

# Empati

Osman Önal İlkokulu Veli Bilgilendirme Kitapçığı

Rehberlik Servisi



Güven

İletişim

İşbirliği

# İÇİNDEKİLER

Bu kitapçık velilerimizin çocuk gelişimi ve eğitimi- belirli gün ve haftalar ile ilgili bilgilendirilmesi amacıyla hazırlanmıştır.

1

Akran zorbalığı

2

Öfke yönetimi (anahtar bilgiler)

3

Sorumluluk bilinci

4

Eğitici kitap-film tavsiye

5

Sağlıklı yaşam (temizlik- beslenme)

6

Engelsiz şahsiyetler (3 aralık D.E.G)

7

Kadına yönelik şiddetin Önlenmesi

(İlgili kurum kuruluş)

## AKRAN ZORBALIĞI

Çocuklarda akran zorbalığı en sade tanımıyla bir çocuğun başka bir çocuğa bilerek ve isteyerek farklı açılardan sürekli bir biçimde zarar vermesidir. Bu zararlı davranış itme-tekme atma -yumruk atma-saçını kesme-herhangi bir nesneyle vurma... vb fiziksel zorbalık, alay etme-dalga geçme-lakap takma- arkadaş grubundan dışlama- dedikodu yapma.. vb duygusal-sözel zorbalık, sosyal medya siteleri üzerinden tehdit vb davranışlar şeklinde oluyorsa siber zorbalık olarak adlandırılır.

Zorbalık davranışı çocukların sosyal ve psikolojik gelişimlerini etkilediği gibi özellikle çocuğun okulda yaşadığı kensisine yönelik olan zorbalık öğrencinin okula uyumunu da büyük ölçüde olumsuz etkilemektedir. Mağdur öğrenci okula gelmek istememekte, derslerine odaklanmakta güçlük çekmektedir. Zorbalık davranışını sergileyen öğrenci ise bu davranış sonucunda herhangi bir yaptırımla karşılaşmadığı için şiddet içerikli davranışları alışkanlık haline getirmekte ve ilerleyen süreçte bu davranışlar karakter özelliği haline gelmektedir. Bu yüzden akran zorbalığına müdahale son derece önemlidir.

### Çocuğunuzun Zorba Davranışlar Gösterdiğini Anlamanız için İpuçları:

- Çocuğunuzda agresif bir tutum varsa
- Çocuğunuz diğer çocuklara sert davranıyor, onlarla dalga geçiyorsa
- Çocuğunuz kişilere baskı kuruyorsa
- Çocuğunuz çabuk öfkelenip duygu durumu hemen değişiyorsa
- Çocuğunuz sosyal statüye, popüler olmaya aşırı önem veriyorsa
- Bilgisayar önünde çok fazla vakit geçiriyorsa
- Çocuğunuz okulda geçen gününü size anlatırken arkadaşlarına lakaplar takıp, alay ediyor ve aşağılayıcı ifadeler kullanıyorsa
- Okuldan çocuğunuz hakkında sınıf öğretmeni ve diğer öğrenci velileri tarafından şikayetler alıyorsanız

Çocuğunuzun okul ortamında diğer çocuklara zorba davranışlarda bulunuyor olma ihtimali çok yüksektir

### Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını anlamak için ipuçları:

- Okula gitmek istemiyorsa (normal isteksizlikten daha fazla)
- Okula gitmemek için bahaneler üretiyor, hep sizin bırakmanızı istiyorsa
- Çocuğunuzun eşyalarının sürekli zarar gördüğünü ya da kaybolduğunu fark ettiyseniz
- Okuldaki arkadaşlarından hiç bahsetmiyorsa
- Okul dışı zamanlarda okul arkadaşları ile hiç görüşmek istemiyorsa
- Kendisi ile ilgili olumsuz ifadeleri artmaya başladıysa
- Tam olarak açıklamadığı yara/bere izleri varsa
- Yemek yeme, uyku, oyun gibi normal düzeninde değişiklikler olmaya başladıysa
- Öfke patlamaları, ani krizler yaşamaya başladıysa

NOT: Yukarıdakiler sadece zorbalığa ait ipuçları değil, çocuğunuzun duygusal sıkıntıda olduğuna dair uyarılardır. Ancak çocuğunuzun zorbalığa uğruyor olma ihtimalini göz önünde bulundurmanız önemlidir.



