

EBEVEYN AKADEMİSİ

Rehberlik Ocak Sayısı

OKUL ÖNCESİ

KENDİ BAŞINA YAPABİLMENİN GURURU

Çocukların sağlıklı bir kişilik geliştirebilmesi, kendine güvenen ve çevresiyle uyumlu bireyler olarak yetişebilmesi için sorumluluk bilinci büyük önem taşımaktadır. Sorumluluk sahibi olmak; çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun görevleri yerine getirebilmesi, yaptığı davranışların sonuçlarını fark edebilmesi ve hem kendisine hem de çevresine karşı duyarlı olabilmesi anlamına gelir. Okul öncesi dönem, sorumluluk bilincinin temellerinin atıldığı en önemli dönemlerden biridir. Bu dönemde kazanılan alışkanlıklar, çocuğun ileriki yaşamında karşılaştığı görev ve sorumluluklara daha kolay uyum sağlamasına yardımcı olur.

Okul öncesi çağıdaki çocuklar, öğrenmeye açık olmalarının yanı sıra çevrelerini gözlemleyerek ve deneyimleyerek öğrenirler. Bu nedenle sorumluluk kazandırma süreci, çocuğa uygun ortamlar sunularak ve küçük adımlarla desteklenmelidir. Çocuğun kendi başına yapabileceği işlerde ona fırsat tanımak, "ben yapabilirim" duygusunu geliştirir ve özgüven kazanmasını sağlar. Oyuncaklarını toplamak, kendi eşyalarını yerine koymak, sofraya küçük yardımlarda bulunmak gibi basit görevler, çocuğun sorumluluk duygusunu pekiştirir ve aile içinde kendini değerli hissetmesine katkı sağlar.

Sorumluluk kazandırma sürecinde dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan biri, çocuğun yaşına ve gelişim özelliklerine uygun beklentiler içinde olmaktır. Yapamayacağı görevler verilen çocuk, kendini yetersiz hissedebilir ve sorumluluk almaktan kaçınabilir. Bu nedenle çocuğa verilen görevlerin basit, anlaşılır ve ulaşılabilir olması önemlidir. Ayrıca çocukların işleri yetişkinler kadar hızlı ya da düzenli yapamayabileceği unutulmamalı, bu süreçte sabırlı olunmalıdır. Önemli olan sonucun mükemmel olması değil, çocuğun çaba göstermesidir.



Çocuklar, en etkili öğrenmeyi model alarak gerçekleştirirler. Aile içinde anne ve babanın sorumluluklarını yerine getirirken sergilediği tutumlar, çocuklar için güçlü birer örnektir. Ev içinde düzenli olmak, görevleri aksatmamak ve yapılan işlerden kaçınmamak, çocuğun da bu davranışları benimsemesini sağlar. Aynı zamanda çocuğun gösterdiği çaba fark edilmeli ve sözel olarak takdir edilmelidir. "Bunu kendi başına yapman beni çok mutlu etti" gibi ifadeler, çocuğun sorumluluk almaya karşı olumlu bir tutum geliştirmesine yardımcı olur.

Sorumluluk bilinci kazandırılırken çocuğun hata yapmasına da izin verilmelidir. Hata yapmak, öğrenmenin doğal bir parçasıdır. Her hatada çocuğun yerine müdahale etmek yerine, onun fark etmesine ve çözüm bulmasına fırsat tanımak, problem çözme becerilerinin gelişmesini destekler. Aşırı koruyucu tutumlar, çocuğun bağımsızlaşmasını ve sorumluluk almasını zorlaştırabilir. Çocuğun yapabileceği işleri onun yerine yapmak yerine, gerektiğinde rehberlik etmek çok daha sağlıklı bir yaklaşımdır.

Ev ortamında sorumluluk bilincini desteklemek için günlük yaşamın doğal akışı içinde küçük görevler verilebilir. Oyuncaklarını oyun sonrası toplamak, kıyafetlerini kirli sepetine atmak, kitaplarını yerine koymak, bitki sulamak ya da evcil hayvanın bakımına küçük katkılarda bulunmak gibi görevler, çocuğun hem sorumluluk duygusunu geliştirir hem de aile içinde paylaşım bilincini artırır. Bu görevlerin düzenli olarak yapılması, sorumluluğun bir alışkanlık haline gelmesini sağlar.

