

Çocuk Yetiştirmede Temel Beceriler

Ayşe Esra işmen Gazioğlu
Azize Nilgün Canel
Mehmet Bülent Deniz




aile
eğitim
programı

EĞİTİMCİYE NOTLAR

“Çocuk Yetiştirmede Temel Beceriler” adlı bu eğitim paketi Bakanlığımız tarafından 2012 yılından beri yürütülmekte olan Aile Eğitim Programında (AEP) yer alan bazı ünitelerin birleştirilmesi ile oluşturulmuştur. Eğitim paketi genel olarak ailenin önemi, çocuk ve ergen gelişimi becerilerini içermektedir. Çalışma kesinlikle bir müdahale programı olmayıp sosyo-ekonomik ve eğitim düzeyi düşük olan ailelerin çocuk yetiştirmede temel kazanımları elde etmesi ve farkındalık oluşturulması amacıyla hazırlanmıştır.

AEP ALANI	MODÜL	ÜNİTE
İletişim	Evlilik ve Aile Hayatı	1.Ailenin Sağladığı İmkânlar ve Güçler
İletişim	Aile Yaşam Becerileri	2.Aile İçi İletişimin Temel Unsurları
İletişim	Aile Yaşam Becerileri	3.Etkili ve Yetkin Ebeveynlik
İletişim	Hayatın İlk Çeyreği	4.Hoş Geldin Bebek: 0-2 Yaş
İletişim	Hayatın İlk Çeyreği	5.Çocukluğa Doğru: 2–6 Yaş
İletişim	Hayatın İlk Çeyreği	6.Çocuk Yetiştirmede Güncel Konular
İletişim	Hayatın İlk Çeyreği	7.Davranış Problemleri ve Başa Çıkma Yolları
Hukuk	Aile Hukuku	8.Küçük İnsanların Büyük Hakları: Çocuklar
İletişim	Hayatın İlk Çeyreği	9.Son Çocukluk Çağı: 6–11 Yaş
İletişim	Okul ve Aile	10.Okul ve Aile İlişkileri
İletişim	Hayatın İlk Çeyreği	11.Gençliğe İlk Adımlar: 12-18 Yaş

Bu eğitim programı dört bölümden oluşmakta olup;

1.Bölüm: 1 - 3 üniteler ailenin birlikteliğinin önemi ve sağladığı imkânlar, aile içi iletişim ve etkili ve yetkin ebeveynlik konularını,

2.Bölüm: 4 - 9 üniteler 0-11 yaş grubu çocuk hakları ve çocuk yetiştirmede ihtiyaç duyulan temel becerilerini,

3.Bölüm: 10. ünite okul aile ilişkileri,

4.Bölüm: 11.ünite 12 -18 yaş grubu ergenlik dönemi özelliklerini ele almaktadır.

Çalışmada her bir ünite için belirlenen eğitim süresi en fazla 2 saattir. Eğitimin toplam süresi 2 ders saati x 11 ünite = 22 saattir. Ancak çalışmanın tamamı, katılımcı grubun genel özellikleri dikkate alınarak yukarıda belirtildiği gibi 4 aşamalı olarak toplam sekiz saatte de tamamlanabilir. Ayrıca her ünite veya her aşama, süresi en az 2 saat olmak üzere ayrı ayrı da verilebilir.

Çalışmanın belirli bölümlerinde; AEP katılımcı kitaplarına yönlendirme yapılarak daha detaylı bilgiye ulaşılmasının sağlanması amaçlanmıştır. Çalışmada konu anlatımına ağırlık verilmiş olup eğitimler sırasında ihtiyaç duyulan etkinliklere AEP katılımcı kitaplarından ve AEP el notlarından ulaşabilirsiniz. Ayrıca ders anlatım yöntem ve teknikleri, ders planları ve diğer uygulamalarla ilgili olarak AEP eğitici materyal kılavuzlarından faydalanabilirsiniz.

Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Aile Eğitimi ve Danışmanlık Hizmetleri Daire Başkanlığı

Proje

T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Copyright

©2018, Aile, Çalışma ve
Sosyal Hizmetler Bakanlığı

Bu kitabın tüm yayın hakları saklıdır.
Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının
izni olmaksızın tamamı veya herhangi bir
bölümü herhangi bir biçimde veya yöntemde,
elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt olarak
çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

Eğitim Paketinin Hazırlanmasında Emegi Geçenler..

Rahime Beder Şen
Esra Yaman
Hava Ömeroğlu
Hülya Yiğit Özüdoğru
Nergiz Kubat
Ümmügülsüm Canatan

ISBN:978-605-68705-9-0

Birinci Baskı, Ankara, 2018

Baskı

Artı6 Medya
Özveren Sokak No:13/A Kızılay
Çankaya / ANKARA
Tel:0312 229 37 41

İletişim

T.C. Aile, Çalışma ve
Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Eskişehir Yolu Söğütözü Mahallesi 2177.Sokak
No:10/A Çankaya/ANKARA .

Tel : +90 (312) 705 55 00
Fax: +90 (312) 705 55 99
www.ailevecalisma.gov.tr



aile
eğitim
programı



Dikkat!

Bu bölümde konu ile ilgili özellikle
dikkat edilmesi gereken hususlar
vurgulanmaktadır.



Atalarımız Ne demiş?

Bu bölümde metni destekleyen
ve konunun daha iyi anlaşılmasını
sağlayan atasözleri ve özlü sözler
yer almaktadır.



Git, Araştır! Git, Başvur!

Bu bölümde ana metinde anlatılan
konunun farklı bir yönünün ele
alındığı ya da daha ayrıntılı bilgile-
rin edinilebileceği farklı kaynaklara
işaret edilmekte; ayrıca konu ile
ilgili başvurulabilecek bazı kurum
ve kuruluşlar tanıtılmaktadır.



Biliyor muydunuz?

Bu bölümde ana metin ile bağlantılı
ilgi çekici bilgiler ve ayrıntılar su-
nulmaktadır.



Sözlük

Bu bölümde metin içinde geçen ve
anlaşılmasında zorluk çekilebilecek
bazı kelime ve ifadelerin anlamları
verilmektedir.

Bu eğitim paketi Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye
Kurulu'nun 30/12/2011 tarih ve 269 sayılı kararı ile tavsiye
edilen Aile Eğitim Programı (AEP) müfredatından amaca
uygun olarak hazırlanmıştır.

İçindekiler

6 Sunuş

8 Ailenin Sağladığı İmkânlar ve Güçler

18 Aile İçi İletişimin Temel Unsurları

38 Etkili ve Yetkin Ebeveynlik

52 Hoş Geldin Bebek: 0-2 Yaş

64 Çocukluğa Doğru: 2-6 Yaş

78 Çocuk Yetiştirmede Güncel Konular

90 Davranış Problemleri ve Başa Çıkma Yolları

104 Küçük insanların Büyük Hakları: Çocuklar

114 Son Çocukluk Çağı: 6-11 Yaş

126 Okul ve Aile ilişkileri

140 Gençliğe İlk Adımlar: 12-18 Yaş

SUNUŞ

Aile kurumu, yapısı ve işlevleri bakımından alternatifi olmayan bir kurumdur. Toplumlar için aile kurumunu vazgeçilmez kılan; sahip olduğu koruyucu, önleyici, destekleyici ve eğitici gücüdür. Aile, çocukların bakımı ve yetiştirilmesi, yeni kuşaklara kültürel kimliğin ve değerlerin kazandırılması, tarihsel ve toplumsal bilincin aktarılmasında birey ve toplum arasında bir köprüdür.

Son yıllarda yaşanan hızlı toplumsal değişme ile birlikte aile kurumunun güçlendirilmesi için birtakım destek ve yardım mekanizmaları önem kazanmaktadır. Bu doğrultuda aile hayatını bütüncül bir anlayışla ele alarak hayatın farklı dönemlerinde aile bireylerini ihtiyaç duydukları konular hakkında bilgilendirmek ve özel olarak hazırlanmış aile eğitim programları yoluyla desteklemek zorunlu hale gelmiştir.

Bakanlığımız tarafından “Eğitim ailede başlar.” ilkesinden hareketle aileyi koruyan, ailenin huzur ve refahını geliştirmeyi amaçlayan bir perspektifle hazırlanan ve uygulanan Aile Eğitim Programı, toplumun dikkatinin ailenin önemine çekilmesine, aile bireylerinin karşılaştıkları sorunları en aza indirebilmelerine ve aile odağında çözülmesine yardımcı olmaktadır. Koruyucu ve önleyici bir sosyal politika hedefi olarak gördüğümüz ve ailenin birleştirici gücünü ön plana çıkaran Aile Eğitim Programı ülkemiz için önemli bir kazanımdır. Program, aile yaşamı için temel sayılan “Aile Eğitimi ve İletişimi”, “Hukuk”, “İktisat”, “Medya” ve “Sağlık” alanlarında 28 modülden oluşmaktadır.

Ülkemizde kamu kurum ve kuruluşları, yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları ve özel kuruluşlar tarafından aileye yönelik çeşitli eğitim programları yürütülmektedir. Bakanlığımız Aile Eğitim Programını farklı kılan geniş kapsamlı bir müfredat içeriğine sahip olması ve dinamik yapısıyla beliren ihtiyaçlar doğrultusunda yeni modüller ve paket programlarla zenginleştirilmeye imkan vermesidir.

Aile Eğitim Programı, program geliştirme ilkelerine bağlı kalınarak özgün bir süreçte geliştirilmiştir. Ülkemizin kendine özgü toplumsal ve kültürel şartları dikkate alınarak hazırlanan program evrensel değerler içermektedir. Programın hazırlanmasında alanında uzman ve yetkin akademisyenler ile ilgili kamu kurum ve kuruluşlarının, özel sektör temsilcilerinin ve sivil toplum kuruluşlarının birikimlerinden yararlanılmıştır.

Aileler için bir başvuru kaynağı niteliği taşıyan bu eğitim setinin önemli bir ihtiyacı karşılayacağı inancıyla programın hazırlık ve uygulama sürecinde emeği geçenlere ve eğitimlere katılıp aldıkları bilgileri günlük yaşamlarına aktarabilen ailelerimize teşekkür ederim.

Zehra Zümrüt SELÇUK
Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanı

AİLE EĞİTİMİ VE İLETİŞİMİ.....



ünite 1

Ailenin Sağladığı İmkânlar ve Güçler

Ailelerimiz, kim olduğumuzu, kişilik yapımızı, nereden gelip nereye gittiğimizi, hayata ve olaylara bakış açımızı, sahip olduğumuz olanak ve güçleri etkiler. Ailelerin bireylerine sağlayabilecekleri manevi güçler, olumlu değerler ve birliktelik duygusu, kişinin kendisini hayatta güçlü hissetmesini ve problemlerle başa çıkmasını kolaylaştırır. Her aile kendi doğal gücüne sahiptir. Ancak hayat koşulları bu gücü fark etmesini ve aile bireylerine aktarmasını engelleyebilir.

Bu bölümde ailenin;

- sağladığı manevi imkânlar ve güçler
- aile birlikteliğinin önemi ve
- aile birlikteliğini desteklemek için yapılabilecekler hakkında bilgi verilmektedir.



Ailenin Sağladığı İmkanlar ve Güçler

En Kötü Günümüz Böyle Olsun

Bütün aile büyükleriniz, gelinler, damatlar, torunlar ve akrabalarınızla bir arada olduğunuz, birlikte yiyip içtiğiniz, gülüp eğlendiğiniz bir aile meclisinde bulundunuz mu? Böyle anlarda sizi mutlu eden şey, ailenizin birlikteliğinden duyduğunuz memnuniyet ve hissettiğiniz aile gücünün verdiği güvendir.

Hayat her zaman aynı şekilde gitmez. Herkesin hayatında inişli çıkışlı zamanlar vardır. Fırtınalı bir gecede deli dalgalarla boğuşan bir gemi, rotasını koruyamazsa karaya oturması işten bile değildir. Zor zamanlarda ailemizin bozulan dengesini koruyabilmek için, rotamızı normale döndürmeye gayret ederiz. Eğer normal zamanlarda ailece yeterince huzur, memnuniyet, güven ve sakinlik hissi depolamışsak bu gemimizin iskeletinin de yeterince sağlam olduğu anlamına gelir.

Her aile kendine özgüdür ve değerlidir. İster iki kişilik ister yirmi kişilik olsun, her aile güçlüdür ve önemli olan her ailenin kendine özgü farklılığı dâhilinde kendi güçlerini keşfetmesi ve kullanabilmesidir.

Aileyi Güçlü Kılan Özellikler

- Aile üyelerinin birbirlerine duydukları bağlılık hissi
- Ailenin iyi günde olduğu kadar, kötü günde de bir arada olabilmesi
- Aile üyelerinin birbirlerine değer vermesi
- Aile üyelerinin birbirlerine sevgi ve saygı dolu yaklaşımları
- Aile üyelerinin aralarında sağlıklı bir iletişimin bulunması
- Aile üyelerinin bir arada yeterince zaman geçiriyor olmaları
- Aile üyelerinin bir arada eğlenebiliyor olmaları
- Aile bireylerinin önemli günlerde (bayram, doğum günü vb.) bir araya gelmeleri

Her aile kendine ait bir güce sahiptir. Ailenin gücünü ise aile fertlerinin özellikleri ve bu konudaki çabaları belirler. Her aile birbirinden farklı kişilik yapılarına sahip fertlerden oluşur. Her bir fert farklı kişilik yapısıyla ailenin bir parçasıdır ve her ferdin aileye kendine özgü katkıları vardır.

Bir kişinin hem kendisine hem de ailesindeki tüm bireylere karşı olumlu duygular beslemesi, aile mutluluğunu olduğu kadar bireysel mutluluğunu da etkiler.

Tam tersine sağlıksız veya sorunlu bir aile ortamı ise kişinin hem ruh sağlığını hem de fiziksel sağlığını bozar.

Aile üyeleri birbirlerinin duygularını, görüşlerini önemsiyor; ilgilerini, ideallerini kabul edip destekliyorlarsa kendilerini aile içerisinde mutlu ve değerli olarak algırlar. Ayrıca, kişinin ihtiyaç duyduğu her zaman aile üyelerinden herhangi birisinin yanında olduğunu bilmesi kendini değerli hissetmesini sağlar ve ruh sağlığını destekler. Bütün bunlar bir ailenin kişiye sağladığı güçlerdir.



Sizin en hayırlınız,
ailesine karşı hayırlı
olanınızdır.
Hz. Muhammed (SAV)



Ailemiz ve Değerlerimiz

Aile değerleri, bir ailenin önem verdiği, kıymetli gördüğü ve yaşatmakta kararlı olduğu her türlü düşünce, âdet, anane, inanç, davranış, kural ve benzerleridir.

Değerler öncelikle aileden, çevreden ve kişinin üzerinde etkili olan diğer insanlardan devralınır.

Ailenin sahip olduğu değerler, kişinin kim olduğunu belirler. Çocukluk boyunca aileden öğrenilenler ileriki yaşamda bireyin kişiliğini, dolayısıyla verdiği kararları, hayattaki önceliklerini, nasıl ve ne şekilde bir yaşam seçeceğini belirler.

Değerler bireyin hayattaki seçimleri üzerinde etkili olduğu gibi, inanç ve algılarını da şekillendirir ve amaçlarını etkiler. Ayrıca davranışlara da yansıyan değerler, başkalarına o kişi için neyin önemli olduğu hakkında ipucu verir.

Sağlıklı bir aile yapısı bir insanın hayatta sahip olabileceği en değerli hazinedir. Araştırmalar, aile sağlığını desteklemek için alacağınız eğitimler, uygulamalar ve göstereceğiniz çabaların mutlaka fayda sağlayacağını göstermektedir.

