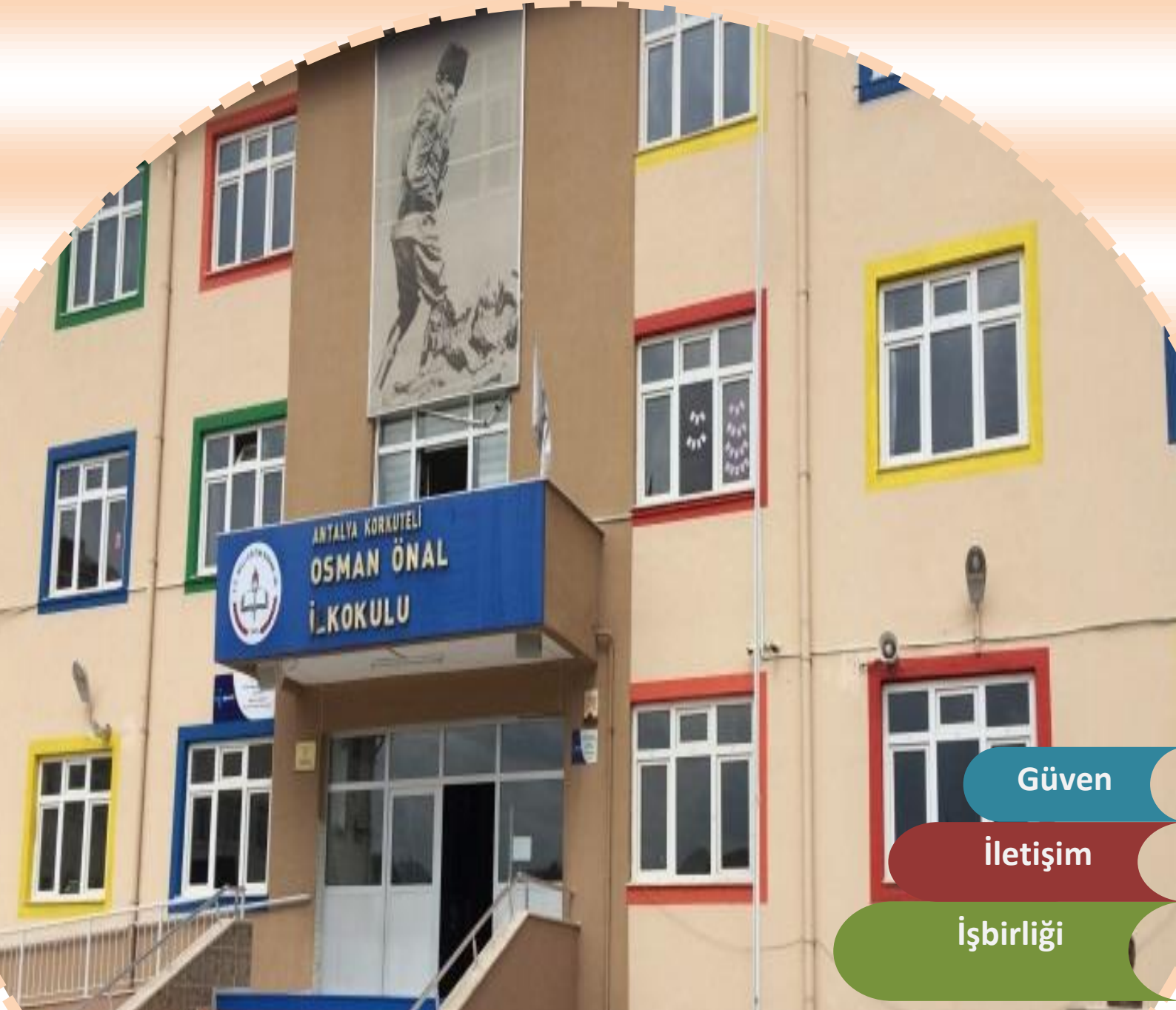


Empati

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

Anne-baba tutumları

2

Aile içi iletişim

3

Zaman yönetimi

4

Ders çalışma alışkanlığı kazanmada
veli faktörü

5

Çocukları kıyaslama davranışı

6

Eğitici kitap-film tavsiye

ANNE BABA TUTUMLARI

Aile çocuğun ilk sosyal deneyimlerini edindiği yerdir. Çocuğun aile ortamında olumlu kişilik özellikleri geliştirmesi, iyi bir eğitim alması ve bütüncül olarak gelişimi için ailenin çocuğa karşı sergilediği tutumlar çok önemlidir. Çocuğun tutarlı davranışlar göstermesi, kendi kendine yeten bir birey olması, özerk davranması, sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmesi için anne ve babasıyla sağlıklı ilişkiler kurması gerekmektedir.



Otoriter Tutum:

Bu tutumu benimseyen anne-babalar; Aşırı kontrollüdür. Çocuklarıyla etkileşimlerinde daha az sıcak ilişkiler kurar. Çocuğunun gelişim düzeyini ve isteklerini dikkate almadan, ondan kendilerinin uygun gördüğü gibi davranmalarını ister. Kurallar katı bir şekilde uygulanır. İtaate önem verilirken çocukla ikili iletişime girilmemesine dikkat edilir. Ailenin istediği davranışlar yerine getirilmediğinde çocuk cezalandırılır.

Bu tutumu benimseyen anne-babaların çocukları; Öfke ve kızgınlık duygularını açıkça belirtmez. Daha bağımlı ve daha zayıf ilişkilere sahip olabilirler. Daha itaatkar ve saldırgan olma eğilimindedirler. Tedirginlik, stres, mutsuzluk, kararsızlık ve özgüven eksikliği görülebilir.

İlgisiz Tutum:

Bu tutumu benimseyen anne-babalar; Çocuğunun istek ve gereksinimlerine karşı kayıtsız davranırlar. Çocuklarını önemsemezler. Çocuklarının ihtiyaçlarını görmezden gelirler.