Sorumluluk bilinci ile kurallar arasında da güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Ev içinde belirlenen basit ve net kurallar, çocuğun sınırları tanımaya ve neyin beklenildiğini anlamasına yardımcı olur. Kuralların tutarlı bir şekilde uygulanması ve tüm aile bireylerinin aynı tutumu sergilemesi, çocuğun kafasının karışmasını önler. Kuralların sevgi diliyle anlatılması ve gerekçelerinin açıklanması, çocuğun kuralları içselleştirmesine kolaylaştırır.

Okulda kazanılan sorumluluk davranışlarının evde desteklenmesi, bu kazanımların kalıcı hale gelmesini sağlar. Okul ve aile arasındaki iş birliği, çocuğun gelişimi açısından büyük önem taşır. Öğretmenlerin okul ortamında verdiği sorumlulukların evde de benzer şekilde desteklenmesi, çocuğun farklı ortamlarda tutarlı davranışlar geliştirmesine yardımcı olur. Bu süreçte sabırlı, anlayışlı ve destekleyici olmak, çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlar.

Sonuç olarak, sorumluluk sahibi bireyler yetiştirmek uzun soluklu bir süreçtir ve bu süreçte sevgi, sabır ve tutarlılık temel unsurlardır. Çocuklara verilen her küçük sorumluluk, onların hayata bir adım daha güçlü hazırlanmasına katkı sağlar. Unutulmamalıdır ki, sorumluluk bilinci gelişmiş çocuklar, gelecekte kendi kararlarını alabilen, özgüveni yüksek ve mutlu bireyler olma yolunda sağlam adımlar atarlar.

Kitap Önerileri:



Kaynakça

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). The Whole-Brain Child. Delacorte Press. Faber, A., & Mazlish, E. (2012). How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk. Scribner. Dreikurs, R. (1990). Children: The Challenge. Plume. Steinberg, L. (2001). Parenting Adolescents and Teens. Simon & Schuster. Sears, W., & Sears, M. (2001). The Discipline Book. Little, Brown & Company. Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. Random House.



**CIHANGİR
OKULLARI**

DİJİTAL DÜNYADA GÜVENLİ ÇOCUKLAR

Teknoloji, herkesin yaşamında vazgeçilmez bir yere sahiptir. Ancak kontrolsüz ve aşırı kullanımı, özellikle çocuklar başta olmak üzere hepimiz için hem fiziksel hem de psikolojik açıdan çeşitli olumsuzluklara yol açmaktadır.

Çocuğunuz, siz müdahale etmediğinizde gün boyu bilgisayar oyunları oynuyor, televizyon izliyor, tabletle vakit geçiriyor ya da telefonla ilgileniyor mu? Bu alışkanlıklardan biri engellendiğinde evde huzursuzluk yaşıyor mu?

Eğer bu sorulara cevabınız “evet” ise, gelin birlikte neler yapabileceğimizi inceleyelim.

Ailenizin yeni üyesi teknolojiyi iyi tanıyın

1. En az çocuğunuzu koruyacak kadar internet kullanmayı bilin:

Sevgili ebeveynler, elektronik cihazlar doğru ve kontrollü kullanıldığında faydalıdır. Çocuğunuzun izlediği programları, oynadığı oyunları ve içeriklerini bilmek sizin sorumluluğunuzdur. Nasıl ki çocuğunuzu yabancı biriyle yalnız bırakmıyorsanız, elektronik cihazlarla da baş başa bırakmamalısınız.

2. İnternet kullanımında yasaklayıcı değil, zaman açısından sınırlayıcı olun:

Teknoloji hayatımızın bir parçasıdır ve doğru kullanıldığında öğrenmeyi destekler. Tamamen yasaklamak yerine, çocuğun yaşına uygun sürelerle ve bilinçli şekilde teknolojiden faydalanmasını sağlamak daha doğru olacaktır.



3. Diğer sosyal aktivitelere katılımını özendirin:

Çocuğunuza kültür, sanat ve sporla iç içe olabileceği bir ortam sunun. Sosyal ve fiziksel etkinlikler arttıkça, teknoloji tek uğraşı olmaktan çıkar ve kullanım isteği doğal olarak azalır.