### Çocuğunuz Zorbalık Davranışında Bulunuyorsa:



- Zorbalık davranışını gösterdiğini gördüğünüz an hemen onu uyarın. Ör: **“Bunu yapman doğru değil”**
- Çocuğunuz uyarmanıza rağmen zorba davranışına devam ediyorsa bu davranışı durduracak şekilde müdahalede bulunun. Ör: **“Eğer sen kendini bu konularda sınırlandıramıyorsan annen/ baban olarak bunu senin yerine düzenlemek benim görevim”**
- Çocuğunuza empatiyi, saygıyı ve mahremiyeti öğretin. Ör: **“Böyle davrandığın zaman karşıdaki arkadaşın ne hissetmiş olabilir?”** Bu nedenle çocuğunuza olumlu rol model olmanız gerekir.
- Çocuğunuzun **yaptığı davranışların sorumluluğunu almasını sağlayın**. Kendi çantasını kendisi hazırlasın, ödevlerini kendisi yapsın, beslenmesini kendisi hazırlasın.
- Çocuğunuza verdiğiniz yasak ve sınırlamaların istikrarlı olmasına önem verin. **Yaşamınızı uygulamaktan vazgeçmeyin.**
- **Maddi ödül ve hediyeler yerine manevi olarak çok daha değerli olan geri bildirimler verin**. Teşekkür etmek, tebrik etmek, olumlu davranış gösterdiğinden dolayı bu davranışlarını takdir etmek... gibi.

### Eğer çocuğunuz zorbalığa uğruyor ise:

- Çocuğunuzun yaşadığı sıkıntıları sorun ve sadece ne hissettiğini anlamaya çalışarak dinleyin
- Çocuğunuzun suçlamayın. Çocuğunuzun zorbalığa maruz kalıyor olması **onun suçu değildir**, onu suçladığınızda çocuğunuz daha çok kırılıp içine kapanabilir. Kendisini zorba çocuklara karşı daha güçsüz hissedebilir.
- Başkalarının da bu davranışlara maruz kaldığını anlattıktan sonra bu davranışı hafife almayın. **“Olur böyle şeyler” ya da “Geçer boşver” gibi cümleler kurmayın**. Çünkü hiç kimse zorbalığı ya da şiddeti hak etmemiştir.
- Anne baba olarak hemen harekete geçmeyin. Öfkeli bir biçimde hesap sorma tavrı takınmak yerine çocuğunuza ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun. Birlikte çözümler arayarak bir strateji belirleyin. Çünkü büyüdüğünde herhangi bir sorunla karşı karşıya kaldığında çocuğunuzun tek başına çözüm üretebilmeye ihtiyacı olacaktır. **Çözüm üreten siz değil çocuğunuz olsun.**
- Çocuğunuzun **yetenekli olduğu bir alan belirleyin**. Onu bu alanda destekleyin. Böylece çocuğunuz sosyal ortamlarda bu başarısı ile kendisini daha iyi hissedecektir.
- Çocuğunuza **kasti ya da kişisel bir saldırı olduğunu düşünmeyin**. Çünkü zorbalık gösteren çocuklar bu davranışı modelleme yolu ile kendi ailelerinden ya da çevrelerinde gördükleri birilerinden öğrenmektedirler. Sebebini bilmeden gösterdikleri zorba davranışların bazen farkında bile olmayabilirler.



Akran zorbalığı kısa süreli ve uzun süreli etkileri göz önüne alındığında görmezden gelinebilecek bir durum değildir. Yukarıda akran zorbalığıyla ilgili genel bilgilerden bahsedilmiştir. Ayrıntılı bilgi için rehberlik servisine başvurabilirsiniz

## ÇOCUKLARDA ÖFKE YÖNETİMİ

(Anahtar Bilgiler)

Öfke, tüm insanlar tarafından yaşanan temel, insani bir duygudur. En yalın anlatımıyla hoş gitmeyen, istenilmeyen, tehdit edici.. vb bir durumla karşı karşıya kalındığında öfke duygusu açığa çıkabilir. Yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda öfke duygusuna sahiptirler. Önemli olan çocuklarda bu duygu hangi durumlarda ortaya çıktığı, öfkenin şiddet, sıklık ve yoğunluğudur. Eğer öfke çocuğun kendisine ve çevreye zarar verici boyutta ise o zaman öfke kontrolü eğitimi kaçınılmaz olur.

