken sunduğumuz güvenli alan ve özgürlük, yalnızca hayal güçlerini değil, aynı zamanda özgüvenlerini ve kendilerini ifade etme becerilerini de geliştirir. Bugün oyun oynarken hayal dünyalarını zenginleştiren çocuklar, yarın çevrelerine farklı açılardan bakabilen, yaratıcı ve çözüm odaklı bireyler olarak toplumda yer alacaklardır. Çocukların yaratıcılığını desteklemek, onların geleceğini şekillendirmek için atılacak en önemli adımlardan biridir. Unutmayalım, her çocuk büyük bir potansiyele sahiptir; onu ortaya çıkaracak en güçlü araç ise oyun ve sınırsız hayal gücüdür.

**Çocuğunuz,
sizin hayal gücünüzü
sergilediğinizi
gördüğünde,
kendi yaratıcılığını
ifade etme konusunda
daha cesaretli
olacaktır.**





Çocuğun İhtiyacı ve İsteği Arasındaki Fark

Bir bebeğin yapabildiği tek şey ağlamakken neden bebekler ağladığında herkes telaşlanır?

Bir bebeğin kendini ifade edebilmek, ihtiyaçlarını göstermek için ağlaması nasıl her isteğinin yerine getirilmesi için ağlama davranışına dönüşür?

İlkokul ve ortaokul yılları, çocukların fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel olarak hızla büyüyen ve olgunlaştıkları kritik bir dönemdir. Bu süreçte, çocukların istekleri ile ihtiyaçlarını doğru bir şekilde ayırt edebilmek, onların sağlıklı bir şekilde gelişmesi ve doğru yönlendirilmesi açısından büyük önem taşır. Veliler için bu farkı anlamak, hem çocukla sağlıklı bir iletişim kurmayı hem de onun uzun vadeli mutluluğunu sağlamayı kolaylaştırır.

Çocuğunuzun istekleri ve ihtiyaçları arasında bir denge kurabilmek, onun mutlu, sağlıklı ve özgüvenli bir birey olarak yetişmesine katkı sağlar. Unutmayın, çocukların taleplerini yönetmek bir zorluk değil, onların duygu ve düşünce dünyasına bir pencere açma fırsatıdır. Sevgi ve sabırla bu süreçte onlara rehberlik edebilirsiniz, onları hem bugüne hem de geleceğe hazırlayabilirsiniz.

İstekler: Çocuğun dış dünyadan etkilenecek şekilde sahip olmak istediği veya anlık hevesle talep ettiği şeylerdir. Örneğin, ilkökul çağındaki bir çocuğun yeni bir oyuncak istemesi ya da ortaokul çağındaki bir çocuğun en son moda olan bir kıyafeti talep etmesi bir istektir.

İhtiyaçlar: Çocuğun sağlıklı bir gelişim göstermesi için gerekli olan temel gereksinimlerdir. Örneğin, sevgi, ilgi, güvenli bir çevre, sağlıklı beslenme, uyku düzeni ve akademik gelişim için uygun destek birer ihtiyaçtır. Bir istek, her zaman bir ihtiyaç olmayabilir. Ancak ihtiyaçlar, çocuğunuzun hem şu anki hem de gelecekteki sağlıklı gelişimi için vazgeçilmezdir.

İstek ve İhtiyaç Arasındaki Fark Nasıl Anlaşılır?

Yaş ve Gelişim Düzeyini Dikkate Almak:

İlkokul çağındaki çocuklar daha çok fiziksel ihtiyaçlarla (oyun, sağlıklı beslenme, güvenli bir çevre) ön plandadır ve istekleri genellikle somut (oyuncak, şekerleme) olur. Ortaokul çağındaki çocuklar ise sosyal kabul ve özgüven geliştirme ihtiyaçları ile öne çıkar. Bu dönemde marka kıyafetler, arkadaş gruplarına uyum sağlama gibi sosyal istekler ön plana çıkabilir.



Çocuğun İhtiyacı ve İsteği Arasındaki Fark

Anlık mı, Sürekli mi?

Çocuğun talebi anlık bir hevesten mi kaynaklanıyor, yoksa sürekli bir ihtiyacı mı işaret ediyor? Örneğin, ilkokul çocuğu sürekli sevgi ve ilgi arayışı içinde olabilir, bu bir ihtiyaçtır. Ancak çocuğun aynısına sahip olduğu halde yeni bir oyuncak talebi, daha çok bir istektir.

Duygusal Sebepleri Araştırmak:

Çocuklar bazen isteklerini dile getirerek, aslında ihtiyaçlarını ifade eder. Ortaokul çağında bir çocuğun arkadaş grubuyla aynı telefon modeline sahip olma isteği, dışlanmama ihtiyacını ifade ediyor olabilir. Çocuğunuzun isteklerinin ardındaki duygusal sebepleri anlamaya çalışın.

Veliler için Doğru Yönlendirme Önerileri

1. Dinlemeye Öncelik Verin:

Çocuğunuzun ne istediğini ve neden istediğini anlayabilmek için onu dikkatlice dinleyin. Soru sorarak, onun isteklerinin arkasındaki temel ihtiyacı anlamaya çalışın.

2. İhtiyaçları Önceliklendirin:

Çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçları, her zaman isteklerden önce gelir. Örneğin, ortaokul çağındaki bir çocuğun akademik desteğe ihtiyacı varken, lüks bir elektronik cihaz talebi ikinci planda kalabilir.

3. Sınırlar Koyun, Ancak Esnek Olun:

Çocuğun her isteğini yerine getirmek, onun her şeye kolayca ulaşabileceği düşüncesini geliştirebilir. Ancak tamamen kısıtlamak da çocuğunuzda hayal kırıklığı yaratabilir. Dengeli bir yaklaşım benimseyin.

4. Alternatifler Sunun:

Çocuğunuzun isteğini yerine getiremeyeceğiniz durumlarda, ona alternatifler sunarak çözüm üretebilirsiniz. Örneğin, istediği pahalı bir etkinlik yerine, birlikte yapabileceğiniz yaratıcı bir etkinlik teklif edebilirsiniz.

5. Model Olun:

Çocuğunuz, sizin davranışlarınızı gözlemler. İstekler ve ihtiyaçlar konusunda gösterdiğiniz bilinçli tercihler, onun da kendi hayatında bu farkı anlamasına yardımcı olur.

İlkokul ve Ortaokul Çocuklarının Duygusal Gelişiminde Velilerin Rolü

Bu dönemde çocukların en büyük ihtiyacı sevgi, ilgi ve kabul görmektir.

- **İlkokul çağında:** Çocuklar, ebeveynlerinden sürekli onay ve güven bekler. Bu dönemde onlarla oyun oynayarak, birlikte zaman geçirerek ve duygularını dinleyerek ihtiyaçlarını karşılayabilirsiniz.
- **Ortaokul çağında:** Çocuklar daha bağımsız olmayı öğrenirken, sosyal çevrelerine daha fazla odaklanırlar. Bu dönemde arkadaşlık ilişkilerine, özgüvenine ve bireysel ilgi alanlarına destek vermek önemlidir. Ancak, gerektiğinde sağlıklı sınırlar koymayı ihmal etmeyin.

Çocuğun talebi anlık bir hevesten mi kaynaklanıyor, yoksa sürekli bir ihtiyacı mı işaret ediyor? Örneğin, ilkokul çocuğu sürekli sevgi ve ilgi arayışı içinde olabilir, bu bir ihtiyaçtır.