Çocuğun boş zamanlarını verimli değerlendirebilmesi için ona yol gösterilmelidir. Fiziksel oyunlar, yap-bozlar, masa başı etkinlikleri, resim yapmak, oyun hamuruyla oynamak, kitap okumak, mutfakta yardımcı olmak ve yaşına uygun küçük sorumluluklar üstlenmek bu süreçte etkili uğraşlardır. Aile içinde sohbet ortamı oluşturmak da çocuğun gelişimini destekler.

Çocuğun hangi içerikleri izleyip hangi oyunları oynayabileceği önceden belirlenmeli ve bu konuda tutarlı olunmalıdır. Ebeveynlerin izlenen programlar ve oynanan oyunların içeriğini bilmesi büyük önem taşır. Ayrıca, uyku düzeni için yatmadan en az bir saat önce televizyon kapatılmalıdır.

Unutulmamalıdır ki çocuk için en önemli rol model ebeveynlerdir. Aşırı ekran kullanımı, özellikle küçük çocuklarda dil gelişimini olumsuz etkileyerek konuşma gecikmesine ve kelime dağarcığının sınırlı kalmasına yol açabilir.

Çocuklarda teknoloji kullanım sınırları konusunda Yeşilay'ın önerisi 3-6 yaş aralığındaki çocuklar için 30 dakikadır. İlköğretim çağına gelmiş bir çocuk için bu süre 45 dakika olarak ifade edilmiştir. Ortaöğretim sürecindeki öğrenciler için 1 saat, lise çağındakiler için ise 2 saat şeklinde belirtilmiştir.

Çocuklarda İnternet ve Teknoloji Bağımlılığı Durumunda Ne Zaman Uzmanla Başvurulmalı?

Çocukların sosyal ilişkileri, büyük ölçüde anne ve babalarıyla kurdukları bağ üzerinden şekillenir. Ebeveyn desteği, çocuğun sosyal yaşamını dengeli şekilde yönlendirmesinde önemli bir rol oynar. Ancak bazen ebeveynler tarafından zararsız görülen durumlar, çocuklarda internet bağımlılığına dönüşebilir.

Güvenli internet uygulamaları, çocukları hem bağımlılıktan hem de olumsuz içeriklerden korumada etkili bir araçtır. Eğer çocuğunuzun internet kullanımı günlük yaşam dengesini bozacak düzeye ulaştıysa ve bu durum ruhsal sağlığını olumsuz etkiliyorsa, alanında uzman bir terapistten profesyonel destek almak faydalı olacaktır.



EBEVEYN AKADEMİSİ

Rehberlik Ocak Sayısı

ORTAOKUL

Davranışı Yönlendirme Sanatı: Eleştirmek Değil, Rehberlik Etmek

Çocuk yetiştirirken en çok zorlandığımız konulardan biri, istenmeyen davranışlarla nasıl başa çıkacağımızdır. Ödevini yapmayan, kardeşiyle tartışan, sınırları zorlayan ya da söz dinlemeyen bir çocuk karşısında çoğu zaman ilk tepkimiz eleştirmek, uyarmak ya da cezalandırmak olur. Uzmanlar, çocukların davranışlarını şekillendirmede eleştiriden çok rehberliğin etkili olduğunu vurgulamaktadır.

Davranış, çocuğun bize verdiği bir mesajdır. Her davranışın altında bir ihtiyaç, bir duygu ya da henüz gelişmekte olan bir beceri yatar. Özellikle ergenlik dönemindeki çocuklar kimlik arayışı, duygusal dalgalanmalar ve artan sorumluluklar nedeniyle davranışlarını düzenlemekte zorlanabilirler. Bu noktada amaç, “yanlış bulmak” olamamalı, çocuğa doğruyu nasıl yapacağını öğretmek olmalıdır.

Eleştirmek davranışı değiştirmiyor. Peki neden?

Sürekli eleştirilen çocuklar zamanla ya içine kapanır ya da savunmaya geçer. “Yine mi böyle yaptın?”, “Sen zaten hep böylesin.” gibi ifadeler, çocuğun benlik algısını hedef alır. Araştırmalar, bu yaklaşımın çocuklarda özgüven kaybına ve iletişim kopukluğuna yol açtığını göstermektedir.