Sihirli Cümleler

Ailenin en önemli görevlerinden biri, her bireyin ihtiyaç duyduğu *sevgi, kabul, güven ve ait olma* hislerini karşılamaktır. Hayattaki her birey *sevilmek, takdir edilmek, beğenilmek* ve *önemli olduğunu hissetmek* ister. Aile bireye bu duyguları sağlayan en önemli destek birimidir. Aile bireyleri birbirlerine sevgi ve takdirlerini ifade eden cümlelerle destek verdiğinde, kendilerini hayat karşısında daha güçlü hissederler. İşte bu sihirli cümleler:

- Seni seviyorum.
- Seninle gurur duyuyorum.
- Bana yardım ettiğin için teşekkür ederim.
- Sana nasıl yardım edebilirim?
- Bana ihtiyaç duyduğun her an yanıdayım.
- Ben sana güveniyorum.
- İyi iş becerdin.
- İyi ki varsın.

Temelleri sağlam atılmış bir bina her türlü depreme dayanıklıdır. Ailenin sağlam temellerini ise sağlıklı evlilik ilişkisi oluşturur.

- Başaramazsan da üzülme, ben her zaman yanıdayım denemeye devam et.
- Seni anlıyorum.
- Sen bir tanesin.
- Harikası.
- Senin zekâna ve yeteneklerine güveniyorum.

Aslında ne kadar da tanıdıklar değil mi?

Aile üyelerinizin
duygu, düşünce ve
fikirlerini anlamaya çalışarak,
onları olduğu gibi kabul ederek,
seçimlerine saygı duyarak,
verdiğiniz sözleri tutarak, onlara
olan sevginizi gösterebilir ve
onların güvenlerini
kazanabilirsiniz.





Aile Birlikteliğini Neler Destekler?

- Aile üyelerinin gündelik rutinlerinde bir arada bir şeyler yapmaları (örneğin günde en az bir kez tüm ailenin aynı sofrada buluşması)
- Ailenin özel günleri kutlaması (örneğin doğum günleri, evlilik yıldönümleri)
- Ailenin geleneksel kutlamalarda bir arada olmaya özen göstermesi (örneğin dinî bayramlar, hıdırellez)
- Ailenin birlikte tatil yapması
- Ailenin geniş aile üyeleriyle düzenli olarak bir araya gelmesi

Aile Birlikteliğinin Sağladığı Faydalar

- Aile üyelerinin birbirleriyle iletişimleri daha sağlıklı olur.
- Aile üyeleri arasında bağlılık duygusu gelişir.
- Aile üyeleri kendilerini önemli ve değerli hissederler.
- Aile üyeleri aileleriyle daha fazla gurur duyarlar.
- Aile üyelerinde ailelerinin kıymetini bilme duygusu gelişir.

Birlikte Kaliteli Zaman Geçirmek Ne Demek?

Aile üyelerinin birlikte kaliteli zaman geçirmeleri, bir arada, keyifle, zevk alarak, mutluluklarını destekleyen, kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan her türlü faaliyeti gerçekleştirmeleri anlamına gelir. Aile üyeleri bir arada oldukları zaman zarfında birbirlerini üzmeden, kırmadan, ruh sağlıklarını destekleyecek olumlu iletişim kalıplarıyla davranmaya gayret ettikleri takdirde, bir arada geçirdikleri zamanın kalitesi artmakta, bir başka deyişle bu zamandan en yüksek faydayı sağlamaktadırlar.

Birlikte geçirilen zamanların kalitesini arttıran bir önemli husus da bu zamanların aile bireyleri tarafından önceden planlanması ve ailenin tüm üyelerinin bu birlikteliğe katılmalarıdır.

Yemek Hazır, Herkes Sofraya!

Tüm aile bireylerinin günde en az bir öğünü hep beraber yemelerinin aile sağlığı üzerinde destekleyici etkileri bulunmaktadır. Aileleriyle birlikte düzenli olarak sofraya oturan çocukların alkol, uyuşturucu ve sigara bağımlısı olma ihtimalleri oldukça düşüktür. Yemek saatlerinin aile sağlığını destekleyebilmesi için şunlara dikkat edilmelidir:

- Sofrada güler yüzlü olun.
- Tartışmalardan kaçının.
- Çocuklarınıza günlerini nasıl geçirdiklerini sorun.
- emek sırasında ailenizle iletişim kurmanızı engelleyen televizyonu kapalı tutun.
- Sofrayı birlikte kurup kaldırmaya gayret edin.
- Çocuklarınıza olumlu model olabilmek için mükemmel bir fırsat olan yemek saatlerinde, eşinizle aranızda sevgi dolu ve nazik bir iletişim olmasına özen gösterin.

Dengeli ve sağlıklı
beslenme için bk.
Çocuk ve Ergen
Sağlığı modülü
Beslenme ünitesi





- Yemek saatlerini ergenlik çağındaki çocuklarınızla iletişim kurmak için bir fırsat olarak görün. Onlarla sohbet edin, hayatlarında neler olup bittiğini anlamaya çalışın.
- Eğer her gün en az bir öğün bir arada olmanızı engelleyen mazeretleriniz varsa haftada en az üç gün yemekte bir arada olmak için gayret edin.

Ailenizin bir arada olmanızı destekleyen gelenek ve göreneklerinin aile birlikteliğinizi beslediğini ve korunmalarının aile sağlığınız açısından önemli olduğunu unutmayın.



Gelenek ve Göreneklerin Aile Açısından Önemi

Pek çok ailede kuşaktan kuşağa aktarılan bilgi, töre, davranış ve alışkanlıklar bulunur. Bunların arasından ailenin bir arada olmasını sağlayan gelenek ve görenekler, aile bireylerinin kendilerini geniş aileye ait hissetmelerini sağlayan, güçlü kılan ve birliktelik duygularını destekleyen özellikler taşımaktadır. Bu tip gelenek ve görenekleri olmayan ailelerde nesilden nesle aktarılmak üzere yeni âdetler başlatılabilir. Örneğin:

- Ailenin tüm bireylerinin senede bir kere bir arada yemek yemesi
- Ailenin yaşlılarının belirli periyotlarla mutlaka ziyaret edilmesi veya yemeğe çağırılması
- Senede bir gün ailenin en yaşlı bireyinin evinde bütün ailenin toplanması
- Ailenin genç üyelerinin, aralarındaki bağları geliştirmek üzere, her ay birinin evinde toplanmaları
- Senenin belli bir gününde geleneksel aile pikniği yapılması
- Senenin belirli bir gününde aile pilav günü, aile mantı günü vb. düzenlenmesi
- Aile üyelerinin tarhana, reçel, erişte, turşu vb. yiyecekleri birlikte hazırladıkları özel günler belirlenmesi

Yatma Zamanı

Özellikle okul öncesi çağda çocuğu olan anne babalar çocukların yatma zamanında beraberce yapabilecekleri birtakım uygulamaları günlük rutin hâline getirebilirler. Uyumadan önce bu tip bir rutine alıştırılmış olan çocuklar daha az davranış problemi göstermekte, daha çabuk uykuya dalabilmekte, gece boyunca daha rahat uyuyabilmektedirler. Yatma zamanının geldiğini çocuğa bildiren bu tip uygulamalar arasında şunlar sayılabilir:

- Çocuğa masal okumak veya anlatmak
- Ninni söylemek
- Çocukla az hareketli bir oyun oynamak
- Birlikte resim yapmak
- “İyi geceler” öpücüğü vermek



A İLE E Ğ İ T İ M İ VE İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 2

Aile içi iletişimin Temel Unsurları

İletişim her türlü karşılıklı ilişkinin temel faktörüdür. Aile içi iletişim, aile üyelerinin her birinin birbirleriyle kurdukları ilişkileri içerir. Aile üyelerinin iletişiminin kalitesi, ailenin sağlığını ve gücünü etkiler.

Bu bölümde;

- iletişime ait temel kavramlar ile
 - aile içerisinde var olan iletişimin kalitesini arttırmak için yapılabilecekler
 - ailede stres oluşturan durumların neler olduğu
 - ailenin stres oluşturan bu durumlarla nasıl başa çıkabileceği ve
 - ailenin kendi kaynaklarını problem çözümünde nasıl etkili bir şekilde kullanabileceği
- ele alınmaktadır.



Aile içi iletişimin Temel Unsurları

bk. Aile Yaşam
Becerileri modülü
Ailenin Kendi Doğal
Kaynaklarını Kullan-
ma Yoluyla Problem
Çözme Becerisinin
Kazanılması ünitesi



Güçlü ve sağlıklı ailelerin en önemli özelliklerinden biri, sağlıklı iletişim konusundaki yetenekleridir. Sağlıklı aileler birbirleriyle daha açık, daha net, daha sık ve doğrudan iletişime geçerler. Birbirlerinin söylemeye çalıştıklarını dinlerler ve birbirlerini doğru olarak anlarlar. İmalarda bulunmaz, birbirlerine kötü söz sarf etmezler. Birbirlerine saygılı davranırlar. Başarılı bir iletişime sahip olan bir ailede aile bireyleri birbirleriyle duygularını, düşüncelerini, hayallerini, korkularını, ümitlerini, acılarını, sevinçlerini, deneyimlerini ve ihtiyaçlarını paylaşırlar. Aile bireylerinin tümünün birbirleriyle kurduğu açık ve dürüst bir iletişim son derece değerlidir. Çünkü birbirleriyle etkili ve sağlıklı bir iletişim kurabilmiş bireyler hayattan daha fazla zevk alabilmekte ve kendilerini daha mutlu hissetmektedirler.

İletişim denince pek çok kişinin aklına karşılıklı konuşma ve diyaloglar gelmektedir. Oysa iletişim, ne söylendiği, nasıl söylendiği, niçin söylendiği, ne zaman söylendiği, hatta ne söylenmediğidir. İletişim ağızdan çıkanlar kadar bir şeyi söylerkenki;

- yüz ifadesinin,
- jest ve mimiklerin (el, kol hareketleri ve yüzdeki ifade),

- bedeninin duruşunun,
- ses tonunun ve
- o andaki duygunun ne olduğudur.

İletişimin en sağlıklı şekli, söylenmek isteneni imalar-
da bulunmadan, karşıdakinin kişiliğine saldırmadan,
kendi açısından canını sıkmanın ne olduğunu anlatarak
kurulan, doğrudan, net ve dürüst iletişimdir. Sağlıklı
aile yapılarında bu tür sağlıklı ve doğrudan iletişimleri
içeren sözlü ve sözsüz mesajlar kullanılmakta, konu-
şma becerilerine olduğu kadar dinleme becerilerine de
dikkat edilmektedir. Kişinin sözel mesajlar kadar sözel
olmayanları da tanıması, sağlıklı iletişim konusundaki
başarısını arttırır, karşıdakini daha iyi anlamasını,
kendisini daha iyi ifade edebilmesini kolaylaştırır,
yanlış anlaşılmalara azaltır.

Bir ailenin üyelerinin birbirleriyle kurdukları ileti-
şimin kalitesi, aile içi ilişkilerin sağlıklı devamını sağlar.
Aile içi iletişim becerileri konusunda bilgi sahibi
olmak ve öğrenilenlerin uygulanması, ailenin iletişim
kalitesini arttırır.

Aile üyeleri kaç yaşında olurlarsa olsunlar, birbirleriyle fi-
kir alışverişinde bulunarak, birbirlerinin bilgi ve tecrübe-
lerine başvurarak, birbirlerini anlamaya, birbirlerine des-
tek olmaya, birbirlerinin aynı zamanda arkadaşı olmaya
gayret ederek sağlıklı bir iletişim ortamı yaratabilirler.

Sağlıklı iletişim yapısına sahip aileler:

- Hep birlikte zaman geçirmeye önem verirler.
- Birbirlerinin arkadaşlıklarından zevk alırlar.
- Birbirlerinin iyi ve kötü günlerini paylaşırlar.
- Birbirlerinin bireysel ihtiyaçlarına ve isteklerine saygı duyarlar.
- Sürekli birbirlerinin hatalarını bulmaya çalışmazlar.
- Aralarındaki çatışmaları olumlu bir şekilde çözmeye gayret ederler.

Birimiz Hepimiz, Hepimiz Birimiz İçin!

Aile üyelerinize sık sık güzel
sözler söylemeye, onları cesaretlen-
dirmeye, onurlandırmaya gayret edin.
Sevginizi, takdir ve beğeninizi
ifade etmekten çekinmeyin.
Unutmayın ki aile bir birlikteliktir.
Biri mutlu olduğunda tümü
mutlu olur.



- Birbirlerinin duygularına, hayallerine, fikir ve ideallerine saygı duyarlar.
- Birbirlerini can kulağıyla dinlerler.
- Birbirlerinin söylediklerini duymak kadar, sözsüz mesajlarını ve beden dillerini de okumaya gayret ederler.
- Birbirlerine imalarda bulunmaz, lafla can yakmaya kalkmazlar.
- Aralarındaki küskünlükleri fazla uzatmazlar.

Afiyet Bal Şeker Olsun

Yemek saatleri ailenin bir arada olduğu en kıymetli saatlerdir. Yemek masasında iletişim her zaman pozitif tutulmalı, asla tartışmalara müsaade edilmemelidir. Sofranın bu adabı ev içerisindeki iletişime de etki eder. Ayrıca yemek sofrası tatsız konuların konuşulacağı veya çocukların disipline edileceği bir mekân değildir. Yemek sofrasında çocuklara verilebilecek terbiye sadece adabıyla yemek yeme konusunda olabilir.

Çocukların model alarak öğrendiklerini unutmayın. Çocuklarınızda görmek istediğiniz davranışları öncelikle siz sergilemelisiniz.



Suskunluk

Sözsüz iletişim dokunmak, gülümsemek gibi birtakım eylemleri içerebilir. En yıkıcı sözsüz iletişim örneklerinden birisi ise sessizliktir. Muhatabın söyledikleri karşısında sessizliği korumak, “Seninle ilgilenmiyorum.”, “Senden sıkılıyorum.”, “Senden nefret ediyorum.”, “Sana öfkeliyim.”, “Sana düşmanım.” gibi mesajlar içerir.

Beden Dili Nedir?

Ayakta duruşu, ellerini kavuşturuşu, bedeninin aldığı pozisyon, oturuşu, yürüyüşü, el ve kol hareketleri, yüzündeki ifade, kısacası kişinin bedenini herhangi bir şekilde kullanışı, karşısındakilere beklentileri, tavrı ve tutumları hakkında bir fikir verir veya mesaj gönderir.

Can Kulağı ile Dinlemek

En önemli iletişim becerilerinden biri dinleme becerisidir. Günümüzde aktif dinleme becerisi olarak adlandırılan süreç, etkili iletişimin temel bir becerisi olarak kabul edilmektedir. Aktif dinleme için şunlara dikkat edilmelidir:

- Öncelikle dinlerken yargılamak, eleştirme gibi bir huyunuz varsa bundan vazgeçin.
- Karşınızdakinin yaşadıklarını daha iyi anlamaya; ne hissettiğini, ne tür duygular içinde olduğunu tıpkı onun gibi hissetmeye çalışın.
- Karşınızdaki kişiyi, anlatmak istediğini tam olarak doya doya anlatabilmesi için cesaretlendirin. Ancak bu şekilde rahatlayabilir ve anlattıklarının ışığında kendisini değerlendirebilir. Bunun için en iyi yol sessiz kalmayı becerebilmektir. Bunun yanı sıra baş sallama veya “hı hı” vb. ünlemler yoluyla da “Seni dinliyorum.” mesajları verilebilir. Bu, anlatanın kendini rahat hissetmesini ve böylece daha kolay açılabilmesini sağlar.
- Karşınızdaki kişinin ne söylemeye çalıştığını anlamaya gayret edin. Doğru anladığınızdan emin olabilmek için karşınızdaki kişinin söylediklerini netleştirin. Yani ona sorular sorarak anlattıklarını açabilmesini ve konu hakkında ayrıntılı düşünebilmesini sağlayın.



Örneğin “Sen ona nazikçe yaklaştığın hâlde o sana kaba bir cevap mı verdi? Peki sen bu durumda ne yaptın?”

- Karşınızdaki kişinin ne söylemek istediği üzerinde düşünüp bu sefer siz kendi cümlelerinizle bir kez daha ifade edin. Örneğin “Yani sen onunla barışmak için pek çok yol denedin ama yine de reddedildiğini hissettin.”
- Anlatılanların altında yatan duyguyu anlamaya çalışın. Onun duygularını anladığınızı belli etmek için ondan aldığınız mesajları ona yansıtın. Örneğin “Kaygılısın, sahip olduğun hangi kaynak ve özellikler daha iyi hissetmeni sağlar?”
- Sonuç olarak çıkarttığınız ana fikri özetleyin. Örneğin “Sonuçta hiç beklemediğin bir kişiden böyle bir tepki görmüş olmak seni üzmüş anlaşılan.”
- Sizinle paylaştıkları ve anlatma çabası için ona teşekkür edin.