Ergenlik Döneminde Duygu Yönetimi: Zorlu Bir Yolculuğun Anahtarı

Ergenlik dönemi, insanların hayatlarında belki de en karmaşık ve en yoğun duygusal değişimlerin yaşandığı bir süreçtir. Bedensel dönüşümle birlikte, bireylerin kimlikleri, değerleri ve dünya görüşleri de şekillenmeye başlar. Bu hızlı değişimlerin etkisiyle, ergenler yoğun duygusal fırtınalar yaşar. Bir anda neşeden hüznü, öfkeden coşkuyu, korkudan güvene kadar bir dizi farklı duyguyu deneyimlerler.

Peki, bu duygusal fırtınalar içinde nasıl sağlıklı bir şekilde ilerlenir? Ergenlik dönemi, duyguların hem fazla hem de karmaşık olduğu bir dönemken, duygusal zekâ ve duyguların yönetimi gençler için neden bu kadar önemli? İşte bu soruların yanıtları, ergenlikte duygu yönetiminin temelini oluşturuyor.

Ergenlik Döneminin Duygusal Zorlukları

Ergenlik, genellikle 12-18 yaş arasında başlayan, hormonların hızla değiştiği ve bireysel kimlik arayışının yoğunlaştığı bir süreçtir. Bu dönemde, beyindeki kimyasal değişiklikler, duygu durumlarını doğrudan etkiler. Beyindeki duygusal merkezler, ergenlikte daha aktif hale gelirken, mantık ve düşünme merkezleri daha yavaş gelişir. Bu da, duyguların ani, yoğun ve bazen denetimden çıkmasına neden olabilir.

Ergenlerin yaşadığı bu duygusal fırtınalar, sadece fiziksel değişimlerle ilgili değildir. Kimlik arayışı, bireysel bağımsızlık isteği ve toplumsal beklentilere uyum sağlama çabası, ruh hallerini dalgalandıran başka bir faktördür. Ayrıca, arkadaş ilişkilerinin önem kazanması, aileyle olan bağların yeniden şekillenmesi, okulda başarı baskısı ve geleceğe yönelik kaygılar da duygusal dalgalanmalara yol açar.

Bu noktada, duygusal farkındalık ve duygusal zekânın geliştirilmesi ergenler için kritik bir öneme sahiptir. Duyguları tanımak ve sağlıklı bir şekilde yönetmek, gençlerin hem kendilerine hem de çevrelerine karşı daha anlayışlı ve huzurlu olmalarını sağlar.



Duygu Yönetimi Nedir?

Duygu yönetimi, duyguların farkında olmak, onları tanımak, anlamak ve uygun şekilde ifade edebilmek sürecidir. Duygu yönetimi sadece öfke ya da üzüntü gibi olumsuz duyguları kontrol altına almakla ilgili değildir. Aynı zamanda neşeyi, mutluluğu ve coşkuyu doğru şekilde yaşamak, duyguları dengelemek anlamına gelir. Ergenlik dönemi, bu becerilerin geliştirilebileceği bir dönemdir çünkü bu dönemde duygular en yoğun haldedir.

Duygusal zekâ, duygu yönetiminin temelini oluşturur. Duygusal zekâ, bir kişinin duygularını anlama, başkalarının duygularını anlamada empati kurma ve duyguları uygun bir şekilde ifade etme becerisidir. Ergenler için duygusal zekâ, hem kendilerini hem de başkalarını daha iyi anlamalarını sağlayarak, strestle başa çıkmalarına yardımcı olur. Ayrıca, sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarını, iletişim becerilerini geliştirmelerini ve toplumsal baskılarla başa çıkmalarını sağlar.

Ergenlikte Duygusal Fırtınalarla Başa Çıkma Yöntemleri

Ergenlik dönemi boyunca yaşanan duygusal zorluklarla başa çıkabilmek için bazı stratejiler geliştirmek gerekir. İşte ergenlerin duygusal dengeyi sağlayabilmek için kullanabileceği yöntemler:

1. Duygusal Farkındalık Oluşturmak

Duyguların farkına varmak, duygusal zekâ geliştirme sürecinin ilk adımıdır. Ergenler, kendilerini ne zaman huzurlu, mutlu, sinirli veya üzgün hissettiklerini anlamalıdır. “Bu anı nasıl hissediyorum?”, “Neden bu şekilde hissediyorum?” gibi sorular sorarak, duygusal farkındalıklarını artırabilirler. Duygusal farkındalık, stresli ya da karmaşık durumlara karşılaşıldığında, ergenin durumu daha sakin bir şekilde değerlendirmesini sağlar.

2. Duyguları İfade Etme

Duygular içe dönük olarak bastırıldığında, daha büyük duygusal problemler yaratabilir. Ergenler, hissettikleri öfke, üzüntü ya da mutluluğu doğru bir şekilde ifade edebilmelidirler. Bunun için güvenli bir alan yaratmak çok önemlidir. Aile üyeleri, arkadaşlar veya günlük tutma gibi yöntemler, duyguların dışa vurulması için uygun kanallar olabilir. Duygularını açıkça ifade etmek, ergenlerin rahatlamalarına ve daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına olanak tanır.

3. Zihinsel ve Fiziksel Nefes Almak

Duygusal yoğunluk anlarında, zihinsel olarak durmak ve derin nefes almak, sakinleşmek için etkili bir tekniktir. Zihinsel nefes almanın yanı sıra, fiziksel aktiviteler de

duygusal dengeyi sağlamak için yardımcı olabilir. Egzersiz, spor yapmak ya da basit bir yürüyüş, stres seviyelerini azaltabilir ve endorfin salgılayarak ruh halini iyileştirebilir. Gençler, sporun ve egzersizin duygusal faydalarını erken yaşta keşfederek, sağlıklı alışkanlıklar geliştirebilirler.

4. Duygusal Empati Geliştirmek

Ergenler, duygusal zekâlarını geliştirebilmek için başkalarının duygularını anlamalıdır. Empati kurmak, yalnızca kendi duygularını değil, başkalarının duygularını da anlamayı içerir. Empatik olmak, sosyal becerileri geliştirmeye, başkalarına zarar vermemek için duygusal sınırlar koymaya ve sağlıklı ilişkiler kurmaya yardımcı olur. Ergenler, arkadaşlarına, aile üyelerine ve çevrelerine empatik bir yaklaşım sergileyerek, daha olumlu sosyal etkileşimler yaşayabilirler.

5. Yardım İstemek ve Destek Almak

Bazen ergenler, duygusal dengeyi sağlamakta zorlanabilirler. Bu durumda, yardım istemek hiçbir şekilde zayıflık anlamına gelmez. Aile üyeleri, öğretmenler, danışmanlar veya psikologlar gibi güvenilir kişilerden destek almak, duygusal zorluklarla başa çıkma sürecini kolaylaştırabilir. Destek almak, ergenlerin yalnız hissetmemelerini sağlar ve zor durumlara başa çıkma stratejilerini öğrenmelerine yardımcı olur.

6. Olumsuz Düşüncelerle Başa Çıkmak

Ergenlikte, kendine güvenin düşük olduğu anlar olabilir ve bu da olumsuz düşüncelere yol açabilir. Ergenler, olumsuz düşüncelerle başa çıkmak için bilişsel beceriler geliştirmelidir. Olumsuz düşünceleri tanımak, bunlarla mücadele etmek ve daha olumlu düşünce kalıpları geliştirmek, ruh hallerinin iyileşmesine yardımcı olur. Bunun için mindfulness (farkındalık) teknikleri, olumlu düşünme alıştırmaları ve terapötik destek faydalı olabilir. Sonuç: Duygusal Dengeye Ulaşmak Mümkün Ergenlik dönemi, duyguların yoğun ve değişken olduğu bir dönemdir. Ancak, bu dönemde duygu yönetimi, yalnızca ergenin kendi içsel dengesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda çevresiyle daha sağlıklı ilişkiler kurmasına da yardımcı olur. Duygusal zekâ, ergenlikten yetişkinliğe geçişin en önemli becerilerinden biridir ve zaman içinde, doğru destekle geliştirilebilir.

Ergenlerin duygusal farkındalıklarını artırmaları, sağlıklı bir şekilde duygularını ifade etmeleri, empatik bir yaklaşım benimsemeleri ve gerektiğinde yardım istemeleri, bu dönemin zorluklarını aşmalarına ve hayatlarının ilerleyen yıllarında daha güçlü, daha dengeli bireyler olmalarına yardımcı olacaktır. Unutmayın, duygularınızı anlamak ve onlarla başa çıkabilmek, hayat boyunca size yol gösterecek en değerli becerilerden biridir.





Ergenlerde Öz Disiplin Geliştirme

Öz-disiplin çocuğun karakter gelişiminde en önemli faktörlerden biridir. Nitekim bu özellik çocuğun aile, okul ve toplum içerisinde mutlu bir şekilde yaşamasını, özgüvenli ve toplum tarafından kabul edilen davranışlar sergilemesini, kontrollü ve makul davranışlarda bulunmasını sağlar.

Aslında disiplin, çocuğa güvenli sınırlar çizerek yol göstermenin bir yoludur. Düşünülenin aksine disiplin katı ve sert olmayı gerektiren bir tutum değil, aksine çocuğun hayatı öğrenmesi, güvenli bir şekilde dünyayı keşfedip öğrenmesi için sevgi kadar önemlidir. Öz-disiplin kendi davranışlarının sorumluluğunu alması, kişinin duygu ve düşüncelerini nasıl yöneteceğini, davranışlarını nasıl planlayacağını bilmesi, diğerlerinin emrettiği şeyleri yapmaktan ziyade kendi arzuladığı şeyi yapma yeteneğine sahip olmasıdır. Çocukların hedefe ulaşmak için dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz denetimin temelini oluşturur.

Dış disiplin için sürekli olarak dışarıdan uyarı ya da ödül almak gerekir. Verilen ceza ya da ödül dıştan denetimli çocuklar yetiştirir. Oysa önemli olan, ahlaki gelişimi ve içselleştirilmiş sorumluluk duygusu denilen iç denetimin oluşmasıdır.

Eğer çocuklar kendi öz disiplinini, içsel motivasyonunu sağlayabilirse birine ihtiyaç duymadan plan yapabilir, uygulayabilir ve başarıya ulaşabilirler.

Yapılan Hatalı Davranışlar

Disiplinin ceza vermek, azarlamak olarak algılanması ve uygulanması.

Öz Disipline Sahip Bireylerde Bulunan Özellikler

Dikkatlerini dağıtan uyarıcılara ve sıkılmalarına rağmen görevlerini devam ettirmeyi bilirler, sabırlı davranırlar. Düzenli, planlı hareket ederler.

Kararlı ve sorumluluk sahibidirler.

Zamanı etkin kullanan, organize olabilen, çalışmayı seven ve azimli kişilik özelliklerine sahip olurlar. Duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilirler. Öğrenmek için gösterdikleri çabalarda her zaman aktif konumdadırlar.

Belirledikleri hedeflere ulaşmak için sahip oldukları yetenekleri, kabiliyetleri, dezavantajları ve sınırlılıkları bilmektedirler.

Belirledikleri amaçları göz önünde bulundurarak kendilerini sürekli olarak izlerler ve gösterdikleri gelişimleri daima göz önünde bulundururlar. Gereksiz ve zararlı dürtülerle baş edebilme iradesi ve becerileri gelişmiştir.

Hayattaki önceliklerini belirleyerek hedeflerine daha iyi odaklanırlar.

Öz Disiplin Kazandırmada Ebeveynlere Öneriler

Pek çok davranışın öğrenildiği çocuğun içine doğduğu ortam olan aile, çocukların öz-disiplin davranışını edinmeye başladığı ilk kurumdur. Öz disiplin geliştirmede ailelere şu önerilerde bulunabiliriz:

Disiplinde birinci amaç çocuğu istediğiniz kalıba sokacak şekilde disiplin altına almak değil, ona kendi kendini disipline etmeyi öğretmek olmalıdır. S ü r e k l i

olarak sevgi, bakım ve saygı gösteren çocuğunuzun



kaygılarını veya sorunlarını tartışabilecekleri, ilgili bir yetişkin olmak bu süreçte önemlidir.

Güçlü bir benlik saygısı disiplinin temelini oluşturur. Öz güveni zayıf çocuk kendini korumak için disiplinsiz davranır. Sevilen ve kişiliğine saygı duyulan çocuk ise başkalarını sever ve onlara saygı duyar. Disiplin korku değil sevgi temeli üzerine inşa edilmelidir.

Çocukların sadece yanlış davranışlarına odaklanmak yerine, doğru yaptığı şeylere de dikkat edilmelidir. Doğru kararlarını fark edip övebilirsiniz.

Kuralları ihlal etmelerinin sonuçlarına ilişkin net beklentiler belirleyerek çocuğunuzu disipline ederken karalı ve tutarlı olmalısınız.

Yanlış davranışların başkalarını olumsuz etkilediğini ve sorumlu davranmanın önemini vurgulayabilirsiniz.

Ağır cezalardan kaçınmakta fayda var. Fiziksel ceza, düşük düzeyde öz disiplin gelişmesine yol açar; çocuğunuza saldırgan davranmayı ve yakalanmaktan kaçmaya çalışmanın kolay olduğunu öğretir. Ayrıcalıkları veya hizmetleri geri çekmek gibi daha düşünceli ve etkili ceza biçimlerini düşünebilirsiniz. Çocuğunuz kurallarınıza meydan okuyabilir, onun endişelerini dinlemeniz önemlidir.

Ergenlerin genellikle, kuralların yaşlarına uygunluğuyla ilgili meşru sorunları vardır. Adil ve sorumlu orta bir yol bulmaya çalışarak mümkün olduğu sürece çocuğunuzu kurallara uydurmaya çalışabilirsiniz.

Çocuklar büyüdükçe etkili ebeveynlik uygulamalarının değişmesi gerektiğini unutmayın. Sürekli denetimden ve dış denetimden ergenlere daha fazla özerklik ve bağımsızlık sağlamaya doğru kademeli olarak geçiş yapılması gerekmektedir.

Çocuğunuzun öğretmenleriyle iletişim kurabilirsiniz. Öğretmenler öğrencilerin evdeki davranışları ile sınıftaki davranışlarının benzer olduğuna dair beklentilere sahiptir. Öğretmenlerle erken ve sıklıkla iletişim kurmak, öğretmenlerin ve ebeveynlerin tutarlı kurallar belirlemelerine yardımcı olacaktır. Tüm çocukların ve ergenlerin bir noktada hata yaptığını unutmayın. Hata yapmak, büyümenin bir parçası ve iyi seçimlerin nasıl yapılacağını ve sorumlu bir şekilde nasıl davranılacağını öğrenmenin önemli bir yoludur. Sürekli eleştirel ve cezalandırıcı bir tutum sergileyen ebeveynler aslında çocukların gelişimini engellemekte ve asi olmalarının yolunu açmaktadır. Ancak otoritenin akıllıca kullanımı çocuklara rehberlik etmesinin yanı sıra öz-disiplini geliştiren sağlıklı bir vicdan gelişimine önemli katkı sağlamaktadır.

Öz-disiplin davranışını geliştirmenin ve eğitimin bir yolu olan ebeveyn kontrolünün ergenler üzerinde zaman zaman negatif sonuçları da olabilmektedir. Ancak ebeveynlerin çocukları ile açık görüşlülükle tartışarak anlaşmaya vardığı ve müzakereci ebeveyn kontrol tarzı, ergenlerin öz-disiplin geliştirmesine yardımcı olabilir.

Ergenlerin genellikle, kuralların yaşlarına uygunluğuyla ilgili meşru sorunları vardır. Adil ve sorumlu orta bir yol bulmaya çalışarak mümkün olduğu sürece çocuğunuzu kurallara uydurmaya çalışabilirsiniz.

Sınırlar koymak önemlidir. Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olacaktır. Yetişkinler, koydukları sınırlamaların uygun olup olmadığını, çocukların ihtiyaçlarını yansıtıp yansıtmadığını, gerçekten gerekli olup olmadığını bir kez daha düşünüp karar vermelidirler. Çünkü çoğu kurallar, çocukların kolaylıkla unutacakları kadar gereksiz ve şaşırtıcı olabilir. Çocuğa ve kendinize karşı sabırlı olmak; Tüm bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir şey daha vardır; o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı sabırlı olmanız oldukça kıymetlidir.

Unutulmamalıdır ki zaman zaman bazı hatalı davranışlar ortaya çıkabilir. Ebeveynler ve çocuklar için disiplin; pozitif, etkili ve doğru temeller yaratarak devam edip giden bir öğrenme sürecidir. Bu öğrenme sürecinde ebeveynler sürekli olarak çocuklarına yapmaları ve yapmamaları gerekenleri söylediklerinde hem çocuklarının öz denetimlerini kazanmalarını engelleyecek hem de onların gerçek yaşama hazırlanmalarını zorlaştırmış olacaktırlar. Davranışlarının sonuçlarını gördüklerinde, alternatif davranışlar önerildiğinde çocuklar disipline edilmiş ve aynı zamanda da kendilerini kontrol etmeyi de öğrenmiş olacaktırlar. Böylece çocuklar diğer insanlarla uyumlu ilişkiler kuran, ihtiyaçlarını dengeleyen, kendileri hakkında iyi düşünen bağımsız bireyler hâline gelebileceklerdir. Çocuklarımıza olan sevgimiz, saygımız, güvenimiz ve hoşgörümüz onların zamanla öz denetimli bir kişi olmalarını sağlayarak yaşama kolay uyum sağlamalarını ve yaşamdan zevk almalarını kolaylaştıracaktır.

KAYNAKÇA

- DİNÇER, Ç. Pozitif Disiplin Tekniği ve Çocuklarda Öz Denetimi Sağlama Yolları. Milli Eğitim Dergisi.

Erişim:

http://dhgm.meb.gov.tr/yayimler/dergiler/milli_egitim_dergisi/147/dincer.htm

- ŞİMŞİR, Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamında Öz-Disiplin: Azim, Yaşam Doyumu ve Huzur Bağlamında Karma Bir Araştırma. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora Tezi.

- Ebeveynler İçin Öz Disiplin Geliştirme, Rehberlik ve Araştırma Merkezi(Melikgazi)

Erişim:

https://kayseri.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_09/12164715_OZDYSYPLYN_GELYTYT_RME_VEL_Y_SUNUMU.pdf

- Öz Disiplin Geliştirme, Okul Veli Broşürü

Erişim:

https://ataturkemi.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/06/01/118551/dosyalar/2021_01/1613452_2_IYcY_disiplin_gelisYtirme.pdf?CHK=c400500081b08737321014061cc888bf

ESRA AKDOĞAN

Denizati Anadolu Lisesi



Erken Çocukluk Döneminde Karar Verme Mekanizmasının Gelişmesinin Önemi

Çocuklarımıza doğru seçim yapmayı ve karar vermeyi öğretmemiz gerekir. Çocukların, yalnızca fiziksel değil, sosyal duygusal ihtiyaçları da vardır. İçinde bulunduğu toplumun değerlerin, kuralların öğretilmesi, uygun davranışın kazandırılması öncelikle ebeveynin sorumluluğundadır. Çocukların ruh ve beden sağlığını bütün olarak korumak ve sosyal açıdan dengeli büyütmek önem kazanmaktadır. Çocuklar varoluşsal doğaları gereği doğruyu yanlış ayırt etmede zorluk yaşarlar. Büyüme ve gelişme süresince bu bilgiler yetişkinler tarafından öğretilmelidir. Büyüklerin bu öğretimi doğru yapabilmesinin yolu ise, büyüklerin de bu kavramları doğru anlaması ve sağlıklı olarak öncelikle kendi yetişkin hayatlarına ve çocukların hayatlarına aktarmayı bilmesinden geçer. Çocuklar yürümeye, özellikle de konuşmaya başladıkları zaman isteklerini net olarak belirtmeye de başlar. Ondan önce ağlamak dışında iletişim araçları yoktur. Ve istekleri karınlarının doyması, altlarının temizlenmesi, rahatsızlıklarının anlaşılacak çözülmesi gibi daha kendilerine dönük gereksinimlerden oluşur.



Çevreyi tanımaya başladıktan sonra gördükleri şeyleri istemeye başlarlar. Gördükleri nesnelere çoğaldıkça istekleri artar ve seçim yapamadıkları için hepsine birden sahip olmaya çalışırlar. Biraz önce istediği oyuncak elindeyken, bir diğerini, onu aldığı anda bir başkasını... Hep isterler. Siz "Ya bunu, ya bunu alabilirsin. İkisi de olmaz. Hangisini istiyorsun?" dediğinizde genellikle kriz çıkar. Çünkü karar veremez, çünkü seçebilme yeteneği gelişmemiştir. Arzularını dizginleyemez ve erteleyemez. Hemen her istediğinin olmasını bekler. Seçim yapmaya zorladığınızda ise, seçimini bilinçli yapamadığı için akli diğerinde kalır. Bu durum elindeki değerini bilmemesi, onu değerlendirmeden ve deneyimlemeden başka isteklerin peşine düşmesi sonuçlarını doğurur. Bulduğu yaşı itibarıyla bu seçimi yapamıyor oluşu problem değilken, ergenlik dönemine gelmiş genç bir bireyin benzer durum yaşadığını hayal edin. Ne kadarda zorlayıcı olurdu. Yaşam deneyiminde alamadığı riskler akademik hayatında başarısızlık getirebileceği gibi sosyal hayatında veremediği kararlar ise dolayısıyla bireyin mutsuz olmasına yol açabilir.



- Çocuklarınızı kararlar almaları için cesaretlendirin. Ebeveynler, çocuklarını daha küçükken karar vermeleri için cesaretlendirmeye başlamalıdır. Başlangıçta, seçimler basit tutulmalıdır. Örneğin iki giysi

Karar verebilmek ve seçim yapabilmek gelişim düzeyi ile ilişkilidir

Doğru karar verebilmek ve seçim yapabilmek gelişim düzeyi ile ilişkilidir. Yeterli beyin gelişimi olmayan, düşünmeyi ve değerlendirmeyi henüz öğrenmemiş bir çocuğun karar vererek, seçim yapmasını istemek onu çaresiz bırakmak ve sıkıntıya sokmak demektir. Sorun çıktığında "Bu senin kararındı, senin seçimidir." demek sorunu çözmez. Aslında bu tür durumlarda çocukların erişkinlere "Sen çocuk sözünü mi yaşamını düzenliyorsun?" diye sormaları gerekir ama sormazlar. Çünkü bu doğru soruyu sorabilmeleri için de belli bir gelişim dönemine gelmiş, düşünmeyi, değerlendirmeyi öğrenmiş olmaları gerekir. Evlerde sık sık duyulan "Kardeş istedin, şimdi kiskanıyorsun.", "Buraya gelmeyi sen seçtin, sıkıldım diyorsun.", "Bu kıyafeti sen istedin, rahatsız oluyorsun." gibi yakınmaların temelinde, erişkinlerin çocuğun gelişim dönemini dikkate almamaları yatar. Çünkü bu yanlış kararların sorumlusu, o kararı veren çocuğun değil, gelişim ve düşünce düzeyi yetersiz bir dönemde, bunların gelişimini beklemeden ve nasıl düşünüleceğini öğretmeden kararı çocuğa bırakan erişkindir. Böyle bir durumda çözümü de yetişkin bulmak

zorundadır. Örneğin, okul öncesi dönemde olan bir çocuğa anne ya da babası mevsimine uygun iki adet kıyafet kombini yatağının üzerine bırakarak, "bugün bunlardan hangisini giymek istersin?" diye sorabilir. Yani belki o yaşta bir çocuk dolabını açarak mevsime uygun kıyafeti seçmekte zorlanacaktır. Ancak Ebeveynin onun için seçtiği iki adet kıyafetin içinden uygun olanı seçmesi onun için daha kolay ve öğretici olacaktır. Aynı şekilde haftasonu ebeveynler çocuklara "haftasonu nereye gidelim?" diye soru sorabilir. Daha büyük yaşta olan çocuklar bu konuda daha gerçekçi fikirler verebilir. Ancak bu soruya okul öncesi dönemdeki çocuklardan ütöpik teklifler gelebilir. Bu sebeple yine ebeveyn tarafından belirlenmiş 2-3 seçenek arasından seçim yapması istenebilir. Böylece erken yaşlarda da bu ufak örneklerle çocuklar yaşlarına uygun seçim yapmayı deneyimlemiş olacaklar.

Karar verebilmek ve seçim yapabilmek çocuğun gelişim düzeyi arttıkça gelişir. Ama bu gelişimin sağlıklı olabilmesi için çocuğun bilgilenmesi, bilgiyi değerlendirebilmesi, düşünmeyi öğrenmesi gerekir. Bu gelişim süreci kendiliğinden olmaz. Çocuklara yaşlarına uygun sorumluluk alanları tanıyarak, en önemlisi kendi davranışlarımızla örnek olarak rehberlik etmeliyiz. Oysa aileler çoğunlukla "Büyüsün, bizim yaşımıza gelsin öğrenir." der. Çevremizde, erişkin olmasına rağmen doğru düşünmekte, bilgileri değerlendirmekte zorlanan bu nedenle sürekli yanlış kararlar veren ve seçim yapamayan insanlar görüyoruz.





Çocuklara doğru kararlar vermesini öğretip, beklerken aynı zamanda seçimlerinin, verdiği kararların sonucu ne olursa olsun iden hangisini giyeceğini seçmeyi ona bırakmak gibi. Çocuklar büyüdükçe, onları daha fazla ve karmaşık kararlar vermsorumluluğunu almaları gerektiği konusunda yönlendirmeyi de atlamamalıyız. Bazen yetişkinler bile, almış oldukları kararların sonuçlarının hesabını çevresindekilere sormaya çalışabilir. Sorumluluğu üstlenmeyerek, suçlama yoluna gidebilir. Bu davranış kişinin öz saygısını ve sosyal ilişkilerini zedeleyebilir. Erken çocukluk döneminde gelişmesi gereken bir yeterliliklerdir.

Nasıl öğreteceğiz?

Çocuğu erişkinden ayıran bazı özellikler vardır. Bunlardan ilki, çocukların hızlı bir zihin ve dil gelişimi vardır. Ancak duyu ve düşüncelerini anlatımları zayıf ve mantıklı düşünme yetenekleri sınırlıdır. Bu nedenle çevresinde gördüklerini gerçeğe uygun olarak değerlendiremez. Ayrıca çocuklar dürtü ve isteklerini ertelemez, dizginleyemez. İsteklerinin hemen olmasını arzular, yer, zaman gözetmezler. Ve önemli bir ayırım da çocukların somut düşünmeleridir. Somut düşünme çocuklarda yavaş gelişir ve 11 yaş civarında oluşur. Ama eğer yönlendirilmezse daha sonra da devam eder. Bu nedenle sadece gözleriyle gördükleri, elleriyle tuttukları şeye inanırlar. Onları tehlike karşısında uyardığınızda, somut olarak görmeleri gerekir. Belirtileri, bilgilerini, deneyimlerini birleştirerek somut olarak görmese de, tehlikenin varlığını algılayamaz ve davranışını değiştirmez. Eğer çocuğa bilgilendirme, bilgileri değerlendirme, düşünme öğretilmezse erişkin dönemde de somut dönem özelliklerini gösterir. Okul öncesi dönemde, soyut döneminde, düşünme yeteneği sınırlı iken onu seçim yapmak ve karar vermek zorunda bırakmak, onda kaygı, yetersizlik ve kızgınlık oluşturacaktır. Kısaca üç yaşındaki çocuğa gidilecek yerin, yatma saatinin, yemesi gerekenin, giymesi gerekenin,

izlemesi gerekenin, yapmaması gerekenin seçimini bırakmak demokratik aile ya da çocuğa kişilik veren aile olmayı sağlamaz. Aksine sorun yaratır. Çocuğun gelişim dönemini dikkate alarak, bu özelliklerini geliştirmek için onu dinlemek, sorularına dönemine uygun yanıtlar vermek, bilgilenmesini sağlamak, öğrendiklerini nasıl kullanacağını öğretmek şarttır. Bunları öğretirken ona bunları yapabilen bir erişkin modeli olabilmek de gerekir.

Öğretemezsek ne olur?

Nasıl bilgi edineceğini, bu bilgileri nasıl değerlendirmesi gerektiğini, sonra bunların ışığında karar vermesi ve seçim yapmasını, kısaca düşünmeyi öğretmediğimiz çocuğa ne olur? Ergenlik döneminden başlayarak tüm yaşantısı boyunca karar vermek ve seçim yapmakta zorlanır. Bu nedenle ya tatminsiz, her şeyi isteyen ama hiçbir şeye sahip olamayan, her defasında zarar görmesine karşın benzer yanlışları tekrarlayan, seçimlerini düşünerek değil, o andaki isteklerine, arzularına, haz ilkesine göre yapan bir erişkin olur. Ya da bilgisizliği, düşünmeyi öğrenmediği için başkalarının kararlarına uyan, düşünebildiğine inandığı kişilerin kararlarını yargılamadan onların seçimlerini kendi seçimi sanan, bilgisizliği ve düşünerek doğruyu bulmayı başaramadığı için ideolojilerin, öğretilerin, inanç sistemlerinin yargılanamayan, eleştirilemeyen, değiştirilemeyen doğrular olduğuna inanarak onların iradesine boyun eğen insanlar olurlar. Her iki koşulda ise yetiştirdiğiniz çocuk işini, eşini seçemeyen, yaşamını yönetemeyen, kendini ve ülkesini yönetecek kişileri doğru belirleyemeyen, birey olamayan biri olacaktır. Bunu engellemenin yolu çocuklarımıza bilginin değerini, bilgiyi kullanmayı, düşünmeyi, düşündüğünü geliştirmeyi ve doğru olarak anlatabilmeyi öğretmekten geçer. Öğretmenin en etkili ama en zor şekli ise bunları yaparak, onlara örnek olmaktır.

Denizati Okulları Anaokulu Rehberlik Birimi



İlkokul Çağındaki Çocuklarda Sorumluluk Bilinci

Çocuklarımızın birey olarak gelişiminde sorumluluk bilinci önemli bir yer tutar. İlkokul çağında verilen doğru alışkanlıklar, çocukların özgüven kazanmasına, problem çözme becerilerinin gelişmesine ve sosyal hayatlarında başarılı bireyler olmalarına yardımcı olur. Bu dönemde, evde ve okulda görev paylaşımı yaparak çocuklarımıza sorumluluk almayı öğretmek oldukça faydalıdır.

Aşağıda, çocuklarınıza yaşlarına uygun sorumluluklar verebilmeniz ve bu süreci verimli bir şekilde yönetebilmeniz için bazı öneriler paylaşmak istiyoruz.

Evde Görev Paylaşımı ve Sorumluluk Bilinci

Ev ortamı, çocukların sorumluluk kazanmaları için en doğal öğrenme alanıdır. İşte bu konuda dikkat edilmesi gereken bazı noktalar:

Yaşa Uygun Görevler Verin: Çocuklar yaşlarına ve becerilerine göre görevler aldıklarında hem başarılı olma ihtimalleri artar hem de kendilerini değerli hissederler. Örneğin:

6-7 yaş: Oyuncaklarını toplamak, yatağını düzeltmek, sofrada tabaklarını kaldırmak.

8-9 yaş: Evcil hayvan beslemek, çamaşır katlamak, çantasını hazırlamak.

10-11 yaş: Sofra kurmaya yardım etmek, alışveriş listesi hazırlamak, odasını düzenlemek.



Çocuklara Sorumluluk Kazandırmak İçin Öneriler

Zaman Yönetimini Öğretin: Çocuklar için zaman yönetimi, sorumluluk almanın temel unsurlarından biridir. Evde belirli bir rutin oluşturmak, çocukların görevlerini zamanında yapmalarını sağlar. Örneğin, her akşam yatmadan önce bir "akşam rutini" oluşturabilirsiniz: diş fırçalama, çantayı hazırlama, pijama giyme gibi. Çocuklarınıza günün farklı zamanlarında neler yapmaları gerektiğini öğreterek, zamanı nasıl yönetebileceklerini öğrenmelerine yardımcı olabilirsiniz.

Kendi Seçimlerini Yapmalarını Sağlayın: Çocuklar sorumluluk alırken, aynı zamanda seçim yapma özgürlüğüne de sahip olmalıdır. Örneğin, hangi görevleri yapacaklarını veya hangi etkinliklere katılacaklarını seçmelerine olanak tanıyabilirsiniz. Bu, onların kendilerini daha fazla sahiplenmelerini sağlar.

Takım Çalışmasını Teşvik Edin: Çocuklar yalnızca bireysel sorumluluk almakla kalmaz, aynı zamanda başkalarıyla işbirliği yapmayı da öğrenmelidir. Evdeki bazı görevleri birlikte yapmalarını teşvik edin. Örneğin, kardeşleriyle birlikte odalarını düzenlemelerini ya da ortak bir projede görev almalarını isteyebilirsiniz. Bu, hem sorumluluklarını yerine getirmelerine yardımcı olur hem de sosyal becerilerinin gelişmesini sağlar.

Çocuklarınıza küçük ödüller sunarak bu süreci eğlenceli hale getirebilirsiniz.

Geri Bildirim Verin, Ama Olumlu Olun: Çocuklar görevlerini tamamladıklarında, sadece hatalarını düzeltmekle kalmayın, aynı zamanda başarılı olduklarında onları takdir edin. "Bu işin üstesinden çok güzel geldin" gibi cümlelerle çocukları motive edin. Bu tür geri bildirimler, sorumluluklarını daha fazla sahiplenmelerine yol açar.

Çocukları Küçük Başarılarla Motive Edin: Sorumluluk, sürekli bir çaba gerektirir. Çocuklarınıza küçük ödüller sunarak bu süreci eğlenceli hale getirebilirsiniz. Örneğin, her hafta odasını düzenleyen bir çocuğa ek bir 5 dakika oyun süresi veya sevdiği bir aktivite için fırsat verebilirsiniz. Ancak ödüller, çocuğun motive olması için sadece başlangıç aşamasında olmalıdır; zamanla sorumluluk, içsel bir alışkanlık haline gelmelidir.



Sorumlulukları Aile Olarak Paylaşın: Aile içindeki tüm bireylerin görev alması, çocuğunuzun sorumlulukları daha kolay benimsemesine yardımcı olabilir. Özellikle aile üyelerinin birlikte çalıştığı aktiviteler, çocuğunuzun sorumlulukları daha olumlu bir şekilde algılamasına yardımcı olur.

Eğlenceli Görev Listeleri Oluşturun: Çocukların sorumluluklarını yerine getirirken sıkılmamalarını sağlamak için eğlenceli görev listeleri oluşturabilirsiniz. Renkli etiketler veya simgeler kullanarak çocuğunuzun her gün yapması gereken işleri bir "macera" haline getirebilirsiniz. Örneğin, "odanın krallığını düzenlemek" veya "sofrayı hazırlayıp bir yarışta birinci olmak" gibi eğlenceli başlıklar, onların bu görevleri daha istekli bir şekilde yapmalarını sağlar.

Yavaş Yavaş Daha Zorlu Görevler Verin: Çocuğunuz sorumluluk almayı öğrendikçe, ona daha zor görevler vermek gerekecektir. Ancak bu geçiş yavaş olmalıdır. Küçük görevler başarıyla yerine getirildikçe, daha büyük sorumluluklara geçilebilir. Zorlu görevleri küçük parçalara ayırarak, başarılarını kutlayarak, korkularını aşmalarına yardımcı olabilirsiniz.



Sosyal Sorumlulukları Öğretin: Çocuklar sadece ev içindeki sorumlulukları değil, aynı zamanda sosyal sorumlulukları da öğrenmelidir. Çevrelerine, arkadaşlarına veya hayvanlara karşı duyarlı olmaları, empati geliştirmelerine katkı sağlar. Bu yüzden, örneğin, yaşadığınız çevredeki çevre temizliği, yardıma ihtiyaç duyan biriyle iletişim kurma gibi görevlerde çocuğunuzla birlikte rol alabilirsiniz.

Sonuç

İlkokul çağındaki çocuklara sorumluluk bilinci kazandırmak, onların hem bireysel hem de sosyal hayatlarına olumlu katkılar sağlar.

Çocuklarımıza sorumluluk öğretmek, onların hem akademik hem de sosyal hayatta daha güçlü bireyler olmalarına yardımcı olur. Evde ve okulda görev paylaşımını doğru bir şekilde yaparak, onların bu değerli beceriyi kazanmalarına katkı sağlarız. Çocuklarımıza görev verirken, sabırlı ve anlayışlı olmak, onlara doğru bir şekilde rehberlik etmek önemlidir.

Evdeki küçük sorumluluklar, zamanla büyük başarılarla dönüşebilir. Çocuklarınızın bu süreçte sizi örnek alacağını unutmayın ve onlara güvenmeye devam edin. Çocuğunuzun özgüvenle büyümesine ve hayatına olumlu bir şekilde yön vermesine destek olduğunuz için teşekkür ederiz.





Birlikte Zaman Geçirmenin Gücü: Çocuğunuzla Bağ Kurun

Modern yaşamın koşuşturması içinde, ailelerin çocuklarıyla geçirdiği kaliteli zaman giderek azalıyor. Oysa ki birlikte geçirilen anlamlı anlar, çocukların duygusal, sosyal ve zihinsel gelişimi için büyük bir öneme sahip.

Bir çocuğun güven, sevgi ve aidiyet duygusunu hissettiği yer ailesidir, ve bu duygular ancak birlikte geçirilen özel anlarla pekişir.

Neden Birlikte Zaman Geçirmek Önemlidir?

1. **Duygusal Bağları Güçlendirir:** Çocuklar, birlikte geçirilen zaman sayesinde anne-babalarının onları önemseydiğini hisseder. Bu, onların kendilerini değerli ve güvende hissetmelerine yardımcı olur.
2. **İletişimi Geliştirir:** Çocuğunuzla düzenli olarak vakit geçirmek, onun düşüncelerini, duygularını ve hayallerini paylaşması için bir fırsat yaratır. Bu, sağlıklı bir iletişim temeli oluşturur.
3. **Özgüven Kazandırır:** Ebeveynleri tarafından desteklendiğini gören çocuklar, birey olduklarını fark eder, kendilerine daha çok güvenir ve risk almaktan korkmazlar.
4. **Davranışları Şekillendirir:** Çocuklar, ebeveynlerini gözlemleyerek sosyal becerileri ve problem çözme yöntemlerini öğrenirler. Birlikte geçirilen zaman, onların olumlu davranışlar geliştirmesine katkı sağlar.
5. **Stresi Azaltır:** Aile içinde keyifli zaman geçirmek, hem çocukların hem de ebeveynlerin günlük streslerini azaltır ve mutluluk seviyelerini artırır.



Çocukların Gelişiminde Nasıl Bir Rol Oynar?

- Duygusal Gelişim: Çocuklar, birlikte oyun oynarken veya konuşurken duygularını ifade etmeyi öğrenir. Bu, duygusal zekânın gelişimi için çok önemlidir.
- Sosyal Gelişim: Aile içindeki ilişkiler, çocukların arkadaşlık ilişkilerini ve çevrelerindeki insanlarla iletişimlerini şekillendirir.
- Zihinsel Gelişim: Birlikte kitap okuma, doğa yürüyüşleri veya bilim projeleri gibi aktiviteler, çocuğunuzun yaratıcılığını ve problem çözme becerilerini destekler.

Ebeveynlere Öneriler: Birlikte Zamanı Daha Anlamlı Hale Getirin

1. Planlı Zamanlar Yaratın: Her gün veya hafta belirli bir zamanı sadece çocuğunuza ayırmayı alışkanlık haline getirin. Örneğin, haftalık bir "aile oyun gecesi", "film gecesi", "sohbet saati" gibi etkinlikler düzenleyebilirsiniz.
2. Birlikte Yemek Yiyin: Ailece yapılan yemekler, herkesin bir araya geldiği, günün olaylarını paylaştığı özel anlar yaratır. Kendi yaşadıklarınızdan da örnekler anlatarak onu da cesaretlendirebilir paylaşımlarının artmasını sağlayabilirsiniz. Bireysel yenilen yemekler yerine hep beraber yapılan akşam yemekleri aile birlikteliğinin pekişmesini sağlar.
3. Ortak İlgi Alanları Bulun: Çocuğunuzun sevdiği bir etkinliğe (spor, sanat, oyun vb.) katılarak onun dünyasına dahil olun. Onun ilgilerine verdiğiniz önemi gördükçe yakınlığınız artacaktır.

4. Ekranlardan Uzaklaşın: Birlikte geçirilen zamanı telefon, televizyon veya tablet gibi dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırın. Elimizde telefonlar varken dinlenilmediklerini düşünmeleri kaçınılmaz olacaktır.

5. Doğada Zaman Geçirin: Piknik yapmak, doğa yürüyüşüne çıkmak veya birlikte kamp yapmak, hem eğlenceli hem de öğretici olabilir. Oturduğunuz bölgede kısa bir yürüyüş yapmak bile anı paylaşmaya güzel bir adım olabilir.

6. Basit Ama Anlamlı Anlar Yaratın: Günlük küçük ritüeller, örneğin yatmadan önce kitap okumak veya sabah kahvaltısında birlikte gülmek, çocuğunuzun hafızasında güçlü izler bırakır. Beraber mutfakta bir şeyler hazırlamak, ona küçük sorumluluklar vermek gibi . . .

7. Çocuğunuzun Sesini Dinleyin: Ona gerçekten kulak verin. Sorular sorun, fikirlerini sorun ve paylaşımlarını yargılamadan dinleyin.

Unutmayın: Önemli Olan Nicelik Değil, Niteliktir
Birlikte geçirilen zamanın uzunluğu değil, nasıl geçtiği önemlidir. Çocuğunuzla yapacağınız birkaç dakikalık bir etkinlik bile, onun kalbinde ve zihninde yıllar boyunca yer edebilir. Çocuğunuzun gözlerindeki mutluluğu görmek ve onun hayatında kalıcı bir iz bırakmak için birlikte geçirdiğiniz zamanları unutulmaz hale getirin.

Çünkü her an bir fırsattır; sevgiyi, mutluluğu ve huzuru paylaşmak için . . .





Zorbalık Nedir?

Zorbalık, okullarda yaşanan oldukça yaygın bir şiddet türüdür ve güçlü olan bireyin kendi kazanç ve memnuniyeti için kendisine karşı koyamayacak kadar güçsüz olana tekrarlayan ve acı veren nitelikte fiziksel, psikolojik, sosyal veya sözel saldırılarda bulunmasıdır. Zorbalık, sıklıkla akran anlaşmazlığı ile karıştırılmaktadır. Zorbalığın, saldırgan davranışlardan farklı bir durum olduğu bilinmeli, zorbalığın bir arkadaş anlaşmazlığı olduğu düşünülmemelidir.

Normal Akran Çatışması

Eşit güçlere sahiptir.
Zaman zaman rastlanır.
Tesadüfi olarak gelişir
Ciddi bir boyut taşımaz.
Taraflarda benzer ya da eşit duygusal tepkilere yol açar.
Taraflar arası sorunu çözmek için çaba vardır.

Akran Zorbalığı Taraflar

Güçler arası dengesizlik vardır.
Yinelenen, süreklilik gösteren davranışlardır.
Kasıtlı olarak yapılan eylemlerdir.
Fiziksel ya da duygusal/sosyal olarak zarar verir.
Herhangi bir amaç taşımayabilir.
Mağdur taraf duygusal tepkiler gösterirken, zorba genelde tepkisizdir.
Güç, kontrol ya da maddi şeyler elde etmek gibi amaçlar taşıyabilir.
Sorun çözmek için çaba gösterilmez.
Genellikle gizli de yapılabilir.



Zorbalık Nedir?

Dünya literatüründeki çalışmalar zorbalığın çeşitli sebepleri olduğunu göstermektedir. Bunlar arasında; Sosyal sebepler (yetişilen ortam, mahalle, kitle iletişim araçları), Arkadaş çevresi (çeteleşme ve okul arkadaşlığı), Yetiştirilme (aile ortamı, aile bireyleri arasındaki ilişki), Okul ortamı (öğretmen-idareci yaklaşımı, akademik başarının getirdiği yarış ortamı) sayılabilir.

Zorbalık Davranışı Gösterenlerin Ortak Özellikleri

Empati kurma yeteneği gelişmemiştir.

Sosyal becerilerde ve ilişki kurma biçimlerinde yetersizlikler olabilir.

Saldırgan ve dürtüsel yapıya sahiptir, erkeklerde fiziksel üstünlük de eşlik edebilir.

Olumsuz arkadaş çevresi edinir.

Zararlı alışkanlıklara yatkındır.

Genellikle, okul başarılarında problemler görülebilir. Çevre tarafından kabul görmeyen davranışlara sahiptir.

Zorbalık Türleri

Fiziksel zorbalık; ısırma, saç çekme, vurma, itme, yumruklama, tükürme, özel eşyalara zarar verme veya el koyma, haraç alma, odaya kilitleme gibi fiziksel birtakım eylemler içerir. Sözel zorbalık; tehdit etme, korkutma, lakap takma, satasma, alay etme, hakaret etme, kötü niyetli dedikodular yayma gibi sözle zarar vermeye yönelik girişimlerdir.

Duygusal zorbalık; çeşitli el hareketleri ve rahatsız edici bakışlar, kasti ve sistematik bir şekilde birini arkadaşlığa kabul etmeme, çirkin notlar gönderme, yok sayma, zorbalık yapılan kişinin arkadaşlık ilişkilerini etkileme/ bozma gibi eylemler içerir. Siber zorbalık; başkalarının şifrelerini ele geçirmek, internet sitelerini hacklemek, spam veya virüs içeren mailler yollamak veya rahatsızlık verme, hakaret etme, alay etme, fotoğrafları izinsiz olarak paylaşma gibi eylemler içerir.

Zorbalığa Maruz Kalan Çocuklarda Görülen Sorunlar

Güvensizlik ve içe kapanma

Uyku problemleri

Okul fobisi ve devamsızlık artışı

Depresyon

Dikkat kaybı

Gece alt ıslatma

Ders başarısında düşme

Eşyalara ya da başka kişilere zarar verme

Akran Zorbalığını Önleme Konusunda Aileler Neler Yapabilir?

Ailelerin zorbalık konusunda bilgi sahibi olmaları gerekmektedir. Çocuklara şiddetin asla kabul edilebilir bir problem çözme becerisi olmadığını farkındalığı kazandırılmalıdır. Çocukların, özellikle saldırgan davranışlarla istediklerini yerine getirmelerine izin verilmemeli, bu tür davranışlar pekiştirilmemelidir.

Öfke kontrolü konusunda çocuğa örnek olunmalıdır. Çocuklar kızgın ve öfkeliyken onlarla tartışmamalı, çocuk

şakinleştikten sonra bu durum birlikte konuşularak değerlendirilmelidir.

Aileler çocuklarının diğer arkadaşlarının yanında popüler olması yönündeki arzularını, çocuklarına yansıtmaktan kaçınmalıdır. Çocuklar çeşitli sosyal ve sportif alanlara yöneltilmeli, ilgi alanlarını ve hobilerini yapmaları için fırsatlar verilmelidir. Çocuklara, sosyal olgunluğuna uygun görevler verilerek kendine güvenin gelişmesi yönünde desteklenmelidir.

Çocuklarının arkadaş çevresi ve sosyal medya kullanımı takip edilmelidir.

Çocuğun seyrettiği TV programları, filmler, oynadığı bilgisayar oyunları sanal ortamda yer aldığı platformlar ve sosyal medyada yaptığı paylaşımlar konusunda dikkatli olunması gerekir. Mutlaka takip edilmeli, sınırlama getirilmeli ve üzerine konuşulmalı. Aileler, çocuklarıyla daha fazla ortak zaman geçirmeli, onları dinlemeli ve iyi ilişkiler kurmalıdır.

Ailelerin belli dilimleri içerisinde çocuklarını üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığı konusunda sohbet etmesi, çocuklarının zorbalığa kurban veya zorba olarak katılmasını önlemede faydalı olacaktır.

Çocuğunuzun Zorbalığa Uğradığını Öğrenirseniz:

Aileler, çocuğunun birisiyle sorun yaşadığını öğrendiğinde, sakin davranmalı, sorunu okulun çözmesi için zaman tanımalıdır. Aileler, çocuklarını dinlemeli ve ona güven vermelidir. Çocuklarının duyguları hakkında konuşarak, zorbalığa uğramasına neden olan özellikleri konusunda çocuklarını güçlendirmelidirler. Mağdur olan öğrencilerin ailelerinin çocuklarıyla empati kurması ve durumu tartışmak yerine çocuklarının duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışması önerilmektedir. Zorbalığın nerede meydana geldiği, nasıl oluştuğu öğrenilmelidir.

Çocuğunuzun Zorba Olduğunu Öğrenirseniz:

Çocuğu zorbalığa karışan ebeveynin öncelikle çocuğunu dikkatle dinlemesi, çocuğuna nasıl yardım edebileceğini üzerinde düşünmesi, okul ile işbirliği yapması ve olanak varsa okul dışındaki uzmanlardan da destek olarak çözüm üretmede işbirlikçi yaklaşımları kullanması önerilmektedir.

Çocuğu zorba olan aile çocuğunun bu tür davranışlarını asla onaylamayacağını kesin bir dille belirtmeli ve onu savunmamalıdır.

Çocuklarına bu davranışlara maruz kalan arkadaşının duygusunu anlatmalı, empati kurmasını sağlamalıdır.

Aile bireyleri diğer konularda olduğu gibi bu konuda da çocuklarına karşı tutarlı ve kararlı davranmalıdır. Aralarında sorun yaşayan çocukların ailelerinin bir araya gelmesi, sorunun çözümünü zorlaştırabilir. Bu sebeple ailelerin bu konuda birbirleriyle görüşmemeleri daha doğru olacaktır. Son olarak;

Akran zorbalığı, toplumsal yaşantının sürdüğü ortamlarda önemli bir sorundur ve bu sorunla ebeveynlerin tek başlarına baş etmeleri oldukça zordur. Davranışsal sorunların, en sağlıklı biçimde aile – okul – çocuk üçgeninde, öğretmenlerin, ebeveynlerin ve uzmanların birbirleri ile iletişim halinde bulunarak çözülebileceği unutulmamalıdır.





www.denizati.net