Rehberlik Ne Kazandırır?

Bu yaklaşımda ebeveyn çocuğun karşısında değil yanında durur.

- Davranıştan çok nedenine odaklanılır.
- Çocuğa seçenekler sunulur, çözüm üretmesine fırsat verilir.
- “Bunu neden yaptın?” yerine “Bunu yapmana ne sebep oldu?” sorusu sorulmalıdır.

Bu yaklaşım, çocuğun sorumluluk alma, problem çözme ve duygularını yönetme becerilerini geliştirir. Aynı zamanda çocuk, hata yaptığında yargılanmayacağını bilerek ebeveyniyle rahat iletişime geçer.



Veliler İçin Küçük Ama Etkili Rehberlik Adımları

• Davranışı hemen düzeltmeye çalışmadan önce çocuğun ne yaşadığını ve ne hissettiğini anlamaya çalışın. Yargılamadan ve çözüm sunmaya acele etmeden dinlemek çocuğa “önemseniyorum” duygusunu verir. Çocuk anlaşıldığını hissettiğinde davranışını konuşmaya daha açık hale gelir.

• Kuralların belirsiz olduğu ortamlarda çocuklar sınırları test etmeye devam eder. Kurallarınız açık, anlaşılır ve yaşına uygun olsun. Aynı davranışa bazen izin verip bazen tepki göstermek kafa karışıklığı yaratır. Net sınırlar çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlar.

• Çocuklar söylenenlerden çok gördüklerini yapar. Sakin olunmasını istediğiniz bir durumda siz bağıryorsanız çocuktan farklı bir davranış beklemek gerçekçi olmaz. Problem çözme, öfke kontrolü ve iletişim becerileri ebeveyn davranışlarıyla da öğrenilir.

• Davranışın ardından “Bir dahaki sefere ne yapabiliriz?” sorusunu birlikte düşünmek, çocuğu sürecin aktif bir parçası yapar. Bu durum çocuğun sorumluluk almasını ve kendi davranışını yönetmeyi öğrenmesini destekler ve kalıcı davranış değişikliğinin oluşmasına güç katar.

Unutulmamalıdır ki amaç, kusursuz çocuklar yetiştirmek değil; hata yapabilen, hatasından öğrenebilen ve destek gördüğünü hisseden bireyler yetiştirmektir.

Rehberlik edilen çocuk, zamanla kendi davranışlarının rehberi olmayı öğrenir.

Kitap Önerileri:



BENİ ÖDÜLE
CEZALANDIRMA

Mutlu ve başarılı çocuk yetiştirmek için rehber



Bildikleriniz değişecek
DR. ÖZGÜR BOLAT



**CIHANGİR
OKULLARI**

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE STRES YÖNETİMİ

Lise dönemi, hepimizin bildiği gibi bir "fırtınalı deniz" gibidir. Çocuklarımız bir yandan yetişkinliğin kapısını aralamaya çalışırken, diğer yandan sınav kaygısı, arkadaşlık ilişkileri ve gelecek belirsizliğiyle mücadele ediyorlar. Bizler kıyıda onları bekleyen limanlarız; ancak bazen bu fırtına o kadar şiddetli oluyor ki, hem onların hem de bizim yelkenlerimiz zarar görebiliyor.

Gençlerimizin hem akademik hem de duygusal açıdan yoğun bir gelişim süreci yaşadığı önemli bir dönemdir. Bu süreçte sınavlar, gelecek kaygısı, arkadaş ilişkileri ve kendini tanıma çabası öğrencilerimizde stres düzeyinin artmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle psikolojik sağlamlık ve stres yönetimi, gençlerimizin sağlıklı gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır.

Çocuğunuzun psikolojik olarak sağlam olması, onun hiç üzülmeceği, hiç hata yapmayacağı veya hiç stres yaşamayacağı anlamına gelmez. Aksine; düştüğünde kalkabilme, hayal kırıklığıyla baş edebilme ve zorluklardan bir ders çıkararak yoluna devam edebilme becerisidir. Biz onlara hayatı dikensiz bir gül bahçesi olarak sunamayız ama dikenlerin arasından nasıl yürüyeceklerini öğretebiliriz.