Bu tutumu benimseyen anne-babaların çocukları; Zamanla olumsuz davranışlar göstermeye başlarlar. Sevgisiz ortamda büyüyen çocuk, dikkat çekmek ve çevreye varlığını ispatlamak için çaba sarfeder ve bazen kötü alışkanlıklar edinebilirler. Saldırgan, iletişim sorunları yaşayan ve özgüveni düşük bireyler olabilirler.



Aşırı İzin Verici Tutum:

Bu tutumu benimseyen anne-babalar; Çocuklarının istekleri mantıklı olmasa bile yerine getirirler. Anne-babaların isteklerinden çok çocukların istekleri ön plandadır. Çocuğa herhangi bir sınır konmaz ve sınırsız özgür olabilecekleri bir ortam yaratır. Çocuğun hatalı davranışları hoşgörü ile karşılanır ve kabul görür.

Bu tutumu benimseyen anne-babaların çocukları; Kendine güvenen, yaratıcı bir birey olarak yetişseler de olumsuz davranışlarla karşılaşılabilir. Sosyal açıdan daha az sorumluluk alan bireyler olabilirler. Sosyal gelişim ve özdenetim konusunda daha fazla sorun yaşarlar. Doğruyu yanlış ayırt etmede sorun yaşayabilirler. Özellikle okul kurallarına uymakta zorluk yaşarlar.





Aşırı Koruyucu Tutum:

Bu tutumu benimseyen anne-babalar; Çocuklarını aşırı derecede korur ve kontrol ederler. Çocuğun başarabileceği pek çok şey anne-baba tarafından yapılır. Çocukların kendi deneyimleri yoluyla öğrenmeleri engellenir. Çocukların birçok görevini anne baba çocuğun yerine yapar.

Bu tutumu benimseyen anne-babaların çocukları; Kendini savunamayan, karar verme becerileri gelişmemiş ve kendi işini yapamayan bireyler olarak yetişebilirler. Bu çocuklar sorumluluklarını yerine getirmekte zorluk yaşarlar.

Mükemmeliyetçi Tutum:

Bu tutumu benimseyen anne-babalar; Yaşantıları boyunca ulaşamadıkları amaçlara kendi çocuklarının potansiyeline bakmadan ulaşmalarını bekler. Çocuklarından beklentileri yüksektir. Çocuklarının hata yapmalarını kabullenemezler.

Bu tutumu benimseyen anne-babaların çocukları; Ağır beklentiler altında ezilerek sağlıklı bir kişilik geliştiremeyebilirler. Hayatlarında hep başarıya yönelik çabalarlar ve istedikleri seviyeye ulaşamadıklarında hayal kırıklığı yaşarlar. Kendilerini çoğu zaman beceriksiz hissederler. Kendilerini değersiz ve başarısız hissederler.



"Benim çocuğum 100 varken 99 almaz"

Demokratik Tutum:

Bu tutumu benimseyen anne-babalar; Çocuklarına sıcak davranır. Koşulsuz sevgi ve saygı gösterilir. Çocukların her durumda düşüncelerini belirtmelerini ve paylaşımlarını desteklerler. Davranışları birbiriyle tutarlı ve karardır. Her çocuğun kendine özgü bir gelişim kapasitesi olduğunu bilir ve ona uygun davranırlar. Çocuklarından gelişimlerine uygun düzeyde olgun davranmalarını beklerler. Çocuklarına sorumluluk verirler. Çocuklarının özerk davranışları desteklenir.

Bu tutumu benimseyen anne-babaların çocukları; Sosyal ve duygusal anlamda daha yeterlidirler. Diğer bireylerle daha çok işbirliği içerisindedirler. Kendine güvenen, uyumlu, yaratıcı, bağımsız, sorumluluk sahibi, insanlara güvenebilen ve sevilen bireyler olarak yetişirler.



Bu bölümde anne-baba tutumlarıyla ilgili kısa bilgiler verilmiştir. Ayrıntılı bilgi için rehberlik servisine başvurabilirsiniz. Unutmayalım hepimizin tutumlarımızı gözden geçirmemiz gerekebilir.

AİLE İÇİ İLETİŞİM

Özellikle yaşadığımız salgın hastalık sürecinde aile içi iletişim oldukça önem kazanmıştır. Bireyi anlamamanın en etkin yolu onu doğru dinlemekten ve algılamaktan geçmektedir. Karşımızdaki kişinin bir de çocuk olduğunu düşünürsek bu iletişimi kurmak bazen daha fazla enerji gerektirebilir. Çünkü bir çocuğun yetişkin bir kimseye göre dikkati süresi, algılama şekli ve olaylara bakış açısı bambaşka olacaktır. Bu sebeple ailedeki bireylerin birbirlerinin bu farklılıklarına göre hareket etmeleri en doğru iletişim şeklinin sağlanmasını kolaylaştıracaktır.

Peki etkili iletişimin nasıl olması gerekir?

- ✓ **İletişimi Uygun Bir Şekilde Başlatmak:** Zamanı doğru seçebilmek ve kelimelerin uygunluğu önemli faktörlerdir. Yemek, uyku gibi temel ihtiyaçların karşılanmış olduğu ve çocuğun kendini güvende hissedeceği bir zaman diliminde kurulan iletişim daha etkili olacaktır.
- ✓ **Etkin Dinleme:** Anlamak için dinlersek karşımızdaki kişinin duygularını, ne istediğini veya neye karşı tepki verdiğini daha iyi biliriz. Etkili iletişim için iyi dinlemek oldukça önem arz etmektedir.
- ✓ **Kendini İfade Etme Becerisi:** Etkili iletişimin bir diğer vazgeçilmezi kendimizi ifade edebilmektir. Kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçlarımızı ifade ederken suçlayıcı bir dil yerine 'Ben' dilinin kullanılması etkili olacaktır.
- ✓ **Ben Dili ve Sen Dili:** İletişimi olumsuz etkileyen sen dili kişiliğe yöneliktir. Bu dilde kurulan iletişim karşı tarafa rahatsızlık verir. Örneğin; "Sürekli oyun oynuyorsun, biraz ders çalış." Fakat ben dilinde kurulan iletişim davranışa yöneliktir ve suçlayıcı bir yönü yoktur. Örneğin; "Çok fazla oyun oynadığında derslerine zaman ayıramıyorsun, önce derslerine çalışıp daha sonra oyun oynayabilirsin".
- ✓ **Empati:** mevcut durum içinde karşılıklı olarak insanların hissettiklerini anlamaya çalışmak. Kısaca olaylara karşısındaki insanın penceresinden bakmak diyebiliriz. Empatik düşünen anne-baba çocuğu direk yargılamadan önce çocuğun yaptığı davranışın nedenini anlamaya çalışırlar. Çocuğun davranışı yaparken içinde bulunduğu ruh halini duyguları göz ardı etmezler. Ve bu şekilde çocuğa da örnek olurlar.

Etkili iletişimin Faydaları

- ❖ Anne-baba ve çocuk arasında kaliteli ilişki
- ❖ Çocuğun sosyal ve psikolojik açıdan sağlıklı gelişimi
- ❖ Çocuğun kendini rahat ifade etmesi
- ❖ Çocuğun duygu düşüncelerini paylaşması
- ❖ Anne-baba ve çocuk arasında iş birliği gelişimi
- ❖ Sıcak aile ortamı



ZAMANI İYİ KULLANAN VE PLANLI İLERLEYEN İNSANLAR HEDEFLERİNE DAHA KOLAY ULAŞIR !

Hepimizin bildiği gibi zaman çok kıymetlidir. İnsan hayatında geri dönüşümü olmayan en önemli kaynaktır. Bunun için hayatımızın her alanında evde, okulda, dışarda ... vb. zamanımızı çok iyi kullanmamız gerekir. Günlük yaşantımızı planlamak için birçok yol vardır önemli olan size en uygun yöntemi seçmenizdir. Bu yazımızda çocuklarımızın zamanını verimli bir şekilde kullanmasını sağlayabilecek birkaç yöntemden bahsedeceğiz.

Zamanı etkili bir biçimde yönetebilmek için ilk koşullardan birisi hedef belirlemektir. Hedefler ulaşmak istediğimiz amaçlarımızdır. Hedeflerimizi belirlemek için ne istediğimizi bilmek önemlidir.

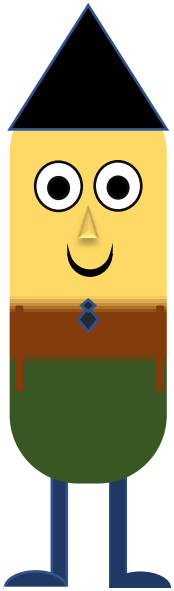
Bu amaçlarımızı günlük-haftalık-aylık-yıllık şekilde belirleyip kendimize bir plan oluşturabiliriz.

Hedeflerimiz ulaşılabilir olmalıdır yani belirlenen sürede gerçekleştirilebilir olmalı ve kişisel seviyemize uygun olmalıdır.

Hedeflerimizi kısa ve öz şekilde ifade etmeliyiz.

Önemli olan belirli bir sürede gerçekleştireceğimiz hedeflerin çok olması değil gerçekçi ve faydalı olmasıdır.

Hayatımızın her alanında hedef listesi yapabiliriz biz şimdi bir öğrencinin günlük listesini yapacağız.



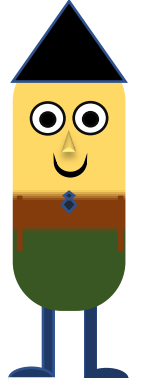
Şimdi bir öğrencinin uzaktan öğretim sürecinde GÜNLÜK hedefleri neler olabilir onları karışık olarak yazalım.

- Öğretmenin verdiği ödevleri yapmak
- Ev işlerine yardım etmek
- Ailesiyle vakit geçirmek
- Eğitici etkinlikler yapmak (oyunlar,puzzle... vb)
- Kitap okumak

Benim aklıma şimdilik bunlar geliyor siz kendi hayatınıza göre çoğaltabilirsiniz ☺

Unutmayalım ki herkesin birbirinden farklı görevleri, hobileri...vs olabilir.

- ❖ Listemizi oluşturduk şimdi oluşturduğumuz listeyi çocuğumuzla birlikte uygun bir zamana nasıl yerleştirebiliriz bakalım.
- ❖ Hedeflerin kişiye özel olduğu gibi her insanın da hedeflerini gerçekleştirebileceği uygun bir zaman dilimi vardır.
- ❖ Şimdi örnek bir GÜNLÜK tablo yaparak HEDEFLERİMİZİ yerleştirmeyi deneyelim.



ÖRNEK GÜNLÜK PLAN (en sade şekliyle)

SAATLER GÜN	15.00-16.00	16.00-17.00	17.00-18.00	19.00-20.00	20.00-21.00
PAZARTESİ	Okuldan eve dönüş dinlenme okulda bir günün nasıl geçtiğini aileyle paylaşma	Ödevlerin yapılması (ihtiyaca göre mola vererek) ...	Ödevlerin yapılması (ihtiyaca göre mola vererek) Kitap okuma ...	Akşam yemeği ve ev işlerine yardım	Aile ve eğitici etkinlik vakti



- Yukarıdaki örnek tabloda görüldüğü gibi öğrenciye uygun o gün yapacağınız bütün faaliyetleri içeren bir tablo hazırlayıp zamanınızı planlayabilirsiniz.
- Tabloda yapılacaklar örnek olarak gösterilmiştir. Her öğrencinin kademesine göre günlük yapacağı faaliyetler farklı olacağı için siz istediğiniz gibi planlayabilirsiniz.
- Önemli olan öğrencinin görevlerini bilmesi ve sosyal aktiviteleri de içeren verimli bir planlama yapmanızdır.

Hedef belirle

Sorumluluk al

Plan yap

Kontrol sende

Zamanı verimli kullan

Hedeflerini önemine göre sırala

Yaptığın planı uygula

Çocuğunuzun verimli ders çalışma alışkanlığı kazanabilmesi için rehberiniz sınıf öğretmenini olsun

Düzenli ve verimli ders çalışma alışkanlığı ilkokulda kazandırılır.

İlkokula başlayan çocuklarınızın düzenli bir ders çalışma alışkanlığı kazanması gerekmektedir.

'Ben çocuğumu okula gönderiyorum öğretmen ona her şeyi öğretecektir benim herhangi bir sorumluluğum yok'

Tarzındaki düşünceler yanlıştır. Nitekim çocuğunuz yeni bir ortama girmiştir ve belirli görevleri yerine getirmesi gerekmektedir. Bu süreçte en önemli destekçiler anneler ve babalardır.

Öğretmenler 1. Sınıftan itibaren çocuklarınızın seviyelerine uygun ödevlendirmeler yapacaklardır. Veliler olarak sizlerin çocukların evdeki zamanını planlamalarına yardım etmeniz ve öğrencinin kademesine ve yaşına uygun görevlerini yerine getirmesi için uygun şartları sağlamanız faydalı olacaktır.

Öğrenci 1. Sınıf öğrencisi ise okuma ve yazma sürecinde veliler daha aktif rol oynar, velisiyle beraber okuma tekrarları yapmaya ihtiyaç duyar. Ancak okumayı yazmayı öğrendikten sonra ödevlerini bireysel olarak kendisinin yapması konusunda çocuk desteklenmeli ve cesaretlendirilmelidir. Çünkü sürekli velisiyle beraber ödev yapmaya çalışan çocuk bunu alışkanlık haline getirecek ve bağımsız ders çalışma alışkanlığı kazanamayacaktır.

Günümüzde teknoloji sayesinde veli-öğretmen işbirliği ve iletişimi daha kolay hale gelmiştir. Hemen hemen her sınıfın iletişim için sosyal grupları vardır.(whatsapp-telegram, BİP...vb) Ancak veliler bazen bu gruplara çocukların günlük ödevlerinin de sürekli olarak gönderilmesini talep etmektedir. Bu talep oldukça mantıklı gibi görünse de ödevlerini sürekli buradan alan öğrenciler okulda öğretmenin verdiği ödevleri dinlemek istemeyecektir ve bu durumun doğal bir sonucu olarak sorumluluk edinmeyecektir.

Verimli ders çalışma alışkanlığı kazandırmak için zaman yönetimi, öğrenme stilleri, plan yapma, etkin okuma, ders çalışma ortamının düzenlenmesi... gibi birçok faktör vardır. Sınıf öğretmenleri ve okul rehberlik servisleri sizleri bu konuda en doğru biçimde yönlendirecektir.

ÇOCUKLARIMIZ BAŞKALARIYLA KIYASLANMAKTAN RAHATSIZ !!!

Başlıktan da anlaşılacağı gibi veli köşemizde bu ay ele alacağımız konulardan birisi çocuklarımızı başka çocuklarla kıyaslama davranışımızın olası sonuçları. Hiç şüphesiz başkalarıyla kıyaslanma Öğrencilerin anne-baba davranışları arasında en çok yakındıkları konulardan birisidir. Genelde öğrencilerimizin bu sitemlerini şu şekilde ifade ediyorlar:

- 'Öğretmenim annem diyor ki kuzenim matematikten benden yüksek almış ben neden onun gibi yapamamışım.
- 'Öğretmenin babam okulda sınav olduğumuzu duyunca benim notumdan önce sınıfta en yüksek notu kimin aldığını ve benim sınıfta kaçınıcı olduğumu soruyor.'
- 'Öğretmenim anneme göre bizim komşunun çocuğu sevimli ve girişkenmiş herkese kendini sevdireyormuş ben neden onun gibi davranmıyor muşum.'...

Başkasıyla Kıyaslanan Çocuğun Hissettikleri ve Düşünceleri

Bu tarz durumlarda çocuklarımız kendilerini yetersiz hissediyorlar. Çocuklara aileler tarafından verilen 'başkası yapıyor sen yapamıyorsun!' mesajı çocuğun kendini yetersiz hissetmesine neden oluyor ve buna bağlı olarak çocuğun **kendine olan güveni düşüyor**. Özgüveni düşen çocuk bir süre sonra zevk alarak yaptığı faaliyetleri de yapmaktan vazgeçiyor. Ayrıca ebeveynlerine **karşı öfkeli** oluyor. Bazı çocuklar öfkelerini açık bir şekilde gösterse de bazıları tam tersine içinde yaşıyor sadece ailesinin isteklerini yerine getirmeyerek ailesiyle **inatlaşıyor**.

Tabi ki başkasıyla kıyaslanan çocuk kıyaslandığı kişiye karşı **olumsuz duygular** beslemeye başlıyor. Kıyaslandığı kişiyi **kıskanabiliyor** ve her fırsatta onun açığına arayıp ailesine göstermeye çalışabiliyor. Bu da ortada olumsuz bir durum olamamasına rağmen çocuklar arasında **küslüklere ve anlaşmazlıklara** neden oluyor.

Tüm bu olaylar çocuğun kendini her açıdan olumlu bir şekilde geliştirmesine **engel** olabiliyor.



Peki Bu Konuda Çocuklara Yaklaşımımız Nasıl Olmalı

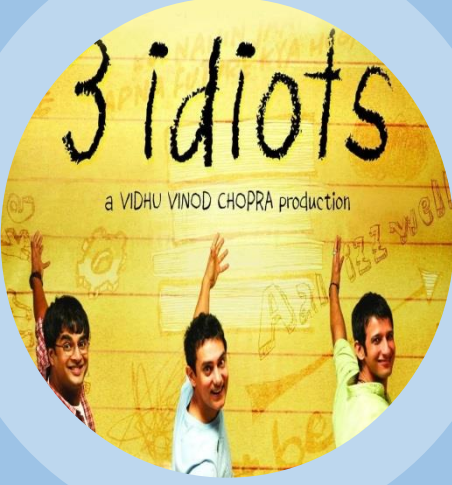
Öncelikle her bireyin farklı özelliklere sahip olduğunu bilmemiz gerekir. Her insan yeteneklerine göre farklı alanlarda daha başarılı olabilir. Çocuğumuzu başkasıyla kıyaslanmadan önce eğer kendiniz başkalarıyla kıyaslınsaydınız ne hissederdiniz ve ne düşünürdünüz bunları analiz ederek hareket etmek çocuğunuzla empati kurmakta size fayda sağlayacaktır.

Çocuğunuza bütün imkanları sağlamanıza rağmen istediğiniz başarıyı elde edemiyor ya da istediğiniz gibi davranmıyor olabilir. Bu durumda çocuğun karakterini ve yapabileceklerini iyi gözlemlemeniz gerekir. Eğer çocuk yapabileceği halde bilinçli olarak yapmak istemiyorsa bu durumun sebeplerini bulup ortadan kaldırmamız gerekecektir.

Unutmayalım çocuğumuzu başkasıyla kıyaslamak tam anlamıyla çözüm getirmez sadece yeni sorunlar doğurur.



OKUYORUM İZLİYORUM



Film izliyorum

3 idiots,

Eğitimin sisteminin öğrencileri yarıştırmak üzerine olduğu, öğrencilerin en iyi olma çabası içerisinde öğrenim hayatını sürdürdüğü bir okuldaki sistemi değiştirmeye niyetlenen bir öğrenci yanına iki arkadaşını da alarak aslından hayattan ne istediklerini öğrenme yolunda bir keşfe çıkarlar. Bu üç arkadaş ve profesörleri Viru arasında yaşananlar, ülkedeki eğitim sistemini en sert şekilde eğlence unsurlarını içine katarak eleştirirken dostluk kavramının büyümesini de izleyenlere aktarıyor.

Yetişkin Çocuklar ,Doğan Cüceloğlu



Kitap okuyorum

- Kitabın kapağına baktınız ve ... İçinizde bir şeyler hissettiniz. Çocukların bakışları güçlüdür; içimize işler. Neden? O bakışların arkasındaki sıcaklık canı yansıtan masum gözlerin her biri, ayrı bir evrene açılan kapılar gibidir. Bu evrende sevgi, korunma, sarılma gibi gereksinimler tüm çıplaklığıyla görülür. İçimizdeki çocuk o gözlerde kendi dostunu bulur; bir can başka bir cana ulaşır.

O masum gözlerin arkasındaki potansiyelin gelişerek duygusal olgunluğa erişmesi, kişinin, ailenin, toplumun ve uygarlığın geleceği için yaşamsal önem taşır.

Yetişkin Çocuklar, bedenen gelişmiş ama duygusal olgunluğa erişmemiş insanlardır.

Bu kitap, aslında bildiğimiz, fakat üzerinde düşünme gereğini pek duymadığımız bir öyküyü anlatıyor. Bu öykünün kahramanlarını tanıdıkça çocukluğunuzu, ailenizi, çevrenizdeki insanları ve en önemlisi de kendinizi daha iyi anlayacaksınız.

ANNELER & BABALAR

ZAMANI PLANLAR

KORKUTELİ
OSMAN ÖNAL
İLKOKULU

REHBERLİK
SERVİSİ

Zamanı verimli
kullanma
alışkanlığı
kazanmada
çocuklara model
ebeveynlerdir

Hedef belirleyin
(günlük -haftalık)

Hedeflerin salgın
döneminde
gerçekleştirilebilir
olmasına dikkat edin

Zamanınızı
planlarken bütün
aşamalara
çocuğunuzu dahil
edin

Beklenmedik
durumlarda planınızı
yeni şartlara uygun
şekilde
güncelleyebilirsiniz

Belirlediğiniz
hedefleri
önceliklerine göre
sıralayın

Zamanınızı
planladıktan sonra bu
plana ailece uymaya
özen gösterin

Hedeflerinizi uygun
tarihlere ve
saatlere yerleştirin