### ÇOCUĞUNUZUN ÖFKESİ KENDİSİNE VE ÇEVRESİNE ZARAR VERİCİ BOYUTTA OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYORSANIZ

#### ➤ **Kontrolsüz öfkenin nedenini bulun;**

Çocuğunuz hangi durumlarda öfkeleniyor gözlemlemeniz ve nedenini anlamanız gerekmektedir. Olumsuz bir davranışı ortadan kaldırmanın ya da olumlu bir davranışla değiştirmenin ilk adımı davranışın sebebini bulmaktır.

Çocuklar birçok davranışı aileden öğrenirler. Çocuklarınız sizden öğrendiği için her durumda öfkeleniyor olabilir. Bu yüzden büyükler olarak öncelikle kendi davranışlarınıza dikkat etmeliyiz.

Çocuklar her istediklerini öfke-bağırma-ağlama-saldırganlık-çevreye zarar verme.. vb davranışlarla elde ettiklerini anladılarsa bu yüzden bu davranışı devam ettiriyor olabilirler.

Çocuklar kendilerini nasıl ifade edeceğini bilmedikleri için öfkelenebilirler.

Yukarıda bahsedilen durumlar gibi daha birçok neden çocuğun kontrolsüz öfke davranışının altındaki neden olabilir. Önemli olan nedeni iyi tespit edebilmektir.

#### ➤ **Nedeni ortadan kaldırın;**

Çocuklar kontrolsüz öfkeli ve saldırgan davranışları aileden ve çevreden öğreniyorlarsa çocuğa rol-model olarak davranışlarınıza dikkat etmeli ve öfkeyi kendimiz kontrollü bir şekilde ifade etmeliyiz.

*Örneğin: Çocuğunuz kızacağına tehlikeli bir davranışta bulundu. Ona hakaret ederek bağırarak yerine kızdığınızı jest-mimiklerinizle belli ederek bu davranışın sizi neden öfkелendirdiğini ve bu davranışın ortaya çıkarabileceği olumsuz sonuçları ifade edin.*

Çocuklar kontrolsüz öfkeli ve saldırgan davranışları yaptıklarında isteklerini elde ediyorlarsa bu davranışları pekişir ve devam eder. Bu davranışı ortadan kaldırmanın en iyi yolu kontrolsüz öfke davranışıyla isteklerine ulaşamayacaklarını anlamalarıdır.

*Örneğin: Çocuğunuz istediği bir oyuncak alınmadığında bağırıp ağlıyor etrafa zarar veriyor. Bu davranış sonucunda siz de oyuncak alırsanız çocuk he zaman böyle yaparak isteklerini yaptırmaya çalışacaktır. Eğer oyuncak almaz ve sakinleştiğinde oyuncak böyle yaparak ona almayacağınıza sakin davranırsa alabileceğini ifade edebilirsiniz.*

Çocuklar eğer duygularını ifade etmekte zorlandığı için kontrolsüz öfkeli ve saldırgan davranışlar sergiliyorsa çocuğa o anki duygularını ifade etmenin farklı yollarını öğretebilirsiniz.

*Örneğin: Küçük kardeşiyle ilgilendiğiniz için sürekli kardeşine ve etrafa zarar vererek dikkatinizi çekmeye çalışıyor. Kardeşiyle ilgilendiğinde onun bu davranışını ne kadar beğendiğinizi ifade ederek kardeşi hakkındaki duygu ve düşüncelerini ifade etmesi için cesaretlendirebilirsiniz.*



Bu sayfada öfke yönetimi ile ilgili bazı temel konulardan bahsedilmiştir. Öfke yönetiminde bireye birçok yöntem teknikler vardır. Ayrıntılı bilgi için rehberlik servisine başvurabilirsiniz.

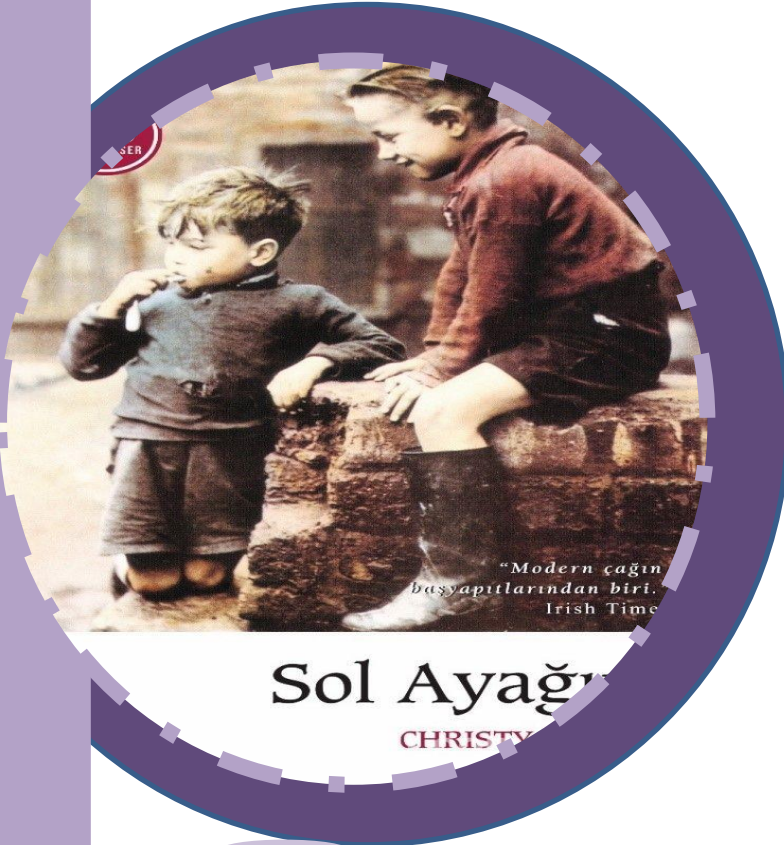
# TOPLUM BENİMİLE DEĞERLİ

## SORUMLULUK BİLİNCİ

- Evde sorumluluklarını yerine getiren anne ve babalar varsa çocuklar sorumluluk almayı görenek ve yaşayarak öğrenirler.
- Evde iş bölümü yapılıyor ve herkes birbirine yardımcı oluyorsa çocuklar da bu sürece kendiliğinden dâhil olurlar.
- Evde herkesin fikri alınıyor, kurallar ortak bir şekilde, demokratik olarak oluşturuluyorsa çocuklar kurallara içtenlikle uyarlar.
- Çocukların kendilerine ait seçimler yapmalarına izin veriliyor ve kararlarına saygı duyuluyorsa çocuklar daha girişimci ve becerikli olurlar.
- Evde çocukların yaş ve düzeylerine uygun olan şeyleri kendilerinin yapmalarına izin veriliyorsa çocuklar iş yapabilmeyi öğrenirler.
- Çocuklarınızın sorumluluk alması onların daha özgüvenli olmalarını sağlar.
- Sorumluluk alan çocuklar başarılı olma hissini yaşarlar. Bu da onları mutlu çocuklar yapar.
- Bir şeyleri başardığını hisseden çocukların kendilerine güveni artar.
- Kendi ihtiyaçlarını karşılayabilen çocuklar hayatta daha güvenli adımlar atarlar.
- Evde işlere yardımcı olan çocuklar kendilerini değerli ve önemli hissederler.
- Erken yaşta sorumluluk alan çocuklar derslerinde de iş hayatlarında da daha başarılı olurlar.



## FİLM



## KİTAP

Her Çocuk Özeldir, 2007 yapımı yönetmenliğini Aamir Khan, Amole Gupte ve Ram Madhvani'nin yaptığı bir dram filmidir. Başrollerini Darsheel Safary ve Aamir Khan paylaşmaktadır.

Konusu: Harfleri sayıları algılama problemi yaşayan Ishaan çevresi ve ailesi tarafından tembel geri zekalı muamelesi görür. Çalışmayı öğrenebilmesi için yatılı okula verildikten sonra tanıştığı resim öğretmeni ile değişen hayatı ve başarısını anlatan bir film. Ishaan derslerinde başarısız, yaptığı işlerin çoğunda tutarlı davranan bir çocuktur, yazı yazmayı ve okumayı 3.sınıfta olmasına rağmen öğrenememiştir, kitabı her açtığında kelimeler sanki dans ediyor gibi gelir ona. Bu başarısızlığın sonucunda içine kapanık ve karamsar bir ruh haline bürünür, mutluluğu ve özgürlüğü insanlardan uzaklaşmakta bulur. Annesinin ilgisine karşın babasının katı tutumu Ishaan'ın zihinsel dünyasında gidiş gelişler yaşamasına sebep olur. Tam her şeyden ümidini kesmişken resim öğretmeni Ishaan'ın hayatını tam anlamıyla değiştirir.

Sol Ayağım kitabı, oto biyografik bir çalışma. Beyin felci geçirerek dünyaya gelen ve doğduğundan itibaren yalnızca sol ayak parmaklarını hareket ettirebilen İrlandalı yazar, ressam ve aynı zamanda şair olan Christy Brown'un ailesi ile birlikte yaşadığı zorlukları, birey olarak verdiği olağanüstü mücadeleyi, bu mücadelede yanında olan azimli ve kararlı sevgi dolu insanları konu almaktadır.

Yazar, kendi hayat hikayesini bu eserde yazıya dökmüştür. Hayatını idame ettirebilmek, okumayı öğrenmek ve bazı şeyleri kendi kendine yapabilmek için verdiği savaşı eserinde okuyucularına anlatır.

## SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN ANNE BABALARIN ÇOCUKLARA ÖNERİLERİ

### BESLENME

**1 BOL MEYVE-SEBZE**  
Sebze ve meyveler çok faydalıdır. Bizi hızlıca büyütüp güçlendirirler.

**2 AZ ABUR CUBUR**  
Abur cuburlar içerdikleri fazla yağ ve şeker nedeniyle vücudumuza zarar verirler.

**3 BOL ÇEŞİT**  
Her çeşit yiyecekten yemek bizi güçlü ve sağlıklı yapar.

**4 ÜÇ ÖĞÜN**  
Sabah kahvaltımızı yapmalı, öğlen ve akşam düzenli yemek yemeliyiz.

**5 TEMİZ ELLER**  
Yemek yerken elimizdeki kir yediklerimize bulaşabilir. Bu nedenle ellerimizi sık sık su ve sabunla yıkamalıyız.

**6 "DÖRT YAPRAKLI YONCA" DAN YİYELİM**  
Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.



### TEMİZLİK

**Temiz insan sağlıklı insandır.** Sağlıklı olmak ve mikroplardan korunmak için temizliğimize dikkat etmemiz gerekir.

**SIK BANYO**  
Gün içinde koşup oynarken çok terleriz. Bu nedenle de bedenimizin temizlenmesi gerekir. Bunun için sık sık banyo yapmalıyız.

**PARLAK DİŞLER**  
Günde 2 defa dişlerimizi fırçalayarak temizleyebiliriz. Böylece dişlerimiz pırl pırl parlar.

**TEMİZ ELLER**  
Temiz el demek, temiz beden demektir. Yemekten önce ve sonra, tuvaletten çıktıktan ve dışarıdan geldikten sonra ellerimizi yıkamalıyız.

**KISA TIRNAKLAR**  
Tırnaklarımız uzadığında arasına mikroplar ve kirler yerleşir. Onlar da bize zarar verir. Bu nedenle tırnaklarımız uzadıkça kesmeliyiz.

**TAZE HAVA**  
Sık sık camı açıp odamızı havalandırırsak odamıza taze hava girer. Bu da bizi sağlıklı yapar.

**DÜZENLİ ODA**  
Odamızı temiz ve düzenli tutarak temiz bir insan olabiliriz.





Zübeyde Süpürgeci 2018 Para Atletizm Avrupa Şampiyonası'nda mücadele etti ve kendi kategorisinde rekor kırarak altın madalyanın sahibi oldu. İspanya'da gerçekleştirilen 18. Akdeniz Oyunlarında ise Atletizm Engelliler Kategorisinde Ülke Tarihimizde İlk Altın Madalyaya ya sahip sporcu oldu. Zübeyde Süpürgeci engelin bir engel olmadığını yaptıklarıyla, edindiği başarılarla kanıtlayanlar arasına adını altın harflerle yazdırdı



Türkiye Ampute Milli Takım kaptanımız Osman Çakmak. Türk Silahlı Kuvvetlerinde Komando olarak görev yapmaktayken mayına basması sonucu bir bacağına kaybederek gazilik şerefine erişen Çakmak . Hayatının tutkusu olan futboldan gazi olup bir bacağına kaybetmesine rağmen vazgeçmedi. Ampute futbol takımlarında profesyonel olarak oynadı. Attığı gollerle herkesi gururlandırdı. Türkiye Ampute Milli Takım kaptanı olarak bir çok kupa kaldırarak ülkemize başarılarıyla katkılarda bulunmayı başardı. İnandı çalıştı ve kazandı.

# KADINA YÖNELİK ŞİDDETİ AZALTMAYALIM HEP BERABER ÖNLEYELİM!

Şiddet kime yönelik olursa olsun kötüdür ve kabul edilemez. Ancak toplumun temel taşları olan kadınlara yönelik şiddet günümüz toplumunun kanayan yarasıdır. Kısaca kadın diyerek geçilse de başta insan olmak üzere eş, kardeş, kız evlat, ana... ve birçok rol üstlendiği unutulmamalıdır..

## KADES-KADINACİL DESTEKUYGULAMASI

KADES, kadınların ve çocukların maruz kaldığı şiddet, taciz gibi kötü eylemleri birazda olsun engellemek adına kullanıcılara sunulmuş resmi bir uygulamadır. Emniyet Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanmış ve acil durumlarda ilk aklınıza gelecek acil müdahale uygulamasıdır. KADES uygulaması, son yıllarda giderek artan kadına şiddet olaylarının önüne geçebilmek ve kadınlara yardım edebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Eşinden veya bir başkasından şiddet gören ya da şiddete maruz kalma ihtimali olan kadınlar, akıllı telefonları üzerinden yapacakları ihbarlarda hızlı bir şekilde bu iş için kurulan Kadın Acil Destek İhbar Sistemi'ne ulaşabiliyorlar.

## ALO 183 DESTEK HATTI

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Çağrı Merkezlerinden Alo 183 Sosyal Destek Hattı aracılığı ile aile, kadın, çocuk, engelli, yaşlı, şehit yakınları ile gaziler ve gazi yakınlarına yönelik hizmetlere ilişkin çağrılar değerlendirilerek rehberlik ve danışmanlık hizmeti sunulmaktadır. Ayrıca ihmal, istismar ve şiddet vakaları veya töre ve namus cinayetlerinin önlenmesi için tedbir mahiyetindeki ihbarlar da alınmakta, durumun aciliyeti göz önünde bulundurularak vakanın bulunduğu ilde görevli Acil Müdahale Ekip Sorumlusuna ve/veya kolluk kuvvetlerine bildirilmektedir. Acil Müdahale Ekibi vakayı değerlendirmekte, gerekli durumlarda emniyet veya jandarma birimleri ile koordinasyon sağlayarak, en kısa zamanda müdahale edilmesi sağlanmaktadır...

## ŞÖNİM-ŞiddetÖnleme ve İzleme Merkezleri

Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri, kısaca ŞÖNİM, şiddete maruz kalan kadın ve çocuklara destek sağlamak amacıyla Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı olarak 2012 yılında hayata geçirilmiş birimlerdir. Sunulan hizmetler:

- Koordinasyon hizmeti: Başvuruların ve tedbir kararlarının alınması, görev alanındaki tüm bilgilerin sisteme işlenmesi, değerlendirilmesi ve izlenmesi için kurumlar arası iş birliğinin sağlanması,
- Psiko-sosyal destek hizmeti: Şiddet mağduru ve beraberindeki çocuklar ile görüşme yapılması, raporların hazırlanması, uygun görülen hizmetlerin sunumu ile sorunun çözümüne ilişkin rehberlik hizmetlerinin ilgili kamu kurum ve kuruluşlarıyla koordineli bir biçimde yürütülmesi ve sonuçların izlenmesi,
- Hukuki destek hizmeti: Şiddet mağduruna ve beraberindeki çocuklarına Kanun kapsamında gerekli hukuki desteğin sağlanması veya baroların ilgili birimlerine yönlendirme yapılması ile müdahil olunan davaların takibi,
- Eğitim ve mesleki destek hizmeti: Şiddet mağduruna rehberlik yapılması ve ilgili kuruma yönlendirilmesi,
- Sağlık destek hizmeti: Basit sağlık müdahalesine ihtiyaç duyan şiddet mağdurları ve beraberindeki çocukların ihtiyaçlarının karşılanması ile gerekli destek ve yönlendirmenin yapılması,
- Ekonomik destek hizmeti: Şiddet mağduru ve beraberindeki çocuğun ekonomik olarak güçlendirilmesi için ilgili mevzuat kapsamında maddi yardım ödemelerinin yapılması ve takibi ile istihdam edilmesi konusunda desteklenmesi ve beraberindeki çocuklarına kreş hizmeti sunulması,
- Müdahale ve yönlendirme hizmeti: Çağrı hatlarına gelen ve ŞÖNİM'e iletilen başvuruların alınması, ihtiyaç ve talep doğrultusunda ilgili kurum ve kuruluşlarla iletişime geçilerek yönlendirme yapılması,
- Önleyici hizmet: Şiddetin önlenmesine ilişkin toplumsal bilinçlendirme ve farkındalık çalışmalarının yapılması.