Psikolojik sağlamlık; bireyin zorluklar karşısında tamamen etkilenmemesi değil, zorlayıcı durumlar yaşasa bile yeniden toparlanabilme ve yoluna devam edebilme becerisidir. Bu beceri zamanla gelişir ve en önemli destek kaynaklarından biri de ailedir.

Stres, belirli bir düzeyde olduğunda öğrenciyi motive edebilir. Ancak uzun süreli ve yoğun stres; ders başarısında düşüş, içe kapanma, öfke kontrolünde zorlanma, uyku ve iştah sorunları gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bu noktada öğrencilerimizin yaşadığı duyguları fark etmek ve onları doğru şekilde desteklemek oldukça önemlidir.

Siz değerli velilerimizin, çocuklarınızı yargılamadan dinlemesi, duygularını ciddiye alması ve onları anlamaya çalışması büyük bir güç kaynağıdır. Akademik beklentilerin yanı sıra çabanın da değerli olduğunu hissettirmek, hata yapmanın öğrenmenin doğal bir parçası olduğunu vurgulamak ve sağlıklı günlük rutinler konusunda rehberlik etmek, öğrencilerimizin strese baş etme becerilerini güçlendirecektir.

Unutmayalım ki akademik başarı kadar ruhsal iyi oluş da önemlidir. Kendini değerli hisseden, stresini yönetebilen ve ailesinin desteğini yanında hisseden gençler hem okul yaşamında hem de hayatın diğer alanlarında daha güçlü ve dengeli bireyler olurlar. Çocuğunuzun yanında olduğunuzu hissettirmek, onun psikolojik sağlamlığını artıran en önemli etkidir.



Peki, Biz Neler Yapabiliriz?

Lise dönemindeki bir gencin en büyük ihtiyacı, anlaşıldığını hissetmektir. İşte evdeki iklimi değiştirecek küçük ama etkili öneriler:

- **Sakinliğin Gücünü Kullanın:** Stres bulaşıcıdır. Çocuğunuz sınavdan düşük aldığı veya bir problemle geldiğinde sizin verdiğiniz aşırı tepki, onun stresini ikiye katlar. Unutmayın, onlar fırtınayken sizin "dingin deniz" olmanıza ihtiyaç duyarlar.
- **"Başarı" Tanımınızı Güncelleyin:** Sadece aldığı notlara odaklanmak, çocukta "Sadece başarılı olursam sevilirim" algısı yaratır. Çabasını, dürüstlüğünü ve vazgeçmeyişi takdir edin.
- **Onu Gerçekten Dinleyin:** Çoğu zaman onlar bir çözüm duymak için değil, sadece içindikileri boşaltmak için konuşurlar. "Ben senin yerindeyken..." diye başlayan cümleler yerine, "Bu durum seni gerçekten zorlamış görünüyor, yanındayım" demeyi deneyin.
- **Hata Yapmasına İzin Verin:** Kendi sorunlarını çözmesine, küçük sorumluluklar almasına müsaade edin. Her sorunu siz çözerseniz, gerçek bir zorlukla karşılaştığında savunmasız kalacaktır.
- **Stres Her Zaman Düşman Değildir!**
- Gençlerimizin yaşadığı stresin bir kısmı onları harekete geçiren "tatlı bir heyecan"dır. Ancak bu stres; uyku kaçırıyor, iştah kesiyor ve onları hayattan koparıyorsa orada bir durup nefes almak gerekir. Eğer çocuğunuzun içine kapandığını, eski neşesini kaybettiğini veya sürekli bir öfke hali içinde olduğunu gözlemliyorsanız, bu onun yardım çağrısı olabilir.
- Kıymetli Velilerimiz,
- Çocuklarımızın lise diplomasından çok daha önemli olan şey; hayatın sarsıntılarını karşısında yıkılmayacak kadar güçlü bir karakter ve esnek bir ruha sahip olmalarıdır. Biz okul olarak buradayız, siz de evde onların güvenli alanı olun. Birlikte, bu zorlu ama bir o kadar da özel yılları en sağlıklı şekilde atlatacağız.

Kaynakça

Psikolojik Sağlamlık Sunumu (PDF) – Temel kavramlar ve uygulamalar (MEB)

Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkmada Anlam Algısı Oluşturma Modellerinin Rollerini

Kitap Önerisi:

