



Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak çocuklarımızın eğitim öğretim hayatında en çok karşılaştıkları problemler ve bunlarla başa çıkma yöntemleri hakkında daha çok fikir sahibi olmanız için hazırladığımız bültenlerle sizlere çözüm önerileri sunmak amacı ile huzurlarınızdayız.

Bültenlerimiz

2017-2018



Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Rehberlik Hizmetleri Bölümü

Rehberlik Hizmetleri Bülteni



Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ ADINA İMTİYAZ SAHİBİ

Mehmet MÜDAR / Kurum Müdürü

GENEL YAYIN SORUMLUSU

Fatma KARADEMİR / Müdür Yardımcısı

EDİTÖR

Ceylan ÇETİN / Rehberlik Öğretmeni

YAYIN KURULU

Ceylan ÇETİN Vildan
KIRCALI

Humeyra KANAN Ayşe
Nur ÜSTE

İNCELEME KURULU

Mehmet MÜDAR / Kurum Müdürü Fatma
KARADEMİR / Müdür Yrd.
Ceylan ÇETİN / PDR Bölüm Başkanı

GÖRSEL TASARIM

Ceylan ÇETİN / Rehberlik Öğretmeni

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Kendiniz için değil, bağlı bulunduğunuz ulus için elbirliği ile çalışınız. Çalışmaların en yükseği budur.

Denebilir ki, hiçbir şeye muhtaç değiliz, yalnız bir tek şeye ihtiyacımız var: Çalışkan olmak!



BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi Necmettin Şener Caddesi No: 3
11100 Merkez / BİLECİK

Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38
E-posta: 130586@meb.k12.tr

Faks: 0 (228) 212 19 95

İçindekiler Tablosu

| | |
|---|----|
| Sınav Kaygısının Kişiy ve Çevresine Etkileri | 4 |
| Anne-Babalar Sınav Öncesi ve Sonrasında Ne Yapmalı? | 5 |
| Çocuklarınızda Olumlu Ve Gerçekçi Düşünceler Oluştur-maya Çalışın; | 5 |
| Verimli Çalışmayı Engellenebilecek Ailevi Nedenler | 5 |
| Yanlış Çalışma Teknikleri | 6 |
| Verimli Ders Çalışmak İçin Yöntemler | 6 |
| Bir Hikâye | 6 |
| Ord. Prof. Dr. Ali Fuat Başgil'den Gençlere Öğütler | 7 |
| SINIR KOYMAK | 8 |
| ÇOCUKLAR NEDEN SINIRLARA İHTİYAÇ DUYARLAR? | 8 |
| SINIR KOYMADA YAPILAN YANLIŞLAR | 9 |
| ANNE-BABALAR ÇOCUKLARINA SINIR KOYMAKTA NEDEN ZORLANIYORLAR? | 9 |
| SINIRLAR NASIL KONMALI? | 9 |
| "HAYIR" DİYEBİLMEK | 9 |
| NASIL "HAYIR" DEMELİ? | 10 |
| ÇOCUKLARA MAHREMİYETİN ÖNEMİ NASIL ANLATILIR? | 10 |
| HANGİ DURUMLARDA ÖFKE-LENİRİZ? | 12 |
| ÖFKE KONTROL EDİLMEDİĞİNDE | 13 |
| ÖFKEYLE BAŞ ETMEDE KULLANILAN YANLIŞ YOLLAR | 13 |
| ÖFKE NE DEĞİLDİR? | 13 |
| ÇOCUĞUM NEDEN ÖFKELİR? | 13 |
| ÇOCUĞUN ÖFKESİYLE NE ZA-MAN İLGİLENİLMELİ? | 14 |
| ÇOCUĞUNUZ ÖFKE KRİZİ YA-ŞADIĞINDA NELER YAPABI-LİRSİNİZ? | 14 |
| BİR HİKÂYE | 14 |
| CİNSEL EĞİTİM | 16 |
| CİNSEL EĞİTİM AİLEDE BAŞLAR | 16 |
| ERGENLERİN GENEL ÖZELLİKLERİ | 17 |
| ERİNLİK DÖNEMİ | 17 |
| NEDEN CİNSEL EĞİTİM? | 18 |
| ANNE BABALARIN SIK SORDUKLARI SORULAR | 18 |
| BİR HİKÂYE | 19 |
| ÇOCUĞUMUZLA CİNSELLİĞİ KONUŞURKEN NELERE DİKKAT EDELİM? | 19 |
| İSTİSMAR ÇEŞİTLERİ | 20 |
| MAHREMİYET EĞİTİMİNDE ÇOCUKLARDA OLUŞTURULMASI GEREKEN BİLİNÇ DURUMLARI | 21 |
| Cinsel İstismara Maruz Kalan Çocuklarda Görülebilen Belir-tiler Nelerdir? | 21 |
| Çocuklar Yaşadıklarını Neden Anlatmak İstemezler? | 21 |
| Cinsel İstismar İle İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar | 21 |
| TCK (Türk Ceza Kanunu) | 22 |
| İhmal ve İstismar Vakaları İle Karşılaştığımızda | |

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

| | |
|---|----|
| Başvurabileceğiniz Yerler | 22 |
| Gerçek Hikâyeler | 22 |
| Anne Babalara Öneriler | 23 |
| Özel Konu: Engelli Çocukların İstismarı | 23 |
| Bağımlılığın Tanımı ve Belirtileri | 24 |
| Biliyor Musunuz? | 24 |
| Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri | 25 |
| Ne Yapmalı? | 25 |
| Ne Yapmamalı? | 25 |
| Sosyal ve Çevresel Faktörler | 26 |
| Bir Çocuğun Madde Kullandığı Nasıl Fark Edilir? | 26 |
| Önleyici Faktörler | 26 |
| Nerelere Başvurabilir? | 26 |
| İlginç Bir Bağımlılık | 26 |
| Anne Babalara Öneriler | 27 |
| Ne Yapmamalı? | 27 |
| Çocuk Eğitiminde Yapılan 9 Hata | 28 |
| Otoriter Anne-Baba Tutumu | 28 |
| İlgisiz / Kayıtsız Anne-Baba Tutumu | 29 |
| Hoşgörülü Anne-Baba Tutumu | 29 |
| Koruyucu Anne-Baba Tutumu | 29 |
| Tutarsız Anne-Baba Tutumları | 30 |
| Demokratik Anne-Baba Tutumu | 30 |
| Çocuk Ne Yaşıyorsa Onu Öğrenir! | 31 |
| Anne ve Babalara Öneriler | 31 |
| 12 Rakamla Anneler | 32 |
| Anne ve Babaların Çocuk Yetiştirirken Düşükleri Hatalar | 32 |
| İletişim Engelleri | 33 |
| Yaşlar ve Anne Cümleleri | 33 |
| Çocuğunuzla Evde Yapabileceğiniz Aktiviteler | 33 |
| İletişimi Güçlendiren Sihirli Cümleler | 34 |
| Anneler ve Kızları | 34 |
| Anneler ve Oğulları | 34 |
| Toplam Borç | 35 |
| Annelere Öneriler | 35 |
| Baba Deyip Geçmeyin | 36 |
| Çocuk Gelişiminde Babanın 6 Önemli Rolü | 36 |
| İletişim Engelleri | 37 |
| Yaşlar ve Baba Cümleleri | 37 |
| Babalar ve Oğulları | 37 |
| Bir Çocuk Düşünün; | 38 |
| Babalar ve Kızları | 38 |
| Borcum Vardı | 38 |



| | |
|---|----|
| Babalara Öneriler | 39 |
| Çocuklarda Sık Görülen Davranış Problemleri | 40 |
| Davranış Problemlerine Yol Açan Nedenler | 40 |
| Tırnak Yeme Alışkanlığı | 41 |
| Tırnak Yeme Nedenleri | 41 |
| Ailelere Öneriler..... | 41 |
| Alt Islatma (Enürezis) | 41 |
| Alt Islatma Nedenleri | 41 |
| Ailelere Öneriler..... | 41 |
| Parmak Emme Alışkanlığı | 42 |
| Parmak Emme Nedenleri | 42 |
| Ailelere Öneriler..... | 42 |
| Kardeş Kıskaçlığı | 42 |
| Kardeş Kıskaçlığı Nedenleri | 42 |
| Ailelere Öneriler..... | 42 |
| Taş Ustası | 43 |
| Davranış Değişikliklerinde Kullanılabilecek Yöntemler..... | 43 |
| Okula Yeni Başlayan Çocukların Kendine Sorduğu Sorular..... | 44 |
| Okul Korkusunun Belirtileri | 45 |
| Aileyle İle İlgili Etkenler..... | 45 |
| Okul Öncesi Yaşantıyla İlgili Etkenler..... | 46 |
| Öğretmenle İlgili Etkenler | 46 |
| Arkadaşlarla İlgili Etkenler | 46 |
| Çocuğun Gelişimi İle İlgili Etkenler | 46 |
| Baltaları Bileyin..... | 46 |
| Anne Babalara Öneriler | 47 |
| RAMDEVU Sistemi | 48 |
| Rehberlik Hizmetleri Bölümü | 48 |
| Özel Eğitim Hizmetleri Bölümü | 50 |
| Bahçe | 51 |
| Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nin Görevleri | 51 |





Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

REHBERLİK HİZMETLERİ BÜLTENİ

CİLT: 2 / SAYI: 1

EKİM 2017

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ VE SINAV KAYGISI

Değerli Okuyucu;

Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak çocuklarımızın eğitim öğretim hayatında en çok karşılaştıkları problemlerden biri olan sınav kaygısı ve bununla başa çıkmanın en önemli yolu olan verimli ders çalışma yöntemleri hakkında daha iyi fikir sahibi olmanız için hazırladığımız bu bültenle sizlere çözüm önerileri sunmaktayız.

- © Kaygı, genellikle kötü bir şey olacmış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusudur (TDK, 2014).
- © Sınav kaygısı, akademik başarıyı olumsuz yönde etkileyen, bilişsel ve fizyolojik belirtilerle KENDİNİ gösteren ve bireyin çalışma kalitesini bozan bir durum olarak tanımlanabilir.



"Yaşam %10 başınıza gelenlerden, %90 sizin buna nasıl tepki verdiğinizden oluşuyor. Öyleyse anahtar sizsiniz!"

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu Sayıda

| | |
|--|---|
| Sınav Kaygısının Kişiyeye ve Çevresine Etkileri | 1 |
| Sınav Öncesi ve Sonrasında Anne Babalar Ne Yapmalı? | 2 |
| Çocuklarınızda Olumlu ve Gerçekçi Düşünceler Oluşturmaya Çalışın | 3 |
| Verimli Çalışmayı Engellerebilecek Ailevi Nedenler | 3 |
| Yanlış Çalışma Teknikleri | 3 |
| Verimli Ders Çalışmak İçin Yöntemler | 3 |
| Bir Hikâye | 3 |
| Ord. Prof. Dr. Ali Fuat Başgil'den Gençlere Öğütler | 4 |

Sınav Kaygısının Kişiyeye ve Çevresine Etkileri

- © "Başarı" Türk eğitim sisteminde, odak kavram haline gelmiştir. Öyle ki, öğretmenlerin, anne babaların tüm çabaları öğrencinin derslerden yüksek notlar almasına yöneliktir.
- © Anne babalar, çocuklarının üniversitede "iyi" bir lisans programına yerleşmesi için her türlü özveride bulunmaktadır.
- © Buna karşın öğrencinin duygusal, sosyal, psikolojik, fiziksel, cinsel gelişimi ve sorunları ya dikkate alınmamakta ya da öğrenci ile ilgili ciddi bir sorun ortaya çıktığında ilgilenilmektedir.



Bir gününüzün küçük bir bölümüne vereceğiniz emekle istediğiniz konumda olabilirsiniz!

- © Sınav kaygısı öğrencilerin sahip olduğu potansiyeli



BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi Necmettin Şener Caddesi No: 3
11100 Merkez / BİLECİK

Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38
E-posta: 130586@meb.k12.tr

Faks: 0 (228) 212 19 95



engellemekte, zaman zaman öğrenimlerini yarıda bırakmalarına neden olmakta, öğrencilerin gelecekteki yaşam tercihlerini ve mesleki kararlarını etkilemektedir.

- © Sınav kaygısı yüksek olan bireyler, bilişsel yeteneklerini yeterince ortaya koymadıkları için, daha düşük statülü, değerlendirme ve rekabetin daha az olduğu mesleklere yönelmektedirler.

Her duygu gibi "kaygı" da kişinin yaşamında önem taşıyor ve gereklidir. Orta düzeyde bir kaygı kişiye enerji verir, onu motive eder.

Amaç; kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, yapıcı bir düzeyde tutabilmektir.



Anne-Babalar Sınav Öncesi ve Sonrasında Ne Yapmalı?

- © Öncelikle, çocuklarımızın fiziksel ihtiyaçlarını (hastalık, beslenme, uyku vb.) karşılayalım.
- © Çocuklarımızın ders çalışabilmeleri için uygun ortamlar hazırlayalım.
- © Çocuklarımız için yaptıklarımızı, sürekli hatırlatarak onların yüzüne vurmayalım.
- © Çocuklarımıza farklı konularda sorumluluk verelim.
- © Çocuklarımızın ders çalışma konusunda gözlemci, gerektiğinde de onlara destek olalım.
- © Sınavda sorumlu oldukları konuları, kazanımları takip edelim.
- © Çocuklarımızın dinlemelerine ve diğer sosyal etkinliklerine zaman ayırmalarını destekleyelim.
- © Çocuğumuz zorlu bir sürecin üstesinden geldiği için onu kutlayalım.
- © Çocuğumuz konuşmaya hazır olduğunda sınavın bir değerlendirmesini yapalım ve yeni planlar oluşturmasını destekleyelim.
- © Çocuğumuza ne yapmak istediğini soralım ve imkanlarımız ölçüsünde ona rahatlayabileceği bir ortam sağlayalım.

- © Çocuğumuz sınavla ilgili konuşmak istemiyorsa sorularımızı daha sonraya bırakalım.
- © Sınav süreci yorucu bir süreçtir dolayısıyla dinlenmesini sağlayalım.

- © Geleceği sınavda başarılı olmasına bağlı
- © Bu sınavda başarılı olursa hayatı kurtulacak
- © Bizim yaşadıklarımızı yaşamamasını istemiyoruz.

Çocuklarınızda Olumlu Ve Gerçekçi Düşünceler Oluştur-maya Çalışın;

- © Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor.
- © Bu sınavda başarılı olacağım.
- © Elimden geleni yapacağım.
- © Bu sınav için yeterliyim. Ben akıllı biriyim.

Çocuklarımızın geleceklere ilişkin planlar, bizim hayallerimiz mi yoksa çocuklarımızın hayalleri mi?

Çocuklarımızla ilgili gelecek planlarımızda, dönemin imkanlarını, getirilerini göz önünde bulundurarak, onlarla birlikte yapalım!

Verimli Çalışmayı Engelleyebilecek Ailevi Nedenler

- © Anne-babanın arasında sağlıklı bir iletişimin olmaması, huzursuz ve kaygı verici bir ev ortamı,
- © Anne-babanın zamanı etkili kullanma, okuma, sorumluluklarını yerine getirme konularında olumsuz model olup, bir taraftan çocuğun çok fazla televizyon izlemesine, gezmesine kızarken diğer taraftan zamanlarını hep bu şekilde geçirmeleri.
- © Çocuğun ders çalışmaktan başka sorumluluğu yokmuş gibi davranarak aslında gelişimi için gerekli olan arkadaşlarıyla oyun oynama, sportif faaliyetlere katılma, resim yapma, müzik dinleme, yetişkinlerle vakit geçirme gibi etkinliklerin anne baba tarafından gereksiz görülmesi hatta çocuğa bunları gerçekleştirmesi için izin verilmemesi. Bu tutumların yol açtığı yüksek kaygının sadece kendisi bile başarısızlığın oluşmasında önemli bir etkidir.

Çocuğunuz derslerle ilgili bir şey sorduğunda onu iyi dinleyin ve alaycı, aşağılayıcı, hor görücü olmadan yumuşak bir ses tonu ile cevap verin.

NELERİ UNUTMAYIZ ?

OKUDUKLARINIZIN
%10 'UNU

DUYDUKLARINIZIN
% 20 'SİNİ

GÖRDÜKLERİNİZİN
%30 'UNU

HEM GÖRÜP , HEM
DUYDUKLARINIZIN
% 50 'SİNİ

SÖYLEDİKLERİNİZİN
% 80 'İNİ

DAVRANIŞLARINIZLA
BİRLİKTE
SÖYLEDİKLERİNİZİN
%90 'İNİ



Anne baba olarak, çocuğunuz ders çalışırken ya da sınava hazırlandığı sırada, onun çalışma isteğini artırmak ve onu çalışmaya teşvik etmek için kaygı yükseltici yaklaşımlardan kaçınınız. "Bu kadar çalışmayla kazanamazsın...", "Bu kafayla gidersen zor kazanırsın..." gibi ifadeler kullanmakla çocuğunuzun daha çok çalışmasını sağlayamayacak aksine onun kendine olan güvenini azaltacaksınız. Bunun sonunda ortaya çıkan kaygı, başarıyı olumsuz yönde etkileyen kaygıdır ve çocuğunuz için bununla başa çıkmak oldukça zor olacak.

Yanlış Çalışma Teknikleri

- © Yatarak – uzanarak çalışma
- © Gürültülü ortamda çalışma
- © Dağınık ortamda çalışma
- © Televizyon – radyo
- © Telefon konuşmaları
- © Arkadaş toplantıları
- © Birden fazla işi aynı anda yapmak.



Verimli Ders Çalışmak İçin Yöntemler

1. Öğrendiklerini not al ve katıl!
2. Bir program oluştur ve ona uy!
3. Yeterli miktarda uykunu al!
4. Beden ve zihin gelişimi için iyi beslen!

5. Fiziksel aktivitelere katıl!
6. Rahat bir çalışma alanı seç!
7. Dikkat dağıtıcı her şeyden uzaklaş!
8. Ders çalışmak için gerekli olan materyallerini düzenle!
9. Zihnini ve kalbini çalışmaya hazırla!
10. Bir çalışma taslağı oluştur!
11. İncele-Sorgula-Oku-Özümse-Gözden Geçir
12. Şemalar çizerek çalış!
13. Mola ver...Rahatla!
14. Arkadaşlarıyla çalış!
15. Ders çalışmayı eğlenceli hale getir!
16. Pozitif ve cesur ol...Kendine güven!



Bir Hikâye...

Her sabah bir ceylan uyanır Afrika'da Kafasında bir tek düşünce vardır. En hızlı koşan aslandan daha hızlı koşabilmek, Yoksa aslana yem olur.



Her sabah bir aslan uyanır Afrika'da Kafasında bir tek düşünce vardır. En yavaş koşan ceylandan daha hızlı koşabilmek, Yoksa açlıktan ölecektir.

İster aslan olun,
İster ceylan olun hiç önemi yok.
Yeter ki güneş doğduğunda koşuyor olmanız gerektiğini,
Hem de bir önceki günden daha hızlı koşuyor olmanız gerektiğini bilin.
Yaşam adlı koşuyu ne kadar güzel anlatmış Afrika atasözü,
Bir önceki günden daha hızlı koşmak gerekmektedir.



Çünkü eğer aslansanız,
Ve en yavaş koşan ceylanı bir önceki gün
yakalamışsanız
Ve bugün bir ceylan yakalamak niyetindeyseniz,
Artık bilmelisiniz ki en yavaş ceylan sizden daha hızlıdır,
O halde düne göre hızınızı artırmanız gerekmektedir.

Yok eğer ceylansanız
Ve henüz aslana yem olmamışsanız
Hızınızı düne göre mutlaka artırmalısınız,
Çünkü sıra size gelmiş olabilir.

Yani...
Hayat koşusunda, devam edebilmenin tek şartı var...
Dünden daha hızlı olabilmek..."

Ord. Prof. Dr. Ali Fuat Başgil'den Gençlere Öğütler

- © Çalışmak için müsait vakit ve saat bekleme. Bil ki her gün, her saat çalışmanın en uygun zamanıdır.
- © Çalışmak için müsait yer ve köşe arama. Bil ki her yer, her köşe çalışmanın en uygun yeridir.
- © Çalışmaya oturduğun zaman tıpkı ateş hattında düşmanı gözleyen bir asker gibi uyanık ol ve dikkat kesil; bütün ruhi, bedeni kuvvetinle kendini işine ver.
- © Devamlı ritmik çalış. Her gün aynı saatlerde mutlaka çalışmaya otur.
- © Düşünen insan, maden kuyusunda kazma sallayan işçiden daha çok çalışır. Fikri çalışmalar için günde, devamlı olarak aynı vakitte, 2-3 saat yeter. İbn-i Sina 'Katb-u Şifa' adlı eserini günde iki saat çalışarak yazmıştır.
- © Çalışmayı uzun ara vererek terk etme. Her günün derdi ve işi ayrıdır.
- © Bir eseri ne kadar tamamlarsa(bitirirsen), ondan istifade o kadar fazla olur. Bir günde ve bir zamanda yapman gereken işi ertesi güne bırakma. Zira her günün derdi de işi de kendine yeter.
- © Her gün bir eserden yüksek sesle beş-on sayfa oku. Bu sayede konuşma ve söz söyleme kabiliyetin artar. Bu sayede konuşma ve söz söyleme kabiliyetin artar. Bir hitabı, dersi iyice öğrendikten sonra, kitabı kapayıp neler öğrendiğini gözden geçir.

- © Daha sonra bunları not et. Dikkat et: Sözlerin ve yazıların kısa, açık ve manalı olsun. Bu sayede hem kelime ve ifade hazinen zenginleşir, hem de hafızan kuvvetlenir. Bir konu ve mesele hakkında bir yazı veya eser yazmaya karar verdiğinde, önce bu konu üzerinde yazılmış diğer bir eser oku.
- © Rastladığın edebi, güzel yazıları ezberle. 10) Sıradan bir kimse zamanı nasıl harcayacağını düşünür. Akıllı insan ise zamanı nasıl değerlendireceğini düşünür. Zira kaybedilen bir saniyeyi dünyanın bütün hazineleri getiremez.
- © Gece yatağına uzandığın zaman, o gün ne yaptığını ve yarın ne yapacağını kendine sormadan uyuma.
- © Gene bil ki, çalışma sevgisi güçlükleri yenmekten doğar ve kuvvetlenir. Güçlüğü yenmekten hâsıl olan manevi zevk eşsizdir. Emin ol ki, harpte zafer yılmayanındır. Sebat önünde güçlükler erir ve imkânsız görünen mümkün olur.
- © İşinde rastladığın güçlüğü evvela parçalara ayır. Her parçayı birer birer sırayla yen. Mesela bir dersi en basit elemanlarına; kısım, fasıl ve bahislere ayır. Sırayla her bahsi iyice noksansız öğrenip anlamadan, diğer fasıla geçme. Yani attığın adımı iyice basmadan, diğerini atma.
- © Hasta ve yorgun değilsen tatil aylarında bile yavaş ve az da olsa çalış. Ta ki çalışma ihtiyacın körlenmesin ve tekrar çalışmaya koyulmak için zahmet çekmeyesin. Dinlenme bahanesiyle asla boş durma. Boş oturmanın içi, işlemeyen demir gibi, pas tutar.
- © Bir işi yapmaya koyulduğunda telaşlanıp sabırsızlanma. Sakin ve metin ol. Yol al, fakat acele etme. Sindirerek çalış ve öğren. İşinde ve dersinde herhangi bir fikir ve noktayı ihmal edip geçme. Küçük ihmalden bazen büyük zararlar doğduğunu unutma.
- © En yeni fikirler, eski fikirlerin elbise giymiş halleridir. Dilbilgisi bir gaye değil araçtır. Asıl amaç olan fikir zenginliğidir. Kişinin kıymeti dilinin altında ve kaleminin ucunda gizlidir. Onu öz ve yazı açığa vurur.



Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

REHBERLİK HİZMETLERİ BÜLTENİ

CİLT: 2 / SAYI: 2

KASIM 2017

SINIR KOYMAK VE HAYIR DİYEBİLME

Değerli Okuyucu;

Hepimiz, çocuklarımızın kendi ayakları üstünde duran, kim olduğunu bilen; ne istediğini ne istemediğini bilen ve bu isteklerini hayata geçirebilen, gerektiğinde "Hayır", gerektiğinde "Evet" diyebilen kendine güvenli bireyler olsun istiyoruz. Ayrıca çocuklarımızı doğabilecek zararlardan korumak istiyoruz. Bunun için ona sınırlar koymalı ve "Hayır" diyebilmeyi öğretmeliyiz.

Aksi takdirde, hayatının sorumluluğunu alamayan, yaşamını kontrol etmekte ve yönetmekte zorlanan, hayır demek istediği halde "Hayır" diyemeyen, duygularını ve düşüncelerini, dolayısıyla da kendini ifade edemeyen, tüm bunların sonucunda istekleri genelde gerçekleşmediği için de sürekli hayal kırıklığına uğrayan; sevgisini, zamanını, enerjisini, parasını çaldırmaya yatkın bireyler yetiştirmemiz işten bile değil...

SINIR KOYMAK

Öncelikle belirtelim ki çocuklara hayır diyerek kötü anne baba olmayız. Çocuklar sınırlarını bilmeye ihtiyaç duyar. Onlar her şeyi isteyebilir, her şeyi hak görebilirler. Fakat onlara sağladığımız aşırı kolaylık ve rahatlık mutluluktan çok mutsuzluk getirir.

Kural konulmayan her isteği yerine getirilen çocuklar bencil, empati duygusu gelişmemiş bireyler olurlar. Bu nedenle okul, iş ve sosyal ilişkilerinde sorun yaşarlar. Çocuklar yaptıkları davranışların doğuracağı sonuçları tahmin edemezler. Ya da olumsuz sonuçlarını bilseler bile oto kontrolleri gelişmediği için o davranışları yapmaya devam ederler.

Sınır Koymak: Çocuğun kendini güvende hissederek; hareket edebileceği alanı belirleyen yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmaktır.

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu Sayıda

| | |
|--|---|
| Sınır Koymak | 1 |
| Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar? | 1 |
| Sınır Koymada Yapılan Yanlışlar | 2 |
| Anne-babalar çocuklarına sınır koymakta neden zorlanıyorlar? | 2 |
| Sınırlar nasıl konmalı? | 2 |
| "Hayır" Diyebilmek | 2 |
| Nasıl "Hayır" Demeli | 3 |
| Çocuklara Mahremiyetin Önemi Nasıl Kazandırılır? | 3 |



ÇOCUKLAR NEDEN SINIRLARA İHTİYAÇ DUYARLAR?

- © Başkaları ile başarılı ilişkiler kurabilmeleri için,
- © Onaylanabilir davranışlar göstermek için,
- © Kurallara ihtiyaç duyduklarından,
- © Korundukları, güvende oldukları ve değer verildikleri duygusu hissetmeleri için,
- © Aile içi kurallara uymaları, iş birliği yapmalarını, otoriteye saygı duymalarını sağladığından,
- © Sorumluluk kazandığı için,
- © Onun hatalı davranışlarını düzeltme fırsatı verdiği için sınırlara ihtiyaç duyarlar.



BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi Necmettin Şener Caddesi No: 3
11100 Merkez / BİLECİK

Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38
E-posta: 130586@meb.k12.tr

Faks: 0 (228) 212 19 95

SINIR KOYMADA YAPILAN YANLIŞLAR

- ⊙ Sınır koymayı, ceza vermek, azarlamak ya da dövmek olarak algılamak.
- ⊙ Çok fazla kural koymak.
- ⊙ Kurallar konusunda anne-babanın farklı davranması.
- ⊙ Çocuğun yaptığı olumsuz davranışların babadan gizlenmesi.
- ⊙ Büyükanne ve dedelerin, anne ve babanın koyduğu kuralları çiğnemesi.
- ⊙ Kuralların sadece sözde kalması.
- ⊙ Kural koymak için çocuğun büyümesini beklemek.



ANNE-BABALAR ÇOCUKLARINA SINIR KOYMAKTA NEDEN ZORLANIYORLAR?

- ⊙ Çünkü çocuklarına hayır diyemiyorlar.
- ⊙ Çünkü çocuklarını kendi anne babalarından farklı yetiştirmeye çalışıyorlar.
- ⊙ Çünkü çocuklarını çok sınırlıyorlar.
- ⊙ Çünkü kendilerini eğitimden uzak tutuyorlar.
- ⊙ Çünkü çocuklarına emretmek istemiyorlar.
- ⊙ Çünkü çocuklarını şımartıyorlar.

**“Eğitim Anne Dizinde Başlar;
Her Söylenen Sözcük, Çocuğun
Kişiliğine Konan Bir Tuğladır.”**

SINIRLAR NASIL KONMALI?

- ⊙ Kurallar konusunda asla pazarlık yapmayın.
- ⊙ Sınır koyarken ondan ne isteyip ne istemediğinizi

çocuğunuza açıklayın.

- ⊙ Kurallar çocuğun anlayabileceği düzeyde ve basit olmalı.
- ⊙ Kuralları oluşturulurken çocuğun da fikri alın.
- ⊙ Kurala uymadığında uygulanacak yaptırım önceden çocuğa bildirin.
- ⊙ Çocukların her istediğini yerine getirmeyin, her istediğine de karşı çıkmayın.
- ⊙ Çocuğunuza bir davranışı yaptırmak için alternatifler sunun.
- ⊙ Kurallar konusunda eşinizle tutarlı olun.
- ⊙ Çocuğunuz hangi yaşta olursa olsun bilgisayar ve televizyon kullanımı konusunda zaman ve içerik sınırlaması getirin.
- ⊙ Çocuğunuza iyi bir model olun.
- ⊙ Çocuğunuza yapmaması gerekenleri değil, yapması gerekenleri söyleyin.
- ⊙ Onun sizin sevginize ve ilginize daima ihtiyacı olduğunu unutmayın ve onunla mümkün olduğu kadar birlikte vakit geçirin.



“HAYIR” DİYEBİLMEK

Çocuğun söz dinlemesi, hayır demekten çekinmesi, istemediği halde büyüklerinin isteklerini yerine getirmek zorunda olduğunu kabul etmesi, onu her türlü istismar edilmeye açık, zayıf bir kişilik sahibi yapar. Hayır deme becerisi gelişmemiş çocuk ve gençler akran baskısına daha kolay boyun eğerler. Oysa küçük yaştan itibaren fikri sorulan, tercihlerine saygı duyulan, hayır ve evet cevaplarına itibar edilen ve yeri geldiğinde kararının bedelini ödemeyi öğrenen bireyler ise güçlü bir kişilik sahibi olarak yetişir.

Çocuklara nerede 'hayır', nerede 'evet' diyeceğini ve bu kararının sorumluluğunu taşıması gerektiğini öğretmek de yine ebeveynlere düşüyor. Öğretmenin en etkili yolu ise anne-babaların model olacak davranışlar

sergilemeleridir.



NASIL "HAYIR" DEMELİ?

Aile üyelerinin belli bir düzene göre yaşaması için oluşturulan disiplin, genel anlamıyla kişilerin içinde yaşadıkları topluluğun genel düşünce ve davranışlarına uymalarını sağlamak amacıyla alınan önlemlerin tümüdür. Bu, evin ve ailenin değer, düşünce ve davranışlarına uygun, yapılması ve yapılmaması gereken davranışları içeren önlemler yani bir davranış düzeni demektir. Akşam yatma saati, yeme düzeni, TV seyretme, diş fırçalama gibi durumların sağlıklı ve bilinçli düzenlenmesi kısıtlama engelleme değil, düzenli bir yaşam sistemi yaratmaktır. Bazı ailelerin disiplini(düzeni) daha katı, bazılarının ise esnekler. Burada önemli olan bu düzenin nasıl yapıldığıdır.



- © Kızıp bağırmadan sakın bir şekilde "Hayır" deyin. "Karşıdayken göz teması kurarak, gündelik sakın bir konuşma tonuyla"
- © Bir kez "hayır" dediğinizle kararınızdan geri dönmeyin.
- © "Hayır" dedikten sonra kısa ve net bir şekilde sebebini belirtin. "Sana ödevinde yardım edemeyeceğim, çünkü öğretmen herkesin ödevi yardım almadan yapması gerektiğini söyledi."
- © Uygun durumlarda isteğini başka bir zamana erteleyin. "Hava yağmurlu olduğu için parka gidemeyiz. Ama yağmur dindiğinde istersen dışarı

çıkabiliriz."

- © Uygun durumlarda farklı bir şekilde yardımcı olabileceğinizi belirtin. "Senin için bu yazıyı yazamam fakat istersen sen yazarken okuyabilirim."
- © Bazı durumlarda düşünmek için süre isteyebilir ve düşündükten sonra karar verebilirsiniz. "Sana oyuncak alıp alamayacağımızı, bu ayki harcamalarımıza bir göz attıktan sonra söyleyebiliriz."



ÇOCUKLARA MAHREMİYETİN ÖNEMİ NASIL ANLATILIR?

Anne babaların en zorlandığı konulardan biridir mahremiyet eğitimi... Çocuğa hangi yaşta nasıl bir eğitim verilmelidir ki, duygu dünyası zarara uğramasın diye bir mücadele içindedir pek çok anne baba... Vaktinden önce verilen bilgiler çocuğa ağır gelebileceği gibi; çocuğun yaşı geçtiği halde yeterince bilgi sahibi olmaması da ayrı bir sorundur. Mahremiyet eğitimi, geri dönüşü kolay olmayan, hata kabul etmeyen bir eğitimidir. Çünkü mahremiyet eğitimi "duygusal yapılanma" sağlayan bir eğitimidir ve kişilik gelişiminin temelini oluşturur. Kişi mahremiyet eğitimi ile duygularını "anlamlandırır" ve onları "yönetmeyi" öğrenir... Bu yönüyle mahremiyet eğitimi "duyguların yönetimi" eğitimidir. Çocukta mahremiyet eğitimi ne kadar eksik ise, duyguların yönetimi o denli zorlaşır.

Mahremiyet eğitimi aynı zamanda "davranışların bir düzen içinde olması" eğitimidir... Zira davranışların kökeni duygulardır, duygularını yönetebilen kişi davranışlarını da yönetebilir. Davranışların yönetilebilmesi, kişide bir "estetik" beden dilini oluşturur. Estetik bir vücut diline sahip olmak, çocukluk döneminde kazanılabilecek en güzel yetenektir. Zira estetik bir beden, aynı zamanda zarafet ve nezaketi de beraberinde getirir.

Mahremiyet eğitiminden yoksun kalan çocukların en belirgin özelliği, nezaket ve zarafet sahibi olamamalarıdır. Böylesi kişiler genelde davranışta kaba, gürlütcü, çevresine zarar veren, ikili ilişkilerde sınır tanımayan rahatsız edici özelliklerdedir. O yüzden

mahremiyet eğitimi salt bir "cinsellik eğitimi" değil, sonucu itibari ile "nezaket ve zarafet" eğitimidir.



Bir başka deyişle mahremiyet eğitimi bir "saygınlık" eğitimidir. Sınırlarını bilip, "insana saygın davranmayı içtenleştirme" eğitimidir... Ve kendi saygınlığını koruyabilme becerisini elde ettiği bir eğitimidir. Saygınlık, sadece insan ilişkilerinde değil, kişinin eşya ile ilişkilerinde saygınlığı adıdır.

Mahremiyet eğitiminin kişilik yapılanmasındaki bir diğer önemli rolü, çocuğun duygu dünyasını zarara uğratmadan cinsel bilgi edinmesini sağlamasıdır. Bu yanı itibari ile toplumumuzda oldukça yaygın bir yanlış anlaşılmanın da altını çizmekte fayda var. Zira birçok kişi, mahremiyet eğitimi kız ve erkek çocuklarının birbirinden ayırt edilmesi, kızların eve kapatılıp kimse ile görüştürülmemesi, cinsel yanlış davranışlar içinde bulunacağı endişesi ile, baskı ve zorlamalar ile çocuğu bu olası yanlıştan sakındırılması olduğu yanlışlığı içindedir. Hâlbuki mahremiyet eğitimi, kişiyi korku ile belli davranışlardan sakındırma eğitimi değil, "sakınılacak davranışların duygularını yönetebilme becerisi kazandırma" eğitimidir... Bir başka deyişle çocuğun adım adım "kendini yönetebilme yeteneği kazandırma" eğitimidir.

Mahremiyet eğitimi çocuğu bir kalıba sıkıştırmak değildir, ona insan olmaktan kaynaklanan değerlilik hissini hissettirerek bir "incelik ve kendi saygınlığını kazandırma" eğitimidir. Çünkü ancak kendi dünyasında saygınlık kazanan, kendini hanımefendi-beyefendi gibi hisseden bir çocuk bu güvenle saygısız bir davranış karşısında tepkisini ortaya koyabilir ve kendi bedenini de koruyabilir. Mesela anne-babası tarafından nazik davranılmış, öpülmek istendiğinde dahi kendinden izin alınmış, yapacağı bir şey tarif edilirken "istersen" kelimesi kullanılarak kendisine nezaketle hitap edilmiş, eli sakince tutulmuş ve bu saygınlıkla yetişmiş olan bir çocuk, sosyal yaşamda kendisini taciz edebilecek, zarara uğratabilecek biriyle karşılaştığında, bir şeylerin yolunda gitmediğini fark eder.

Mahremiyet eğitimi genellikle aileler tarafından konuşulması ayıp olarak görüldüğünden çok fazla dile getirilmez. Ancak çocuklarımızın sağlığı ve güvenliği için

bu eğitimin mutlaka aile tarafından verilmesi gerekir. Bunun için ailelere şunlar önerilmektedir;

- © Çocuğun tuvalet alışkanlığını kazanmaya başladığı ve kendi cinsiyetini fark etmeye başladığı dönemde çocuğa özel bölge tanımı kazandırılmalıdır.
- © Çocuğun cinsellikle ilgili sorular sormaya başladığı dönemde panik yapmadan, ayıp diye azarlamadan ve soruları geçiştirmeden, çok fazla ayrıntıya girmeden çocuğun merakı onların yaşlarına, gelişim seviyelerine ve ihtiyaçlarına uygun olarak giderilmelidir.
- © 2 yaşından itibaren çocuğun odası anne babasının odasından ayrılmalıdır. Birlikte aynı odayı kullanan kız ve erkek kardeşlerin de ilkökula başladıklarında odaları ayrılmalıdır. Evde ikinci bir oda yoksa en azından çocukların kıyafetlerini giyip çıkarabileceği ayrı bir bölme yapılmalıdır.
- © "Onlar daha küçük." ya da "Onlar kardeş, bir şey olmaz." gibi yaklaşımlarla başkalarının yanında çocukların kıyafetleri değiştirilmemelidir.
- © Başka birisinin odasına girerken kapının çalınması gerektiği anne babalar model olarak çocuklarına öğretmelidir.
- © Özellikle 4 yaşından sonra çocuğu iç çamaşırı ile yıkamak gerekir. İç çamaşırı çıkarırken ve temizlerken gözler kısılabilir ya da baş hafif yana çevrilebilir.
- © Çocuklara mahrem alanlarla ilgili şakalar yapılmamalıdır. "Oğlum göster amcalarına p..."vb.
- © 4 yaşından itibaren çocuklar tuvaletin özel bir mekân olduğunu öğrenmeli. Anne babalar çocuklarıyla birlikte tuvalete girmemelidir.
- © Çocuklara özellikle arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde kendisine istemediği bir şeyi yapan ya da yaptırmaya çalışan, zorlayan arkadaşlarına ve yetişkinlere "hayır" demekten çekinmemesi söylenmelidir.
- © Çocuğun izlediği tv programları ve internette girdiği siteler kontrol edilmeli ve yaşına uygun tercihler yapılması sağlanmalıdır.
- © Oynadıkları oyuncaklar izledikleri çizgi filmler dikkatli seçilmelidir.
- © Çocukların yanında kaba, argo, müstehcen sözlerin kullanılmamasına özen gösterilmelidir.
- © Anne babalar ev içindeki kıyafetlerine, konuşmalarına, şakalarına dikkat etmelidir.



Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

REHBERLİK HİZMETLERİ BÜLTENİ

CİLT: 2 / SAYI: 3

ARALIK 2017

ÖFKE KONTROLÜ

Değerli Okuyucu;

Öfke, hoş gitmeyen durumlara karşı verilen temel duygulardan biridir. Günlük hayatta sınırimizi bozan birçok olayla karşılaşırız. Trafikte hatalı sollayanlar, sıkıştıranlar, işyerinde işini savsaklayanlar, hakaret eden patronlar, anlayışsız arkadaşlar, baskıcı ve bunaltıcı anne babalar, aşırı hırs bu olayların bazılarıdır. Bu tür olaylara uygun tepkiler verildiğinde, öfke gayet sağlıklı bir duygudur.

Çocuklar da genellikle istedikleri bir şey gerçekleşmediğinde sinir krizlerine girer. Sokak ortasında, markette veya bir toplu taşıma aracında ağlamaya ve bağırmaya başlarlar. Bu gibi durumlar yaşadığımızda ne yapacağımızı bilmediğimiz için kendimizi yıpratırız.

Bu bültende hem kendimiz hem çocuklarımız öfke krizine girdiğinde bununla nasıl başa çıkabileceğimize dair yöntemler sunmaktayız.



HANGİ DURUMLARDA ÖFKE-LENİRİZ?

Diğer bütün duygular gibi öfke de uygun ifade edildiğinde insani ve normal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüşürse; okul-iş hayatında, kişisel ilişkilerde, genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar.

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu Sayıda

| | |
|--|---|
| Hangi Durumlarda Öfkeleniriz? | 1 |
| Öfke Kontrol Edilmediğinde | 2 |
| Öfkeyle Baş Etmede Kullanılan Yanlış Yollar | 2 |
| Öfkeyle Olumlu Baş Etme Yolları | 2 |
| Öfke Ne Değildir? | 2 |
| Çocuğum Neden Öfkelenir? | 2 |
| Çocuğın Öfkesiyle Ne Zaman İlgilenilmeli? | 3 |
| Çocuğunuz Öfke Krizi Yaşadığında Neler Yapabilirsiniz? | 3 |
| Bir Hikâye... | 3 |

Öfke aslında ikincil bir duygudur buzdağının görünen kısmıdır.

- © Sıkıldığımızda, anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
- © Utanç hissettiğimizde,
- © Hayal kırıklığına uğradığımızda,
- © Kendimizi engellenmiş hissettiğimizde,
- © Haksızlığa uğradığımızda,
- © Kıskançlık hissettiğimizde,
- © Yalnızlık, itilmişlik, kaygı hissettiğimizde,



ÖFKEYLE GEÇEN BİR DAKİKANIZ, MUTLULUĞUNUZDAN ÇALINMIŞ ALTMIŞ SANİYEDİR.

RALPH WALDO EMERSON



BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi Necmettin Şener Caddesi No: 3
11100 Merkez / BİLECİK

Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38
E-posta: 130586@meb.k12.tr

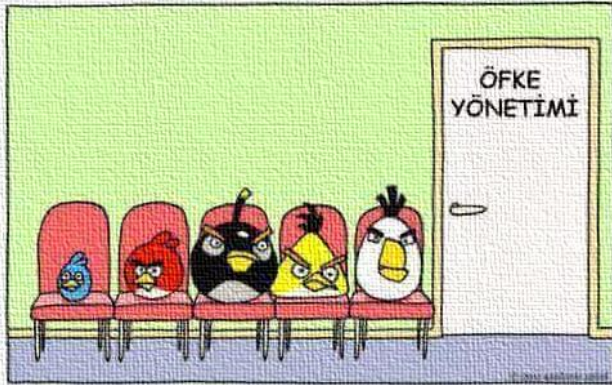
Faks: 0 (228) 212 19 95

ÖFKE KONTROL EDİLMEDİĞİNDE



TDK'nin tanımına göre öfke: engellenme, incinme ve gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddettir.

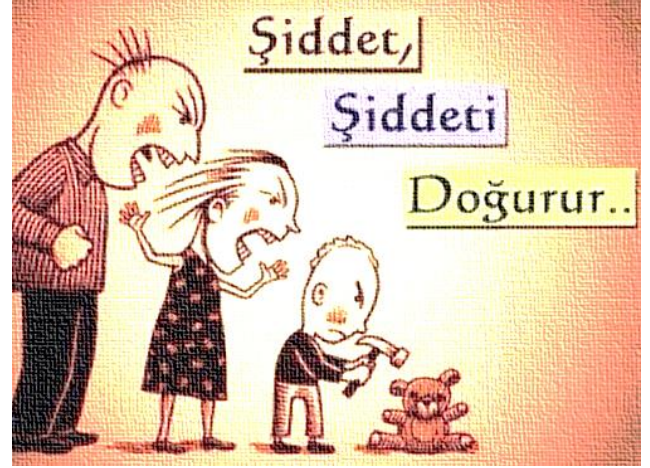
- ☉ Stres ve gerginlik başlar
- ☉ Adrenalin salgısı artar
- ☉ Nefes alıp verme sıklaşır
- ☉ Kalp atışları hızlanır
- ☉ Kan basıncı artar
- ☉ Vücut ve zihin "savaş ya da kaç" tepkisi için hazırdır.
- ☉ Baş ağrısı
- ☉ Mide rahatsızlıkları
- ☉ Solunum problemleri
- ☉ Cilt problemleri
- ☉ Dolaşım problemleri
- ☉ Var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi
- ☉ Duygusal problemler



ÖFKEYLE BAŞ ETMEDE KULLANILAN YANLIŞ YOLLAR

- ☉ Hangi duygunuz öfkeye yol açıyor? Önce asıl duygunuzu fark edin.
- ☉ Haklarınızı koruyun ancak ne pasif ne saldırgan olmadan!
- ☉ Gerektiğinde mola alıp sakinleşin!
- ☉ Abartılı ve dramatik düşüncelerinizi sorgulayın asıl sebebi bulun!
- ☉ Karşı tarafı suçlamak yerine kendi duygularınızı ifade edin (ben dili).
- ☉ Espriden faydalanın.
- ☉ Nefes egzersizi, kas gevşeme egzersizi yapın.
- ☉ Spor yapın.

- ☉ Ortamdan uzaklaşın.
- ☉ Olay hakkında olumlu düşünmeye çalışın.
- ☉ Duygularınızı başkalarıyla paylaşın.
- ☉ Etkili iletişim kurun.
- ☉ Sizi rahatlatıcı işlerle meşgul olun.
- ☉ Bir çay için...



ÖFKE NE DEĞİLDİR?

- ☉ Öfke bir problem çözme aracı değildir.
- ☉ Öfke bir öç alma veya intikam yolu değildir.
- ☉ Öfke başkalarını suçlama biçimi değildir.
- ☉ Öfke şiddet göstermeye veya suç işlemek için bir neden değildir.
- ☉ Öfke başkalarını kontrol etme yolu değildir.
- ☉ Öfke bir haklı olma yolu değildir.



ÇOCUĞUM NEDEN ÖFKELENİR?

- ☉ Yaşına uygun davranışları kendisinin yapmasına izin verilmediğinde (kendisine olan güvenine zarar veririz),
- ☉ Diğer çocuklarla kıyaslandığında (unutmayalım her çocuk farklı olarak gelişir),
- ☉ Ona verdiğimiz sözleri tutmadığımızda (onu geçiştirip avutmaya çalışmak onu daha da fazla öfkelenirir),

- ⊙ Sevgiye doyamadıklarında (onlara yeteri kadar ilgi ve sevgi gösteriyor muyuz kendimize soralım),
- ⊙ Aile içinde hâkim olan duygu öfkeyse (onların ilk modelleri anne-baba olarak bizleriz),
- ⊙ Oyunu bölündüğünde (oyuna başlamadan bitiş süresi planlanabilir),



ÇOCUĞUN ÖFKESİYLE NE ZA-MAN İLGİLENİLMELİ?

- ⊙ Çocuğun öfkesi başkalarına karşı fiziksel saldırılara dönüşüyorsa,
- ⊙ Çocuk neredeyse her gün öfke nöbetleri geçiriyor ve akranları ile sık sık tartışmaya giriyorsa,
- ⊙ Hata yaptığında, bir oyunda kaybettiğinde, kendine, eşyalara ya da başkasına zarar verme eğilimi gösteriyorsa,
- ⊙ Yaşamının her alanında öfkelenen bir şey buluyorsa,
- ⊙ Daha önce baş edebildiği durumlara artık öfke nöbetleri ile tepki veriyorsa, müdahale edilmelidir.

ÇOCUĞUNUZ ÖFKE KRİZİ YA-ŞADIĞINDA NELER YAPABI-LİRSİNİZ?

- ⊙ Çocuğunuz öfke krizi içerisindeyken ona sakinleşmesini söylemek boğulan birine yüzme öğretmeye benzer. Bu yüzden sakinleşene kadar onu yok sayın.
- ⊙ Çocuklara karşı sergilediğimiz aşırı baskıcı ve kısıtlayıcı tutumlar da onların öfke patlaması yaşamasına neden olabilir. Bu yüzden onları biraz serbest bırakın.
- ⊙ Seçenekler üretin, örneğin sağlıksız bir şekerleme için ağlamaya başlayan çocuğunuzun sakinleşmesini için ona meyve kek gibi alternatif ürünler sunabilirsiniz.
- ⊙ Çocuğunuza vurmadan disiplin edin. Onun canını yakmayacak cezalar vermenin deneyin.

- ⊙ Onu neyin üzdüğünü anlamaya çalışın. Kelime dağarcıkları sınırlı olan çocuğunuzun gerçekte ne istediğini anlamaya çalışın.
- ⊙ Sarılın. Bu onun kendini güvende hissetmesini ve duygularının sakinleşmesini sağlayacaktır.
- ⊙ Ufak yiyecekler verin veya kucağınıza alın. Belki aç olduğundan ya da yorgun olduğundan böyle krizler geçiriyor olabilir.
- ⊙ Sakin bir ses tonuyla konuşun. Ona bağırarak hiçbir şeyi değiştirmez. Onun hizasına gelecek şekilde eğilin, gözlerine bakın ve söyleyecekleriniz tane tane ve yumuşak bir ses tonuyla söyleyin.



BİR HİKÂYE...

Hintli bir ermiş öğrencileri ile gezinirken Ganj Nehri kenarında birbirlerine öfke içinde bağırarak bir aile görmüş. Öğrencilerine dönüp "insanlar neden birbirlerine öfke ile bağırırlar?" diye sormuş.

Öğrencilerden biri "çünkü sükûnetimizi kaybederiz" deyince ermiş "ama öfkelendiğimiz insan yanı başımızdayken neden bağırırsınız? O kişiye söylemek istediklerimizi daha alçak bir ses tonu ile de aktarabilecekken niye bağırırsınız?" diye tekrar sormuş.



Öğrencilerden ses çıkmayınca anlatmaya başlamış: "İki insan birbirine öfkelenildiği zaman, kalpleri birbirinden uzaklaşır. Bu uzak mesafeden birbirlerinin kalplerine seslerini duyurabilmek için bağırarak zorunda kalırlar. Ne

kadar çok öfkelenirlerse, arada açılan mesafeyi kapatabilmek için o kadar çok bağrımları gerekir.”



“Peki, iki insan birbirini sevdiğinde ne olur? Birbirlerine bağırarak yerine sakince konuşurlar, çünkü kalpleri birbirine yakındır, arada mesafe ya yoktur ya da çok azdır. Peki, iki insan birbirini daha da fazla severse ne olur? Artık konuşmazlar, sadece fısıldaşırlar çünkü kalpleri birbirlerine daha da yakınlaşmıştır. Artık bir süre sonra konuşmalarına bile gerek kalmaz, sadece birbirlerine bakmaları yeterli olur. İşte birbirini gerçek anlamda seven iki insanın yakınlığı böyle bir şeydir.”

Daha sonra ermiş öğrencilerine bakarak şöyle devam etmiş: “Bu nedenle tartıştığınız zaman kalplerinizin arasına mesafe girmesine izin vermeyin.

Aranıza mesafe koyacak sözcüklerden uzak durun. Aksi takdirde mesafenin arttığı öyle bir gün gelir ki, geriye dönüp birbirinize yakınlaşacak yolu bulamayabilirsiniz.”



© Öfkeliyken konuş, göreceksin ki pişman olacağın en güzel konuşmayı yapacaksın.
Ambrose Bierce

© Kızgınlık, insanın lambasını söndüren bir rüzgardır.

Brooks Akinson

© Öfkenin başlangıcı çılgınlık, sonu pişmanlıktır.

Thomas Cariyle



© Öfken ve nefsin bir olup aklını yener. Daima sabırlı, sebatlı ve iradene sahip olasin.

Şeyh Edebali

© Öfke ateşi önce sahibini yakar, sonra kıvılcımı düşmana ya varır ya varmaz.

Sadi Şirazi





Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

REHBERLİK HİZMETLERİ BÜLTENİ

CİLT: 2 / SAYI: 4

OCAK 2018

ERGENLİK DÖNEMİNDE CİNSEL EĞİTİM

Değerli Okuyucu;

Ergenlik dönemi fiziksel değişme ve gelişmelerin hızlı olduğu vücut hatlarının netleşmeye başladığı, yine vücudun kıllanmaya başladığı, duygusal yaşantıların yoğunlaştığı bir ara dönemdir. Çocuklarınızın kendi kendine ben kimim, kime benzemeliyim, başkalarına nasıl görünmeliyim gibi sorular sorduğu dönemdir.

CİNSEL EĞİTİM

Her ne kadar cinsellik konusunu çocuklarımızla konuşmaktan çekinseniz de çocuklarınıza en doğru ve sağlıklı bilgileri verecek olan anne-babalar olarak sizlersiniz. Sizler eğitim vermezseniz, çocuklarınızı;

- © Arkadaşlarından,
- © Gazetelerden,
- © Erotik dergilerden,
- © Pornografik filmlerden,
- © İnternette,
- © Hayal dünyalarından öğrenirler.

Cinsel Eğitimin Amacı;

- © Bireylerin bedenlerinde ve duygusal dünyalarında yaşadıkları değişiklikleri açıklamak.
- © Doğru bilgiler vererek kaygılarını azaltmak.
- © Kendilerine saygı ve güven duymalarını sağlamak.
- © Kendilerini koruma ve başkalarına zarar vermemeyi öğretmek.
- © Cinsellikle ilgili olumlu değer ve tutumlar geliştirmek
- © Birbirlerinin değerlerine, sınırlarına saygı gösterme konusunda duyarlılık kazanmalarını sağlamak.
- © Cinselliğe "güvenli cinsellik" kavramı çerçevesinde yaklaşarak risklerden korunmalarını öğretmek.
- © Doğru bilgi kaynaklarına yönelmelerini desteklemektir.

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜ

Bu Sayıda

| | |
|---|---|
| Cinsel Eğitim Ailede Başlar | 1 |
| Ergenlerin Genel Özellikleri | 2 |
| Erinlik Dönemi | 2 |
| Neden Cinsel Eğitim? | 3 |
| Anne Babaların Sık Sordukları Sorular | 3 |
| Bir Hikâye | 4 |
| Çocuğumuzla Cinselliği Konuşurken Nelere Dikkat Edelim? | 4 |

CİNSEL EĞİTİM AİLEDE BAŞLAR

Demokratik aile ortamında yetişen çocukların, cinsel gelişim sürecinde sorun yaşama olasılıkları azdır. Merak ettiklerini rahatlıkla sorabilir ve uygun yanıtlar alabilirler. Kendilerine olan güvenleri nedeniyle ve ne isteyip ne istemediklerini rahatlıkla ifade edebildikleri için cinsel tacize uğrama olasılıkları çok azdır. Çünkü bunu önleyebilirler.



BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi Necmettin Şener Caddesi No: 3
11100 Merkez / BİLECİK

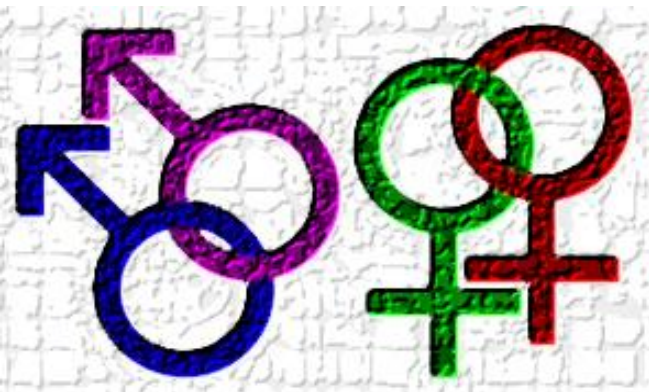
Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38
E-posta: 130586@meb.k12.tr

Faks: 0 (228) 212 19 95



ERGENLERİN GENEL ÖZELLİKLERİ

- © Ergen büyüdüğüne inanmak ve çevresini inandırmak ister, ama ne yetişkin gibi davranabilir ne de çocuk gibi.
- © Bağımsız olmak isterler.
- © Kendilerine karışılmasını isterler, aynı zamanda da ailesinin güven ve desteğini beklerler.
- © Arkadaş grubu çok önemlidir. Onlar tarafından kabul görüp beğenilmek isterler Arkadaşlar anne babadan önce gelir.
- © Kendisini ailesine ve çevresine ispatlama çabası içindedir.
- © Bedenindeki değişiklikten dolayı şaşkınlık yaşar ve ne yapacağını bilemez.
- © Sürekli bir şeylerin arayışı ve eksikliği içindedir.
- © Asi ve hırçın, evde huysuz veya sıkılgan ve dalgındır.
- © Fazla alıngan ve olur olmaz her şeye ağlar.
- © Ders çalışmazlar, aynanın karşısından ayrılmazlar ve acayip giyinirler.
- © Pop ve film yıldızlarına veya sporculara âşık olurlar.
- © Çok gezerler ve yalan söyleyebilirler.
- © Argo konuşurlar, alkol ve sigara kullanmayı deneyebilirler.
- © Ailesinden nefret ediyormuş gibi davranır, anne-babadan uzaklaşır ve anne-babayı dinlemezler.
- © Kaide ve kuralları küçümserler.
- © Kontrolsüz konuşurlar.



Erkeklerde;

- © Büyüme hormonları salgılanır
- © Boy uzar, ağırlık artar,
- © Kemikler ve kaslar gelişir,
- © Cinsiyet hormonları salgılanır,
- © Sperm üretimi başlar,
- © Seste kalınlaşma olur,
- © Kılınma oluşur,
- © Cinsel organda büyüme olur,
- © Göğüs düğümçükleri görülür,
- © Yağlanmaya bağlı kilo alma ve sivilceler olur.



Kızlarda;

- © Büyüme hormonları salgılanır,
- © Boy uzar, ağırlık artar,
- © Kemikler ve kaslar gelişir,
- © Cinsiyet hormonları salgılanır,
- © Yumurtalıklar üretime başlar,
- © Ses değişikliği olur,
- © Kılınma oluşur,
- © Göğüslerde büyüme olur,
- © Kalçalarda büyüme ve yağlanma başlar,
- © Yağlanmaya bağlı kilo artışı ve sivilceler görülür,
- © Âdet kanaması başlar.

ERİNLİK DÖNEMİ

Erinlik dönemi, insanın cinsiyet yeteneklerini kazandığı gelişim dönemidir. Erinlik gelişimin tek ve farklı özellikleri olan bir dönemdir. Bu özellikler yaşam boyunca görünmezler.

2-4 yıl sürer. Çabuk değişme dönemidir. Gerek fiziksel gerekse bedensel değişimlerin çok hızlı olduğu bir dönemdir.

Bir olumsuzluk evresidir. Olumsuzluk karşıtlık anlamındadır. Olumsuzluk bireyin yaşama ilişkin karşı bir tavır almasını ifade eder. Özellikle erinliğin başlarında bu karşıt tutum pek belirli ve yoğunudur. Cinsel olgunlukla bu

durum düzelir.

Erinlik bir yandan çocukluk, diğer yandan ergenlikle çakışan bir evredir. Bu evre kızlarda daha erken, erkeklerde ise biraz daha geç yaşanır.

NEDEN CİNSEL EĞİTİM?

Cinsellik, insanın vazgeçilmez bir gerçeği, beden ve ruh sağlığının en temel ihtiyaçlarından biridir. Cinsellikle ilgili hurafelerin ve tabuların ortadan kaldırılması için de küçük yaşlardan itibaren ailede ve okulda çocuklara cinsel eğitimin verilmesi şarttır. Cinsel eğitim önce ailede başlanarak, sonra anaokulunda, daha sonra ilk öğretimde ve ergenlik dönemine kadar çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun olarak tamamlanmalıdır.

Genel anlamda cinsel eğitim; çocukların ve ergenin bedensel, duygusal, sosyal, zihinsel ve cinsel gelişimlerini takip etmek, kız ve erkek rollerini kabul etmesine, kendi cinsinin özellikleri ve karşı cinsin özellikleri ile bir bütün içinde yaşamasına yardımcı olmak amacıyla verilen bilgilendirme ve bilinçlendirme çalışmalarıdır. İnsanların toplumsal rollerinin incelenmesi yoluyla karşılıklı sevgi ve güven içinde sorumluluk bilinci geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.



ANNE BABALARIN SIK SORDUKLARI SORULAR

© **Çocuğuma cinsellikle ilgili bilgi vermekle onun merakını erkenden uyandırmış olur muyum?"**

Hayır. Aksine açık, kısa, doğru ve doğal bir biçimde verilen bilgiler çocuğun anne-babasına olan güvenini

pekiştirir ve tatmin edicidir. Başkalarına soru sormak durumunda kalmaz.

© **"Cinsellikle ilgili sorular sormaktansa odasına kitap bıraksam olur mu?"**

Kesinlikle hayır. Kitabı çocuğunuzla birlikte okuyabilirsiniz ama kitabı ona vererek bu sorumluluğu yerine getirmiş olamazsınız.

© **"Çocuğumun cinselliğe olan ilgisi birden arttı ne yapmalıyım?"**

9-14 yaş bu ilginin arttığı bir dönemdir. Sorduğu sorular ve gösterdiği ilgi karşısında telaşlanmayın. Her soruya doğal bir tavırla, zamanında ve doğru cevaplar verin. Cinselliğe yönelik ilgisi uzun süre devam ettiği ve sadece bu alana yoğunlaştığı takdirde bir uzmana danışın. İlgili doğal olmakla birlikte yaşamın diğer alanlarında uzaklaşacak kadar yoğunlaşma ruhsal sorunları ifade eder. Uzman yardımıyla yolunda gitmeyenleri bulmak gerek.

© **"Benim çocuğum hiç soru sormuyor ne yapmalıyım?"**

Her çocuk cinselliği merak eder. Yanlış anne baba tutumları çocuğun soru sormasını engeller (Daha önceki girişimleri yanıtız kalmış, bu konunun konuşulmaması gereken gizli bir konu olduğu mesajını almış, vb.). Uygun fırsatlar yaratarak (film, tv programı, günlük yaşamda karşılaşılan durumlar) konuyu siz açın ve soru sormasını sağlayın. Sizin rahatlatıcı tavrınız onu da rahatlatacak ve doğru bilgileri sizden almış olacaktır.

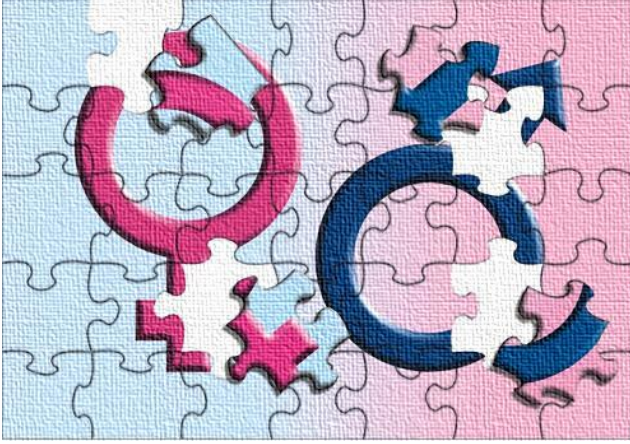
© **Çocuğumun hangi davranışları bir uzmana başvurmamı gerektirir?"**

- © Banyo yapanları uyarılmasına rağmen ısrarla izlemeyi sürdürmek.
- © Anne-baba "hayır" dedikten ve sürekli uyardıktan sonra, ısrarla ve sürekli olarak "kötü söz" söylemeye devam etmek.
- © Sürekli ve ısrarlı olarak, kendinden daha küçük çocukları cinsiyet ve cinsellikle ilgili oyunlar oynamaya zorlamak.
- © Arkadaşlarını "doktorculuk" oynamaya ve üzerindeki giysileri çıkarmaya zorlamak.
- © Yabancı ya da yakın yetişkinler tarafından sarılıp, öpülmekten, dokunulmasından, iletişime geçmekten korkmak.
- © Oyunlarda kadın ya da erkek rollerini üzgün, kızgın ya da saldırgan bir tarzda oynamak, kendi cinsinden ya da karşı cinsten nefret etmek.
- © Sürekli ve ısrarlı olarak kendi cinsinden

olanlardan hoşlanmak.

© Mastürbasyon yapma sıklığının artması.

Kaynak: <http://www.rehberogretmen.biz/cocuk-ve-ergenlerde-cinsel-gelisim-ve-egitiminin-onemi.htm>



BİR HİKÂYE...

"Bir adam ve oğlu ormanda yürüyorlardı. Aniden çocuk düştü ve şiddetli bir acı içinde bağırdı: "Ahhhh!" Hemen sonra dağdan gelen "Ahhhh" sesi onu şaşırttı. Merak içinde "Kimsiniz?" diye haykırdı. Fakat sadece "Kimsiniz?" cevabını aldı. Bu cevap onu kızdırmıştı. Bu kızgınlık içinde tekrar bağırdı: "Siz bir korkaksınız!", ve ses cevap verdi: "Siz bir korkaksınız!" Babasına baktı ve sordu: "Bu olanlar nedir?" "Oğlum" dedi adam, "Kulak ver, dikkat et şimdi!" Sonra baba bağırdı: "Ben sana hayranım" Baba bağırmaya devam etti: "Sen harikasin!" ve ses cevap verdi: "Ben sana hayranım", "Sen harikasin!".



Çocuk şaşkıncı fakat halen ne olup bittiğini anlamamıştı. Baba durumu açıkladı: "İnsanlar bu durumu "yankı" diye isimlendirirler, fakat bu durum tam anlamıyla hayatın kendisidir. Hayat daima senin ona verdiğini sana geri verir! Hayat senin eylemlerinin bir aynasıdır. Eğer sen daha fazla sevgi istersen, daha fazla sevgi ver! Eğer daha fazla nezaket istersen, daha fazla nezaket ver! Eğer daha fazla anlayış ve saygı istiyorsan, daha fazla anlayış ve saygı ver! Eğer sen insanların sana karşı

daha saygılı ve sabırlı olmasını istiyorsan, daha fazla saygı ve sabır göster! Doğanın bu kuralı bizim hayatımızın her cephesinde söz konusudur.

ÇOCUĞUMUZLA CİNSELLİĞİ KONUŞURKEN NELERE DİKKAT EDELİM?

- © Cinsellikle ilgili bir soruyla karşılaştığınızda duymazlığa gelmemeli ve ertelemeye çalışmamalısınız.
- © Çocuğunuzun sorusu aynı olsa bile, cevap yaştan yaşa farklılaşır. Hazır olamayan bilgi zarar verebilir. Bu yüzden, çocuğın yaşı doğrultusunda, anlayabileceği kadarını anlatmalısınız.
- © Soruları net cevaplandırılmalısınız. Yani çocuğunuz "Bebekler nasıl oluşur?" diye soruyorsa, çiçek ve böceklerden bahsedip onun aklını karıştırmamalı, yaşının özelliklerini de dikkate alarak sadece insan yavrusunun oluşumunu anlatmalısınız.
- © Utanmadan, sakın bir ifade ile konuşulmalı
- © Çocukların gelişiminde, anne-babalar eşit sorumluluktadır.
- © Cinsiyeti ne olursa olsun, anne-babalar kız ve erkek çocuklarıyla konuşabilmelidir.
- © Çocuğa verilecek bilgiler konusunda eşler aynı fikri paylaşmalıdır.
- © Çocuktan talep geldiği zaman veya ana-baba gereksinim duyulduğunu hissettiği
- © Zamanında verilen bilgi en uygundur.
- © Eşlerden biri, çocuğa cinsellikle ilgili bir bilgi verdiğinde, mutlaka diğerini de bilgilendirmelidir.
- © Ebeveynler bu dönemde çocuklarını etiketlememeli, yargılamamalı ve küçümsememelidirler. Bu dönemde hassas olan ergin küçümsendiğini hissederse kolayca incinebilir.
- © Gebelik ve doğumla ilgili bilgilendirmede, acılar ve sıkıntılar değil anne olmanın güzelliği anlatılmalıdır.
- © Çocuk hangi ebeveyn soru yöneltiyorsa cevabı o ebeveyn vermelidir.
- © Anatomik farklılıklar doğal olarak küçük yaştan itibaren açıkça belli olursa sorun yaratmaz ve özel bir bilgilendirme ihtiyacı da doğmaz. Doğrudan gözlem çocuğın kafasını karıştırmaz.
- © Sorulara sağlıklı cevaplar almak çocuğın ana babasına olan güvenini destekler.



Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

REHBERLİK HİZMETLERİ BÜLTENİ

CİLT: 2 / SAYI: 5

ŞUBAT 2018

CİNSEL İSTİSMAR

Değerli Okuyucu;

Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak hazırladığımız bu bültende cinsel istismar konusunu neden seçtiğimizi, konu hakkında bilgi sahibi olmanızı ve çocuklarınızı bu konuda nasıl koruyabileceğiniz sizlerle paylaşmak istiyoruz.

Neden Cinsel İstismar?...

- © Çünkü; Türkiye’de her gün çocuklar mutlaka ya duygusal istismar ya fiziksel istismar ya da cinsel istismara maruz kalıyor.
- © Çünkü; Türkiye’de her 5 kız çocuğundan 2’si, her 10 erkek çocuğundan 3 cinsel istismara maruz kalıyor.
- © Çünkü; onlar sizin çocuklarınız, onlar sizden birer parçadırlar.
- © Çünkü; çocuk ile her gün iletişim halindediniz. Çocuğunuzdaki yaşanacak olan değişikliği en çok fark edecek olan sizlersiniz.
- © Çünkü; çocuk üzerinde oluşabilecek olası riskleri en aza indirgeyebilecek konumda olan anne ve babalardır.



İSTİSMAR ÇEŞİTLERİ

- © **FİZİKSEL İSTİSMAR:** Çocuğun kaza dışı sebeple bir yetişkin tarafından yaralanması ve örselenmesidir. Bir tokattan başlayarak çeşitli aletlerin kullanılmasına kadar devam edebilir.
- © **EKONOMİK İSTİSMAR:** Çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişimini olumsuz etkileyen, yaşı ve gücü ile orantılı olmayan işlerde ucuz emek olarak çalıştırılmasıdır.

Bu Sayıda

| | |
|--|---|
| İstismar Çeşitleri | 1 |
| Mahremiyet Eğitiminde Çocuklarda Oluşturulması Gereken Bilinç Durumları | 2 |
| Cinsel İstismara Maruz Kalan Çocuklarda Görülebilen Belirtiler Nelerdir? | 2 |
| Çocuklar Yaşadıklarını Neden Anlatmak İstemezler? | 2 |
| Cinsel İstismar İle İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar | 3 |
| TCK 96 / 278 | |
| İhmal ve İstismar Vakaları İle Karşılaştığınızda Başvurabileceğiniz Yerler | 3 |
| Gerçek Hikâyeler... | 3 |
| Anne Babalara Öneriler | 4 |
| Engelli Çocukların İstismarı | 4 |

- © **CİNSEL İSTİSMAR:** Çocuğun kendisinden büyük bir kişi tarafından cinsel haz amacı ile zorla ya da ikna edilerek cinsel etkileşime maruz bırakılmasıdır (kullanılması).
- © **DUYGUSAL İSTİSMAR:** Çocuğun gereksinim duyduğu ilgi, sevgi ve bakımdan yoksun bırakılarak psikolojik hasara uğratılmasıdır.
 - © Aşağılama, yalnız bırakma, ayırma,
 - © Korkutma, yıldırma, tehdit etme, suça yöneltme,
 - © Önemsememe, küçük düşürme, alaylı konuşma,
 - © Lakap takma, aşırı baskı ve otorite kurma
 - © Duygusal bakımdan gereksinimlerin karşılanmaması,
 - © Sık eleştirme, yaşının üstünde sorumluluklar bekleme,
 - © Kardeşler arasında ayırım yapma, değer vermeme,

Çocukların nasihatten çok, iyi örneğe ihtiyaçları vardır.

(Joseph Joubert)

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ



BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi Necmettin Şener Caddesi No: 3
11100 Merkez / BİLECİK

Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38
E-posta: 130586@meb.k12.tr

Faks: 0 (228) 212 19 95

20

MAHREMİYET EĞİTİMİNDE ÇOCUKLARDA OLUŞTURULMASI GEREKEN BİLİNÇ DURUMLARI

- ⊙ İyi dokunma ile kötü dokunmayı ayırt etme bilinci,
- ⊙ İstemediği bir durumda "HAYIR" diyebilme bilinci,
- ⊙ Kişisel alanlarını bilmeyi ve koruma bilinci,
- ⊙ Kendilerinin suçu olmadığı bilinci,
- ⊙ Sorunlarla baş edebilme bilinci,
- ⊙ Haklarını bilip savunabilme bilinci,
- ⊙ Kendini ifade etme bilinci,
- ⊙ Kendine ilişkin olumlu ve güçlü yanlarını fark etme bilinci,
- ⊙ Kendini güvende hissetmediğinde yardım alması gerektiği bilinci,
- ⊙ Başkalarının önünde soyunmama ve giyinmeme bilinci,
- ⊙ Nasıl banyo yapılacağı bilinci,
- ⊙ Cinsel organını sevgi objesi yapmama bilinci,
- ⊙ Anne babayla yatağın ayrılması bilinci,
- ⊙ Anne babanın yatak odasına izin alarak girmesi gerektiği bilinci,
- ⊙ TV'de hangi programları izlemesi gerektiği bilinci,
- ⊙ Bedenim bana ait, izin veririm dokunabilirsin bilinci
- ⊙ Tuvalette benden başka kimse olmaması gerektiği bilinci,



Cinsel İstismara Maruz Kalan Çocuklarda Görülebilen Belirtiler Nelerdir?

1. Tekrarlayıcı, rahatsız edici düşünceler,
2. Olayla ilgili kabuslar,
3. Uykuya dalma güçlüğü (karanlık olayı çağırıştırabilir ya da kâbus göreceğini düşündüğü için uyumak istemez),
4. Öfke patlamaları, konsantrasyon güçlüğü,
5. Olay sonrasında olay anını tekrar tekrar yaşıyormuş hissi,
6. Yaşına uygun olmayan cinsel davranışlar, cinsel davranışlarda artma, mastürbasyon, yaşadıkları cinsel travmayı yeniden yaşama ve tekrarlama eğilimi

7. Cinsel oyunlar oynama, erişkinleri ayartıcı davranışlarda bulunma gibi, cinsel kimlik bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları,
8. Cinsel istismara uğrayan çocukların %50'sinde travma sonrası stres bozukluğu görülmekte, depresyon, düşük benlik saygısı, intihar davranışları, damgalanmışlık hissi, alkol ve madde kötüye kullanımı eşlik edebilmektedir.



Çocuklar Yaşadıklarını Neden Anlatmak İstemezler?..

- ⊙ Kendilerine inanılmayacağından korkarlar.
- ⊙ Başlarının belaya gireceğinden korkarlar.
- ⊙ İstismarcının tehditlerinden korkarlar.
- ⊙ İstismarcıyı korumak isteyebilir, sevebilir ama yaptıklarını sevmeyebilir.
- ⊙ Nasıl anlatılacağını bilmeyebilirler.
- ⊙ Cinsel davranışların yanlış olduğunu bilmeyebilirler.
- ⊙ Anne-baba ve diğer yakınlar tarafından başlarına gelen kötülüğe karşı kendilerini koruyamadıkları için suçlanmaktan ve ağır biçimde cezalandırılmaktan korkarlar
- ⊙ Arkadaşları tarafından dışlanabileceklerinden korkarlar.
- ⊙ Gammaz olarak adlandırılmak istemezler.
- ⊙ İyi çocukların cinsellikle ilgili sözcükleri kullanmasının doğru olmadığı söylenmiştir.
- ⊙ Büyüklerle (otorite figürleriyle) cinsel konuları konuşmaktan utanırlar, korkarlar.



Cinsel İstismar İle İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar

Yanlış olan: Cinsel istismar yalnızca çocuğun hayal gücünün uydurmasıdır. Çocuklar hikayeler uydururlar.

Doğrusu: Çocuklar istismar hakkında yalan söylemezler. Bu konuda hikâye uyduranlara çok az rastlanır.

Yanlış olan: Genellikle tehlikeli yerler, özellikle karanlık bastıktan sonra, parklar, umumi tuvaletler ve boş sokaklardır.

Doğrusu:

İstismarcının tercih ettiği yerler genellikle çocuğun tanıdığı, bildiği yerlerdir: Okul ve çevresi, evle okul arasındaki yol, bir arkadaş ya da akrabasının evi, çocuğun kendi evidir. Çocuğun rahat ve gevşek olduğu zamanlarda, oyun zamanları, banyo zamanı ya da yatma zamanı istismarcının tercih ettiği zamanlardır.

Yanlış olan: Çocuklar kötü görümlü, yabancı kişilerden uzak durmalı çünkü onlar istismarcı kişilerdir.

Doğrusu: Olguların %80-95'inde istismarcı çocuğun tanıdığı, normal görümlü biridir. Genellikle 20-45 yaş arası evli sosyal hayatı olan şüphe çekmeyen bir aile babasıdır.

Yanlış olan: Çocuk; yaşadıklarını, cinsel istismarı bile, yakın zamanda ya da büyüyünce unuttur. Fazla kuralanmamalı.

Doğrusu: Çocuklar cinsel istismarı asla unutmazlar...



TCK (Türk Ceza Kanunu)

Madde 96:

1. Bir kimsenin eziyet çekmesine yol açacak davranışları gerçekleştiren kişi hakkında iki yıldan beş yıla kadar hapis cezasına hükmolunur.
2. Yukarıdaki fıkra kapsamına giren fiillerin;
 - a. Çocuğa, beden veya ruh bakımından kendisini savunamayacak durumda bulunan kişiye ya da gebe kadına karşı,
 - b. Üstsoy veya altsoya, babalık veya analığa ya da eşe karşı, İşlenmesi halinde, kişi hakkında üç yıldan sekiz yıla kadar hapis cezasına hükmolunur.

Madde 278:

Her vatandaş çocuğa karşı işlenmekte olan istismar suçunu bildirmekle yükümlüdür.

Dünyada bir tane dahi çocuk mutsuz olduğu sürece, büyük icatlar ve ilerlemeler hiçtir.
(Einstein)

İhmal ve İstismar Vakaları İle Karşılaştığınızda Başvurabileceğiniz Yerler

- © Okulun Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisine
- © Rehberlik ve Araştırma Merkezine (0228 212 19 95)
- © Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu İl Müdürlükleri (0228 212 20 37-0228 212 12 08)
- © Baroların Çocuk Hakları Merkezleri (Bilecik-Adliye Baro Odası 0228 212 70 79)
- © Emniyet Müdürlüğü Çocuk Polisi Şubeleri (0228 212 18 42-43-44)
- © Hastaneler bünyesindeki Çocuk Koruma Merkezi/Birimleri
- © Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (ALO 183)



Gerçek Hikâyeler...

- © "Eğer gerçekten beni seviyorsan benimle beraber olmak zorundasın." Kafama silahı dayadı ve bunları söyledi.
- © "Haydi, seninle büyü adında bir oyun oynayalım."- Amcam, ben 6 yaşındayken.
- © "O şekilde giyindiği için oldu..."
- © "Beni sevdiğini bana kanıtla."- Babam
- © "Baban seni seviyor."- Büyükbabam -gerçek ortaya çıkınca-
- © "Çiğlik atarsan seni bıçaklarım, f*****" "Sakin polise söyleyeyim deme."
- © Tecavüze uğradığımda 18 yaşındaydım ve saldırganım hiçbir zaman yakalanmadı.
- © "Çok tatlısın." Uyanmadan önce duyduğum son sözlerdi ve yedi saat sonra kalktığımda kanıyordum.
- © Sakin kimseye söyleme, bu bizim küçük sırrımız olarak kalacak."
- © Kaç kere olduğunu hatırlamıyorum, üç yaşındaydım

ve onu affetmem 15 yılını aldı.

- ⊙ "Hoşuna gidiyor mu?" "Birilerine söylersen seni öldürürüm."- Saldırғанım
- ⊙ "Bence sen bunları uyduruyorsun."- Polis
- ⊙ "Hoşuna gittiği için çığlık attığını düşünmüştüm." 18 yaşındaydım.
- ⊙ "Bu aramızda kalmalı. Başkalarına söylersen baban ve amcan beni öldürür. Çocuklarım babasız kalır ve bir evliliği mahvedersin. Ve bu senin suçun olacak."- Amcam
- ⊙ Hiçbir şey söylemedi. Çünkü... Uyuduğumu sanıyordu.
- ⊙ "Yalan söylemeyi kes, bunun istediğin şey olduğunu biliyorum."



Anne Babalara Öneriler

- ⊙ Vücudun kişiye özel olan bölgeleri, bu bölgelerin gizlenmesi gerektiği çocuğa iki yaşından itibaren yavaş yavaş anlatılmalıdır.
- ⊙ Çocuk yabancı birisinin verdiği hediye türü ne olursa olsun kabul etmemesi gerektiği öğretilmelidir.
- ⊙ Kendisine zorla dokunmaya kalkışan, bir yere götürmeye çalışan birisi ile karşılaştıklarında "yüksek sesle bağırma" öğretilmelidir.
- ⊙ Çocuklara oyun, çalışma yaptıkları yerlerin insanların kalabalık olduğu yerler olduğu öğretilmeli. Tenha yerler hakkında bilgi verilmeli. İssiz sokak araları, parklar, inşaatlar vb.
- ⊙ Evde birisi dahi olsa kapıyı yabancı birisine açmaması gerektiği öğretilmelidir.
- ⊙ Tanıdık dahi olsa eve kimleri alıp almayacağı öğretilmelidir.
- ⊙ Çocuklarınıza nereye giderlerse gitsinler gittikleri yeri size söylemeleri konusunda eğitin.
- ⊙ Özel alanın başkalarından gizlenmesi ve anne-baba ve doktorlar dışında bu bölgeye kimsenin dokunmaması gerektiği çocuğa öğretilmelidir.
- ⊙ Cinsel organlar çocuk sorduğunda anne-baba üzerinden değil, çocuğun kendi cinsel organları ya da kitaplar üzerinden öğretilmelidir.
- ⊙ Eş, dost ve akrabalar tarafından çocuk, cinsel organlarına dokunularak, öperek, vurarak

sevilmemelidir.

- ⊙ Çocuklara dört-beş yaştan itibaren anne-babanın odası kapalı ise odaya kapıyı çalarak ve izin alarak girmesi gerektiği öğretilmelidir.
- ⊙ Çocuklara kendisine güç uygulandığında karşılık vermesi gerektiği öğretilmelidir.
- ⊙ Her ne sebeple olursa olsun dört yaşına gelen bir çocuk, tuvaletin "özel" bir mekân olduğunu öğrenmeli, tuvalet ihtiyacını gideren birisinin başkaları tarafından görülmesinin uygun olmayacağını bilmelidir.

Özel Konu: Engelli Çocukların İstismarı

Engelli çocuklar da istismar edilmektedir. İstismar edilen engelli çocuğa özel bir ilgi gösterin. Engelli çocuklar yukarıda tartışılan istismar türlerinden herhangi birini yaşayabilirler. Birçoğunun dinamiği ve göstergeleri benzerdir. Fakat bu bölüme, biricik özelliklerinden ötürü özel bir ilgi gösterilmelidir. Her ne kadar net bir resme sahip değilseniz de engelli çocukların engelli olmayan çocuklara göre daha fazla risk altında olduğu düşünülür.

Risk artırıcı bazı faktörler ise:

- ⊙ Toplumun engelli çocuklara yeterli özen / değer vermemesi;
- ⊙ Engelli çocukların cinselliğini kabul etmeme, gelişimlerine uygun cinsel bilginin verilmemesi;
- ⊙ İstismarın diğer çocuklarda olduğu kadar engelli çocukları etkileyeceğinin reddedilmesi;
- ⊙ Engelli çocukların bakımından sorumlu kişilerin istismarcı olabileceğinin kabul edilmemesi;
- ⊙ Engelli çocukların bakımından sorumlu kişilerin bilgi eksikliği ve gerçekçi beklentilerinin olmaması;
- ⊙ Çocuğa bakmakla yükümlü kişilerin sosyal, duygusal ve ekonomik yönden yeterli kaynak ve destekten yoksun olmaları;
- ⊙ Çocuğun kendi haklarını savunmada yetersizliği;
- ⊙ Çocuğun istismarcının davranışlarının yanlış olduğunu anlama yetersizliği;
- ⊙ İstismarcıya karşı kendini savunma yetersizliği;
- ⊙ Engelli çocuğun istismara uğradığını söylemedeki zorluğu; istismarcının çocuğun söyleyemeyeceğini ya da ona inanılmayacağını düşünmesi.



Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

REHBERLİK HİZMETLERİ BÜLTENİ

CİLT: 2 / SAYI: 6

MART 2018

MADDE VE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Değerli Okuyucu;

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir.

Son yıllarda tüm Avrupa ülkelerinde ergen ve gençler arasında alkol ve yasadışı madde kullanımında bir artış söz konusudur. Ülkemizde madde kullanımı birçok ülkeyle karşılaştırıldığında düşük oranlardadır. Fakat ülkemizdeki genç nüfusu göz önüne aldığımızda bu düşük oranların ne kadar büyük rakamlar oluşturacağını unutmamak gerekmektedir. Ülkemizde gençler arasında yapılan çalışmalarda yarısından fazlasının sigara deneyiminin olduğu, ilköğretimde ise yaşam boyu en az bir kez tütün kullanma oranının %16 olduğu görülmektedir.

Tüm bu sebepler ve Yeşilay Haftası nedeniyle mart ayı bülteninde teknoloji ve madde bağımlılığını ele aldık.



Bağımlılığın Tanımı ve Belirtileri

Bağımlılık zarar verici sonuçlar doğurmasına karşın, zorlayıcı bir şekilde madde arama ve kullanma ile karakterize süregelen ve tekrarlayıcı bir beyin hastalığıdır. Bu hastalığa zarar verici davranışlar da eşlik etmektedir. Bağımlılık hem beyni hem de davranışları etkileyen bir durumdur.

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu Sayıda

| | |
|---|---|
| Bağımlılığın Tanımı ve Belirtileri | 1 |
| Biliyor Musunuz? | 2 |
| Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri | 2 |
| Ne yapmalı? / Ne yapmamalı? | 2 |
| Sosyal ve Çevresel Faktörler | 3 |
| Bir Çocuğun Madde Kullandığı Nasıl Fark Edilir? | |
| Önleyici Faktörler / Nerelere Başvurabilir? | 3 |
| İlginç Bir Bağımlılık... | 4 |
| Anne Babalara Öneriler | 4 |

Bağımlılığın belirtileri;

- ⊙ Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin artırılması,
- ⊙ Kullanım/davranış sıklığı azaldığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- ⊙ Sebep olduğu sorunlara rağmen sürdürülmesi, kontrolün kaybedilmesi,
- ⊙ Zamanın çoğunluğunun madde veya davranışla geçirilmesi,
- ⊙ Bunun sorumlulukların önüne geçmesidir.
- ⊙



Biliyor Musunuz?



BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi Necmettin Şener Caddesi No: 3
11100 Merkez / BİLECİK

Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38
E-posta: 130586@meb.k12.tr

Faks: 0 (228) 212 19 95

- © Yoksunluk durumu; bağımlı öğrencilerin %74,5'inde saptanırken bağımlı olmayanların %10,5'inde saptanmıştır.
- © İnternette geçirdiği zamanı gizlemek için yalan söyleme; bağımlı öğrencilerin %38'inde saptanırken, bağımlı olmayanların %4'ünde saptanmıştır.
- © İnternette geçirdiği zamandan suçluluk duyma, bağımlı öğrencilerin %33'ünde saptanırken, bağımlı olmayanların %4,3'ünde saptanmıştır.



Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri

- © Kontrolsüz kullanıma dair bilgi eksikliğinden,
- © Bağımlılığın sonuçlarını bilmemekten veya önemsememekten,
- © Meraktan,
- © Bağımlı arkadaş çevresinden,
- © Can sıkıntısından,
- © Dışlanma korkusuyla arkadaşlarına uymaktan,
- © Problemleri nasıl çözeceğini bilmemekten dolayı teknolojiye yönelmekten,
- © Dürtülerini kontrol edememekten,
- © Aşırı içe kapanıklıktan,
- © Beğenilmeme korkusundan,
- © Karamsarlıktan,
- © Hedefsizlikten,
- © Özgüven eksikliğinden,
- © Hayatı sevmemekten,
- © Sosyalleşmemekten,
- © Kendini tanınamaktan ve hayatta neler yapabileceklerini bilmemekten,
- © Gerçek dünyada elde edilemeyen başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmaktan, kaynaklanabilir.



Ne Yapmalı?

- © Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- © Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- © Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
- © Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- © Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
- © Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzun engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.



Ne Yapmamalı?

- © Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.
- © Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.
- © Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.
- © TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.

En büyük tuzak:

“Bir defa denemekten ne çıkar?”

Yeşilay Derneği

Sosyal ve Çevresel Faktörler

Aile İlişkileri

- ⊙ Ailede alkol, madde kullanımı ya da kumar sorunu olması
- ⊙ Ailenin alkol ve madde kullanımı ve kumara karşı olumlu tutumu
- ⊙ Aile desteğinin az olması
- ⊙ Ailenin çocuğunu izlemede yetersiz olması
- ⊙ Özellikle öğrenme güçlüğü ve davranış problemi olan çocuklara karşı ebeveyn becerilerinin etkisiz olması

Okul İle İlişkiler

- ⊙ Akademik başarı olumsuz, disiplinsiz ve güvensiz bir okul ortamı
- ⊙ Öğretmenin beklentilerinin düşük olması
- ⊙ Madde kullanımına karşı açık bir okul politikasının olmaması
- ⊙ Okul sorumluluğunun olmaması
- ⊙ Sınıfta içine kapanık ya da agresif davranışlar sergileme

Arkadaş İlişkileri

- ⊙ Arkadaşlarının madde kullanması ve bulundurması
- ⊙ Alkol, madde kullanımı ve kumarı onaylayıcı tutum ve davranışlar
- ⊙ Davranış bozukluğu olan arkadaşlarının olması
- ⊙ Arkadaşları tarafından reddedilme
- ⊙ Sosyal becerilerinin zayıf olması

Toplum İlişkileri

- ⊙ Ekonomik ve sosyal olanakların kısıtlı olması
- ⊙ Eğitim olanaklarının yeterli olmaması
- ⊙ Yüksek suç oranının olması
- ⊙ Yüksek göç oranı
- ⊙ Toplumsal normların alkol ve madde bağımlılığı ve kumara izin vermesi

Bir Çocuğun Madde Kullandığı Nasıl Fark Edilir?

Madde Kullanımında Olası Belirtiler:

- ⊙ Anormal derecede uyku ve uyuşukluk hali
- ⊙ Ani ruhsal değişiklikler
- ⊙ Konsantrasyon eksikliği, hafıza kaybı, baygınlık, halüsinasyonlar
- ⊙ Okul, iş, eski arkadaşlara ve hobilere ilgi eksikliği
- ⊙ Okul başarısında düşüş
- ⊙ Geç saatlere kadar uyanık kalma
- ⊙ Faaliyetler ve nerede olduğu hakkında gizlilik
- ⊙ Yalan söyleme ve hırsızlık
- ⊙ Yeni ve tuhaf arkadaşlar

- ⊙ Son moda ve sıra dışı kıyafetlere düşkünlük
- ⊙ Elbiselerde ya da vücutta alışılmadık kokular, lekeler ve işaretler
- ⊙ Alışılmadık tozlar, kapsüller, tabletler, enjektörler, iğne tarzı şeyler ya da yakılmış boya incelticiler, tırnak cilaları
- ⊙ Borç para alma da artış ya da sık sık harçlık isteme
- ⊙ Arkadaşlarla sohbette şifreli ve gizli konuşmalarda artış

Yukarıda sayılan belirtilerin birçoğu mutlaka madde kullanımı ile ilgili olmamakla birlikte anne babalar çocuklarında önemli bir farklılık olduğunu bunun ergenlik dönemi gibi olası diğer sebepleri dikkate almaksızın bu davranışların, doğrudan madde kullanımından kaynaklandığını düşünerek tepkisel tavır sergilemenin, anne-baba- çocuk ilişkini zedeleyebileceği, güven kaybına neden olabileceği akılda tutulmalı, bu belirtilerin altında yatan sebepler dikkatlice araştırılmalıdır.

Önleyici Faktörler

- ⊙ Uyuşturucu maddeler ile ilgili yaşa uygun doğru bilgilendirme
- ⊙ Güçlü ve pozitif aile bağları
- ⊙ Anne-Babaların çocuklarıyla ilgili olmaları ve çocuklarının kimlerle arkadaşlık ettiğinden haberdar olmaları
- ⊙ Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması
- ⊙ Okulda başarılı olma
- ⊙ Okul, STK'lar ve kulüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bağlar

Nerele Başvurabilir?

Madde kullanan ve tedavi olmak isteyen, bu konudaki problemlerine çözüm arayan kişi ve yakınları hastanelere bağlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri (AMATEM) ile psikiyatri kliniklerine başvurarak tedavi olabilirler. Hasta ve doktor iş birliğiyle yürütülen tedavi, 2-6 hafta arasında hastanede yatarak arındırma ve bir yıl süre ile psiko-sosyal tedavi şeklinde gerçekleşmektedir.



İlginç Bir Bağımlılık...

Şu sıralar Japon Sağlık Bakanlığı görevlilerinin harıl harıl üzerinde çalıştığı, sebebi tam olarak bilinmemekle

birlikte, okulda dışlanma, ilişkinin berbat bir şekilde bitmesi, vb. durumların sebep olduğuna inanılan, sadece Japonya’da çoğu erkek 1 milyon kişiyi etkilediği sanılan yeni nesil depresyon.

Hikikomori tam olarak kişinin elini ayağını dünya işlerinden çekmesi demek. Kendisini odasına kapatan kişi sadece manga okuyor, anime izliyor ve video oyunları oynuyor. Ortalığı çer çöp götüren bir odada, hiçbir sosyalleşme emaresi göstermeden aylarca yiyip içip uyuyor. Tam olarak bir izolasyon hali, bu arkadaşlara “modern keşişler” denmesinin sebebi de bu.

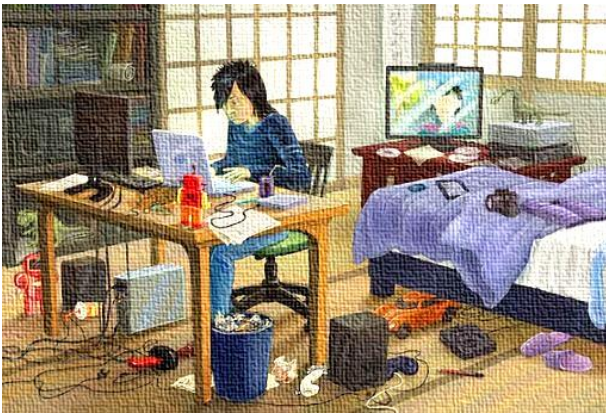
Hikikomori’de kişi, birden eve kapanıyor, aile bireyleriyle dahi iletişim kurmuyor.

İnternet, bilgisayar oyunları, tv, kitap, anime, manga, vs. gibi şeylerle vakit geçiriyor. Kendisine verilmediği sürece yemek yemiyor, odasından sadece tuvalet ihtiyacı için çıkıyor, çok seyrek duş alıyor.

Bir kişinin Hikikomori olduğunu söyleyebilmek için o kişinin kendisini en az 6 ay süreyle dış dünyadan izole etmiş olması gerekiyor.

Hikikomori rahatsızlığından muzdarip bireyler genellikle ailesinin uzun süre boyunca sıkıntı yaşamadan bakabileceği orta sınıf ailelere mensup kişiler.

Aşırı ulusal emeller yüklenmiş, “sen çalışıp başarılı olacaksın ki, ülken, milletin ilerleyecek” duygusu, yüklü katı eğitim sistemi ve beraberinde getirdiği sınav yapısı, gençlerde baskıya karşı koyamama, topluma karşı görevini ifa edememe duygusu ve içe kapanmayı tetiklemekte. Bunun sonucunda Hikikomori durumu ortaya çıkmakta.



Anne Babalara Öneriler

- © Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
- © Haftalık internet kullanımını çizelgeleri hazırlayıp,

uyulmasını sağlayın.

- © Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.
- © Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.
- © Eğer kişi maddenin etkisi altında ise onunla bu durumda konuşmanın yararı olmaz.
- © Kendinizi hazır hissetmeden onunla konuşmayın.
- © Açık, samimi ve inandırıcı olun, öğüt vermeyin.
- © Genellemeler yapmaktan kaçının.
- © Korkularınıza dayanarak konuşmayın.
- © Onu etiketlemekten kaçının, çünkü “kullanıcı olarak” etiketlenen kişiye yaklaşmak çok zordur.
- © Önyargılarınızın farkına varın (“Bunlar iflah olmaz”), böylece yanlış iletişim kurma olasılığını azaltırsınız.
- © Kendinizi onun yerine koymayı deneyerek onun düşünce, yaşantı ve korkularını anlamaya çalışın.
- © Uzman yardımı alması için samimi bir yaklaşımla onu ikna edin.

Ne Yapmamalı?

- © **Kabullenmeme-İnkâr:**
“Yok, benim çocuğum asla kullanmaz.”
- © **Kendini Ve Eşini Suçlama:**
“Bu çocuk senin yüzünden böyle oldu.” “Biz iyi anne-baba olmadık.”
- © **Hayal Kırıklığı, Çaresizlik Duygusu:**
“Ben seni bunun için mi yetiştirdim?” “Her şey bitti, artık hiçbir şey eskisi gibi olamaz.”
- © **Öfke:**
“Benim böyle bir çocuğum olamaz!”
- © **Çocuğu Suçlama Ve Aşağılama:**
“Senden hiçbir şey olmaz.”
- © **Uç Kararlar Alma:**
“Okul hayatın bitti.”





Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

REHBERLİK HİZMETLERİ BÜLTENİ

CİLT: 2 / SAYI: 7

NİSAN 2018

ANNE-BABA TUTUMLARI

Değerli Okuyucu;

“Siz gül fidanı yetiştiren, her türlü hürmete layık bahçıvanlarsınız.”

Olumlu çocuk yetişmenin ilk şartı, olumlu anne babalardır. Hiçbirimiz mükemmel değiliz o halde onlardan da mükemmel olmalarını bekleyemeyiz.

Aile, çocuğun doğduğu, büyüdüğü, sosyalleştiği ve ilk eğitim aldığı yerdir. Her insanın ailesi onun hayatında kuşkusuz büyük önem taşımaktadır.

Çocuklarımıza karşı sergilediğimiz tutumların farkına varabilmemiz ve onları mutlu ve başarılı bir yarının büyüğü olarak yetiştirebilmek temennisiyle...



Senin gülünün diğerlerinden daha önemli olmasını sağlayan şey, ona ayırdığın vakittir.

Çocuk Eğitiminde Yapılan 9 Hata

1. Çocuğa yalan söylemek!
2. Söz verdiğiniz zaman tutmamak!

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu Sayıda

| | |
|-------------------------------------|---|
| Çocuk Eğitiminde Yapılan 9 Hata | 1 |
| Otoriter Anne-Baba Tutumu | 2 |
| İlgisiz / Kayıtsız Anne-Baba Tutumu | 2 |
| Hoşgörülü Anne-Baba Tutumu | 2 |
| Koruyucu Anne-Baba Tutumu | 3 |
| Tutarsız Anne-Baba Tutumları | |
| Demokratik Anne-Baba Tutumu | 3 |
| Çocuk Ne Yaşıyorsa Onu Öğrenir | 4 |
| Anne Babalara Öneriler | 4 |

3. Çocuğun saldırgan davranışlarına şiddet ile karşılık vermek!
4. Çocuğunuzu teknolojiye bağımlı kılmak!
5. Çocuğunuzu dinlememek!
6. Çocuğun her isteğini yapmak!
7. Çocuğunuza zamanı nasıl kullanabileceği öğretin!
8. Kural koymamak!
9. Çocuğunuzu kendinize bağımlı yetiştirmek!

Çocuklar büyüklerini dinlemede asla iyi değildirler. Ama onların davranışlarını benimsemeye ve taklit etmede kusursuzdurlar.”

James Baldwin

Otoriter Anne-Baba Tutumu

Bu tutumu benimseyen ailelerde;

- © Çocuk her kurala uymak zorunda bırakılır.
- © Çocuğun hemen her davranışını yasaklayan, engelleyen, katı ve sert bir tutum sergilenir.
- © Anne baba çocuğun her işine karışır.
- © Çocuğun her davranışında aile mutlaka kusur bulur.
- © Çocuğun hata yapmasına fırsat verilmez.



BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi Necmettin Şener Caddesi No: 3
11100 Merkez / BİLECİK

Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38
E-posta: 130586@meb.k12.tr

Faks: 0 (228) 212 19 95

28

- ⊙ Kısa vadede bu yöntemle çocuğun disiplin altına alındığı görülse de uzun vadede sağlıksız ve zararlı sonuçlarla karşılaşılır.
- ⊙ Bu tutumla yetişen çocuklar;
- ⊙ Daha bağımlı ve daha zayıf ilişkilere sahip olurlar.
- ⊙ Hırçın, kindar, uyumsuz ve kavgacı olabilir.
- ⊙ Hata yapmasına müsaade edilmediğinden ileriki yaşlarında hayatın sıkıntıları karşısında dayanıksız olabilir.
- ⊙ Tedirginlik, stres, kararsızlık ve özgüven eksikliği yaşarlar.
- ⊙ Kendine özgü bir kişilik oluşturamaz ve çevresinin yönlendirmesine ihtiyaç duyabilir.
- ⊙ Birey birilerinin bağımlılığına girer ve bu kişilerin düşünce, karar ve hayallerine ulaşmayı ister.



İlgisiz / Kayıtsız Anne-Baba Tutumu

Bu tutumu benimseyen aileler;

- ⊙ Aşırı rahattır, çocuğun dünyasına girmek gibi bir kaygıları yoktur.
- ⊙ Çocuğun sorumluluklarından kaçma vardır.
- ⊙ Anne baba çocuğa model olmaz.
- ⊙ Çocuklarını önemsemezler ve onların ihtiyaçlarını görmezden gelirler.
- ⊙ Bu tutumla yetişen çocuklar;
- ⊙ Zamanla olumsuz davranışlar göstermeye başlarlar.
- ⊙ Dikkat çekmeye ve çevreye varlığını ispatlamaya çalışırlar.
- ⊙ Saldırgan, iletişim sorunları yaşayan, özgüveni düşük bireyler olabilirler.
- ⊙ Zararlı alışkanlıklar edinmeye yatkındır.
- ⊙ Arkadaş çevresinde bencil ve şımarık oldukları için sevilmezler.
- ⊙ Aile kendine model olamadığı için çocuk kendine başka modeller seçer.

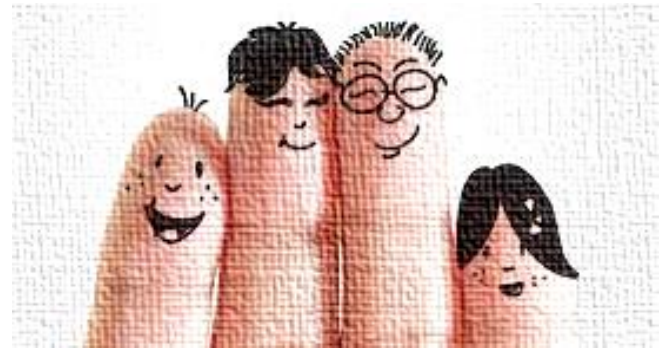
“Çocuk video kaydına benzer; 7 yaşına kadar ne kaydederseniz onu seyredersiniz.”



Hoşgörülü Anne-Baba Tutumu

Bu tutumu benimseyen ailelerde;

- ⊙ İlgisiz anne baba tutumundan farkı olarak mutlaka belirli kurallar ve kısıtlamalar bulunur.
- ⊙ Yanlışlarının sebepleri açıklanarak yaptırım uygulanır.
- ⊙ Evde herkesin söz hakkı vardır, çocuk kendini ifade edebilir.
- ⊙ Duygu ve düşüncelere saygı vardır.
- ⊙ Çocuğa aşırı serbestlik verilmesi karşılaşılabilecek en yaygın hatadır.
- ⊙ Bu tutumla yetişen çocuklar;
- ⊙ Özgüven sahibi, kendini rahat ve kolayca ifade edebilen bireyler olurlar.
- ⊙ Kendi ilgi ve yetenekleri doğrultusundaki faaliyetlere yönelirler.
- ⊙ Kendini ifade edebildiği için inatçılık ve kavgacılık görülmez.
- ⊙ Fazla serbest bırakıldığında anne babaya saygı konusunda sıkıntı yaşanabilir.



Koruyucu Anne-Baba Tutumu

Bu tutumu benimseyen aileler;

- ⊙ Çocuklarını aşırı derecede korur ve kontrol ederler.
- ⊙ Çocukların yapabileceği pek çok şey anne baba tarafından yapılır ve böylece çocukların kendi deneyimleri yoluyla öğrenmeleri engellenir.
- ⊙ 30'una da gelse, 40'ına da gelse çocuğu gözünde

hep küçük bir bebek olarak görür.

- ☉ Çocuğun her zaman, her an kontrol altında tutar, zarar gelebilir endişesi ile gündüzleri bile sokağa çıkmasını istemez veya kısıtlar.



Bu tutumla yetişen çocuklar;

- ☉ Aşırı duygusaldır. İleriki yaşlarda bile etrafına bağımlı olarak yaşar.
- ☉ Kendi ayakları üzerinde durması uzun yıllar alır.
- ☉ Toplum içinde kendi başına iş yapma cesareti gösteremez.
- ☉ Anne babasından ayrı kalmaz, ileri yaşlarda bile anne babasının yanında kalmak ister.
- ☉ Kendisini savunamayan,
- ☉ Karar verme becerileri gelişmemiş,
- ☉ Kendi işini yapamayan kişiliğe sahip olurlar.

Tutarsız Anne-Baba Tutumları

Bu tutumu benimseyen aileler;

- ☉ Aynı çocuk için ebeveynlerden birinin doğru bulduğu davranışı diğeri yanlış değerlendirmektedir.
- ☉ Genellikle genç ebeveynlerde ve ilk çocuğun yetiştirilmesinde görülür.
- ☉ Eşlerin çocuk yetiştirmeye farklı bakmaları ve bunu çocuğa yansıtmaları temel sebeptir.
- ☉ Bu tutumla yetişen çocuklar;
- ☉ İnatçı, asi ve hırçın olabileceği gibi içine kapalı ve pısrıkta olabilir.
- ☉ Dikkat eksikliği yaşayabilir.
- ☉ Yalan söyleme gibi davranış sorunlarına başvurabilir.
- ☉ Anne veya babadan birisine çok yaklaşırken diğerdenden uzaklaşabilir.
- ☉ Karar vermekte zorlanır.
- ☉ Diğer insanlara güven duymakta sorun yaşayabilir.



Demokratik Anne-Baba Tutumu

Bu tutumu benimseyen aileler;

- ☉ Anne baba tutumları arasında en sağlıklı yaklaşımı benimsemişlerdir.
- ☉ Çocuklarına hoşgörülü, güven verici ve destekleyici şekilde yaklaşır.
- ☉ Çocuklarına sıcak davranır ve koşulsuz sevgi ve saygı gösterirler.
- ☉ Çocuklarının her durumda düşüncelerini belirtmelerini ve paylaşımlarını desteklerler.
- ☉ Davranışları birbirleriyle tutarlı ve karardır.

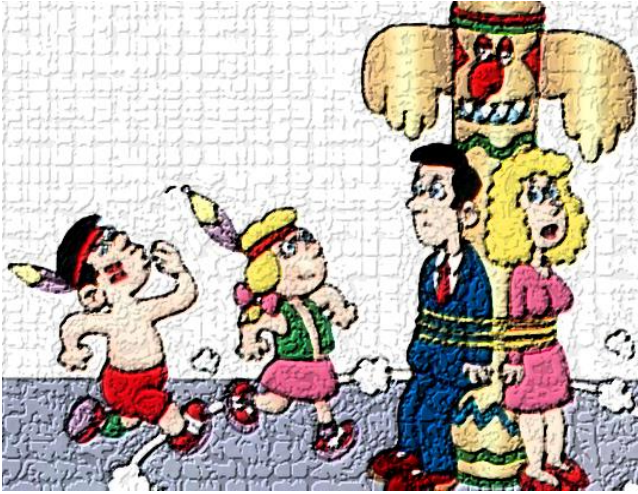


Çünkü kişiliğinin temellerinin atıldığı küçük yaşlarda çocuğun en fazla örnek aldığı anne babasıdır ve davranışlarıyla sözleri tutarlı olmalıdır.

Çocuk Ne Yaşıyorsa Onu Öğrenir!

- ⊙ Eğer, bir çocuk sürekli eleştirilmişse;
Kınamayı ve ayıplamayı öğrenir.
- ⊙ Eğer, bir çocuk kin ortamında büyümüşse;
Kavga etmeyi öğrenir.
- ⊙ Eğer, bir çocuk alay edilip aşağılanmışsa;
Sıkılıp, utanmayı öğrenir.
- ⊙ Eğer, bir çocuk sürekli utanç duygusuyla eğitilmişse;
Kendini suçlamayı öğrenir.
- ⊙ Eğer, bir çocuk hoşgörülle yetiştirilmişse;
Sabırlı olmayı öğrenir.
- ⊙ Eğer, bir çocuk desteklenip, yüreklendirilmişse;
Kendine güven duymayı öğrenir.
- ⊙ Eğer, bir çocuk övülmüş ve beğenilmişse;
Takdir etmeyi öğrenir.
- ⊙ Eğer, bir çocuk hakkına saygı gösterilerek büyütülmüşse;
Adil olmayı öğrenir.
- ⊙ Eğer, bir çocuk güven ortamı içinde yetişmişse;
İnançlı olmayı öğrenir.
- ⊙ Eğer, bir çocuk kabul ve onay görmüşse;
Kendini sevmeyi öğrenir.
- ⊙ Eğer, bir çocuk aile içinde dostluk ve arkadaşlık görmüşse;
Bu dünyada mutlu olmayı öğrenir.

Dorothy Law Nolte Çeviri: Doğan Cüceloğlu



Anne ve Babalara Öneriler

1. Çocuğunuzun davranışlarına kesin sınırlar koyun ve uyması gereken, gelişim düzeyine uygun kuralları belirleyin.
2. Çocuklarınıza sevgi, ilgi ve sorumluluk konusunda eşit davranın.
3. Onlara doğru ve örnek modeller olun.
4. Çocuğunuzun yapmasını istemediğiniz bir davranışı asla siz de yapmayın.
5. Çocuklarınıza tutarlı davranın.

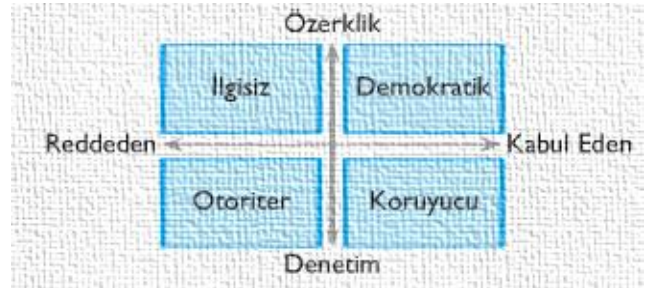
6. Sorunları karşısında onlara yol gösterici olun.
7. Çocuklarınızın da bir birey olduğunu unutmayın.
8. Çocuklarınızın başarılarını takdir edin, ama aşırıya kaçmayın.
9. Çocuklarınıza gösterdiğiniz hoşgörüyü boş vermeyele karıştırmayın.
10. Çocuklarınıza sizin için ne kadar değerli ve önemli olduklarını hissettirin.
11. Çocuklarınızı kimse ile kıyaslamayın.
12. Çocuklarınızı koşulsuz sevin.
13. Çocuğunuzun olumsuz davranışları yerine olumlu davranışlarını ön plana çıkarın.
14. Çocukların duygularını rahatlıkla ifade edebilecekleri ortamlar sağlayın.
15. Çocuklarınızda karar verme davranışı ve problem çözme becerileri geliştirmelerini destekleyin.
16. Gelişimlerine uygun sorumluluklar verin.
17. Çocuğunuza bağımsız davranış gösterme fırsatları tanıyın.

Ebeveynler Tarafından Unutulmaması Gerekenler

Anne baba kişilik oluşumunu etkilerken, diğer yandan, nasıl anne ve baba olunacağına dair bir eğitim de vermiş olurlar. Babalık ve annelik niteliklerine sahip kişiler, büyük bir olasılıkla, bu nitelikleri kendi çocuklarının ilk yıllarında kazanmışlardır. Bu dönemde çocuk, anne babasıyla özdeşleşir ve onların çocuk yetiştirme konusundaki davranışlarını kendisine model alır.

Demokratik ortamda yetişen anne babalar için büyük bir sorun olmayabilir. Ancak baskıcı bir ortamda aşırı korunarak büyütülmüş anne babalar, yetiştirecekleri çocuklar için büyük bir tehlike oluşturabilirler.

- ⊙ Çocuğum büyüyünce ne olsun diye kara kara düşünmekten kaçının.
- ⊙ Hayallerinizi onun üzerine dayatmaktan vazgeçin.
- ⊙ Çocuğunuz ruh sağlığı yerinde mutlu bir birey olsun. Bu her şeyden önemli, doktor olmasından da mühendis olmasından da falanca yerde okumasından da...
- ⊙ Bırakın da bazı kararları kendisi versin.
- ⊙ Şunu unutmayın mutlu, başarılı, özgüveni gelişmiş bir birey yetiştirmek sizlerin elinde...





Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

REHBERLİK HİZMETLERİ BÜLTENİ

CİLT: 2 / SAYI: 8

MAYIS 2018

ANNE-ÇOCUK İLETİŞİMİ

Değerli Okuyucu;

**Fedakârlık, sevgi, sabır ve güzellik
ne demek tarif et derlerse; annem
derdim.**

Mayıs ayı çerisinde yer alan Anneler Günü nedeniyle ve çocuklarınızla sağlam iletişim kurabilmenize yardımcı olmak amacıyla bu ayki bülten konumuzu Anne-Çocuk İletişimi olarak belirlemiş bulunmaktayız.

Tüm iletişimlerin ilki ve en önemlisi anneyle olan iletişimdir. Bu iletişim kişinin yaşamındaki tüm ilişkilere damga vuracak kadar güçlüdür. Çocuğumuzun hayatı için bu kadar önemli olan bu konuda siz sevgili annelere bilgi vermek istiyoruz.



**Bir anne evladını 9 ay karnında, üç
beş sene kucağında ve ömür boyu
kalbinde taşır.**

Hz. Ali

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜ

Bu Sayıda

| | |
|--|---|
| 12 Rakamla Anneler | 1 |
| Anne ve Babaların Çocuk Yetiştirirken Düşükleri Hatalar | 2 |
| İletişim Engelleri | 2 |
| Yaşlar ve Anne Cümleleri | 2 |
| Çocuğunuzla Evde Yapabileceğiniz Aktiviteler | 3 |
| İletişimi Güçlendiren Sihirli Cümleler | 3 |
| Anneler ve Kızları / Oğulları | 3 |
| Toplam Borç | 4 |
| Annelere Öneriler | 4 |

12 Rakamla Anneler

- © 1 an olsun bizi aklından çıkarmayan,
- © 2 gözünü üzerimizden ayırmayan,
- © 3 gün ayrı kalamayan,
- © 4 bir yanımızı sevgiyle saran,
- © 5 dakikada bir arayan,
- © 6'nı üstüne getirdiğimiz her şeyi toplayan,
- © 7'mi yemedi mi diye düşünen,
- © 8'de sıcacık sofrada bekleyen,
- © 9 ay karnında taşıyan,
- © 10 parmağında 10 marifet olan,
- © 11'de telaşlanıp aramaya başlayan,
- © 12'de evde olmazsak uyuyamayan,
- © **Bütün ömrünü bize adayan annelerimize minnettarız. Allah onları başımızdan eksik etmesin.**



Anne ve Babaların Çocuk Yetiştirirken



BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi Necmettin Şener Caddesi No: 3
11100 Merkez / BİLECİK

Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38
E-posta: 130586@meb.k12.tr

Faks: 0 (228) 212 19 95

BZ

Düştükleri Hatalar

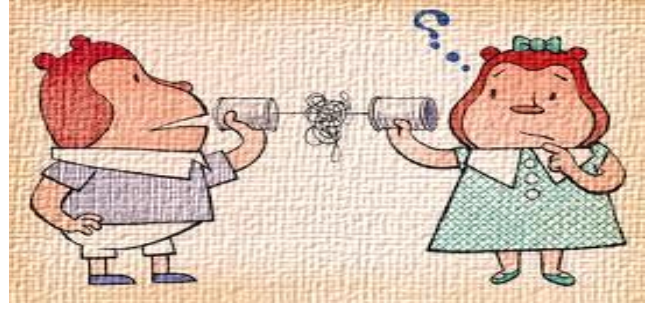
- © Çok iyi hatta mükemmel anne ve baba olmaya çalışmak.
- © Bebeklik döneminde onları korumak ya da disiplin kurmak adına, gün içindeki öğrenme deneyimlerini "hayır" ile sık sık engellemek.
- © Anne ya da baba olarak birbirinden farklı tutumlar sergilemek, benzer olaylarda farklı tepkiler vererek tutarsız davranmak.
- © Güvenlik adına "aşırı koruyucu" bir tavır sergilemek, çocuğun eli, ayağı, gözü ve düşüncesi olmak.
- © Çocuğun isteklerini zaman, yer, kişi ve uygunluk süzgecinden geçirmeden, anında yerine getirmek ya da önce 'hayır' deyip çocuğun tepkisinden bıkarak pes etmek.
- © Gerekece ne olursa olsun çocukla ilgilenmek yerine ona tablet, TV, cep telefonu gibi kolay sonuç alınan teknoloji araçlarını sunmak.
- © Çocuğun başarılı olmasına yönelik yüksek beklentileri yerine getirmesi için onunla baskıcı-otoriter bir tutumla iletişim kurmak.
- © Oyun için çocuğa zaman ayırmak ama oyun içinde çocuğu isteği dışında yönlendirmek, engellemek ve eleştirmek.
- © Baba ve annenin ortak düşünmesini ve ilgilenmesini beklemek.
- © Çocuğun soru ve anlatımlarını, ayrıntıları öğrenmeden ebeveyn öngörüsüyle yanıtlamak ya da çocuğu yönlendirmek.

Kaynak: <https://indigodergisi.com/2017/01/anne-babalarin-yaptigi-hatalar-neler/>

İletişim Engelleri

- © **Etiketlemek / Aşğılamak**
"Ne kadar da sakarsın."
"Kaç yaşına geldin hala ayakkabını kendi başına giyemiyorsun."
"Bebek gibi ağlamayı bırakır mısın?"
- © **Tehdit Etmek/ Korkutmak**
"Kardeşine iyi davranmazsan, istediğın oyuncuğ almayacağım."
"Bu yaptığın davranışı öğretmenine söyleyeceğim."
- © **Emir Veya Nasihat Vermek**
"O yemeğın hemen bitecek."
"Ben senin yaşındayken..."
- © **Kıyaslamak**
"Sen neden ... gibi olamıyorsun?"
"Kardeşin bile senden daha uslu."
- © **Hafife Almak**
"Bunun için mi ağlıyorsun?"
"Aman boş ver, sen de onunla oynama"

- © **Eleştirmek**
"Hiç mavi Güneş olur mu?"
"Bu yaptığın çok ayıp."



Yaşlar ve Anne Cümleleri

- © 13 yaşında
- © "Anne ne var!"
- © 16 yaşında
- © "Anne beni rahatsız etme."
- © 18 yaşında
- © "Bu evden gitmek istiyorum!"
- © 25 yaşında
- © "Haklıydın anne."
- © 30 yaşında
- © "Annemin evine dönmek istiyorum."
- © 50 yaşında
- © "Annemi kaybetmek istemiyorum."
- © 70 yaşında
- © "Annem eğer burada olsaydı benim için her şeyi yapardı."

Unutmayın, Sadece 1 Anneniz Var.



Çocuğunuzla Evde Yapabileceğınız

Aktiviteler

- © Parmak boyasıyla resim yapın.
- © Birlikte bulmaca çözüün.
- © Birlikte yemek yapın.
- © Bir kaba su doldurup kâğıttan gemi yüzdürün.
- © Işığı arkanıza alarak gölge oyunu kurun.
- © Bir koleksiyon yapmaya başlayın.
- © Sessiz sinema oynayın.
- © Birlikte şarkı söyleyin.
- © Birbirinizi gıdıklayın.
- © Eski bir tişörtü/kumaşı boyayın.
- © Kâğıttan uçak yapıp uçurun.
- © Birlikte bir hikâye yazın.
- © Sabah erken kalkıp beraber kahvaltı hazırlayın.
- © Balkonda çilek yetiştirin.
- © Evde dondurma yapın.
- © Birbirinizin fotoğraflarını çekin.
- © İsim- şehir bulmaca oyunu oynayın.
- © Evde yastık kavgası yapın.
- © Haritada şehir bulmaca oyunu oynayın.
- © Birbirinizin taklidini yapın.



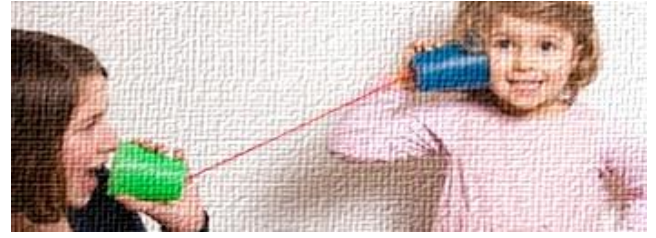
"Burnunun dibindekiler halinden anlamazken kilometrelerce uzağında telefondaki sesinden üzgün olduğunu anlayan insana "ANNE" denir."

İletişimi Güçlendiren Sihirli Cümleler

Kuşkusuz ki ne söylenildiği de nasıl söylenildiği de çok önemlidir.

- © "Balıklarına yem vermeni, onların bakımını üstlenmeni takdir ediyorum."
- © "Seninle oyun oynamak çok eğlenceli."
- © "Paylaştığın için teşekkür ederim."
- © "Bu konuda sen ne düşünüyorsun?"
- © "Kardeşinle ne kadar güzel oynuyorsunuz."
- © "Tabağındaki tüm yemeği bitirdiğin için çok memnun oldum."

Anneler ve Kızları



Anneler ile kızları arasındaki bağ, tüm bağlanmalar arasında en yakın bağıdır.

Kızlar anneleri aracılığıyla;

- © Kadın olmanın nasıl bir şey olduğunu deneyimler,
- © Annenin kadınlığı ile ilgili olumlu ya da olumsuz algılarını içselleştirir.
- © Anne en iyi kızıyla empati kurar,
- © Kız da en iyi annesini tam olarak bilir.

Bu yüzden çoğu anne ile kızı arasında bağımlı bir ilişki vardır. Anne kadınlığından memnun ve mutlu ise kızı da büyük olasılıkla kendine güvenli, cinsiyetle barışık bir birey olacaktır.



Ne cenneti merak ediyorum ne de cehennemi, çünkü ben annemi gülerken de gördüm, ağlarken de...

Anneler ve Oğulları

Anneler ile oğulları arasında kurulan bağ ve ilişkide,

- © Anneler erkek aklını anlamakta zorlanabilirler
- © Oğullarını bir kız gibi algılamaya eğilim gösterebilirler.
- © Tek başına bir anne, bir oğlan çocuğunda erkek kimliği geliştiremez.

Kendi babasıyla ya da diğer erkeklerle sorunları olan ve deneyimleri az kadın, oğlunun erkek olmaktan korkmasına yol açacak duygusal bir iletişimi ona aktarabilir.



Toplam Borç

Küçük oğlu annesine geldi ve ona kâğıdı uzattı. Annesi ellerini önlüğüne kuruladıktan sonra kâğıdı okumaya başladı;

- ⊙ Çimleri biçtiğim için 5 dolar
- ⊙ Odamı temizlediğim için 1 dolar
- ⊙ Alışverişe gittiğim için 50 sent
- ⊙ Küçük kardeşime baktığım için 25 sent
- ⊙ Çöpü attığım için 1 dolar
- ⊙ İyi bir karne getirdiğim için 5 dolar
- ⊙ Bahçeyi temizlediğim için 2 dolar
- ⊙ Toplam borç 14 dolar, 75 sent

Anne, umutla kendisine bakan oğlunun elinden kâğıdı aldı ve kâğıdın arka yüzüne şunları yazdı;

- ⊙ Seni 9 ay karnımda taşıdım **bedava**
- ⊙ Hasta olduğunda başında bekledim, elimden geleni yaptım, senin için dua ettim **bedava.**
- ⊙ Yıllarca değişik nedenlerle senin için gözyaşı döktüm **bedava.**
- ⊙ Senin için geceler kaygı duyup, uykusuz kaldım **bedava.**
- ⊙ Oyuncaklarını topladım, yemeğini hazırladım giysilerini yıkadım, ütüledim **bedava yavrum.**
- ⊙ Ve bunların hepsini topladığın zaman gerçek sevginin bedelinin olmadığını görürsün, **bedava**dır çünkü...

Oğul annenin yazdıklarını okuyunca gözleri doldu.

Annesine baktı, "Anneciğim seni seviyorum" dedi ve kalemle alarak bu kâğıda "**hepsi ödemiştir**" yazdı.

Annelere Öneriler

- ⊙ Çocuğunuzun en önemli istek ve ihtiyaçlarından biri ona zaman ayırmanızdır.

- ⊙ Mükemmel olmaya çalışmayın.
- ⊙ Çocuğunuz için söylediklerinizden çok, yaptıklarınız anlam taşır. Örneğin çocuğunuzun dürüst ve şefkatli bir insan olmasını istiyorsanız, öncelikle siz dürüst ve şefkatli davranan biri olmalısınız.
- ⊙ Konuşmaya başlamadan önce çocuğunuzun dinleyin.
- ⊙ Özgüven ruh sağlığının temel taşıdır. Örneğin, çocuğunuzun hatalı davranışlarını düzeltmeye çalışırken, ona iki doğru seçenek sunabilir ve bunlardan birini kendisinin tercih etmesine izin verebilirsiniz.
- ⊙ En etkin ceza, zamanında verilen, geçici olarak uygulanan ve çocuğunuzun neyi, neden onayladığınızı anlattığı cezalardır.
- ⊙ Çocuğunuz size bir soru sorduğunda, konu ne olursa olsun basit ve güvenilir bir cevap verin.
- ⊙ Yaşadığınız çevreye saygı göstermeyi günlük yaşamınızın önemli bir parçası haline getirin.
- ⊙ Çocuğunuz yaşamı içerisinde birçok kişi ile ilişki kuracaktır. Arkadaşlar, öğretmenler, akrabalar, komşular ve belki de üvey anne-baba ya da kardeşler gibi farklı birçok kişi ile ilişkiler kuracaktır. Ancak tüm bu ilişkilerin arasında sizinle olan ilişkisinin her zaman eşsiz, özel ve kalıcı bir ilişki olacağını unutmamalısınız.
- ⊙ Çocuğunuz anneliğinizi ödüllendirmek zorunda değildir.
- ⊙ Çocuklarınıza kitap sevgisini, küçük yaşlarda kazandırmaya çalışın. Çünkü onlar 0-6 yaşta ne almışlarsa 70 yaşında da o birikim iledir.
- ⊙ Çocuklarınız kavga ettiği zaman hakemlik yapmayın, "kim başlattı" vb. sözlerle tartışmanın içine girmeyin. Onlara kavgalarla baş etme sorumluluğunu verin. Odadan çıkın, onların sizi kullanmasına izin vermeyin. Ancak olayın kötüye gittiğini hissettiğiniz durumlarda araya girin.
- ⊙ Tatlıyı (çikolatayı, şekeri...) yemeklere karşı rüşvet olarak kullanmayınız. Böylece tatlının yemeklerden daha çekici olduğunu düşünmezler.
- ⊙ Ondaki "örnek çocuk" olmasını beklemeyin. Çünkü o, sizden kusursuz olmanızı beklemiyor. Sevecen ve anlayışlı olmaya çalışın.
- ⊙ Bütün kuralları birden öğretmeye kalkmayın. Öğrenmesi için zaman tanıyın. Dürüst davranmadığı zaman, çok fazla üstüne gitmeyin. Onu, yalan söylemeye sevk etmeyin.
- ⊙ Çok konuşup çok bağırmayın. Çünkü onlar yüksek sesle konuşulanları pek duymazlar. Yumuşak ve kesin sözler, onlarda daha iyi iz bırakır. "Ben senin yaşında iken..." vb. sözlerle asla kulak asmazlar.



Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

REHBERLİK HİZMETLERİ BÜLTENİ

CİLT: 2 / SAYI: 9

HAZİRAN 2018

BABA-ÇOCUK İLETİŞİMİ

Değerli Okuyucu;

Kalbi sevgi dolu, sevecen, cömert, kibar, kucağı sıcak, anlayışlı, şefkatli. Bu vasıfların tümünü taşıyan tek erkek. Ben ona baba diye sesleniyorum.

Çocukların sağlıklı gelişimlerinde hep annelerin önemli olduğundan bahsedilir. Oysa ki özellikle ruhsal sağlığı yerinde çocukların yetişmesinde babalar da en az anneler kadar önemli rol oynar.

Tıpkı hayatta anne ve babanın rollerin farklı olması gibi çocuk yetiştirme konusunda da anne ve babanın rolleri farklıdır ve bu konuda hiçbiri diğerinin rolünü üstlenemez.

Bizler de haziran ayı içerisinde yer alan Babalar Günü'nü nedeniyle siz değerli babalara çocuk iletişimi konusunda bilgiler vermek istiyoruz.



Çocuklar yağmura benzer. Onları bir kaba koymaya çalışmayın. Toprak olun!...

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

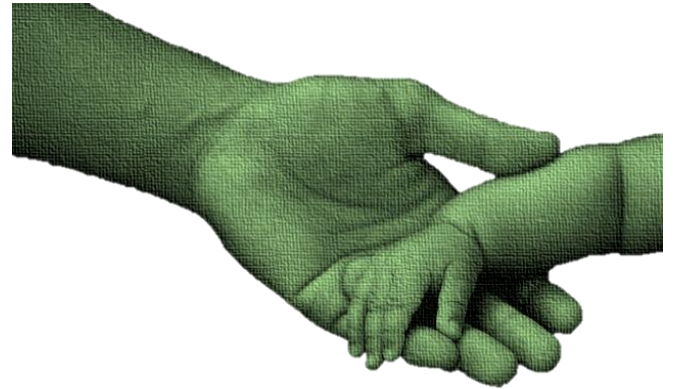
BU Sayıda

| | |
|---|---|
| Baba Deyip Geçmeyin | 1 |
| Çocuk Gelişiminde Babanın 6 Önemli Rolü | 2 |
| İletişim Engelleri | 2 |
| Yaşlar ve Baba Cümleleri | 2 |
| Babalar ve Oğulları | 3 |
| Bir Çocuk Düşünün; | |
| Babalar ve Kızları | 3 |
| Bir Hikâye... / Borcum Vardı | 4 |
| Babalara Öneriler | 4 |

Baba Deyip Geçmeyin

- © **Otoriter Baba;** Çekingen ve boyun eğen çocuk
- © **Silik Baba;** Başı boş ve kuralsız çocuk
- © **Tavizkar Baba;** Sınır sorunu olan çocuk
- © **Bencil Baba;** Fedakâr ve erken büyüyen çocuk
- © **Kontrolcü Baba;** Takıntılı ve kaygılı çocuk
- © **Kavgacı Baba;** Şiddet eğilimli çocuk
- © **Bankamatik Baba;** Menfaatçi çocuk
- © **Eleştiren / Suçlayıcı Baba;** Değersiz ve yetersiz hisseden çocuk
- © **Demokratik/İlgili Baba;** Mutlu ve kendine güvenen çocuk.

Serhat YABANCI



Çocuk Gelişiminde Babanın 6 Önemli Rolü



BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi Necmettin Şener Caddesi No: 3
11100 Merkez / BİLECİK

Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38
E-posta: 130586@meb.k12.tr

Faks: 0 (228) 212 19 95

BO

- © **Sosyal Yaşam Kavramını Geliştiriyor:** Çocuklar anne ile sevgiyi ve güvenmeyi, baba ile de toplumsallaşmayı, yani kurallara uymayı, paylaşmayı ve problem çözmeyi öğreniyorlar. Anne ile olan ilişkiye babanın eklenmesi çocuğun zihninde “başkaları” ve “sosyal yaşam” kavramlarını geliştiriyor.
- © **Sağlıklı Bir Cinsel Kimlik İçin Çok Önemli:** Erkek çocuğun baba ile özdeşleşmesi, cinsel gelişimi ve toplumsallaşması açısından önemli.
- © **Karşı Cinsle Kuracağı İlişkinin Şeklini Belirliyor:** Kız çocukları içinse baba hayatlarında tanıdıkları ilk erkek oluyor. Bu nedenle baba ile kurulan ilişki gelecekte karşı cinsle kurulacak ilişkilerin kalitesini ve şeklini belirliyor. Kız çocukların genelde babalarına benzeyen erkekleri eş olarak seçtikleri biliniyor.
- © **Zekâ Gelişimine Katkı Sağlıyor:** Araştırmalara göre; çocukların zekâ yüksekliği ile babanın ilgisi arasında artan bir ilişki var. Çünkü babanın varlığı, çocuğa uyaran yönünden daha zengin bir çevre sağlamış oluyor.
- © **Özgüvenini Geliştiriyor:** Babasıyla iyi ilişkileri olan çocuklar özgüveni yüksek ve kendini rahat ifade edebilen yetişkinler oluyorlar.
- © **Kendini Daha Güçlü Hissetmesini Sağlıyor:** Babayla iyi bir ilişki, sağlam bir ruh sağlığının da tamamlayıcısı oluyor. Babayla iyi iletişimin hem çocuklukta hem de yetişkinlikte; ruhsal sorunlara ve sıkıntılara karşı, ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkisi bulunuyor. Babanın sevgisi ve verdiği güven, psikolojik olarak çocuğun kendini daha güçlü hissetmesini sağlıyor.

<http://www.ntv.com.tr/saglik/cocuk-gelisiminde-babanin-6-onemli-rolu,d2fEdInLMkOQ2L7Zs5mU6Q>

İletişim Engelleri

- © Yargılamayın
- © Konferans vermeyin
- © Tehdit etmeyin
- © Sorgulamayın
- © Teşhis koymayın
- © Ahlak derslerinden kaçının
- © Emirler vermeyin
- © Dinleyin.
- © Konuşun.
- © Örnek olun.
- © Arkadaşlarını tanıyın.
- © “Hayır” demesini öğretin
- © Öğrenmesine yardım edin.
- © Açık olun.



Yaşlar ve Baba Cümleleri

- © **Yaş 8-10**
Benim babam en büyük!
- © **Yaş 10-12**
Benim babam galiba yanlış da yapabilir.
- © **Yaş 16-18**
Babam bir şeyden anlamıyor.
- © **Yaş 20-24**
Babamı gözümde fazla büyütmişüm galiba.
- © **Yaş 30**
Babam sanırım doğru söylemiş.
- © **Yaş 40**
Ne akıllı babam varmış.
- © **Yaş 45-50**
Meğer babam her şeyi bilirmiş,
Yazık, kıymetini bilemedim...



Babalar ve Oğulları

- © Bir baba, bir oğlun ilk öğretmenidir.
- © Oğul, karşı cinsle ilgili ilk tüyolarını babasından alır.
- © Yokluğunda en çok özlenendir...
- © Babalar öyle güçlüdür ki, o varsa oğullar hiçbir şeyden korkmaz.
- © Dolayısıyla o varken, huzurla uyunabilir.
- © Baba, oğlun ilk ve en iyi güreş arkadaşıdır.
- © Birlikte futbol da oynanır; maç seyredilir.
- © Tıraş olmayı öğretendir.
- © Her ne kadar korkmuş, üzgün, huzursuz da olsalar, babanın bir sarılması teskin eder onları.
- © Baba, bir rol modelidir oğul için.
- © En güvenli limandır baba bir oğul için...
- © Babasının omuzları üzerinden bakarken dünyaya oğul, kendinden çok daha emindir.

- © Yemeyip yediren, giymeyip giydirendir. Annelerin gölgesinde kalsalar da en az onlar kadar fedakarlardır.
- © Ve kaç yaşında olursa olsun, bir oğul ancak babasını kaybettiğinde bir "yetişkin" olur...



Bir Çocuk Düşünün;

- © Son teknoloji telefonu var ama akraba ile 2 kelime konuşmuyor.
- © Fen lisesi kazanmış ama iki yumurta kıramıyor.
- © Türkçe ve İngilizce dersleri süper ama misafirlere "Hoş geldiniz, nasılsınız?" demiyor.
- © İnternette her haltı beceriyor ama bir ekmek almaya gidemiyor.
- © Anneye babaya her türlü hakaret ediyor ama dışarıda tavuktan korkuyor.
- © Bin bir çeşit oyuncakçı var ama en yakın arkadaşıyla bile paylaşmıyor.

**"Çocukların nasihatten çok iyi örneğe ihtiyacı vardır."
Joseph JOUBERT**

Babalar ve Kızları

- © Kızların yanında her zaman, en rahat ve mutlu hissettiği yer babasının o güven veren kollarının arasındadır.
- © Şüphesiz kızların ilk aşkı babalarıdır. Ve bu adam kaç yaşına gelirse gelsin kızının gözünde daima dünyanın en yakışıklı erkeğidir.
- © Kızlar bilirler ki, ne olursa olsun onu sonsuz bir sevgi ile sevecek ve canı pahasına korumaya hazır, yegane erkek babasıdır.
- © Hata yapmaktan korkmazlar çünkü ne olursa olsun, göz yaşlarını silip, ayağa kaldırmak için babaları yanlarındadır.
- © Beraber oldukları erkeklerde bilinçli veya bilinçsiz

hep babasından bir özellik arar.

- © Dışarıdan kaya gibi görünen bu adamın yeri geldiğinde en hassas yanlarını bile gösterebildiği kişi, kızıdır.
- © Ve bir gün kızı yuvadan uçup gittiğinde, babalar evlatları için ne kadar mutlu olsa da içten içe canı en çok yanan kişi odur.



Kızlar, babalarının yaptığı ve söylediği şeyleri asla unutmazlar. Kızlar aslında en çok babalarına kırılır, en çok babalarıyla mutlu olurlar.

Borcum Vardı

Oldukça yaşlı bir adam, kendisi gibi kamburlaşmış yere yanaşmış bir ağacın altında ağlıyordu. Biraz önce irikiyim bir genç yanına sokulmuş ve kendisinden içki parası istedikten sonra bir de tokat atmıştı. Yaşlı adamın yere yıkıldığını görenler, hemen yardımına koşup:



- Geçmiş olsun dede, dediler. O serseri ne istedi ki senden?

Adamcağız bir şey olmamış gibi toparlanmaya çalışırken:

- Eski bir borcum vardı, onu istedi, dedi. Yapması

gerekeni yaptı sadece...

Çevresindekiler, ihtiyar adamı yerden kaldırdıktan sonra eline bastonunu tutuşturup aceleyle işlerine koşuştular. Herkes ayrıldığında, hadiseyi başından beri görmüş olan bir delikanlı onun koluna girerek:

- Fazla hırpaladınız, dedi. Ağacın gölgesinde biraz oturalım mı?

Yaşlı adam yorgun bakışlarını yukarıya yöneltti:

-Benim bu ağacın altında dinlenmeye hakkım yok yavrum dedi. Ölünceye kadar da olmayacak.

Delikanlı, söylenenden bir şey anlamamıştı. Meraklı gözlerle kendisine bakarken, onun tekrar hıçkırıklara boğulduğunu fark etti. Yaşlı adam, iniltiye benzeyen bir sesle:

- Elli yıl kadar önceydi, diye devam etti. Rahmetli babamı, sigara parası almak için bu ağacın altında azarlamıştım. Yani biraz önce evladımın beni dövdüğü yerde. Delikanlı ne diyeceğini bilemedi ve şimdi biraz daha bitkin görünen ihtiyarın sakinleşmesini bekledikten sonra, onu arabayla evine bırakmayı teklif etti. Adam, titrek adımlarla yoluna koyulurken:

- Evim oldukça uzaklarda yavrum. Ama ben yürüyerek gideceğim oraya. Babamın da onu azarladıktan sonra, üzüntüsünden yayan döndüğü gibi. Hem şehir dışındaki kabristana uğrayıp bir Yasin'le öpeceğim ellerinden...



Çocukluk çağında baba koruma-sından daha güçlü bir ihtiyaç düşünemiyorum.
Sigmund Freud

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ



Babalara Öneriler

- © Baba çocuğun ruhsal açıdan büyümesine müsaade etmelidir. İleriki yıllarda problem yaşamamaları için gerektiğinde sorumluluk vermelidir. Bir işin sorumluluğunu aldıklarında da çocuğu takdir etmelidir.
- © Sorumluluk verirken olası sonuçlarını anlatmalı, bunları yerine getirdiği takdirde de isteklerine izin vermelidir.
- © Çocuğun sorumluluklarını tek başına üstlenmemeli, anneye paylaşmalıdır.
- © Korkuya dayalı bir ilişki kurmamalıdır. Aksi takdirde çocuk yalan söyleme davranışına daha çok sığınacaktır. Çocuk hata yaptığında, yaptığının yanlış olduğunu bildiği için çekinmelidir.
- © Kurallarından feragat etmemelidir. Özellikle küçük yaş çocuklarının sınırlarını bilmemeleri açısından yönlendirilmeye ve tutarlı kurallara ihtiyaçları vardır.
- © Fiziksel ve duygusal şiddetten kaçınmalıdır. (Dayak, küfür, hakaret vs.)
- © Çocuğun her istediğini yapmamalıdır. Her istediği yapılan çocuk doyumсуlaşır ve zamanla hiçbir şeyden memnun olmamaya başlar.
- © Çocukla arkadaş olmamalıdır. Çocuğa arkadaşça bir tavır sergileyebilir ama çocuk, cinsiyet, yaş ayırt etmeksizin bir babaya ihtiyaç duyar.
- © Çocuklarını kıyaslamamalıdır. Çocuğun gelişimine katkıda bulunmak için, onlardaki farklı yönlerinin farkında olup, geliştirmeleri için destek vermelidir.
- © Çocukla inatlaşmamalıdır. Özellikle 2 yaş döneminde öfke çocukların kontrol edebileceği düzeyde değildir. Daha sonraki yıllarda, inatlaşmalarda çocuk kendini ispat etmek için yanlış davranışlar içerisine girebilir. (Evden kaçma, okula gitmeme, madde kullanımı vs.)



BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi Necmettin Şener Caddesi No: 3
11100 Merkez / BİLECİK

Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38
E-posta: 130586@meb.k12.tr

Faks: 0 (228) 212 19 95

BD



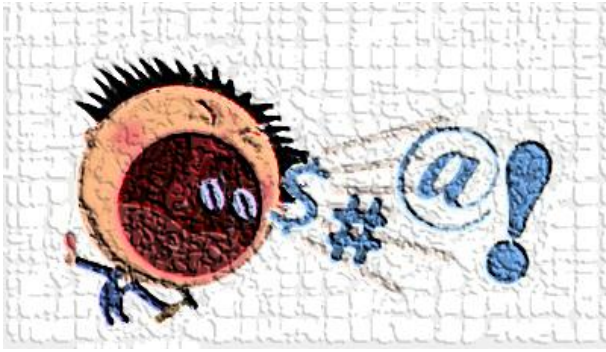
DAVRANIŞ PROBLEMLERİ

Değerli Okuyucu;

Davranış problemleri; çocuğun çeşitli ruhsal ve bedensel nedenlere bağlı, iç çatışmalarını davranışlarına aktarması sonucu ortaya çıkar. Hırçınlık, sinirlilik, saldırganlık, inatçılık, yalan söyleme, bir şeyler çalma, küfür gibi davranışlar davranış problemlerine girer.

Çocuklar her yeni gelişim dönemine, basamağına geçtiklerinde birtakım yeni beceriler kazanırlar. Bu becerileri kazanmaya çalışırken karşlarına çıkan zorlukları/sorunları çözmeye engellerle karşılaşılırsa buldukları dönemde veya ileriki dönemlerde davranış problemleri yaşamaya başlarlar.

Unutmamalıyız ki, sorunlar birdenbire ortaya çıkmazlar. Her sorunun bir kuluçka dönemi vardır. Bu kuluçka dönemini yakalarsak sorunun çözümünü kolaylaştırmış oluruz.



Çocuklarda Sık Görülen Davranış Problemleri

- © Saldırganlık
- © Çalma
- © Yalan
- © Küfür
- © Tikler
- © Okul korkusu

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bo Sayıda

| | |
|---|---|
| Çocuklarda Sık Görülen Davranış Problemleri | 1 |
| Davranış Problemlerine Yol Açan Nedenler | 1 |
| Tırnak Yeme Alışkanlığı | 2 |
| Ailelere Öneriler | 2 |
| Alt İslatma (Enürezis) | 2 |
| Parmak Emme Alışkanlığı | 3 |
| Ailelere Öneriler | 3 |
| Kardeş Kıskançlığı | 3 |
| Bir Hikâye / Taş Ustası | 4 |
| Davranış Değişikliklerinde Kullanılabilecek Yöntemler | 4 |

- © Dışkı kaçırma
- © Altını ıslatma
- © Tırnak yeme
- © Kekemelik
- © Parmak emme
- © İnatçılık
- © Okuldan kaçma
- © Yabancı madde yeme alışkanlığı (Pika)

Davranış Problemlerine Yol Açan Nedenler

- © Çocukların dikkat çekme isteği,
- © Bu davranışların bazı durumlarda farkında olmadan ödüllendirilmesi,
- © Kendini savunma,
- © Yetişkinleri rahatsız ederek onları şaşırtma isteği,
- © Arkadaşları tarafından onaylanma,
- © İntikam almak,
- © Anne ve baba ile hesaplaşmak,
- © Kitle iletişim araçlarının olumsuz etkisi,
- © Yoksunluk,
- © Temel ihtiyaçların doyurulmaması gibi durumlardır.

“Çocuklar fazla şeye ihtiyaç duymazlar. Bir çocuğun sahip olabileceği en güzel oyuncak onunla yere eğilip oynayan anne-babadır.”

Briçe PERRY

Tırnak Yeme Alışkanlığı

Tırnak yeme alışkanlığı tırnağın sürekli olarak ağza götürülmesiyle başlanan, tırnağın kanatılıp görünüşünü bozuncaya kadar yenmesine varan olumsuz bir davranıştır. Genellikle psikolojik kökenli olmakla birlikte taklit etme yoluyla da öğrenilebilir. Kendini gergin, sıkıntılı ve öfkeli hisseden çocuğun bunları dışa vurumu olarak kabul edilir.

3-4 yaşlarında başlar fakat ergenlik döneminde artabilir. Bunun nedeni ergenlik döneminden kaynaklanan gerginlik ve bu dönemde ergen için önemli olan çevre tarafından kabul ve onay görme çabasıdır.



Tırnak Yeme Nedenleri

- © Özgüven yetersizliği,
- © Ailede aşırı baskılı ve otoriter bir tutum olması,
- © Aile içi şiddet,
- © Çocuğun sürekli azarlanarak eleştirilmesi,
- © Anne babanın çocuklar arasında ayırım yapması ve kıskançlık,
- © İlgisi ve sevgi yoksunluğu,
- © Çocuğa tedirgin eden, sıkıntı ve gerginlik veren bir ortam ya da olay,
- © Anne baba arasındaki geçimsizlik ve ailedeki sorunlar,
- © Anne babanın aşırı kaygılı olması ve çocuğu aşırı koruması,
- © Taklit etme.
- © Şiddet ve öfke içeren TV programları,
- © Korku ve kaygılar

Ailelere Öneriler

- © Çocuğunuza karşı baskıcı ve eleştirel yaklaşmayın.
- © 3-4 yaşına kadar görmezlikten gelin.
- © Çocuğunuza ellerini meşgul edecek uğraşlar verin.

- © Çocuğunuzun hangi durumlarda tırnak yediğini belirlemeye çalışın. Ör: Gergin olduğunda veya korktuğunda tırnaklarını yiyorsa sakinleştirme yoluna giderek tırnak yemesini engelleyebilirsiniz.
- © Çocuğunuzun kendisine olan güvenini pekiştirin. Başarılı olduğu alanlara dikkatini çekin.
- © Çocuğunuzun tırnaklarını derin kesin.
- © Geceleri bu davranışı sergilemekte ise eldiven giydirin.
- © Parmağa ya da tırnağa acı fakat zararsız bir sıvı sürülebilir.

Alt Islatma (Enürezis)

Tuvalet eğitimini tamamladıktan sonra 5 yaşına kadar görülen alt islatma davranışı görülmesi normal karşılanabilir. Ancak 5 yaşından sonra bu durum devam ediyorsa bir sorun var demektir. Bu dönemde çocuk okul ve arkadaş ortamında alay konusu olma, yalnızlığa itilme, akademik başarısızlık, özgüven yetersizliği, içe kapanıklık vb. durumlar yaşayabilir.

Ateşli hastalıklar ve idrar yolu enfeksiyonları da alt islatma davranışına yol açabilir; bu durumlarda ortaya çıkan alt islatma davranışı kısa sürelidir ve geçicidir.

Alt Islatma Nedenleri

- © **Kalıtımsal olması:** Genellikle %75 kalıtımsal olduğu bilinmektedir.
- © **Organik bozukluklar:** Mesane kapasitesinin yeterli olmaması, ağır uyku, böbrek ve bağırsak bozuklukları gibi.
- © **Psikolojik faktörler:** Kaygının bilinçdışı ifade edilmesi.
- © **Travmatik yaşantılar.**
- © **Çocuğun sık sık üşütmesi.**
- © **Yanlış ve baskıcı tuvalet eğitimi verilmesi.** Örneğin; Anne-babanın çocuğu zamanında tuvalete götürmemesi ve çocuk altına yaptığında dövülmesi, korkutulması gibi.
- © **Yani bir kardeşin doğması** ve ilginin onun üzerinde yoğunlaşması.
- © **Aşırı korku yaşaması** (korku filmi seyretme gibi).
- © **Ağır cezaların verildiği durumlar.**
- © **Zihinsel gelişimde gerilik.**

Ailelere Öneriler

- © Çocuğunuzun tıbbi tahlillerini mutlaka yaptırın ki sorunun biyolojik mi psikolojik mi olduğu anlaşılabilir.
- © Çocuğunuza karşı kesinlikle baskıcı ve cezalandırıcı yaklaşmayın.
- © Onunla alay edip başkalarına söylemekle tehdit

etmeyin.

- ⊙ Tuvalete ulaşmasını kolaylaştırın.
- ⊙ Yatmadan önceki 2 saat boyunca fazla sıvı almasını önleyin.
- ⊙ Çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamayın.
- ⊙ Önlem amacıyla da olsa kesinlikle bez bağlamayın.
- ⊙ Hangi saatlerde altını ıslattığı tespit edip gece 1-2 kez tuvalete kaldırın.
- ⊙ Çocuğunuzun bu sorununu tüm yaşamına ve kişiliğine mal etmeyin. Kendine güvenini arttırmaya çalışın.



Parmak Emme Alışkanlığı

Çocuklar parmak emmeyi daha anne karnındayken öğrenirler. Yeni doğan bebeklerin tümünde de görmek mümkündür. 3-4 yaşına kadar normal görülebilir. Çoğu zaman beslenmeye bağlı değildir ve ağızdan kaynaklanmaz. Çocuklar ağızdan haz aldığı için psikolojik doyum sağlar.

Parmak emme tek başına uyumu etkileyen bir alışkanlık değildir. Ancak, parmak emmeyi alışkanlık haline getirmiş çocuklara, uygun olmayan tedbir ve cezaların uygulanması sonucu birçok uyum ve duygusal problemler ortaya çıkabilir.

Parmak Emme Nedenleri

- ⊙ Daha rahat uykuya geçmeyi sağlaması,
- ⊙ Diş çıkarma döneminde diş minesinde kaşıntılar olması,
- ⊙ Aile içi şiddet ve gerginlikler,
- ⊙ İlgisi, sevgi ve güven eksikliği yaşanması,
- ⊙ Ek besine geçişte zorlanma,
- ⊙ Memeden erken kesme,
- ⊙ Yeni bir kardeşin doğması,
- ⊙ Sıkılgan ve utangaç çocuklar zor durumlara karşılaştıklarında.

“Parmak emmenin uykuyla sıkı bir ilgisi vardır. Birçok çocuk parmaklarını uykulu oldukları ve uykuya daldıkları zaman emerler.”

Ailelere Öneriler

- ⊙ Parmaklarına vurma, ellerini kollarını arkadan bağlama vb. onların unutamayacakları acı cezalar verilmemelidir.
- ⊙ Olay telaşa kapılmadan sabırla karşılanmalıdır.
- ⊙ Anne babalar olumsuz davranışların giderilmesinde kararlı ve tutarlı olmalıdır.
- ⊙ 4-5 yaşına gelindiğinde davranış devam ediyorsa başkalarının gözüne hoş görünmeyeceği çocuğa anlayabileceği bir dille anlatılmalıdır.
- ⊙ Parmağa zararsız acı, ekşi sürülebilir veya eldiven takılabilir.
- ⊙ Uykuya geçerken parmak emen çocukların uyuduktan sonra eli ağzından çekilmelidir.

Kardeş Kıskançlığı

Yeni bir kardeş, bir çocuk için kabullenmesi gerçekten çok zor olan bir durumdur. Çocuğun yeni kardeşi kabullenebilmesini çocuğun yaşı, ailenin çocuğa yaklaşımı ve çocuğun kişilik özellikleri gibi birçok faktör etkilemektedir.

Kardeş kıskançlığını tamamen önlemenin maalesef bir reçetesi yoktur. Zaten kardeşlerin bir derece bu kıskançlığı yaşamaları doğal ve sağlıklıdır. Burada önemli olan kıskançlık derecesi ve çocukların birbirlerine karşı olan olumsuz davranışlarıdır. Bu dengeyi sağlamak çok önemlidir.

Kardeş Kıskançlığı Nedenleri

- ⊙ ana kadar kendine yöneltilen ilgi ve dikkatin kardeşine yöneltilmesinden doğan rahatsızlık en temel nedendir.
- ⊙ Çocuk kendini terk edilmiş, güvensiz ve desteksiz hissetmeye başlar.
- ⊙ Yaş farkı az olan kardeşlerde kıskançlığın görülme sıklığı, yaş farkı fazla olanlara oranla biraz daha yüksektir.
- ⊙ Cinsiyete göre de bazı farklılıklar yaşanabilir; ana-babanın kendi cinsiyetinden hoşnut olmadığını düşünebilir.
- ⊙ Bazı çocuklar mizaçlarından dolayı daha kıskançtır.
- ⊙ Dışarıdan insanlarla akrabalarda bazı olumsuz düşüncelerin doğmasına neden olabilirler. Çocukların birbirleriyle rekabete girmelerini, kırgınlık duymalarını sağlayabilir.

Ailelere Öneriler

- ⊙ Hamilelik döneminde babası ya da başka bir aile üyesi büyük çocuğun bakımıyla ilgili yemek yedirme, banyo yaptıрма, uyutma gibi işlere başlayabilir.

- © Anne baba aralarında iş bölümü yaparak, anne yeni bebekle ilgilenirken babanın diğer çocukla ilgilenmesi çocukta kendisiyle de ilgilenildiğini hissetmesini sağlar.
- © Kıskanan çocukla mümkün olduğunca nitelikli zaman geçirilmeye çalışılmalı, daha önce yapmaktan hoşlandığı alışkanlıklarını gerçekleştirmesine olanak verilmelidir.
- © Bebeğe zarar vermesine izin verilmeyeceği kesin bir dille anlatılmalıdır.
- © Kardeşler arasında kıskançlık hissettiğinizde onları birbirinden uzaklaştıracak değil, yakınlıklaştıracak ortamlar yaratın.

Taş Ustası

Bir TAŞ USTASI kocaman bir dağdan taş çıkartıyordu. Kızgın güneş, tepesine vuruyordu ve onu terletiyordu. Keşke gök yüzündeki GÜNEŞ olabilseydim, onun gibi dünyayı ısıtabilseydim, diyordu.

Nasıl olduğuyorsa, birden gökyüzündeki GÜNEŞ oluverdi. Işıklarını ve sıcaklığını dünyaya gönderiyordu ve etrafına güç saçıyordu. Bir müddet sonra, bulutlar gök yüzünde yoğunlaşmaya ve güneşin ışınlarına geçit vermemeye başladı. Bulutlar benim ışığıma geçit vermezse, güneşten daha güçlü olmalı... diye düşünüyordu.

Birden BULUT oluverdi. Güneş ışınlarının dünyayı aydınlatmasını engelliyordu. Bazen güneşin önüne geçip gölge veriyordu, bazen de kuvvetli yağmurlar yağdırıyordu. Kısa bir müddet sonra, güçlü bir rüzgâr esmeye ve devasa bulutu dağıtmaya başladı. Devasa BULUT şimdi parça parça olmuş, pamuk taneleri gibi gök yüzünü süslüyordu, ancak ne yağmur yağdırabiliyordu ne de gölge verebiliyordu. Eğer rüzgâr bulutları dağıtabilecek güçteyse, ben Rüzgâr olayım, diyordu.

Rüzgâr olunca, güçlü bir şekilde esmeye başladı ve önüne gelen her şeyi dağıtıyordu. Bulutları, insanların başındaki şapkaları, ağaçlardaki yaprakları., hiçbir şey ona karşı dayanamıyordu... Coşkuyla esmeye devam ederken, birden önüne bir DAĞ çıkıverdi. Dağ hızını kesti, sert bir şekilde dağa çarptı ve orada kaldı. Ne kadar zorladıysa, faydasızdı, dağ ona geçit vermiyordu. Ben bir dağ olsaydım, bunlar başıma gelmezdi, diyordu bu sefer.

Birden DAĞ oluverdi... Tam heybetli bir DAĞ olmanın keyfini sürerken, kulağına bir ses geldi... Aşağı baktığında, kimi görsün...? Taş Ustasını...dağı parçalara ayırırken...!

Bir anda en güçlü görünenin bile, onu etkisizleştirecek

başka bir güç çıkabilir. Asıl önemli olan, insanın Kendi Özündeki Gücün Farkına varabilmesidir.

Davranış Değişikliklerinde Kullanılabilecek Yöntemler

- © **Görmezden Gelme:** Çocuğun yaptığı davranış, kendisine ve çevresine zarar vermiyor, sadece ilgi çekmek amacıyla yapılıyor ise görmezden gelme bu davranışın azaltılmasında ve sönmesinde en etkili tepkidir.
- © **Mola:** Çocuk istenmeyen davranışı yaptıktan hemen sonra yaklaşık 5 dakika gibi kısa bir süreliğine bulunduğu ortamdan çıkartılarak yalnız bırakılmasıdır. Çocuğa neden dışarı çıkarıldığı söylenir. Burada çocuğun itiraz etmesi, mızımızlanması dikkate alınmamalıdır.
- © **Kesin Bir "Hayır":** Anne-baba için önemli görülen olumsuz bir davranışın sonunda, davranışın tekrar edilmemesi için sert ve kararlı bir şekilde "hayır" kelimesi kullanılmasıdır.
- © **Sözel Uyarı:** Çocuğa hatasını düzeltme şansı verilmesidir. Burada ilgili kural hatırlatılarak en azından yapılan davranışı tekrar değerlendirme fırsatı verilir.
- © **Kontratlar:** Özellikle 10 yaş ve üzeri çocukların, başarmak, kendilerini daha yetkin ve bağımsız hissetmek ve daha fazla kişisel gelişim ve sorumluluk göstermek istediği bir dönemde olmaları nedeniyle, kontrat yöntemi bu çocuklar üzerinde başarıya ulaşır. Kontrat görülebilir bir yere asılmalı, hedeflere ulaşılan kadar düzenli zaman aralıklarıyla gözden geçirilmeli, gerektiğinde değiştirilmelidir.
- © **Ödül-Ceza:** Çocuğun olumlu davranışlarının artırılması, olumsuz davranışlarının azaltılmasında kullanılacak en önemli yöntemlerden biridir. Ödül, istenilen bir davranışın ortaya çıkmasını artırırken ceza ise istenmeyen davranışın ortamdaki çekilmesini sağlar. Bu yüzden ebeveynlerin ödül ve ceza yönteminin uygulanmasını kesinlikle iyi bilmeleri gerekir.



Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

REHBERLİK HİZMETLERİ BÜLTENİ

CİLT: 2 / SAYI: 11

AĞUSTOS 2018

OKULA UYUM PROBLEMLERİ

Değerli Okuyucu;

Okula başlamak demek çocuklar için anne babalarının sağladığı güvenli bir ortam olan evden ayrılarak belirsizliklerin ve kuralların olduğu, sorumluluk almalarının beklendiği bir yere adım atmaktır. Okula başlamadan önce zamanının büyük çoğunluğunu evde ve ailesi ile geçiren çocuk, okula başladığında bambaşka bir sosyal çevreye girmiş olur. Tüm bunların bir araya gelmesiyle de okula uyum problemleri yaşanabilir.

Okula gitmeyi reddetmelerinin genellikle baş ve mide ağrıları gibi fiziksel şikayetleri de eklenir. Ayrıca okulun zor ve sıkıcı olduğu konusunda yakınmaları da olabilir. Okulda yaşanan uyum problemlerinin aşılması anne, baba ve okul personelinin iş birliği ile olur. Biz de bu sayımızda okula uyum problemleri hakkında siz anne babaların neler yapabilecekleri konusunda bilgi vermeye çalıştık.



Okula Yeni Başlayan Çocukların Kendine Sorduğu Sorular

- © Neden anne ve babamdan ayrılıyorum?
- © Bu çocuklar da kim?
- © İhtiyaçlarımın ve isteklerimin farkındalar mı?
- © Ya annem gidip geri gelmezse?
- © Eyvah! Evin yolunu da bilmiyorum.

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜ

| | |
|---|---|
| Okula Yeni Başlayan Çocukların Kendine Sorduğu Sorular | 1 |
| Çocuğun Okula Gitmek İstememesi Hakkında Yaşadığı Kaygı Durumları | 2 |
| Okul Korkusunun Belirtileri | 2 |
| Aileyle İle İlgili Etkenler | 2 |
| Okul Öncesi Yaşantıyla İlgili Etkenler | 3 |
| Öğretmenle İlgili Etkenler | |
| Arkadaşlarla İlgili Etkenler | 3 |
| Çocuğun Gelişimi İle İlgili Etkenler | 3 |
| Baltaları Bileyin | 4 |
| Anne Babalara Öneriler | 4 |

- © Acaba ağlarsam annem benimle kalır mı?
- © Burada ne yapacağım?
- © Acaba benden ne yapmamı bekliyorlar?

Uzman Psikolog Eylem ESEN



“Okula uyum sorunu yaşayan öğrenciler genellikle başarı kaygısı olan ve aşırı onay bekleyen çocuklardır.”



BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi Necmettin Şener Caddesi No: 3
11100 Merkez / BİLECİK

Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38
E-posta: 130586@meb.k12.tr

Faks: 0 (228) 212 19 95



Çocuğun Okula Gitmek İstememesi Hakkında Yaşadığı Kaygı Durumları

- © Aıldığı ortamdan ve aile fertlerinden ayrı kalmak istememesi.
- © Okul içinde yeterli destek ve ilgi göremeyeceği düşüncesi.
- © İlk kez karşılaştığı düzen ve kurallara uyma sıkıntıları.
- © Kendine uygun arkadaşlar edinememe.
- © Kendi ihtiyaçlarını (tuvalet vb.) karşılayamayacağı endişesi.
- © Okulda geçirdiği sürenin uzun ve sıkıcı gelmesi.
- © Okulda yalnızlık hissi yaşaması.
- © Olumsuz okul yaşantıları.
- © Akran zorbalığı.
- © Ailedeki hastalık, göç, ölüm, sosyo-ekonomik vb. değişiklikler.
- © Okulda neler yaşanıldığının evde merak edilip sorulması gibi durumlardır.



Okul Korkusunun Belirtileri

- © Baş ağrıları,
- © Karın ağrıları, bulantı, kusma hissi,
- © İştahsızlık, keyifsizlik,
- © Uyku düzeninde bozukluklar,
- © Okul sorumluluklarının yerine getirilmesinde aksamalar,
- © Ortada bir neden yokken gözyaşlarına boğulmak,
- © Alıngan ve sinirli olma,
- © Bebeksi davranışlar.

Bu belirtileri iyi değerlendiremeyen anne-baba ve öğretmenler, hatalı tutum ve davranışlarıyla çocuğun korkusunu pekiştirebilirler.

“Sanıldığına aksine okul korkusu, çocukta sadece okul başladığı süreçte değil, ileriki süreçlerde de yaşayabileceği bir durum olabilir.

Ve bu durum her çocukta görülebilir.”

Aileyle İlgili Etkenler

Çocuk okula o zamana kadar ailenin verdiklerinin özeti şeklinde başlar. Çocuk ailesinden sorunların çözümüne yaklaşım tarzından, toplumsal olarak çevreye uyum sağlama süreçlerine kadar pek çok farklı kazanım gösterir. Çocuğa ilgili, sıcak, destekleyici bir yaklaşım gösteren, çocuğun ve diğer aile bireylerinin otonomisine saygılı, kendi otonomisi içerisinde sınırların net olarak belirlendiği ailelerde çocuklarda davranışsal sorunlar ve uyum problemleri daha az görülür. Bu çocukların arkadaş ilişkilerinde de daha başarılı olduğu saptanmıştır. Diğer yünden aşırı koruyucu kollayıcı çocuğun otonomisine izin vermeyecek tarzda sınırlayıcı aile tutumları okul uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir.

Başka bir yünden çocuğun içinde bulunduğu aile ortamındaki ebeveynleri arasındaki çatışmalar, ebeveynlerin evliliklerinin stabil olmaması çocuğun uyum sorunlarına karşı daha yatkın olmasına neden olur. Bu durum çocuğun yalnızca anne ve babası ile olan ilişkisini değil arkadaşları ile ilişkilerinden edindiği bilgiyi de işlemlerini etkileyecektir.

Yapılan çalışmalarda bu alanca güçlük yaşayan çocukların nötr çevresel uyarıları olumsuz uyarılar olarak algılama eğiliminde olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle bu çocuklar çevresine daha olumsuz bir bakış açısı ile yaklaşarak daha alıngan bir duruş sergileme eğiliminde olacaklardır.



Bu bölüm ve yan sayfadaki bilgiler <http://www.cocukpsikiyatri.org/okuluyumproblemleri.html> adresinden alınmıştır.

Okul Öncesi Yaşantıyla İlgili Etkenler



Okula 3-4 yaşlarında başlamak daha sonraki akademik süreçlere uyumu arttırmaktadır. Çocuğun erken dönemde okula başlaması sosyal öğrenme süreçlerini desteklediği gibi, çocuğun kuralları olan bir ortama uyumunu kolaylaştırmaktadır. Okul öncesi eğitim almak ilkokula uyum sürecinde en belirgin etkidir (sosyal uyum, öz kontrol, davranış kontrolü ve akademik başarı daha iyidir).



Yapılan araştırmalar bu konu ile ilgili ilginç sonuçlar vermektedir. Özellikle okul öncesi eğitim öncesinde anne veya babaları tarafından bakım verilen çocuklarda okul uyumu belirgin bir şekilde artmaktadır. Diğer yünden okul öncesinde bakım veren kişinin kan bağı uzaklaştıkça okul uyum sorunları da artmaktadır. Bu konuda ise en şanssız grubu ise 2 yaş öncesi bebek bakım merkezlerinde bakılan çocuklardır. Yapılan çalışmalar bu çocuklarda sosyal uyum ve okul uyumunun belirgin bir şekilde azaldığını göstermektedir.

Öğretmenle İlgili Etkenler

Okula başlayan bir çocuktan pek çok kurala uyması, birçok farklı aktivitede başarıya ulaşması diğer bir deyişle istenileni verebilmesi beklentisi çok yüksektir. Okula başlama yaşı ele alındığında birçok çocukta bu durumun oldukça zor bir süreç olduğunu söyleyebiliriz. Bu süreçte en önemli etken öğretmendir. Çocuk öğretmenin sevgisini, ilgisini kaybetmemek için davranışlarına pek çok alanda yön verir. Çocuk açısından bakıldığında öğretmenin sevgi ve ilgilisi çocuğun istenilen görevleri yerine getirmesi karşılığında elde edilen kavramlardır. Bu nedenledir ki pek çok çocuk öğretmenin istemlerini yerine getirmesine rağmen sevginin karşılıksız olduğu anne ve babalarının istemlerini yerine getirmek konusunda çok istekli davranmazlar.

Arkadaşlarla İlgili Etkenler

Okula arkadaşlar için gidilir. Çocuk için okuldaki arkadaşları ne yazık ki şehirleşme süreci ile birlikte belirgin bir şekilde kaybedilen akranları ile beraber zaman geçirebilme fırsatını tekrar kazanabilmesi anlamına gelmektedir.



Yapılan çalışmalarda özellikle okul öncesi dönemde akranları tarafından reddedilen, sevilmeyen çocukların sonraki yıllarda akademik başarılarının ve okula uyumlarının düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Diğer yünden akranları tarafından reddedilen, sevilmeyen çocuklarında davranışsal sorunlar daha çok görülmektedir.

Çocuğun Gelişimi İle İlgili Etkenler

Okuldaki uygulamaların büyük bir kısmı ince motor işlevler ile ilişkilidir. Okulda geçirdikleri zamanın çocuğunda çocuklar bu becerilerini kullanır (yazı yazma, kesme, yapıştırma, boyama, sportif aktiviteler vb.).



Yapılan araştırmalarda motor becerileri iyi olan çocukların okul uyumlarının daha iyi olduğu ve akademik başarılarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer bir deyişle güzel yazı yazabilen, sportif faaliyetlerde başarılı olan bir çocuk hem öğretmen hem de arkadaş ilişkilerinde belirgin bir avantaj göstermektedir. Davranışlarını daha iyi kontrol edebilen, içinden gelen istemleri engelleyebilen, bekletebilen çocuklar okula uyum ve arkadaş ilişkilerinde daha başarılı olmaktadır, akademik başarıları daha iyidir.

Baltaları Bileyin

Bir ormanda iki ormancı ağaç kesiyormuş. Birinci ormancı sabah erkenden kalkıyor, ağaç kesmeye başlıyormuş, bir ağacı kesip hemen diğerine geçiyormuş. Gün boyunca, dinlenmek için ve öğle yemeği için kendine vakit ayırmıyormuş. Akşamları da

ormancı arkadaşından birkaç saat sonra ağaç kesmeyi bırakıp evine daha geç gidiyormuş. İkinci ormancı ise arada bir dinleniyor ve hava kararmaya başladığında evine dönüyormuş. Bir hafta boyunca kim daha fazla ağaç kesecek bakalım demişler, bu yoğunlukta çalıştıktan sonra ne kadar ağaç kestiklerini saymaya başlamışlar.



Sonuç: ikinci ormancı çok daha fazla ağaç kesmiş. En çok ağacı kendinin kestiğini sanan birinci ormancı çok şaşırılmış:

– Bu nasıl olabilir? Ben daha çok çalıştım. Senden daha erken ağaç kesmeye başladım, senden daha geç evime döndüm. Ama sen daha fazla ağaç kestin. Bunu nasıl başardın, sırrın nedir?

İkinci ormancı tebessümle yanıt vermiş:

– Bir sırrım yok. Sen durup dinlenmeden çalışırken ben birkaç ağaç kestikten sonra hem dinleniyordum hem de baltamı biliyordum. Keskin baltamla, daha az çabayla, daha çok ağaç kestim.



Kendimize, sevdiğimiz zaman ayırmak, kendimizi eğitmek, bilgi becerilerimizi artırmak, baltamızı bilemektir. Başarıya ulaşmak için tek yol çok çalışmak değil yüksek bilgi, beceri sahibi olup verimli çalışmaktır.

Anne Babalara Öneriler

- © İyi bir okul uyumu için iyi bir okul öncesi hazırlığı planlanmalı.
- © Öz bakım becerileri çocuğa erken dönemden itibaren kazandırılmalı.

- © Okul seçimi ve bu sürecin planlanması aşamasına çocuğu da dahil etmek güven ilişkisi ve uyum açısından kolaylaştırıcı olacaktır.
- © “Tatilde rahattın, şimdi okul başlıyor, disipline gireceksin” gibi sözler söylenmemeli.
- © Çocuğun okula devam etmesi sağlamalı ve bu konuda kararlı olunmalı.



- © Anne-baba çocuğun kaygılarını dinleyip anlamaya çalışmalı. Sorunun çözümü için öğretmen ve ailenin sıkı iş birliği içinde olması gereklidir.
- © Okula uyum sorunu tedavisinin dört ayağı vardır: Çocuk, aile, okul ve tedavi ekibi. Bunlardan biri eksik olduğu zaman çözüm gecikir.
- © Arkadaş ilişkileri zamanla oluşmakla birlikte ilk günlerden itibaren okul dışı buluşmalar uyumu güçlendirir.
- © Okul fobisinin temel nedenlerinden biri aileden ayrılma korkusudur. Çocuk aşırı korumacı bir anlayışla yetiştirilmişse, arkadaşlarıyla iletişimi çok az olmuşsa, dışarıya pek çıkmamışsa kendi ayakları üzerinde duramıyorsa ailesinden uzak kalmak onu çok korkutur.
- © Geçmişte yaşadığınız okulla ilgili olumsuz deneyimler çocuğun duyabileceği bir ortamda paylaşılmalıdır.
- © Verilen sözler tutulmalı, çocuğa okulda bekleyeceğinizle ilgili söz verdiğinizde okula asla terk edilmemelidir. Eğer sizi göremezse yaşayacağı güvensizlik okul fobisini arttıracaktır.
- © Çocuğunuz, okul fobisini kusma, baş ağrısı ve aşırı ağlama şeklinde gösterse de eğer sağlık problemi yoksa okula göndermekten vazgeçilmemelidir.



Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

REHBERLİK HİZMETLERİ BÜLTENİ

CİLT: 2 / SAYI: 12

EYLÜL 2018

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ (RAM)

Değerli Okuyucu;

Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Millî Eğitim Bakanlığı'na olarak görev yapan bir kurumdur.

Millî Eğitim Bakanlığı Rehberlik Hizmetleri Yönetmeliğinde “**Rehberlik Ve Araştırma Merkezi:** Rehberlik hizmetleri ile özel eğitim hizmetlerini planlayarak hizmetlerin koordineli bir şekilde yürütülmesini sağlayan kurum” olarak tanımlanan Rehberlik Ve Araştırma Merkezi; Özel Eğitim Hizmetleri ile Rehberlik Hizmetleri olarak iki bölümden oluşur. Özel eğitim öğretmenleri ve rehberlik öğretmenleri burada görev yaparlar.

Rehberlik ve Araştırma Merkezi yaz tatili ve sömestre tatili de dahil olmak üzere hafta içi 08:30 ve 17:30 saatleri arasında hizmet vermektedir.

Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nden rehberlik ve özel eğitim bölümlerinden randevu almak koşuluyla ihtiyacınız olan konu hakkında ücretsiz olarak hizmet alabilirsiniz.



RAMDEVU Sistemi

Özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin eğitsel değerlendirme amaçlı rehberlik ve araştırma merkezlerinden yararlanmak amacıyla müracaatlarını internet aracılığı ile telefon, tablet veya bilgisayar üzerinden yapmalarını sağlayan, e-randevu sistemidir.

Çankırı, Kırşehir, Kırıkkale, Bolu, Düzce illeri ile Ankara Gölbaşı ve Etimesgut İlçelerinde pilot uygulamaları yapılan sistem, 2016 yılı şubat ayı içerisinde tüm

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜ

Bu Sayıda

| | |
|--|---|
| RAMDEVU Sistemi | 1 |
| Rehberlik Hizmetleri Bölümü | 1 |
| Özel Eğitim Hizmetleri Bölümü | 3 |
| Bahçe | 4 |
| Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nin Görevleri | 4 |



“Dünyada her şeye değer biçilebilir, ama öğretmenin eserine değer biçilemez.”
SOKRATES

İl veya ilçelerdeki rehberlik hizmetleri ile özel eğitim hizmetlerinin planlanması, koordineli bir şekilde yürütülmesi, sunulan hizmetlerin izlenmesi ve değerlendirilmesinin sağlanması amacıyla faaliyet yürüten rehberlik ve araştırma merkezleri; rehberlik hizmetleri bölümü ile özel eğitim hizmetleri bölümünden oluşur.

Rehberlik Hizmetleri Bölümü

Eğitimde rehberlik hizmetleri; Türk Millî Eğitiminin genel amaçları çerçevesinde, kendini tanıyan, kendisine sunulan eğitsel ve mesleki fırsatları değerlendirebilen, sorumluluk alabilen bireyler yetiştirilmesini ve bireylerin toplum içinde sağlıklı bir birey olarak yaşamlarını sürdürerek kendini gerçekleştirmelerini amaçlar.



BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi Necmettin Şener Caddesi No: 3
11100 Merkez / BİLECİK

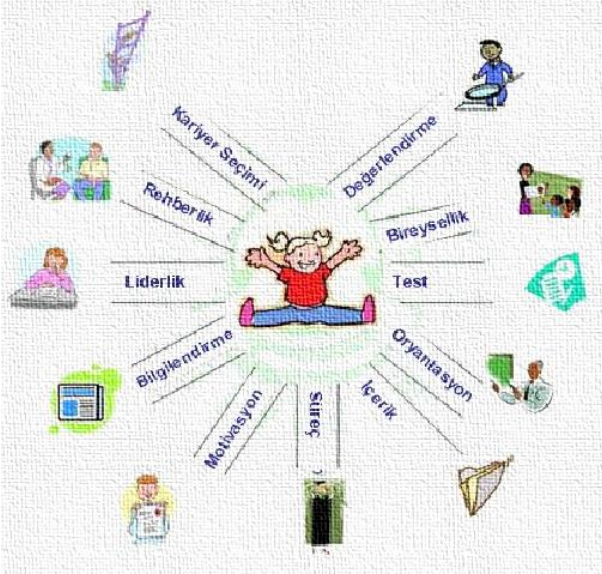
Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38
E-posta: 130586@meb.k12.tr

Faks: 0 (228) 212 19 95





Rehberlik ve Psikolojik Danışma genel anlamda, bireyin kendini tanımasına, anlamasına, problem çözme becerilerinin geliştirebilmesine, duygu ve düşüncelerini etkin bir şekilde ifade edebilmesine, çevresiyle uyumlu ilişkiler kurmasına, ilgi ve yeteneklerinin farkına varma ve açığa çıkarabilmesine yönelik programlı ve sistematik yardım süreciyle koruyucu ruh sağlığı hizmeti verir.



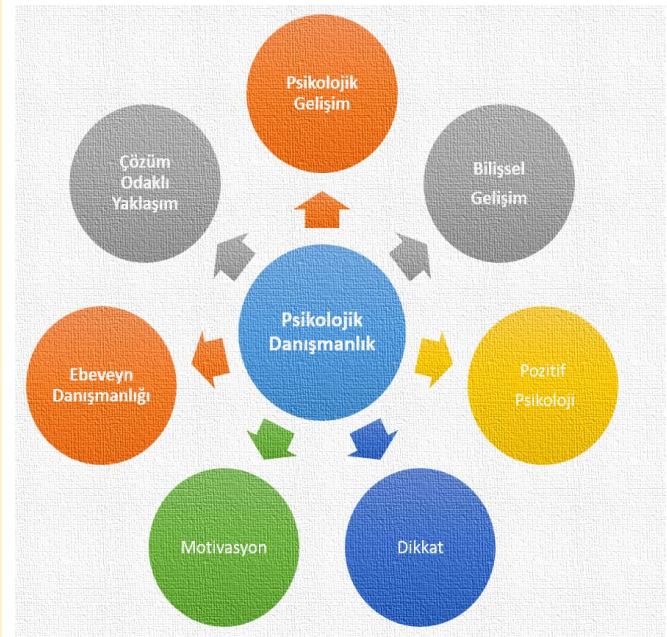
Rehberlik ve Araştırma Merkezi Rehberlik Hizmetleri Bölümü; okul ve kurumlardaki rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin etkin ve verimli bir şekilde yürütülmesine ilişkin çalışmalar yapar. Rehberlik öğretmeni olmayan okullardaki rehberlik faaliyetlerini yürütür. Aynı zamanda görev bölgesindeki tüm okullardaki rehberlik faaliyetlerin belirlenmesi ve başarılı bir şekilde yürütülmesinden de sorumludur.

Rehberlik ve araştırma merkezlerinde çalışanların sertifikaları doğrultusunda tarama, inceleme, tespit, teşhis, öğrenci tanıma gibi çalışmalarında kullanabilecekleri çeşitli yetenek, zekâ ve standart başarı

testleri; kişilik, tutum, meslekî ve akademik benlik, gelişim, öğrenci davranışlarını değerlendirme gibi ölçekler; ilgi envanterleri, problem tarama envanterleri, kontrol listeleri, anketler ve benzeri ölçme araçları bulunur.



Rehberlik Hizmetleri olarak meslek seçimi, uyum ve davranış problemleri, ergenlik dönemi sorunları, akademik ve başarı ve öğrenmeye ilişkin sorunlar, sınav kaygısıyla baş edebilme, liselere geçiş ve ÖSYM tercih dönemlerinde tercih işlemleri, okul dışında bulunan veya okulunda rehber öğretmen olmayan öğrencilerin Danışmanlık Tedbiri hizmetlerinin yürütülmesi konularında hizmet verilmektedir.



BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ



BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi Necmettin Şener Caddesi No: 3
11100 Merkez / BİLECİK

Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38
E-posta: 130586@meb.k12.tr

Faks: 0 (228) 212 19 95



Özel Eğitim Hizmetleri Bölümü

Özel eğitim; farklı gelişen öğrencilere tıbbi ve eğitsel değerlendirme ve tanılama sonucunda belirlenen eğitim ihtiyaçları doğrultusunda sunulan eğitim-öğretim hizmetidir. Bu eğitim örgün eğitim kurumlarında anasınıfından başlayıp liseye kadar devam etmektedir.

Ağırlıklı olarak hizmet bölgesindeki özel eğitim gerektiren bireylerin tanınması ve bu bireylere yönelik rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerini yürütülmektedir.



Eğer çocuğunuz okul öncesi çağda ve engelli ise çocuğunuzla ilgili tıbbi ve eğitsel belgelerle birlikte ikametgâhınıza bağlı RAM'a, okula kayıtlıysa okul rehber öğretmeni ve sınıf rehber öğretmeninin dolduracağı "Eğitsel Değerlendirme İsteği Formu" ile okulunuzun bağlı olduğu RAM'a başvurmanız gerekmektedir. RAM'lar randevu sistemiyle çalıştığından öncelikle randevu almanız, randevu günü ve saatinde de sizden istenen belgeler ve çocuğunuzla birlikte merkezde olmanız gerekiyor.



Randevu verilme esnasında yapılan ön görüşme neticesinde ailenin ya da çocuğun öncelikle hastaneye ya da çocuk psikiyatrisi bölümüne gitmesi gereken durumlar olmaktadır.



İncelemesi yapılan her öğrenci ve çocuk için bir dosya

tutulur. Sonraki incelemeler de bu dosya üzerinden gerçekleştirilmektedir.

Ne Mi Yapar?

ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ

Özel eğitim öğrencileri için bireyselleştirilmiş eğitim planı hazırlamada diğer eğitimcilerle birlikte çalışır

Öğrencilerin ihtiyaçlarını belirler ve bu ihtiyaçlarına uygun eğitim planları hazırlar

Ebeveynler ve diğer eğitim paydaşları ile öğrencilerin gelişimi hakkında iletişime geçer

Öğrencileri bir sonraki sınıfa ve mezuniyetleri sonrasında onları bekleyen zorlu hayata hazırlar

Öğrencilere birebir eğitim verir ve rehberlik eder

Eğitim görevlerini ve diğer yardımcı personeli denetler ve gerektiğinde bilgilendirir

Yapılan inceleme ve testler neticesinde en az kısıtlayıcı eğitim ortamı ilkesinden hareketle çocuğun eğitim performansına göre okul bünyesinde akranlarıyla birlikte kaynaştırma eğitimine tabi tutulup tutulmayacağı, yine ilköğretim okullarındaki özel eğitim sınıflarına yönlendirilip yönlendirilmeyeceği ya da özür grubuna yönelik özel eğitim okullarına gitmesi gerekir gerekmediği kararlaştırılmaktadır. Özürlü türü ve derecesi yönlendirmede etkin rol oynamaktadır.



Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinden ücretsiz destek eğitimi alınabilmesi için gerekli olan kararı da RAM bünyesindeki değerlendirme kurulu vermektedir. Destek eğitiminin bireysel ya da grupla olması gerektiği, bireyin alması gereken programın türü ve süresi bu kurul tarafından karara bağlanmaktadır.

Ülkemizde, eğitim sistemi içerisine dâhil olan üstün zekâlı ve özel yetenekli bireylere yönelik tanılama işlemleri Rehberlik ve Araştırma Merkezi (RAM) bünyesinde yapılmakta iken, erken çocukluk dönemine yönelik işlemler sadece RAM'larda değil; hastane psikologları ya da özel sektördeki psikologlar tarafından

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ



BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi Necmettin Şener Caddesi No: 3
11100 Merkez / BİLECİK

Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38
E-posta: 130586@meb.k12.tr

Faks: 0 (228) 212 19 95

da yürütülmektedir. Zekâ testinden ziyade gelişim testleri uygulanır.

Bahçe

Zengin bir iş adamının bahçesinde, yan yana dikilen iki limon ağacı vardı. Mayıs ayı sonlarında açan limon çiçekleri, bütün bahçenin havasını bir anda değiştirir ve apartmanlara hapsedilmiş insanlara baharın geldiğini müjdelirdi. Ancak limon ağaçlarından biri, diğerinden cılız ve şekilsizdi. Bu yüzden büyük ağaç her fırsatta onu küçümser ve tepeden bakardı. Ev sahibi de küçük boylu limon ağacından ümit kesmiş görünüyordu. Ona göre ağaç, bu gidişle kuruyup ölecekti. Bu yüzden de onu fazla sulamaz ve bakımını yapmayı pek istemezdi.

Günün birinde esen sert bir poyraz, karlı dağların yamaçlarındaki bir grup çiçek tohumunu iş adamının bahçesine uçurdu. Fakat bahçenin her tarafı parsellenmiş, sadece limon ağaçlarının altında yer kalmıştı. Bir an önce filizlenmek zorunda olan tohumlar, limon ağaçlarının yanına gelerek onların altında yeşermek için izin istedi. Büyük ağaç, iyice kasılarak:

— Böyle bir şey asla mümkün olamaz, diye atıldı. Bizler kuru kalmayı pek sevmeyiz. Eğer dibimde çoğalırsanız, suyu emip beni kurutursunuz. Aslında büyük ağacın çekindiği başka bir şey daha vardı. Çiçekler rengarenk açtıklarında, limon ağacının sarıya çalan beyaz çiçekleri sönük kalacak ve bahçe sahibinin gözündeki değeri azalabilecekti. Oysa ki ağacın, kendinden güzel olanlara hiç mi hiç tahammülü yoktu.

Küçük ağaç, uzun boylu arkadaşının tohumlara verdiği cevabı beğenmemişti. Çünkü o, kendisine hayat verenin, o hayat için gerekli olan suyu da vereceğini çok iyi biliyordu. Bu yüzden, aklına bile gelmiyordu susuzluk. Tohumların teklifini kabul ederken:

— Sizlerle birlikte olmak, bana mutluluk verir, dedi. Böylelikle yalnızlık da çekmez.

Büyük ağaç bu işten hoşlanmamıştı. Fakat küçük olanı:

— Güzel yaratılardan kimseye zarar gelmez, diye tekrarlıyordu. Güzellerden güzellikler doğar sadece.

Küçük limon ağacı altında filizlenen tohumlar, birkaç hafta içinde cennet çiçekleri gibi açıp bütün bahçenin göz bebeği haline geldi. Bu arada ağaç, elinden geldiği kadar kendilerine yardımcı olmaya çalışıyor ve çiçeklerin sevdiği yarı güneşli ortamı sağlamak için, eski yapraklarını döküyordu. Çiçekler, kısa bir süre sonra mis

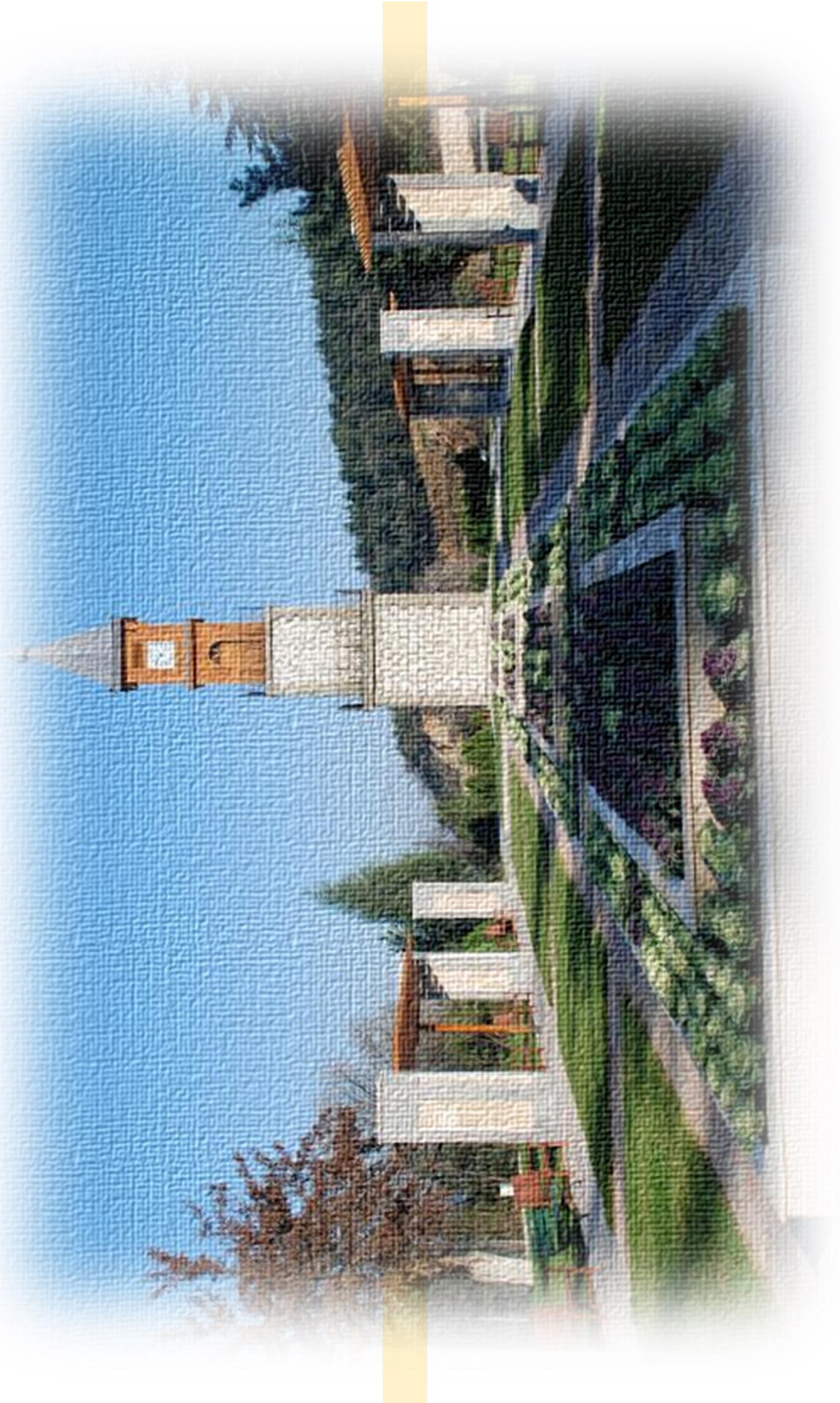
gibi kokular yaymaya başladı. Bahçe sahibi, o ana kadar hiç duymadığı bu kokunun nereden geldiğini araştırdığında, davetsiz misafirleri bularak hayrete düştü. Adam, ancak rüyalarında görebildiği bu çiçeklerin güzelliğini devam ettirebilmek için sabahları artık daha erken kalkıyor ve onları en kaliteli gübrelere besleyip bol bol suluyordu. Küçük limon ağacı, köklerinin en ince ayrıntılarına kadar ulaşan bu suları çiçeklerle birlikte içiyor ve büyük bir hızla serpilip büyüyordu.

Çiçekleri sevgiyle kucaklayan ağaç, ertesi bahara kalmadan o civarın en büyük ağacı haline geldi ve birbirinden güzel kelebeklerin ziyaret yeri oldu. Daha sonra da kendi çiçeklerini açarak bahçenin güzelliğine güzellik kattı. Şimdi küçük ve yalnız kalmış olan limon ağacı ise, komşusuna duyduğu kıskançlıkla için için kuruyordu.

Cüneyd Suavi

Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nin Görevleri

- © İl düzeyinde eğitsel tanılama izleme, değerlendirme ve yerleştirme işlemlerini yapar.
- © Okullarımızda çeşitli nedenlerle normal eğitim programını sürdürmekte ve öğrenmekte güçlük çeken öğrencilerin başarısızlık nedenlerini zekâ taramaları ve bireysel incelemeler ile araştırır.
- © Başarısızlık nedenlerini ortaya koyarak öğrenci için en iyi eğitim ortamını önerir.
- © Okul ve meslek seçimlerinde öğrencilere rehberlik yapar.
- © Davranış problemi olan çocuklar için danışma terapileri uygular ve sonuçlarını değerlendirir
- © Özel eğitim okullarına gidecek öğrencilerin işlemlerini yürütür ve İl Özel Eğitim Kuruluna yerleştirme önerisini sunar.
- © İzleme Değerlendirme Ekibini kurar faaliyetlerini il düzeyinde yürütür.
- © İl Özel Eğitim Kurulunda görev alır ve bu görevleri yerine getirirken aynı zamanda danışmanlık hizmetlerini de yürütür.
- © Bireyselleştirilmiş eğitim programı uygulanacak özel eğitim gerektiren bireyler için eğitim programı hazırlanmasında özel eğitim sınıf öğretmenine yardımcı olur.
- © İl Rehberlik Çerçeve Programını hazırlar ve okullara dağıtımını sağlar.



BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi Necmettin Şener Caddesi No: 3
11100 Merkez / BİLECİK

Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38
E-posta: 130586@meb.k12.tr

Faks: 0 (228) 212 19 95