Önceleri bu adımları takip etmek zor veya karışık gelse de aile üyelerinizden birisi üzerindeki ilk denemenizde elde ettiğiniz sonuç sizi yeterince motive edecektir.

Ayrıca anlatan kişinin yüzüne bakarak dinlemek, o sırada başka bir işle meşgul olmamak ve öncelikle kişinin ve olayın pozitif özelliklerine vurgu yapmak dikkat edilmesi gereken hususlardır.

Bu şekilde birisini dinlediğiniz zaman kişinin kendisini açıkça ifade edip rahatlamasına yardımcı olabileceğiniz gibi sorununu dile getirebilmiş olmanın huzuruyla çözümlerini de daha kolay bulmasına, çözüm üzerinde düşünebilmesine katkı sağlamış olursunuz.



Ailenizle İletişiminiz Olumlu mu Olumsuz mu?

Aile içindeki iletişimin varlığından ziyade kalitesi önem taşır. Aile içinde sürekli olumsuz ve çatışmalı bir iletişimin olması, bireyleri yıpratır hatta çeşitli sağlık sorunlarına bile neden olabilir. Bu sebeple aile üyelerinin, aralarındaki iletişimin olumlu içerikli olmasına özen göstermeleri gerekir.

Aile üyeleri aralarındaki iletişimi olumlu yönde geliştirebilmek için şunlara dikkat etmelidirler:

- Aile üyelerinize karşı ilgili olun. Onların hatırlarını sorun, onlarla dertleşin, ortak paylaşımlar için vesileler bulun.
- Aile üyelerinizin anlattıklarını can kulağıyla dinlemeyi öğrenin.
- Aile üyelerinizin duygularına karşı hassas olun. Onlarla iletişiminizde “Onun yerinde ben olsaydım...” diye düşünmeyi unutmayın.
- Sabırlı ve sakin olun. Hemen hükme varmaya çalışıp acele yorumlar yapmaktan, yanlış kararlar vermekten kaçının.
- Sürekli eleştiren, suçlayan, ters cevaplar veren, kalp kıran birisi olmaktan kaçının. Anlayışlı ve olgun olmaya gayret edin.

Çatışmaları Önleyen Formül: Ben Dili

Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır. “Ben dili” de öyle. Peki “ben dili” nedir?

Ailenizin üyelerinden herhangi birisiyle tartışmadan konuşmayı başaramıyor musunuz? Tartışmak istemiyorsunuz ama aranızdaki konuşma eninde sonunda tartışmayla mı sonuçlanıyor? Bir de bakıyorsunuz öfkelenmişsiniz ya da karşınızdakini öfkeliendirmişsiniz. Üstelik nasıl bu noktaya geliverdiğinizi anlayamıyorsunuz bile. O zaman ya iletişim engelleriniz var ya da ben dili kullanmayı bilmiyorsunuz.

İşte size çatışmaları önleyen ben dili formülü:

.....yaptığın zaman, ben.....hissediyorum.istiyorum.

Peki bu formülü nasıl kullanacaksınız?

Önce çatışmanızın nasıl başladığını anlamaya çalışalım:

Oğlunuz evde yüksek sesle müzik dinliyor. Aşağıdaki komşunuz ise bu durumdan şikâyetçi. Her karşılaştığınızda şikâyetini dile getirmesi sizi mahcup ediyor. Hatta son seferinde kapınıza kadar geldi. Bu akşam bir de baktınız oğlunuz yine müziğin sesini açmış.

Nasıl bir tepki verirsiniz?

Sen dili: Kapa şu müziği! İyice serseri oldun! Sana kaç kere söyledik? Laftan anlamaz mısın sen?

“Sen” mesajıyla bir cümleye başladığınızda (“Sen şöylesin.”, “Sen böylelesin.”, “Böyle yaptın.”, “Böyle söyledin.”, “Böyle konuşmayı bırak!”, “Kes şunu!” vb.) karşınızdaki kişi kendini suçlanmış hissedebilir, kendisine değeri verilmediğini düşünebilir, kendini savunma ihtiyacı duyabilir. Bu da konuşmanın karşılıklı suçlamalar ve anlayışsızlık içinde devam etmesine, sonuçta da karşılıklı öfke uyanmasına sebep olur. Üstelik esas konudan uzaklaşılır ve çatışmanın başlama nedeni çözülemediği için, bu konu ileride de sorun olmaya devam eder.

Peki ne söylemeniz lazım?

Önce formülümüzü hatırlayalım:

.....yaptığın zaman, ben.....hissediyorum.istiyorum.

“Müziğin sesini bu kadar **açtığın zaman**, aşağıdaki komşu yine yukarı çıkacak ve mahcup olacağız diye **endişeleniyorum**. Biraz daha kısık bir sesle dinlemeni **istiyorum**.”

Bu cümlede “ben dili” kullanıldığı için, kişi kendisini suçlanmış hissetmez. Böylece esas konudan uzaklaşmadan dinlemeye devam eder. Cümlelerin yükünü kendi üzerinize aldığınızda (“Ben üzülüyorum.”, “Kendimi kötü hissediyorum.” vb.) karşınızdaki kendinde bu durumu düzeltmek üzere bir sorumluluk hissetmeye başlar. Üstelik son cümlede ne istediğinizi net bir şekilde söylediğiniz için, çözüme doğru bir adım atmış olursunuz.

İletişim Engelleri

İletişim engelleri, karşıdaki kişiyle kurulan iletişimi keser, bozar, tahrip eder veya tamamen öldürür. İletişim engellerinin neler olduğunu öğrenip bunlardan kaçınmak kişinin fikirlerini ve duygularını çevresindekilere net ve tam olarak aktardığından emin olmasını sağlar.

İletişim Engeli	Örnek	Karşıdaki Kişide Oluşturduğu Tepki
Emir vermek, yönlendirmek	"Çabuk ellerini yıka.", "Hemen git, yat, uyu."	Duygularının önemsiz olduğunu düşünür. Karşısındaki kişinin istediğini yapmak zorunda olduğunu hisseder.
Uyarmak, gözdağı vermek	"Böyle çalışmaya devam edersen hiçbir yeri kazanamazsın sen."	Değersizlik hisseder. Öfke duyar.
Ahlak dersi vermek	"Böyle davrandığın için hiç utanmıyorsun değil mi?"	Kişiyi karşı koymaya zorlar.
Onun yerine karar vermek, ahkâm kesmek	"Sen en iyisi şimdi televizyon izlemeyi bırak, git biraz matematik çalış."	Tek başına ne yapacağına karar veremeyeceğinin düşünüldüğünü hisseder.
Öğretmek, nutuk çekmek, mantıklı düşünceler önermek	"Bak evladım biz senin yaşındayken ödevimizi bitirir, üstüne klasiklerden bir de roman bitirirdik."	Mantıksız ve bilgisiz görüldüğünü düşünür.
Yargılamak, eleştirmek, suçlamak, aynı düşüncede olmamak	"Yani bu yaptığına inanmıyorum. Akli başında bir insan asla senin gibi davranmaz."	Değersizlik, yetersizlik duyguları uyandırır.
Ad takmak, alay etmek	"Tembel. Sen tam bir Dalgacı Mahmut'sun."	Kişinin kendisine olan güvenini sarsar. Benlik algısını düşürür. Kendisini değersiz hissetmesine sebep olur.
Olayı küçümsemek	"Karanlıktan korkacak ne var? Bebek misin sen? Bak ben hiç korkuyor muyum?"	Öfke uyandırır. Kişi anlaşılmadığını düşünür.
Soru sormak, sınamak, sorgulamak	Nerde Kaldın? Okuldan sonra bir yere mi uğradın?	Sorgulanma hissi yaratır. Güvensizlik ve kuşku duygularını artırır.
Oyalamak, konuyu saptırmak	"Sen şimdi bırak bunları da bak sana ne diyeceğim."	Fikirlerine saygı duyulmadığı, anlattıklarının dinlemediği, önemsenmediği duygularını doğurur.
Yorumlamak, analiz etmek	"Hadi, doğru söyle, aslında pişirdiğim yemeği beğenmedin, o yüzden suratın asık."	Öfke uyandırır. Kişinin kendi duygularını ifade etmesini engeller.

Gizli Mesajlar

İletişimin her zaman açık, dürüst ve net olmasında fayda vardır. İmalı konuşmalar, açık olmayan mesajlar, rahatsızlık yaratıcı ifadeler, yoruma açık cümleler, iletişimde her zaman sorun doğurur. Bu tip iletişimlerde yanlış anlamalar, kırıklıklar, biriken öfke, küskünlük gibi duygular oluşabilir. Üstelik bu mesajlar bazen bilinçaltı dürtülerle karşı tarafa aktarılır. Bazen farkında olmadan karşıdakini incitecek, canını acıtacak cümleler kurulabilir. Yani kişi bu tip bir mesaj verdiğinde bilerek böyle davranmış olabileceği gibi bilinçaltı dürtülerinin etkisiyle de böyle davranabilir ve verdiği zararı fark etmeyebilir.

Empati Nedir?

Empati bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır. Aile içerisindeki çatışmaların sebeplerinden biri aile üyelerinin birbirleriyle yeterince empati kuramamalarıdır. Özellikle sıkıntılı bir durum yaşayan bir aile bireyinin diğerleri tarafından anlaşılması ve ona anlayış gösterilmesi, kişinin sıkıntısını hafifleteceği gibi, anlaşılıyor olma duygusu kişiye öz güven kazandırır. Empatik bir ortamda kişiler kendilerini güvende hissederler.

Kişi empatik yaklaşımını karşısındakilere;

- kurduğu cümlelerle sözlü olarak ("Seni anlıyorum, kızgınsın." vb.)
- beden dilini kullanarak (başıyla onaylama, elini omzuna koyma vb.)

ifade edebilir. En etkili yaklaşım her ikisini de kullanabilmektir.

Kişi bir şey anlatırken karşısındaki onu eleştirmedeğinde, suçlamadığında, olayı tam olarak dinlemeden yorum yapmaya kalkmadığında, kendisiyle empati kurulduğu mesajını alabilir ve kendisini güvende hisseder.



Beş Önemli Nokta

Aralarındaki iletişimi geliştirmek ve sağlamlaştırmak isteyen aileler şu beş önemli noktaya dikkat etmelidirler:

1. Aile içi iletişim becerilerini geliştirmek tüm aile bireylerinin katılması gereken bir süreçtir. Tüm aile bireylerinin çabası amaca ulaşmayı kolaylaştırır.
2. İletişim becerilerinizi geliştirmek için öncelikle suçlamadan, eleştirmekten, hakaretten ve incitici sözcükler kullanmaktan vazgeçmelisiniz.
3. Kendinizi her zaman aile üyelerinizin yerine koyarak düşünmeye çalışın. Ne hissettiklerini, neden öyle davrandıklarını anlamanız için kendinizi onların yerine koymaya çalışmanız önemlidir. Böylece davranışlarının veya tepkilerinin kendilerine göre makul olan nedenlerini anlamanız ve onlara anlayış göstermeniz kolaylaşır.
4. Tartışmalar esnasında karşınızdakinin hislerine dikkat etmeyi öğrenin. Söylediklerinizin kırıcı olup olmadığını kontrol etmeniz tartışmalarınızın küskünlük, kırgınlık gibi sonuçlar olmadan çözümlenme ihtimalini arttırır.
5. Başarılı bir iletişimin en temel noktasının sevgi olduğunu unutmayın. Ailenizin kıymetini bildiğinizde ve sevginizi esirgemediğinizde, zaten pek çok yara kendiliğinden sarılacaktır.



Aile İçi İlişkilerinizi Güçlendirecek Nasihatler

- Her akşam evde bir araya geldiğinizde ailenizin üyelerine günlerinin nasıl geçtiğini sorun.
- Ailenizin her bir üyesine haftada en az dolu dolu bir saat ayırmış olduğunuzdan emin olun.
- Canınızı sıkan bir konu olduğunda bunu ailenizin üyelerinin görüşlerine açın ve onların tavsiyelerine kulak verin.
- Her hafta belirli bir gün ve saatte tüm aile bir araya gelmeye gayret edin. Bu gün ve saatte ailenin tüm bireylerinin haftayla ilgili görüşlerini alabilir, sizden istek ve beklentilerini dinleyebilir, siz onlara kendi istek ve beklentilerinizi sunabilirsiniz.
- Her hafta ailece bir arada yapabileceğiniz birtakım etkinlikleriniz mutlaka olsun. Çocuklarınızla oyun oynayabilirsiniz. Birlikte pazara gidebilirsiniz. Eski fotoğraflara bakabilirsiniz.
- Ailenizdeki her bireyin görüşlerini, ihtiyaçlarını, değerlerini, ilgilerini ciddiye alın ve onlara saygı gösterin.
- Ailenizden hiç kimseye kötü söz söylemeyin, kötü davranışta bulunmayın.
- Ailenizin üyelerine verdiğiniz sözleri her zaman tutun.
- Hâlinizle, tavrınızla, yaklaşımınızla, olgunluğunuzla ailenizin bütün üyelerinin izinden gitmek isteyeceği bir örnek olun.
- Ailenizin üyelerinin sizi eleştirmelerine izin verin.
- Ailenizin üyelerinin bireyselliklerine saygı gösterin. Özellikle ergenlik çağında bunun doğal bir ihtiyaç olduğunu dikkate alın.

Ailede Stres

Stres pek çok insan için, baskı, çatışma, kontrolünü yitirme ve belirsizlik anlamlarına gelir. Bu duyguların ortaya çıkması aile üyelerinde çeşitli problemlere yol açar. Aslında stres aile hayatının bir parçasıdır. Çocuklar, yaşlanma, ekonomik güçlükler vb. beklenen stres faktörlerinin yanı sıra ailenin kontrolü dışında ve beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan ani stres faktörleri (ölüm, hastalık vb.) aile üyelerinde hayal kırıklıkları, travmalar, incinmişlik, öfke ve depresyon oluşturabilir. Belirli bir miktardaki stres kişiyi harekete geçiren, motive eden bir faktör olmakla birlikte, fazlası pek çok fiziksel ve psikolojik tepkinin ortaya çıkmasına sebep olur. Ailenin stres karşısındaki tepkisi, karı koca arasında, kardeşler arasında ya da ebeveyn ile çocuklar arasında yaşanabilecek çatışmalarla sonuçlanabilir, ailenin dengesini bozabilir.

Neler Strese Neden Olur?

Hayatta hiçbir şey durağan değildir ve sürekli bir değişim içerisinde. Her değişim stres kaynağı olabilir ve stres nedenleri aileden aileye değişir. Aile ortamında stresin en önemli kaynağı ailede çatışma olmasıdır. Aile içinde yoğun stresin var olması ise problem çözme ve iletişimi engelleyici bir faktördür.

Bir ailede stres oluşturabilecek bazı faktörler şunlardır:

- Yeni bir bebeğin doğumu
- Ailede ölüm veya hastalık yaşanması
- Taşınma
- İşsizlik
- Maddi yetersizlik
- Uzun çalışma saatleri
- Ayrılık veya boşanma
- Çocuğun okula başlaması
- Çocuğun okul değiştirmesi
- Çocuğun okul başarısının düşük olması
- Karı koca anlaşmazlığı

Ailelerin Stresle Başa Çıkmasını Sağlayan Kaynakları Nelerdir?

- Aile iletişim becerilerinin sağlıklı olması
- Ailenin problem çözme becerisi
- Ailenin ulaşmayı amaçladığı hedefleri
- Ailenin elindeki parayı uygun şekilde idare etmesi
- Akrabaların maddi veya manevi destekleri
- Ailenin sahip olduğu arkadaşları
- Ailenin komşuları
- Toplumsal imkânlar

Aileler bu kaynaklarından bir veya birkaçını kullanabildiklerinde krizlerle ve stres oluşturan yaşam olaylarıyla başa çıkabilmektedirler. Aile bu kaynakları nasıl kullanacağına dair bir beceriye sahip olduğunda, stresle başa çıkmanın da yolunu bulmuş olur.

Ailenin problemlerle başa çıkmasının ve aile içindeki stresi azaltmanın en etkili yolu aile gücünü arttırmak ve aile içindeki iletişimi geliştirmektir. Ayrıca sağlıklı beslenmek ve yeterli egzersiz yapmak da stresle başa çıkmayı kolaylaştırır. Aile üyeleriyle yaşanan bir problem çözülebildiğinde bu, aileyi daha güçlü kılar ve aile üyelerini birbirlerine daha güçlü bağlarla bağlar.

Ortaklaşa Başa Çıkma

Ailenin problemlerini çözebilmeyi başarması, aile içi ilişkileri ve iletişimi geliştirici ve olumlu yönde değiştirici olabilir. Ailenin geliştirebileceği en etkili başa çıkma yolu, *ortaklaşa başa çıkma* tarzıdır. Bu tip bir başa çıkma tarzında aile üyeleri problemi "benim problemim" veya "senin problemin" olarak değil, "bizim problemimiz" olarak algırlar. Problemin sorumluluğunu ortak olarak yüklenirler. Bu tip bir başa çıkma tarzını kullanan ailelerin, problemlerini kolaylıkla çözebildiği görülmektedir.

Stres ve Çocuk

Küçük yaştaki çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi stres duyabilirler. Ancak onlar kendilerini yetişkinler kadar kolay ifade edemedikleri için, stresli olduklarını anlamak yetişkinlere düşer. Küçük çocuklar stresli oldukları zaman, durup dururken veya kolaylıkla ağlama, içine kapanma, öfkeli olma, hırçınlık, uyku bozuklukları gibi tepkiler verebilirler.

Çocuklar hayat karşısında güçlü ve dirençli olmayı yakın çevrelerindeki kişilerden örnek alarak öğrenirler. Anne babanın hayatın güçlükleri karşısındaki duruşunu, birbirlerine destek oluşunu, problemlere karşı çözümcü yaklaşımlarını, gösterdikleri gücü ve direnci izler ve beyinlerine kaydederler. İleride hayata karşı kendi gösterecekleri direnç genellikle anne babalarınınkine benzer.

Strese Karşı Dirençli Ailelerin Özellikleri

- Daha esneklerdir. Hayatın getirdiği her türlü değişime (toplumsal, ekonomik, teknolojik vb.) ayak uydurmanın bir yolunu bulurlar.
- Hayatın getirdiği değişimlere karşı katı, sert ve değişmez kurallarla yaklaşmaktansa geleneksel yapılarını koruyarak gerekli değişime uygun yeni kurallar oluşturabilirler.
- Aile üyeleri birbirlerine bağlıdır. İyi günde de kötü günde de birbirlerine destek olabilirler.
- Aile üyeleri birbirlerine karşı dürüst, güvenilir ve fedakâr davranışlar sergilerler.
- Aile üyeleri birbirlerine fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruyabilecekleri sağlıklı bir aile ortamı sunmaya özen gösterirler.

Stresi Azaltmak için Öneriler

- Sıkıntılarınızı ve öfkenizi biriktirmeyin.
- Kendinize sizi rahatlatacak hobiler veya ilgi alanları edinin.
- Hayatınız sadece çalışmaktan ibaret olmasın. Kendinize eğlenmek ve dinlenmek için fırsatlar oluşturun.
- Kendinize, çocuklarınıza ve ailenize ulaşılabilir hedefler belirleyin. Ne kendinize ne de onlara gereğinden fazla yüklenin.
- Hayatta değiştiremeyeceğiniz şeyleri olgunlukla kabul etmeyi öğrenin.
- Başkalarına “hayır” demeyi öğrenin.
- Ailenizin üyelerinin hatalarını olgunlukla kabul etmeyi öğrenin.
- Sahip olduğunuz ailenin kıymetini bilin.
- Sinirli, gergin veya yorgun olduğunuzda ailenizin üyeleriyle tartışmamaya gayret edin.
- Problemin ne olduğunu tam olarak anlamadan kimseyle tartışmaya başlamayın.
- Düşünmeden konuşmayın. İncitici, kırıcı bir söz ağzınızdan çıkmadan önce iki kere düşünün.
- Ailenizin üyelerinin size anlatmak istediklerini dinleyin.

Herhangi bir problem üzerinde konuşurken veya tartışırken sadece yaşanan olaya bağlı kalmaya, eski defterleri açmamaya gayret edin. Konudan uzaklaşmanız problemi çözmenizi engelleyeceği gibi yeni küskünlükler ve kırıklıklara neden olacaktır.



Stresli evlilik yaşantısı içerisindeki eşlerin, zihinsel ve fiziksel sağlıkları risk altında bulunmakta hatta aynı riski çocukları da taşımaktadır.



Ortak Karar Almak

Aile üyelerinin kendilerini ilgilendiren konularda beraberce karar alabilmeleri, fikirlerinin aile içinde önemsendiği, bu aile için önemli oldukları, aile bireylerinin onlara saygı duyduğu hissini kuvvetlendirir ve bireyler bu yolla ailelerine katkı sağlamış olmanın memnuniyetini yaşarlar. Böylece aile üyeleri kendi kararlarının sorumluluğunu da taşımış olurlar. Aile üyelerinin herhangi bir konuda (“Hangi semte taşınalım?”, “Tatilde ne yapalım?”, “Evdeki küçüklere ders

alışırken kim yardım edecek?” vb.) karar alırken şu adımları takip etmeleri karar sürecini kolaylaştıracaktır:

1. Karar almak amacıyla üzerinde hep beraber dşneceğiniz konuyu tanımlayın.
2. Ailenin her bir üyesinin konu hakkında kendi fikirlerini ifade etmesini sağlayın. Örneğin herkes sırayla konuşurken aile üyelerinden birisi, gelen fikirleri bir kğıda listeleyebilir.
3. Gelen fikirleri birbirleriyle kıyaslayın. Fikirlerin iyi ve kötü yanlarını tartışın.
4. Herkesin ortak bir fikir üzerinde anlaşmasını bekleyin. Fikirleri oylamaya sunmayın. Herkesin ikna olmasını bekleyin.
5. Kararı uygulamaya koyun.
6. Sonuca ulaşana kadar mutlaka değerlendirme toplantıları yapın. Bu toplantılarda “Uygulamanın neresindesiniz? Aksaklıklar var mı? Yeniden değerlendirme gerektiriyor mu? İşler yolunda mı?” gibi hususları değerlendirin.



Yapıcı Tartışma	Yıkıcı Tartışma
Esas konuya bağlı kalmak	Konudan uzaklaşmak
Tartışılan konuya odaklanmak	Geçmiş defterleri açmak
Konuşurken karşısındakini incitmemeye çalışmak	Karşısındakini incitecek şekilde konuşmak
Karşısındakinin bakış açısını anlamaya çalışmak	Kendi haklılığını ispatlamaya çalışmak
Ben dilini kullanarak çatışmayı azaltmak	Sen dilini kullanarak çatışmayı kızıştırmak
Açık ve net konuşmak	İmalarla karşısındakini rahatsız etmek
Çözümcü yaklaşım sergilemek	Taleplerde bulunmak
Uzlaşmaya niyetli olmak	Uzlaşmayı reddeden tavırlar sergilemek
Karşısındakinin duygularına karşı hassasiyet göstermek	Karşısındakine psikolojik veya fiziksel şiddet uygulamak
Tartışmadan sonra barışma çabaları göstermek	Barışmayı ve unutmayı reddetmek

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 3

Etkili ve Yetkin Ebeveynlik

Günümüzün hareketli, hızla değişen ve yoğun hayat temposunda ebeveyn olmak eskisinden daha zor. Ortaya çıkan ve çocuklarımızı tehdit eden pek çok sorunla başa çıkmanın en etkili yolu, onları doğru ve etkili yaklaşımlarla kendi ayakları üzerinde duracak şekilde büyütebilmektir.

Bu bölümde;

- yaygın ebeveyn tutumları
- etkili ebeveynliğin temel unsurları
- kardeş kıskançlığı ve ailenin rolü
- akrabaların çocuk yetiştirmeye etkileri

konuları ele alınmaktadır.



Etkili ve Yetkin Ebeveynlik

Her anne baba, en azından 18 yaşına gelene kadar çocuğuyla ilgili bazı sorumluluklara sahiptir. Çocuğa ihtiyaç duyduğu desteği verebilmek için, onun yaşam boyu içinden geçtiği gelişim dönemlerini ve bu dönemlerin özelliklerini iyi bilmek son derece önemlidir. Çocuğun ruh sağlığı, kişiliği, kimliği, ileride kendisinin kim olduğu konusunda vereceği karar, hatta olaylara ve hayata bakış açısı, anne babasının yaşam boyu bizzat kendileri için alacakları kararlardan da etkilenir. Mutlu ve güvenilir bir aile ortamının bulunup bulunmaması, eşler arasındaki muhabbet veya çatışmanın derecesi, anne babanın boşanması veya bir arada olması, çocukla olan ilişkinin kalitesi, ona hayatta sunulan rehberlik ve benzeri pek çok durum, çocuğun hayatı ve gelişimi üzerinde birbirinden farklı etkilerde bulunur.

Ebeveynin Sorumlulukları Nelerdir?

Ebeveynlik kişiye aşağıdaki sorumlulukları ve benzerlerini yükler:

- Çocuğun bakımı
- Çocuğun korunması
- Çocuğun eğitimi
- Çocuğun ruh sağlığının zedelenmemesi
- Çocukla kaliteli zaman geçirme
- Çocuğun hayatı ve geleceği hakkında doğru kararlar alma
- Çocukla sağlıklı bir iletişim kurabilme
- Çocuğa duygusal anlamda destek verebilme
- Çocuğun masraflarını karşılayabilme

Anne babanın çocuğuna karşı yükümlülükleriyle ilgili birtakım kanuni görevleri vardır. Bu görevler hakkında bk. Aile Hukuku modülü, Aile ve Çocuklar ünitesi



Etkili Ebeveynlik Nedir?

Etkili ebeveynlik kişinin çocuğu hakkında bilmesi gereken şeyleri bilmesi ve şu sorulara emin bir şekilde cevap verebilmesidir: “Çocuğumuzu nasıl bir tutumla yetiştirmeliyiz?”, “Çocuğumuzun sosyal, duygusal, fiziksel gelişimi hakkında yeterince bilgi sahibi miyiz?”, “Çocuk büyütürken ne gibi problemlerle karşılaşabiliriz ve bunları nasıl çözümleyebiliriz?”, “Çocuğumuzu nasıl daha sağlıklı ve mutlu yetiştirebiliriz?” vb.

Etkili ebeveynler;

- Karı koca iş birliği içerisinde hareket ederler, çocuklarının bakımı ve yetiştirilmesinde eşit sorumluluk alırlar.
- Çocuklarının bakımı konusundaki iş bölümünü, günlük çalışma tempolarını ve sorumluluklarını göz önüne alarak beraberce kararlaştırırlar, tek bir ebeveynin üzerine yüklenmekten özenle kaçınırlar.
- Çocuklarının bakımı, eğitimi, gelişimi gibi konularda bilgilerini arttırmaya çalışırlar.
- Çocuklarını can kulağı ile etkili bir şekilde dinler ve sadece söylediklerini değil söylemediklerini de duya-bilmeye, hissettiklerini anlamaya çalışırlar.

- Çocuklarını oldukları gibi kabul ederler. Yeteneklerinin ve gelişimlerinin üstünde beklentiler içine girerek çocuklarının öz güvenlerini zedelemeyiz.
- Çocuklarının hatalarını anlayışla kabul eder, hataları bir öğrenme fırsatı olarak görürler.
- Her koşulda sevgi, saygı, anlayış, hoşgörü ve şefkat dolu yaklaşımlarını kaybetmemeye gayret ederler.

İş Birlikli Ebeveynlik Nedir?

Ebeveynlik, boşanmış bile olsalar anne baba arasında iş birliğini gerekli kılan bir sorumluluktur. Anne babanın zaman zaman çocuklarının bakımı, eğitimi, disiplini, onlar hakkında verecekleri kararlar konusunda aralarında tartışmaları, yol ve yöntemler belirlemeleri gerekir.

Çocuklarının bakımı konusunda iş birliği içerisinde olan ebeveynler:

- Çocuklarıyla ilgili neyin iyi olduğuna beraberce karar verirler.
- Birbirlerinin annelik ve babalık haklarına saygı duyarlar.
- Çocuklarına sergileyecekleri ebeveynlik yaklaşımı konusunda hemfikirdirler.
- Birbirlerine karşı öfke ve gücenmişlik duygularını, çocuklarının bakımıyla ilgili görev ve sorumluluklarına yansıtmazlar.

Çocuklar Neden Büyükanne ve Büyükbabalarını Çok Sever?

Siz de dedesi, ninesi, anneanesi, babaanesi olan şanslı çocuklardan mıydınız? Onları neden bu kadar çok sevdiğinizi ve yanlarındayken ne kadar huzur hissettiğinizi hatırlıyor musunuz? Onların siz küçükken size gösterdikleri koşulsuz ve karşılıksız sevgiyi anımsayabiliyor musunuz? Çocuklar ve ergenler büyükanne ve büyükbabalarını neden bu kadar çok severler biliyor musunuz? Çünkü onlar için torunları dünyanın en temiz, en tatlı, en güzel, en mucizevi varlıklarıdır. Bu duygular içerisindeki büyük ebeveynler, torunları ne hata yaparsa yapsın, yaşlarının da verdiği olgunlukla, anlayış ve hoşgörüyle karşılarlar. İşte büyüme çağındaki bir çocuğun tam da ihtiyacı olan şey! Hangimiz hayatta kim olursak olalım, ne hata yaparsak yapalım, ne karar alırsak alalım, aynı sevgi, anlayış ve hoşgörüyle karşılanacağımızı bilmeyi istemeyiz ki!

- Çocuklarına şefkatli ve hoşgörülü bir yaklaşım sergilerler.
- Her türlü hareketleriyle çocuklarına örnek olduklarını bilirler ve bunu göz önünde bulundurarak hareket ederler.
- Çocuklarının esas potansiyellerine ulaşabilmeleri için onları desteklerler.
- Çocuklarının kendilerini değerli ve yeterli hissetmelerini sağlamaya çalışırlar. Bunun için asla gereksiz beklentilere girmezler, çocuklarının öz güvenlerini düşürücü söz ve hareketlerden kaçınırlar.
- Çocuklarının başarılarını destekler ve onaylarlar.
- Çocuklarının okul yaşantısını aile okuryazarlığıyla desteklerler.

Ebeveynlik tarzları hakkında daha detaylı bilgi için bk. Değerlerin Edinilmesinde Ailenin Rolü modülü, Ebeveynlik Tarzları Nasıl Farklılaşır? ünitesi



Aman Bunlara Dikkat Edin!

- Gün içerisinde uzun bir süreyi okulda geçiren çocuğunuzun evde kaldığı kısıtlı sürede, huzurlu ve mutlu olmasına gayret edin. Özellikle sabah evden çıkmadan önce huzursuzluk yaratmamaya, onu eleştirmemeye, kalbini kırmamaya özen gösterin. Onu güzel sözlerle teşvik etmeye, kapıdan huzurlu bir şekilde çıkmasını temin etmeye çalışın.
- Gün boyunca çeşitli sebeplerle çocuğunuza pek çok cümle kuruyorsunuz. Bu cümlelerin ne kadarı eleştiri, yargılama, şikâyet, beğenmezlik içeriyor? Ne kadarı sevgi, destekleme, şefkat, güven, anlayış içeriyor? Düşünün ve konuşmalarınızı gözden geçirin.
- Çocuklarınızın size karşı duygularını rahatça boşaltmalarına izin verin. Söylediklerinden dolayı onlara gücenmeyin ve kırılmayın. Bunu aranızdaki ilişkiyi geliştirmek için bir fırsat olarak görün.



- İyi anne baba olmak, çocuğun her istediğini yerine getirmek, tıka basa doyurmak, elinde tabakla peşinde dolaşmak, yeterince büyüdüğü hâlde onun yerine ayakkabısını bağlamak, kıyafetlerini giydirmek vb. değildir. Böyle bir yaklaşım ancak çocuğunuzun kişilik gelişimini zedelemenize sebep olur.
- Çocuğunuzla birlikte geçirdiğiniz zamanı onu anlamak ve tanımak için çaba göstermeye, ona sevgi ve şefkatinizi hissettirmeye, onunla arkadaş olmaya yönelik faaliyetlere ayırın. Bu, çocuğunuzla kaliteli zaman geçirdiğiniz anlamına gelir.

Tutarsız Anne Baba Tutumu Nedir?

Anne babaların çocuklarına karşı tavırlarında tutarsızlık sergilemeleri, çocukların gelişimlerini olumsuz yönde etkiler. Tutarsızlık iki türlü görülebilir:

- Anne baba bir gün “tamam” dedikleri bir şeye başka bir gün “hayır” diyebilir, kimi zaman normal karşıladıkları bir davranışa başka zaman cezayla karşılık verebilirler.
- Annenin tepkileri ile babaninkiler arasında tutarsızlık olabilir. Yani annenin “ak” dediğine baba “kara” diyebilir, birinin izin verdiği öbürü yasak koyabilir.

Anne babanın birbirlerini çocuğun önünde eleştirmeleri, küçük düşürmeleri, biri çocuğu azarlarken diğersinin hemen müdahale ederek çocuğu korumaya çalışması çocuğa zarar verici davranışlar arasındadır.



Bu durum çocuğun neyin doğru, neyin yanlış olduğunu ayırt edememesine yol açar; şımarıklık, kural tanımazlık, söz dinlememe, anne babaya saygı duymama gibi sorunların oluşmasına yol açar. Ayrıca anne babanın kız ve erkek çocuklarına sevgi ve anlayış gösterirken farklı davranışları da çocukları tarafından tutarsızlık olarak algılanır.

Anne çocuğa sesini yükseltti. Babası ise bunun haksızlık olduğunu ve çocuğun bir suçu olmadığını düşünüyor. Çocuğun zarar göreceğinden endişe ediyor. Böyle bir durumda önünde iki seçenek vardır: Ya hemen müdahale edip çocuğun gözü önünde eşini haksız duruma düşürür ya da sesini çıkarmadan veya eşini sakinleştirici müdahalelerle yetinip eşiyle çocuğun olmadığı bir ortamda konuşur. İlk seçenek çocuğa daha fazla zarar veren, anne babanın arasındaki tutarsızlığı yansıtan bir durumdur.

Doğrusu daha sakin bir anda ve çocuğun yanında değilken yaptığı haksızlığı göstermesi ve bu durumu çocuğuyla arasında konuşarak çözmesi, gerekirse özür dilemesi yönünde onu teşvik etmesidir.

Çocuğunuzu Dinleyin!

- Çocuğunuzla her gün sohbet etmek için mutlaka zaman ayırın.
- Size anlatmak istediği bir şeyler olduğunda ertelemeyin, onu can kulağıyla dinleyin.
- Onu dinlerken başka işlerle meşgul olmayın.
- Konuşurken gözlerinin içine bakın, yumuşak ve anlayışlı bir tavır takının.
- Konuşurken söylemeye çekindiği, sakladığı duyguları olup olmadığını anlamaya çalışın.
- Beden dili mesajlarına dikkat edin.
- Konudan konuya atlamayın, sözünü kesmeyin, konuyu değiştirmeyin.
- Çocuğunuzun anlattıklarına saygı gösterin, onu eleştirmeyin, onunla alay etmeyin. İletişim engellerinden uzak durun.

- Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini özgürce ve korkmadan ifade etmesini sağlayın.
- Sorduğu sorulara açık ve net cevaplar verin.
- Cevaplarınızın onun yaşına uygun olmasına dikkat edin ama asla yalan veya yanlış bilgiler vermeyin.
- Bilmediğiniz bir konuda dürüstçe bilmediğinizi söylemekten çekinmeyin. Ama bu konuda bilgi toplayabileceğinizi belirtin, hatta bunu beraber yapın.

Bütün bunlara dikkat etmeniz, çocuğunuzun kendisinin ve fikirlerinin önemli olduğunu hissetmesini ve ona kıymet verdiğinizi anlamasını sağlayacaktır. Böylece aranızda sağlam bir dostluk kurulacak ve ergenlik çağında ihtiyaç duyacağınız arkadaşlık ilişkisinin de temelleri atılacaktır.

Babalar Dikkat!

Babalar çocukları için hayatla nasıl mücadele edileceğinin örnekleridir. Çocuklar babalarının diğer insanlar ve problemlerle başa çıkma tarzlarını izlerler. Okul ve iş ortamında sorumlu davranabilme, çalışkanlık, disiplin gibi değerler genellikle babalardan çocuklara aktarılır.

Eğer babayla çocuk arasında yeterli ve sağlıklı bir iletişim yoksa çocukta aşağıdaki sorunlar görülebilir:

- Okulu bırakma
- Uyuşturucu ve alkol eğilimi
- Erken yaşta çocuk sahibi olma
- Suça eğilim
- Erkeklere karşı saldırgan tutum
- Yoksulluk

Her ilgisiz babanın çocuğunda bu sorunların mutlaka görüleceği elbette söylenemez. Ancak araştırmalar, baba yoksunluğunda çocuklarda bu problemlerin ortaya çıkma ihtimalinin kuvvetli olduğunu göstermektedir.



Araştırmalar, ilköğretim ve ergenlik çağındaki çocuklarının okul faaliyetleriyle ve ödevleriyle ilgilenen babaların çocuklarının ise daha az davranış problemi gösterdiklerini, daha fazla arkadaşına sahip olduklarını ve okul ortamında daha az problem yaşadıklarını göstermektedir.

Babanın çocuklarının iyiliği için yapabilecekleri:

- Onlarla zaman geçirmek
- Onlara herhangi bir yolla sevgisini göstermek
- Çocuklarıyla düzenli olarak sohbet etmek
- Çocuklarına karşı olumlu bir beden dili kullanmak
- Anlayışlı, hoşgörülü ve güler yüzlü olabilmek
- Çocuklarının kendisi gibi bir babaya sahip oldukları için kendilerini özel hissetmelerini sağlamak

Kötü Bir Çocuk Yetiştirmenin Yolları

18. yüzyılda yaşamış olan Salzman isimli bir Alman eğitimcinin yazdığı bir kitap, o yıllarda ebeveynler arasında oldukça ilgi çekmiş. Sebebi, kötü bir çocuğun nasıl yetiştirileceğini anlatıyor olması. İşte size kitaptan birkaç tavsiye:

Bir çocuğu inatçı yapmanın yolları: Çocuğun her istediğini yapın. Onu oyuncaklara, hediyelere boğun. Her işi illa bir ödül karşılığı yaptırın.

Tembel ve sorumsuz çocuk yetiştirmenin yolları: Onlara görev vermeyin ki sorumluluk almayı öğrenmesinler. Hayatta çalışarak kazanmanın en zor iş olduğunu anlatın. Çalışmadan hayatın daha rahat olduğunu sık sık ifade edin.

Kardeş kıskançlığı doğurmanın yolları: Çocuklardan birine ceza verirken diğerini ödüllendirin. Birbirlerine hakaret ettiklerinde sakın sesinizi çıkartmayın. Kavga ederlerse suçlu aramayın, hepsini cezalandırın, olsun bitsin.

Okuldan ve okumaktan soğutmanın yolları: Ona küçük yaşlarda okuma yazma öğretin. Ders çalışmadığında oyun oynamasını yasaklayın. Yaşının üstünde bilgi yükleyin ya da yüklenmesine izin verin.

Cesaretsiz ve güvensiz çocuk yetiştirmenin yolları: Çocuklarınızdan her şeyin en mükemmelini yapmalarını isteyin. Yaptıkları her işte mutlaka bir kusur bulun ve bir daha hata yapmamaları için onları uyarın. Başarılı komşu ya da akraba çocukları ile kıyaslayın. Herkesin önünde hatalarını yüzlerine vurun, onları utandırın.

Beceriksiz ve pısrık çocuk yetiştirmenin yolları: Yemeğini siz yedin, elbisesini, ayakkabılarını siz giydirin. Kendi başına iş yapmasına izin vermeyin. Sizin yardımınız olmadan bir iş beceremeyeceğini söyleyin.

Çocuğunuz Kardeşini Kıskanıyor Olabilir mi?

Kardeş kıskançlığı hangi yaşta olursa olsun tüm çocuklar tarafından yaşanabilir. Kardeşlerden birinin daha yüksek not alması, daha dikkat çekici olması, anne babanın farkında olmadan söyledikleri herhangi bir söz, birine sunulan ve diğerinin mahrum kaldığı herhangi bir imkân, kardeş kıskançlığını her an kışkırtabilir ve kardeşler arasında problemlerin doğmasına sebep olabilir. İki kardeş arasında bir kıskançlık durumunun olup olmadığı anne baba tarafından dikkatle gözlenmeli ve gerekli önlemler seri bir şekilde alınmalıdır. Kardeşini kıskanan bir çocukta gözlenebilecek bazı davranış bozuklukları şunlardır:

- Her zamankinden daha öfkeli ve tahammülsüz davranması
- İçine kapanması
- Depresyon belirtileri göstermesi
- Ağlama nöbetleri
- Kıskandığı kişilere veya objelere saldırgan davranması
- Küçük yaşlarda ise alt ıslatma, parmak emme, kâbus görme gibi belirtilerin ortaya çıkması
- Okul başarısında düşme
- Anneyi evde kardeşiyle yalnız bırakmayı istemediği için okula gitmeyi reddetme
- Anne babaya kendisini sevip sevmediklerini sorma ihtiyacı ve cevaptan tatmin olamama

Bu belirtilerden bir veya birkaçının varlığı aile tarafından erken fark edilmeli ve değerlendirilmelidir. Anne baba çocukla duygu-

ları ve ne hissettiği hakkında konuşmalıdır. Çocukların aralarındaki problemi çözebilmesi için kendi aralarında bir yol bulmaya teşvik edilmeleri de önemlidir.

Kardeşlerin birlikte oynamak, birlikte alışverişe gitmek vb. etkinliklerde bulunmaları, bu yolla doğan yakınlık ortamında problemleri üzerinde düşünüp tartışarak çözümlerini bulmaları sağlanabilir.



Aralarındaki problemleri kendilerinin çözmeye alışmaları, ileride yaşayacakları problemlerle nasıl baş edecekleri konusunda da onlara yol gösterecektir. Eğer yapılanlar bir işe yaramıyor ve tüm çabalara rağmen durum düzeltilemiyorsa bir uzmanın yardımına başvurulmalıdır.

Biz de Çocuk Büyüttük!

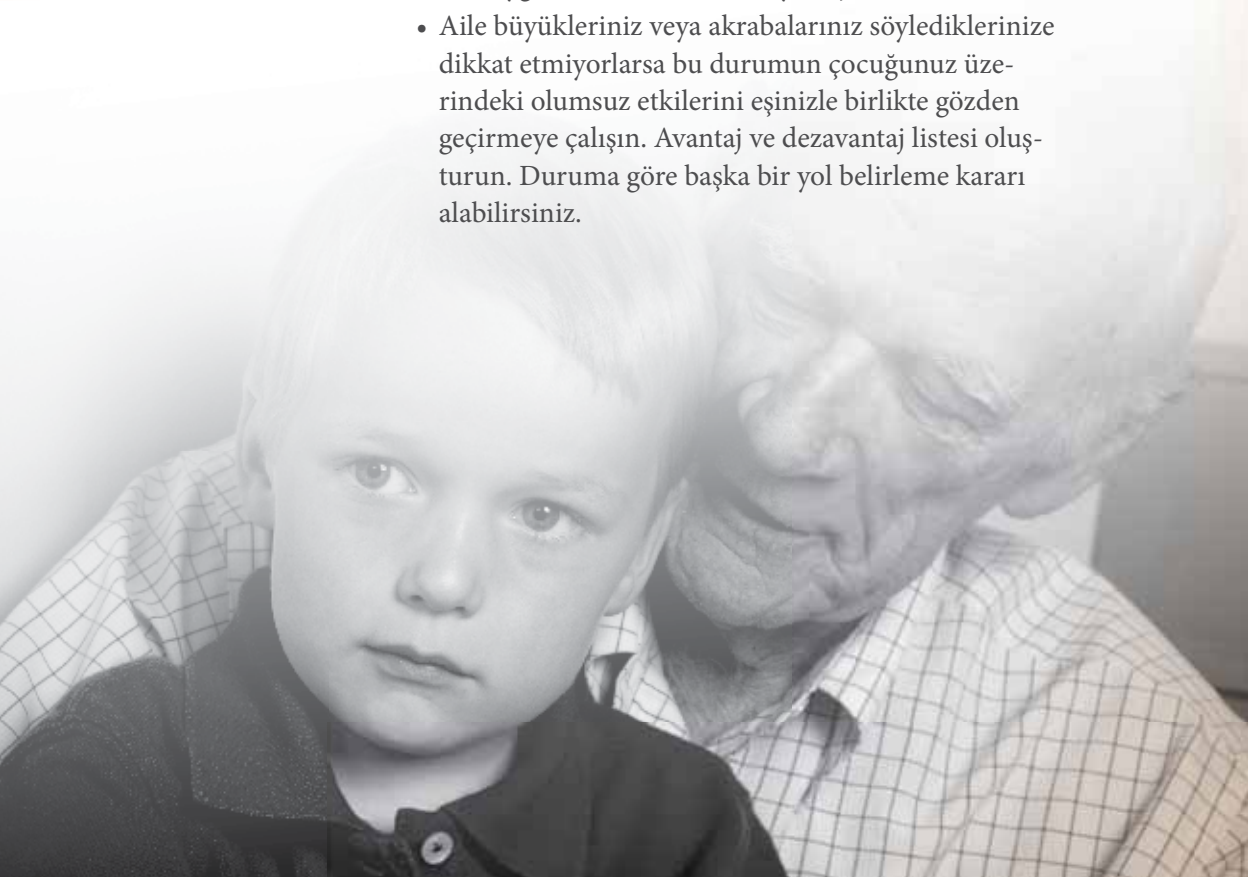
Çocuklar, ilişkide oldukları her bireyden olduğu gibi akrabalarından da etkilenirler. Akrabaların çocuğun eğitimi üzerindeki katkıları arasında şunlar sayılabilir:

- Anne baba dışında sunulan bir destek ve güç kaynağı olabilmek
- Anne babadan daha fazla sabır ve anlayış göstermek
- Özellikle büyükanne ve büyükbabalar için tecrübeden kaynaklanan bir bilgelik sunabilmek
- Maddi açıdan destek olmak
- Gelenek, görenek ve değerlerin aktarılmasını sağlamak

Ancak zaman zaman çocuğun eğitiminde anne babanın işine karışma, uyguladığı metodu görmezden gelme veya hiçe sayma, çocukları aşırı şımartma, aşırı koruma, anne babanın çocuk eğitimi yaklaşımını beğenmeme, küçümseme, eleştirme gibi olumsuz yaklaşımlar da görülebilmektedir. Aile büyükleri veya akrabalarından çocuk yetiştirme konusunda yardım talep etmeyi düşünen anne babalar bu gibi olumsuzlukları asgari düzeye indirmek için şu önlemleri alabilirler:

- Çocuğunuzun yetiştirilmesiyle ilgili olarak dikkat edilmesini istediğiniz hususları kendilerine uygun bir dille anlatın.
- Dikkat edilmesini istediğiniz hususları kâğıtlara maddeleyerek hâlinde yazarak her an görülebilecek bir yere yapıştırmayı deneyebilirsiniz. Bu şekilde kendinizi hatırlatmanız mümkün olacaktır.

- Aile büyükleriniz veya akrabalarınıza sadece eleştiri sunarak tepkisel olmalarına sebep olmayın. Eleştirmekten ziyade istediğiniz davranışları sergilediklerinde bunları vurgulayarak onları olumlu olanlara yöneltin.
- Çocuklarınıza karşı sergilenmesini istemediğiniz bir davranışın çocuk üzerinde ne gibi olumsuz etkileri olabileceğini net bir şekilde açıklayın.
- Eğer aile büyüklerinizin veya akrabalarınızın tavrı çocuğunuzun sağlığı veya hijyeni konusunda içinize sinmeyen uygulamaları içeriyorsa tam olarak ne yapılmasını istediğinizi onlara gösterin.
- Çocuğunuzun eğitimi konusundaki tartışmalarınızı asla çocuğun yanında yapmayın. Özellikle bu akrabalarınız sizinle aynı evi paylaşıyorlarsa bu konuya çok daha fazla dikkat etmeniz gerekecektir. Tartışmalara tanık olmak, çocuğun suçluluk duygusu geliştirmesine, anne babasına saygısını yitirmesine veya güvenlik duygusunun sarsılmasına yol açar.
- Aile büyükleriniz veya akrabalarınız söylediklerinize dikkat etmiyorlarsa bu durumun çocuğunuz üzerindeki olumsuz etkilerini eşinizle birlikte gözden geçirmeye çalışın. Avantaj ve dezavantaj listesi oluşturun. Duruma göre başka bir yol belirleme kararı alabilirsiniz.



- Yaklaşımınız konusunda kararlı ve tutarlı olun. Kendinize güvenin ve kararlarınızı kendinizden emin bir şekilde uygulayın. Çocuk, bir müddet sonra aile büyüklerinizle olan ilişkisini sizinkinden ayırabilmeyi ve sizin arzu ettiğiniz davranışları toplum içinde sergilemeyi öğrenecektir.
- Çocuğunuzun hafta içi veya daha uzun sürelerle evden uzak aile büyüklerinin yanında kalmasına izin vermeyin. Aksi takdirde sizin yaklaşımınızı benimsemesi mümkün olmayacaktır. Araştırmalar, sürekli bu şekilde büyütülen çocukların anne babalarına ve ileriki yıllarda başkalarına duygusal anlamda bağlanamadıklarını, kendilerine güvenlerinin eksik olduğunu, utangaç olduklarını ve sorumluluk almakta zorlandıklarını göstermektedir.
- Bir çocuk geniş ailesinin gücünü hissederek daha sağlıklı ve mutlu büyür. Kendi ailenizle olan sorunlarınızı gidermeye çalışın ve çocuklarınızı bu imkândan mahrum etmeyin. Çocuklarınızın geniş aile üyeleriyle görüşmelerine izin verin.



A İLE E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ ř İ M İ.....



ünite 4

Hoş Geldin Bebek: 0-2 Yaş

Doğum anne baba için farklı yeni roller getirir. Bu rollerle uyum sağlama ve gerekli sorumlulukları üstlenme süreci, karşılıklı ilişkilerin kalitesi, yeni duruma çeşitli yönleriyle hazır oluş düzeyi, hamilelik sürecinde yaşananlar, daha önceki deneyimler gibi pek çok faktörden etkilenir.

Bu bölümde;

- 0-2 yaş çocuğunun ihtiyaçlarına nasıl cevap verebileceği
- bebekte güvenli bağlılık gelişimini sağlamak için anne babanın yapabilecekleri
- bebeğin ihtiyaçlarını anlayıp uygun cevapları vermek için yapılabilecekler

konuları ele alınmaktadır.



Hoş Geldin Bebek: 0-2 Yaş

Bir Bebeğin En Temel İhtiyacı: Güven Duygusu

Bebeğin en temel ihtiyaçlarından biri güven duymaktır. Bebeğe dokunmak, kucaklamak, onunla konuşmak, rahat etmesini sağlamak, ihtiyaçlarını zamanında, sevgi dolu ve tutarlı şekilde karşılamak, bebeğin ihtiyaç duyduğu güvenlik duygusunu geliştirir. Güven duygusu yeterince gelişen bebek dünyayı tanımak için hevesli olur.

Bir Bebek

Başka Nelere İhtiyaç Duyar?

- Ağlama ve ağulamalarına cevap veren, onu rahat ve güvende tutan büyükleri tarafından sevmeye ve onları sevebilmeye,
 - Yeni fiziksel becerileri geliştirebilmek için hareket etmeye,
 - Güvenli ortamlarda güvenli oyuncak ve eşyaları keşfetmeye,
 - Konuşulan dili duymaya ve bazı sesler çıkarmaya...
- Ayrıca 1-2 yaşları arasında enerjisini boşaltabileceği, merak duygusunu giderebileceği ortam ve girişimlere ihtiyaç duyar.

bk. Çocuk ve
Ergen Sağlığı Modülü,
Dönemler ünitesi
ile Üreme Sağlığı ve
Sağlıklı Annelik
modülü.



Yeni Doğan (0-1 Aylık) Bebek:

- Egzersizler bacak kaslarını geliştirir. Yürüme oyunları erken yürümeyi sağlar.
- Ağlayan çocuğun anne baba ile iletişim kurmaya çalıştığı unutulmamalıdır. Yeni doğan döneminde bebek ağladığında ihtiyacının hemen karşılanması önemlidir.

1-2 Aylık Bebek:

- Bebeğin karşısına geçip göze göze gelerek yumuşak bir tonla konuşulabilir. Karşılıklı olarak gülümsenir.
- Hoş bir tonla abartılı mimikler yapılabilir. Bebek bir süre sonra yetişkini taklit etmeye başlayabilir.

3-4 Aylık Bebek:

- Kucağa alındığında başını dik tutabilmesini sağlamak için sesli bir oyuncak sallanabilir.
- El ve ayak bileklerine renkli ipler ya da bilezikler bağlayarak izlemesi sağlanabilir.
- Görüş alanı içerisine çingırak ya da yumuşak oyuncaklar konulabilir.
- Çeşitli sesler çıkartarak bebekle konuşulabilir. Bebeğin verdiği sesli tepkiler dinlendikten sonra, bu sesler taklit edilebilir.
- Bebeğin tüm davranışları, jest ve mimikleri övgülerle ödüllendirilebilir.



6 Aylık Bebek:

- Dışarıya çıkarken ya da alışveriş yaparken bebek bir kanguru aracılığıyla taşınabilir. Bebek anne veya babasının sıcaklığını hisseder nefes alıp vermesini anne ve babasına göre ayarlayabilir.
- 10 dakikayı aşmamak kaydıyla sırtını ve yanlarını destekleyerek oturması sağlanabilir.
- Farklı yönlerden seslenilerek değişik pozisyonlara dönmesi sağlanabilir.
- Yüzükoyun konumda yatarken biraz uzağa sevdiği oyuncak konulur ve oraya doğru sürünerek gitmesi sağlanabilir. Bu esnada vücudunu hareket ettirebilmesi için tabanlarından destek verilmelidir.
- Çocuğun uzanabileceği mesafelerde tehlikeli olabilecek küçük nesneler bulundurulmamalıdır.
- Bebek yabancılardan tedirgin olmaya başladığında, tanımadığı kişilerin kucağına verilmemelidir.
- Mutsuz olduğunda yalnız bırakılmamalıdır.
- Bebeğin çıkarttığı sesler tekrar edilebilir.
- Yumuşak bir sesle çocuk şarkıları ya da ninni söylenebilir.
- Kimlik duygusunun gelişimine yardımcı olmak için aynada yansıması gösterilebilir. Adı yüksek sesle söylenip dikkat çekilebilir.



9 Aylık Bebek:

- Ata biner gibi dize oturtularak bazı oyunlar oynatılabilir. Böylece bebek hareket ederken beden duruşunu ayarlamayı öğrenir.
- Oyuncağı biraz yüksek bir yere (örneğin kanepenin üstüne) konulur ve böylece tutunarak kalkması, oyuncacı alması sağlanabilir. Aldığında alkışlanabilir.
- Mama sandalyesi, koltuk, sedir vb. yüksek bir yerde otururken aşağı güvenle fırlatabileceğı küçük oyuncaklar verilebilir.
- Yanından ayrılırken onu öpüp “Allahaismarladık” denebilir. Yanına gidildiğinde özel bir şekilde selamlanabilir. Bu tür tepkiler bebeğın sosyalleşmesine yardımcı olur.
- Bebekle açık ve anlaşılır biçimde konuşup tepki vermesi sağlanabilir.
- Severek oynadığı oyuncak ondan alınıp ucu görünecek şekilde örtünün altına konulabilir. Bebek, örtüyü kaldırıp oyuncacı bulursa ödüllendirilebilir. Bulamazsa oyuncak örtünün altından çıkartılıp gösterilebilir. Tekrar aynı şekilde saklanıp bulması beklenebilir.

12 Aylık Bebek:

- Anne babaya yürüyerek gelmesi için teşvik edilebilir.
- Eşyalar birbirlerinden uzaklaştırılarak arayı tutunmadan yürümesi sağlanabilir.
- Evdeki eşyaların bebek ayağı kalkmak için tutunduğunda devrilmeyecek türden olması sağlanmalıdır.
- Yürümeye yeni başlayan çocuk bir süre sık sık düşeceği için, evde onun zarar görmesini engelleyecek önlemler alınmalıdır. Örneğın köşeli eşyalar kaldırılmalı ya da köşeleri sünger ve benzeri malzemeyle kaplanarak güvenli hâle getirilmelidir.
- Tatil vb. bir sebeple evden uzaklaşmak gerekirse çocuğın alıştığı eşyalar birlikte götürülebilir.
- Bebeğın kullandığı semboller yetişkinler tarafından kullanılmamalıdır. Örneğın bebek araba yerine “düt” dediğinde “Evet o bir araba” denebilir.

18 Aylık Bebek:

Oyuncakları itip çekerek ona model olunabilir. Giyinip soyunma, yemek yeme gibi faaliyetleri kendi başına yapması teşvik edilebilir.

- Merdiven çıkarken elinden tutulabilir.
- Diğer çocuklarla bir arada olması ve onlarla oynaması sağlanabilir.
- Bebekle mümkün olduğunca çok konuşulmalıdır.

Her yerde her şeyin ismi söylenebilir, sayılar kullanılmaya başlanabilir. Örneğin “Bakalım tabakta kaç bisküvi var? 1, 2, 3. Evet 3 bisküvi var.” gibi.

- Çocukla baskısız ve kaygısız biçimde konuşulmalıdır.
- Resimli kısa hikâye kitabı okunabilir, bebeğin bildiği nesnelerin adı söylenerek kitapta göstermesi istenebilir.
- İki komut içeren cümleler söylenebilir. Örneğin “Bebeğini al, yanıma gel.” gibi.



bk. Hayatın İlk
Çeyreği Modülü
Anne Baba Olmak
ve Gelişimde Temel
Kavramlar ünitesi



Bağlandı, Bağlandım, Bağlandık...

Bebegin belli kişilere yakın olma ve kendini onların yanında daha güvende hissetme eğilimine bağlılık denir. Bağlanma gerçekleştikten sonra, bağlanılan kişinin varlığı, bebeğe rahatlık ve güven duygusu verir. Bebek bağlandığı kişiyi, dünyanın geri kalanını keşfe çıkarken güvenli bir sığınak olarak kullanır. Annelerine güvenli bağlanan bebekler, kendilerinin ve dünyanın “iyi” olduğuna dair bir inanç geliştirirler. Bu sayede dünyayı araştırmak için girişimlerde bulunabilirler.

- 2-7. aylar: Ayrım gözetmez. Herkesle birlikte olmaktan mutlu olur. Ama yine de tanıdıklarına, yabancılardan daha çok gülümser.
- 7-9. aylar: Ona bakan tek kişiye özel bir bağlılık geliştirir. Bu kişi genellikle annedir. Ondan ayrılmak istemez. Onun yokluğunda mutsuz olur, huzursuzlanır. Bu tepkiye “ayrılık endişesi” adı verilir. Ayrılık endişesi iki yaşından sonra azalmaya başlar.
- 9. aydan sonra: Bağlılık kurduğu kişilerin sayısı giderek artar.



Bebeğin Güvenli Bağlılık Gelişimini Sağlamak için Neler Yapılabilir?

- Bebeğe düzenli, sürekli, istikrarlı ve sevgi dolu bir bakım sunulmalıdır.
- Bebeğin günlük ihtiyaçları, onun gereksiz yere zorlanmasına fırsat vermeden karşılanmalıdır.
- Bebekle ilk doğduğu andan itibaren iletişim kurmaya çalışılmalı, tatlı ve huzur dolu bir ses tonuyla konuşulup okşanmalıdır.
- İlerleyen zamanlarda bebeğin merak duygusunu teşvik edecek ve yeni şeyler öğrenmesini sağlayacak şekilde, bol ve zengin uyaran verilmelidir. Yani farklı ve çeşitli şeylerle karşılaşmasına imkân sağlanmalıdır.
- Bebeğin tek başına yapmaya çalıştığı ve onu bağımsızlaştıracak davranışları teşvik edilmelidir.

Bebeğin ihtiyaçlarını Anlamak ve Cevap Vermek

Anne baba ve bebek arasında güvenli bir bağlanmanın oluşabilmesi için anne babanın davranışları ile bebeğin ihtiyaçları arasında bir uyum ve tutarlılık olması çok önemlidir. Anne babanın kendi davranışlarını bebeğin ihtiyacına göre ayarlaması, bebekle birlikte zaman geçirirken kurdukları ilişkinin biçim ve zamanının bebeğin ihtiyaçları ile tutarlı olması gerekir.

Örneğin;

- İlk üç ayda bebek ağladığında hemen yanına gidilmesi, şefkatle kucaklanması.
- Beslenmeyi başlatma ve sona erdirmeye zamanını ayarlama da bebeğin tepkilerine dikkat edilmesi.
- Bebeğin beslenme seçimlerinin ve yeme hızının dikkate alınması.
- Bebek anne babaya gülümsediğinde gülümseyerek yanıt verilmesi.
- Bebek kendi kendini meşgul ederken (örneğin başının üstünde dönen oyuncaklarla oyalanırken) onun faaliyetinin bölünmemesi, ancak sıkılıp ilgi istediğinde gereken ilginin gösterilmesi.

Kendinizde
veya bir yakınınızda
doğum sonrası depresyon
belirtileri görürseniz
mutlaka bir uzmana
başvurun.



Doğum Sonrası Depresyon

Hamilelik biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri olan geçici bir dönemdir. Doğum sonrası depresyon bir anda gelişebilecek bir problem değildir. Anne adayının kocasıyla ilişki düzeyi ve kalitesi, anneliğe hazır oluş düzeyi, hamilelik sürecinde yaşananlar, anne adayının kendi çocukluk deneyimleri ve ebeveynleriyle ilişkileri gibi pek çok faktör etkilidir. Özellikle eş ile olan ilişkiler ve yakın çevre desteği, doğumdan sonraki sürecin nasıl geçirileceğini belirlemede önemli etkenlerdir. Doğum sonrası depresyon, sıklıkla rastlanabilen bir problemdir.

Doğumdan sonraki ilk 4 hafta içinde başlayabilir. Kadınların gelecekte depresyon yaşama risklerini arttırdığı gibi çocukta da birtakım problemlere yol açabilir. Ayrıca anne ile bebek arasında kurulacak iletişimin gelişmesinde ciddi sorunlar oluşturur.

Belirtileri Nelerdir?

- Günün büyük kısmında zgn ve çökkün bir duygu durumu
- evresinde olup bitene ilgisizlik
- Fazla ya da az uyuma
- İştah azalması ya da artması
- Uyuşuk ya da huzursuz olmak
- Değersizlik hissi
- Suçluluk duygusu
- Dikkati toplamada güçlük çekme
- Ölüm ve intihar düşünceleri

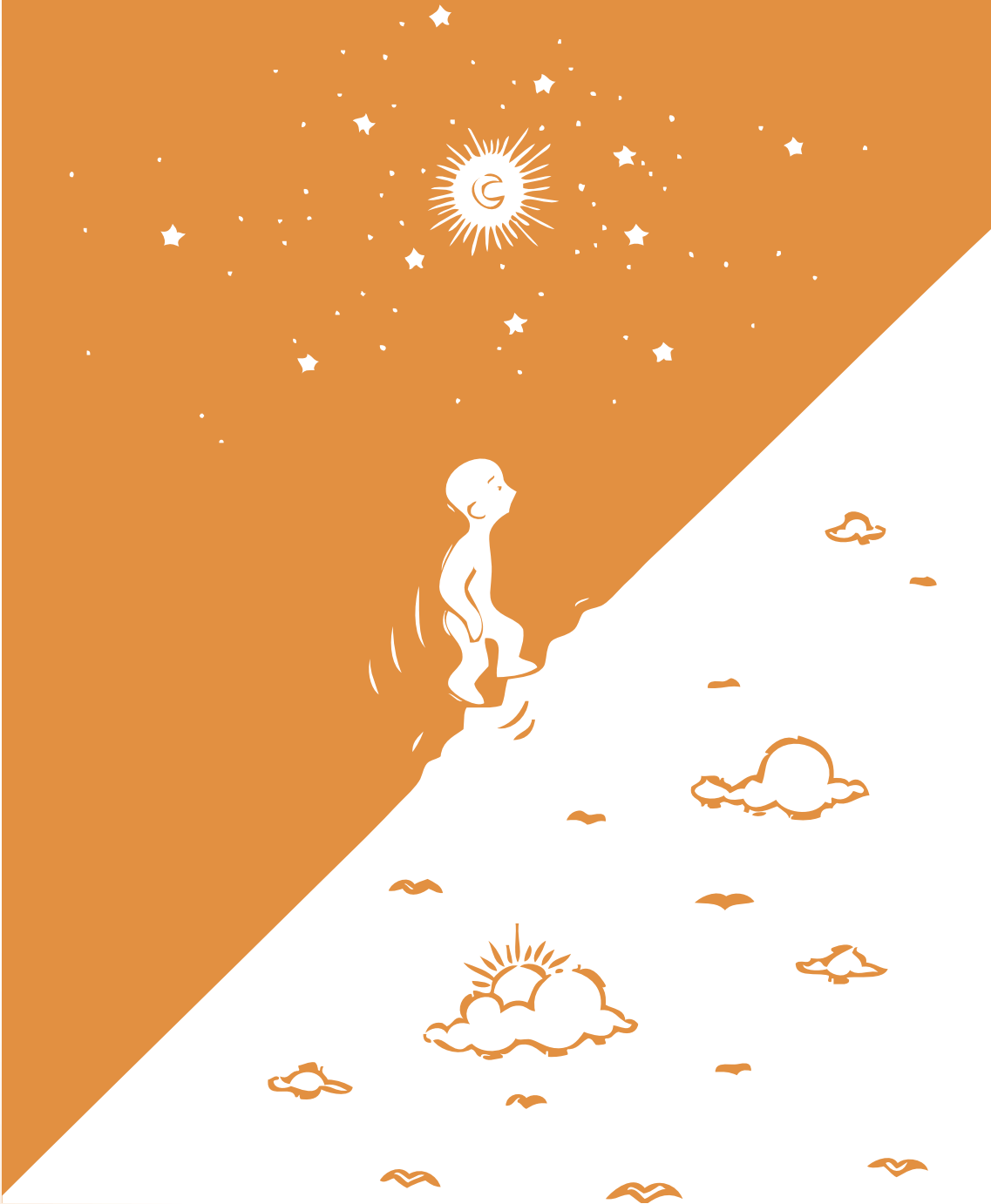
Bu belirtilerden bir kısmı doğum sonrasında belli bir süre devam ederse doğum sonrası depresyondan şüphe edilebilir.



Neler Yapılabilir?

- Anne baba adayları hazır olduklarını hissettiklerinde (evlilik ilişkilerine dair, sosyal, ekonomik vb.) çocuk sahibi olmaya karar vermelidirler.
- Baba adayı hamilelik sürecinde eşinin muhtemel duygu durumu değişikliklerine sabırla yaklaşmalıdır.
- Hamileliğin beraberinde getirebileceği bazı zorluklarla (hareket etmekte güçlük, ilk üç ayda görülebilecek mide bulantıları, bebek için yapılması gereken hazırlıklar vb.) çift olarak başa çıkmaya çalışılmalıdır.
- Doğum sonrası dönemde ilk bir iki ay, uyum gösterilmesi gereken ve sorumluluklarla yüklü aylardır. Annenin bebeğe nasıl bakacağı ile ilgili kaygıları varsa baba bu sorumluluğu paylaşacaklarına dair teminat verecek şekilde, bebeğin bakımıyla olabildiğince yakından ilgilenmelidir.
- Anne kendisini yorgun ve mutsuz hissettiğinde mümkünse baba, eğer çalışma şartları el vermiyorsa annenin kendisini yanlarında güvende ve huzurlu hissedebileceği aile üyeleri ya da arkadaşların destek vermesi sağlanmalıdır.
- İlk kez anne olanlar bebeklerini kucaklarına aldıklarında ona hak ettiği bakımı verip veremeyecekleri konusunda şüphe yaşayabilirler. Anneanne, babaanne gibi aile büyükleri yeni anneyi yetersiz hissettirebilecek yorumlardan kaçınmalı, bir anne olarak verdiği kararlara saygı gösterebilmelidirler.
- Yeni annenin gözünü korkutacak detaylar ya da hikâyeler yerine, onun “yeterince iyi bir anne” olmasını kolaylaştıracak özelliklerinin altını çizen konuşmalar (ne kadar şefkatli olduğu, acil durumlarda kararlı ve soğukkanlı davranabildiği vb.) yapılmalıdır.

A İLE E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 5

Bebeklikten Çocukluğa Doğru: 2-6 Yaş

2-6 yaş, bebeklikten çocukluğa geçilen bir evredir. Bu evrede çocukta, anne babadan ayrı bir insan olduğu ile ilgili ilk fikirler yavaş yavaş gelişmeye başlar. Bu durum çocuğu giderek daha fazla bağımsız olma arzusuna yönlendirir. Bu gelişmelere paralel olarak temel alışkanlıkların yapı taşları bu aşamada oluşur.

Bu bölümde;

- 2-6 yaş çocuğunun ihtiyaçlarına nasıl cevap verilebileceği
- temel alışkanlıkların kazandırılmasında dikkat edilmesi gerekenler
- çocuğun okula ve öğrenmeye uyumunun nasıl geliştirilebileceği

konuları ele alınmaktadır.



Bebeklikten Çocukluğa Doğru: 2-6 Yaş

bk. Çocuk
ve Ergen Sağlığı
Modülü,

Dönemler
ünitesi



2-6 yaş bebeklikten çocukluğa geçilen bir evredir. Bu evrede çocuk yavaş yavaş anne babayla olan iç içe ilişkisine daha az ihtiyaç duyar. Bu gelişmelere paralel olarak, temel alışkanlıkların yapı taşları bu aşamada oluşur.

2 Yaşındaki Çocuk:

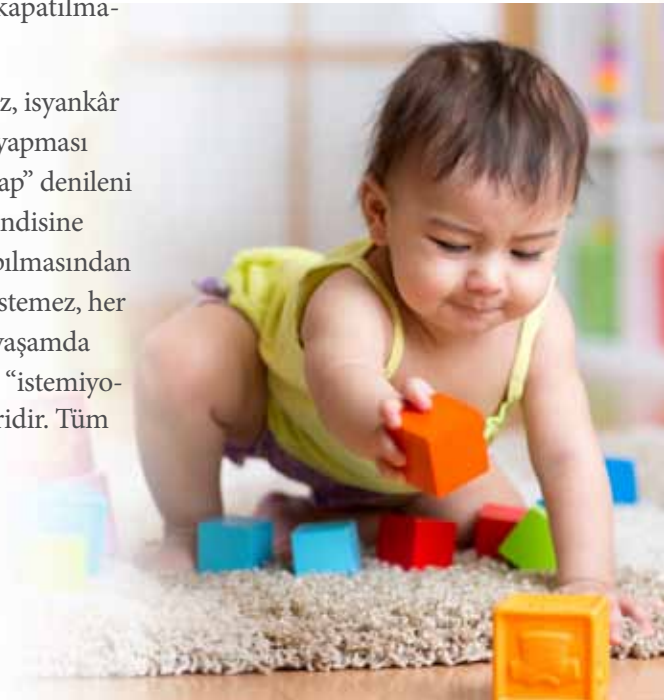
- Kendi seçimlerini yapmasına fırsat verilmelidir. Örneğin: “Yeşil çoraplarını mı giymek istersin yoksa mavi olanı mı?”
- Net ve mantıklı sınırlar konulmalıdır. Örneğin içinde deterjanların durduğu dolabı açmasının yasaklanması gibi.
- Koyulan kuralların gerekçeleri anlatılmalıdır. Örneğin: “Boya kalemelerini yerde bırakma, biri üstlerine basarsa uçları kırılabilir.”
- Basit düzeyde yapboz gibi oyuncaklarla oynaması sağlanmalıdır. Böylece parmak becerisi desteklenmiş olur.

- Farklı duyuları uyaracak ve yeni şeylerle karşılaşmasını sağlayacak fırsatlar oluşturulmalıdır. Örneğin, anne yemek yaparken farklı otları koklatabilir. Farklı dokusu olan kumaşlara dokunması sağlanabilir.
- Neden sonuç ilişkilerini kurmasını sağlayacak fırsatlar verilmelidir. Örneğin: “Araba ileri gitti çünkü arkasından ittik.”
- Harf ve sayılarla oynamasını sağlayacak oyuncaklar seçilebilir.
- Kâğıt üzerine kalemle karalamalar yaptırılabilir.

2-2,5 Yaş Krizi

2-2,5 yaş döneminin en belirgin özelliği, çocuğun bağımsızlık kazanmaya çalışmasıdır. Çocuk bu dönemde yapabildiklerinin farkına varır. Giderek daha fazla şeyi kendi başına yapmaya, başardığı şeylerin sınırlarını genişletmeye çalışır. Örneğin “Ben yapacağım.” diyerek dizilen oyuncakları bozabilir, “Kapının ziline ben basacağım.” diyerek zaten açılmış bir sokak kapısının kapatılmasını isteyebilir.

Bu evrede çocuk, dengesiz, olumsuz, isyankâr ve çoğu zaman kararsızdır. Bir şey yapması engellendiğinde kızar, kendisine “yap” denileni yapmaz, hatta tam tersini yapar. Kendisine sorulmadan kendisi için bir şey yapılmasından hiç hoşlanmaz. Genellikle yardım istemez, her şeyi kendisi yapmak ister. Günlük yaşamda en çok kullandığı kelimeler “hayır”, “istemiyorum”, “yapmayacağım” ve benzerleridir. Tüm bu özellikler doğal ve geçicidir.



Ne Yapılabilir?

- Bu dönemin doğal ve geçici olduğu akıldan çıkartılmamalı ve olabildiğince sabırlı davranılmalıdır.
- Çocuğun gösterdiği öfke ve terslikler mümkünse görmezden gelinmelidir.
- Çocukla sürtüşmeye ya da inatlaşmaya girmekten kaçınılmalıdır. Bunu sağlamak için çocuğun dikkatini gerginlik yaratan konudan başka bir konuya çekmek, çoğu zaman işe yarayabilir.
- Çocuğun tek başına başardığı bütün işler ve bağımsızlık çabası desteklenmeli, bununla birlikte çocuğun anlayabileceği net sınırlar koyulmalıdır. Sınır koyarken gerekçeleri çocuğa açıklanmalıdır.

3 Yaşındaki Çocuk:

- Göz ve el hareketlerini eş zamanlı olarak düzenleyebilmeyi geliştirecek faaliyetler yapılmalıdır. Örneğin, kalem kâğıtla karalama yaptırılabilir, yapbozlarla oynatılabilir.
- Bazı şeyleri kendi kendine yapabilmesi sağlanmalıdır. Örneğin kıyafetlerinin bazılarını kendisi giyebilir.
- Sosyal becerilerini geliştirme fırsatı verilmelidir. Örneğin diğer çocuklarla oynaması sağlanabilir.
- Çocuğun genel bilgisi ve kelime dağarcığı zenginleştirilmelidir. Örneğin hayvanat bahçesi, park vb. yerler ziyaret edilebilir.

4 Yaşındaki Çocuk:

- Diğer çocuklarla birlikte zaman geçirme fırsatı sunulmalıdır. Böylelikle, sıra beklemeyi, paylaşmayı öğrenir.
- Sayabileceği, ölçebileceği faaliyetlerde bulunması sağlanmalıdır.
- Oyuncaklarını toplaması, giyinip soyunabilmesi için fırsatlar sunulmalıdır.



5 Yaşındaki Çocuk:

- Kendi düzeyine uygun araştırma-inceleme imkânları sunulmalıdır. Örneğin parka, kıra, ormana vb. giderek farklı yaprak dokuları birlikte incelenebilir.
- Gruplanabilecek şekilde oyuncaklar temin edilebilir ya da gündelik faaliyetlerden bu tür oyunlar oluşturulabilir. Örneğin mutfakta yemek yapılırken çocuğun tezgâhın üzerindeki sebze ve meyveleri farklı özelliklere göre bir araya toplaması istenebilir.
- Dil becerilerini geliştirmesi için konuşma ve dinleme fırsatları sunulmalıdır.

6 Yaşındaki Çocuk:

- Evde işlerin tutarlı ve yapılanmış şekilde gitmesi, çocuğun okula ve okuldaki kurallara uyumunu kolaylaştırabilir.
- Becerilerini geliştirebilmesi için fiziksel faaliyet imkânları sunulmalıdır.
- Muhtemel bencil davranışları konusunda sabırlı davranılmalıdır. Bunların geçici olduğu unutulmamalıdır.
- Çaba ve başarıları bol bol ödüllendirilmelidir.

Televizyon ve çocuk konusunda daha detaylı bilgi için ayrıca bk. Bilinçli Medya Kullanımı ile Çocuk ve Ergen Sağlığı modülü





Çocuğa Temel Alışkanlıkların Kazandırılması

2–6 yaş dönemi, duygusal ve sosyal anlamdabağımsızlığın, kendi kendine yetebilme duygusunun gelişiminde önemlidir. Ayrıca bu dönemde çocuğun kendisiyle ilgili temel alışkanlıkları edinme konusunda yeterlilik kazanması gerekir.

Beslenme, uyku, tuvalet gibi temel alışkanlıkların çocuğa kazandırılması sırasında her çocuğun kendine ait özellikleri ve hızı olduğu, en sağlıklı alışkanlıkların huzurlu ve sakin ortamlarda gerçekleştiği, akıldan çıkarılmamalıdır.

Çocuğa yeni bir davranış kazandırırken anne baba sabırlı davranmalı, yenilikçi fikirler geliştirmelidir. Çocuğa uymayan koşullar doğduğunda ısrarcı olunmamalıdır. Örneğin meyve suyunu içmeyen bir çocuğa, bir dahaki sefere meyve suyu renkli bardak ve pipetle cazip hâle getirilmiş şekilde sunulabilir.

Artık Yemeğini Kendisi Yiyebiliyor!

2 yaşındaki bir çocuk kendi kendine yemek yemeye başlayabilir. Ancak bunun için yaklaşık 1,5 yaşından itibaren ufak alıştırmalar yaptırılmalıdır. Çocuk 3 yaşına geldiğinde artık kendi yemeğini rahatlıkla yiyebilir. Çocuğa yemek yeme alışkanlığının kazandırılması sırasında anne babanın dikkat etmesi gereken bazı hususlar vardır:

Hijyen ve temizlik konusunda detaylı bilgi için bk. Sağlıklı Yaşama ve Hastalıklardan Korunma modülü Kişisel Hijyen ünitesi



- Yemek yeme, çocukla ebeveyn arasında kesinlikle bir baskı konusu olmamalıdır.
- Sofra herkesin huzur içinde oturup ailece keyifle bir şeylerin paylaşıldığı bir ortam olmalıdır. Çocuk aile ile birlikte sofraya oturup aile bütünlüğünü ve huzurunu hissetmeli, tabağında onun için hazırlanan yiyeceklerden istediği kadar yemeli, kalkmak istediğinde kalkabilmelidir.
- Çocuk, bağımsızlıkla ilgili ihtiyacının bir uzantısı olarak yemek yerken kendi seçimlerini yapmak isteyebilir. Bununla ilgili olarak çocukla çatışmaya girilmemelidir. Örneğin peynir yemek istemiyorsa yemeyebilir.
- Çocuk kendi kendine yemeye yeni başladığında çevreyi ve kıyafetlerini çokça kirletebilir. Bu durum anlayış ve sabırla karşılanmalı, “yapamıyor” diyerek kendi kendine yemesi engellenmemelidir.
- Anne babayla çocuk arasında beslenme konusunda çatışma yaşıyorsa anne baba kendi beslenme alışkanlıklarını gözden geçirmelidir. Çünkü çocuklar pek çok şeyi olduğu gibi beslenme alışkanlıklarını da anne babalarını gözlemleyip onların yaptıklarını modelleyerek öğrenmektedirler.

2 yaş civarı, çocuğun yemek yemeyle ilgili sıkıntılar yaşadığı bir dönem olabilir. Bu yaşlarda çocuk biraz daha az yemeye ihtiyaç duyabilir.



Acaba Tuvalet Eğitime Hazır mı?

Bir çocuğun tuvaletinin geldiğine dair işaretleri anlaması, zamanında tuvalete gidebilmesi, tuvaletini ve temizliğini yapmayı öğrenmesi, bir eğitim ve olgunluk sonucu oluşur. Tuvalet eğitimi için anne baba şu hususları gözden geçirmelidir:

Çocuk mesane gelişimi itibariyle buna hazır mı?

- Çocuk belli bir süre kuru kalabiliyor mu? 2-3 saatte bir bez açıldığında kuru olduğu görülüyor mu?
- Tuvaletini bezine yaptığında rahatsız oluyor mu?
- Tuvalet ihtiyacı geldiğinde bunu duruşuyla, mimikleriyle ya da sözleriyle ifade edebiliyor mu? Mesela tuvaletini özel bir yere gidip mi yapıyor?

Çocuğun bedensel gelişimi uygun mu?

- Göz ve el hareketlerini eş zamanlı olarak düzenleyebiliyor mu? Örneğin lego parçalarını takıp sökebiliyor mu?
- Kıyafetlerini çıkartabiliyor mu? Pantolon ya da külotunu çekebiliyor mu?
- Ellerini yıkayabiliyor mu?
- Yüzündeki organları gösterebiliyor mu?
- Basit işleri taklit edebiliyor mu?
- “Odana git.”, “Tuvalete git.”, “Bebeğini getir.” gibi basit talimatları yerine getirebiliyor mu?

Çocuk dil gelişimi açısından hazır mı?

- “Çiş”, “kaka”, “oturak”, “tuvalet” gibi kelimelerin anlamını biliyor mu?
- “Çişim geldi.”, “Kakam geldi.” diyebiliyor mu?



Tuvalet Eğitimi Verirken...

- Diğer insanların ne söylediklerine ve diğer çocukların neyi ne zaman başardığına odaklanılmamalıdır.
- Çocuğun ve anne babanın hayatında değişiklik oluşturacak dönemlerde (yeni bir kardeşin doğumu vb.) tuvalet eğitimine başlanmamalıdır.
- Banyoda çocuk için güvenli bir ortam sağlanmalıdır.
- Bez çıkartıldıktan sonra ilk birkaç gün, çocuk sık aralıklarla tuvalete götürülmelidir. Daha sonraki zamanlarda çocuk uyku öncesinde tuvalete götürülmelidir.
- Tuvaletini oturağa veya klozete yaptığına ödüllendirilmelidir. Örneğin “Tuvaletini yapınca sifonu sen çekeceksin.”, “Ellerini yıkadıktan sonra şu oyuncakını da yıkayabilirsin.”, “Aferin, başardın.” gibi sözler söylenebilir. Alkışlamak, sarılmak vb. yöntemler kullanılabilir.
- Çocuk başaramadığında, denemelere devam etmesi için teşvik edilmelidir. Örneğin “Neredeyse olacaktı.”, “Yarın daha kolay olacak.”, “Bir dahaki sefere olur.” vb. sözler söylenebilir.



Okul Öncesi Eğitim... Ne Zaman?

2,5 yaşındaki çocuklar okul öncesi kurumların oyun gruplarına katılabilirler. 4 yaşından itibaren çocuklar tam gün okulda kalabilirler. Bununla birlikte okul öncesi eğitime başlamak için en önemli nokta, çocuğun buna hazır olmasıdır.

Okul Öncesi Eğitim... Neden?

Günümüz çocukları çeşitli sebeplerle artık sokakta oynayamamakta, zamanlarının büyük kısmını evde geçirmek zorunda kalmaktadırlar. Bundan dolayı okul öncesi eğitim kurumları, giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu kurumlarda çocuklar akranlarıyla beraber olarak kişiliğini keşfetmekte, kendine güvenini geliştirebilmektedir. Ayrıca paylaşmayı, iş birliğini, sosyal bir ortamda olmanın gerekliliği olan sıra beklemeye, sorumluluk alma, planlama gibi becerileri kazanabilmektedir. Anne babasından uzakta da olsa dünyanın güvenilir bir yer olabileceği ile ilgili inancı gelişmekte, kendine güven kazanmaktadır. Okula hazırlık yapmak için önemli bir fırsat da elde etmiş olmakta ve zihinsel gelişimleri desteklenmektedir. Aile ve sosyal çevrenin bu imkânları sağlayamadığı durumlarda, okul öncesi eğitim bir lüks olarak görülmemelidir.

Artık Okullu Oldu!

Çocuğun okul öncesi eğitime başlamasının bir ihtiyaç olduğu ve bunun için doğru zamanın geldiği düşünülüyorsa okul arayışına girilmelidir. Farklı okullar incelenip uygun birine karar verildiğinde anne baba çocuğun okula daha kolay uyum sağlaması için bazı tedbirler almalıdır:

- Okula başlamadan önce çocukla birlikte okul dolaşılabilir; farklı odaları, mutfak, tuvaletleri vb. görmesi sağlanabilir.
- Çocukla okul hakkında konuşulabilir, olumlu yo-

rumlar yapılabilir.

- İlk gün okula mutlaka çocukla birlikte gidilmelidir.
- Yeni ortamlarda bulunmaya pek alışık olmayan çocuklar için anaokulunun ilk günü biraz sıkıntılı geçebilir. Bu çocuklar okula hemen uyum gösteremeyebilirler. Bu konuda anlayışlı ve sabırlı olunmalıdır.
- Çocuk okula alışırken anne baba, yavaş yavaş ondan uzaklaşmalıdır. Temel prensip çocuğun okulda kendisini güvende hissetmesini sağlamaktır. İlk birkaç gün bekleme salonunda oturup çocuk istediğinde onunla görüşülebilir. Eğer gerekiyorsa sonraki birkaç gün de bahçede beklenebilir. Ancak bu süre çok fazla uzatılmamalıdır.

Okula Gitmeye Hazır mı?

Çocuk öğrenme sürecinde gerekli olacak niteliklere ve yeterliliklere sahip olmalıdır. Bu sayede okula uyum sağlar, kendini rahat hisseder, hem öğretmeniyle hem de arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kurar. Çocuğun okula başlamaya hazır olması ve yeterli olgunluk düzeyine erişmesi, ev ortamında sunulan uyarıcıların zenginliği ile ilişkilidir. Çocuğun okula gitmeye hazır olabilmesi için ailenin yapabilecekleri üç başlık altında toplanabilir.

1. Sosyal ve duygusal hazırlık:

Her çocuğun sahip olduğu duygusal ve sosyal olgunluk düzeyi farklıdır. Duygusal ve sosyal olgunluk yaşam içinde zamanla ve deneyimlerle gelişir. Çocuğun okul olgunluğunu geliştirmesini desteklemek için evde aşağıdaki öneriler dikkate alınabilir.

- *Kendine güven duygusu:* Çocuklar kendilerinden emin olmalı, başaracaklarına dair inanç taşımalıdır. Böylece yeni deneyimlere girer ve ilk defasında başarılı olamadıklarında, tekrar tekrar denerler.



- **Bağımsızlık:** Çocuklar bazı şeyleri tek başlarına yapabilmeyi öğrenmelidirler. Böylece anne babalarına ya da bir başkasına bağlı kalmaksızın birtakım girişimlerini tek başlarına yapma ve bir başına da kalsa yaşamını sürdürebilme becerisi kazanırlar.
- **Motivasyon:** Çocuklar öğrenmeye ve yeni deneyimlere cesaretlendirilmiş olmalıdırlar. Böylece her an yeni bir hedefe yürüme ve her gün bir önceki güne göre daha ileri gitme gücünü kendilerinde bulurlar.
- **Merak:** Çocuklar doğal olarak meraklıdırlar. Bu doğal yetenekleri desteklenmeli, teşvik edilmelidir.

Böylece yeni öğrenme deneyimlerine daima açık olur, öğrendikçe yenilerine karşı daha bir açlık duyarlar.

Çocuk, ağlayıp okula gitmek istemediğini söyleyebilir. Ebeveynin ve öğretmenin göstereceği destek ve kararlı tavırla, bu davranışlar kısa süre içerisinde değişecektir.



- **Sebat:** Çocuklar başladıkları şeyleri bitirene kadar sabretmeyi, işlerine sonuna dek sarılmayı öğrenmelidirler. Böylece öğrenme sürecindeki zorlukları daha rahat göğüsler, sonuna kadar dayanırlar.
- **İş birliği:** Çocuk, kendisi dışındakilere karşı duyarlılık geliştirmiş olmalıdır. Böylece yeni girdiği ortam olan okulda geçimli, paylaşımcı, saygılı ve sınırlarını bilen biri olabilecektir.
- **Kendini kontrol:** Çocuk, kızgınlığının kötü yollarla olduğu kadar iyi yollarla da ifade edilebileceğini öğrenmiş olmalıdır. Böylece ısırma, itme, didişme gibi davranışların kabul edilemez olduğunu anlayacak, çeşitli durumların gereğine uygun davranışlar geliştirebilecektir.

2. Okumaya hazırlık:

- Çocuğun kitaplara ilgi duyması sağlanmalıdır. Örneğin ilgilerine uygun bol resimli kitaplar okunabilir.
- Kelime bilgisi arttırılabilir. Örneğin hikâye anlatılıp kendisi de anlatmaya teşvik edilebilir.
- Günlük yaşam olayları yeni kelimeler öğrenmesi için araç olarak kullanılabilir. Örneğin markette dolaşırken raf, reyon, yazarkasa gibi, o ortama özgü nesnelerin adları söylenebilir.
- Kendi kitaplarını oluşturmaya teşvik edilebilir.

Örneğin yaptığı resimleri bir kitap gibi bir araya toplaması sağlanabilir.

- Eşleştirme çalışmaları yaparak nesnelerle isimlerini birleştirmesi, dolayısıyla kelime varlığını arttırması sağlanabilir. Örneğin resimler, geometrik şekiller, harf ya da sayılar bunun için kullanılabilir.

3. Yazmaya hazırlık:

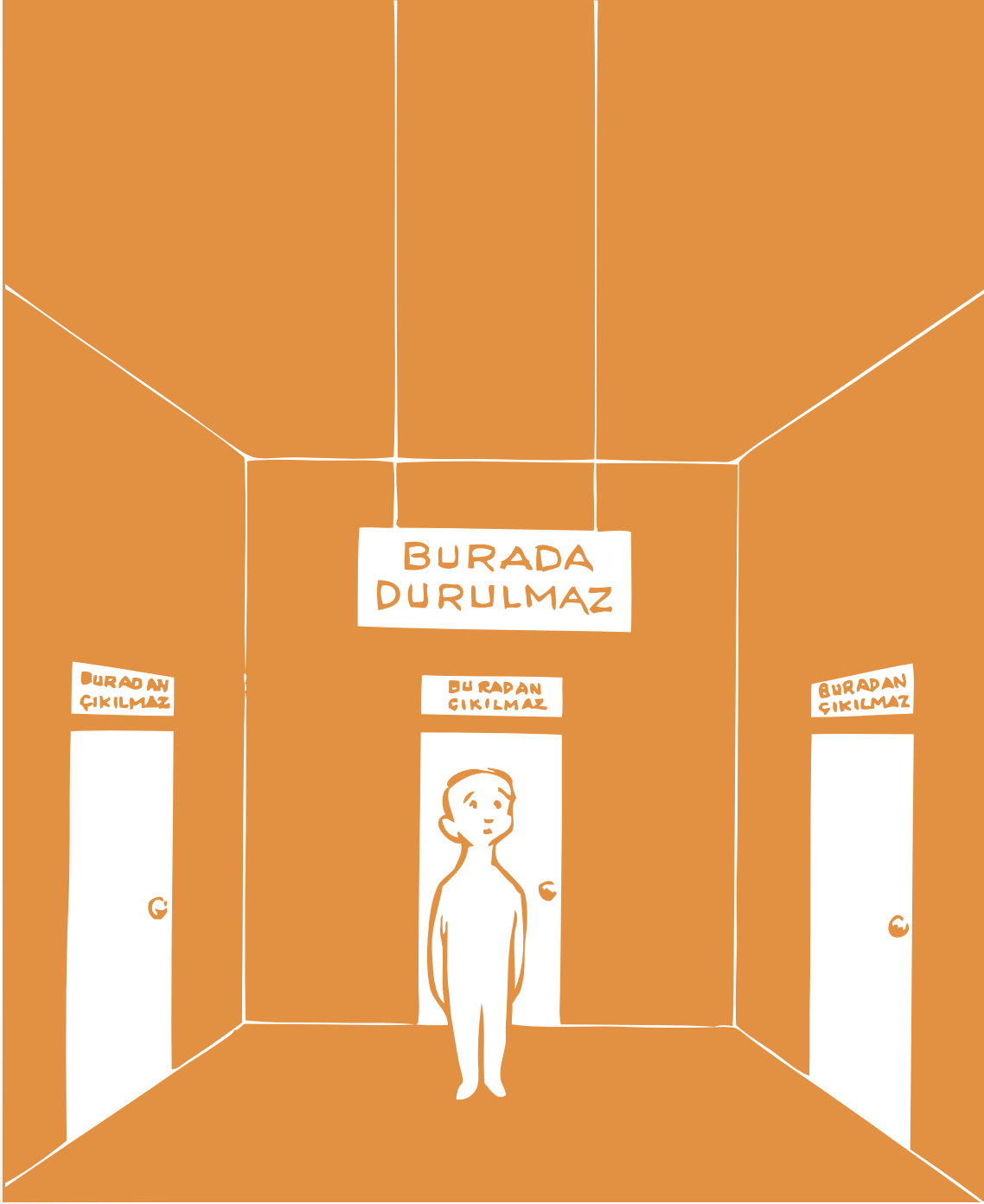
- Çocuk kalem kullanmaya ve kalemle çizimler yapmaya teşvik edilmelidir.
- Göz ve el hareketlerini eş zamanlı olarak kullanabilmesini geliştirmek için oyun hamurları, kum oyunları oynatılabilir.
- Kalem kontrolünü geliştirmek için yumuşak bilek hareketleriyle özgürce karalamalar yaptırılabilir.
- Taşırmeden boyama çalışmaları yaptırılabilir.
- Noktalar hâlinde hazırlanmış şekil ya da harflerin üstünden geçme çalışmaları yaptırılabilir.

Çocuğa bazı harf, hece ya da kelimeleri yazdırabilirsiniz.

Ancak kesinlikle harfleri seslendirmeye, hece ya da kelimeleri okutmaya çalışmayın. Sadece tıpkı bir resim yapar gibi yazıyı taklit etmelerini, yazı yazma becerilerini geliştirmelerini teşvik edin. Çünkü okumayı öğretme çabalarınızın, okuldaki öğretme metodundan farklılığı, okuldaki öğrenme sürecini olumsuz etkileyebilecektir.



AİLE EĞİTİMİ VE İLETİŞİMİ



ünite 6

Çocuk Yetiştirmede Güncel Konular

Anne babaların kolaylıkla karar veremediği bazı konular vardır:

Çocuğun ekran karşısında olması onun için yararlı mıdır, zararlı mıdır? Çocuklar bir günde ne kadar süreyi ekran karşısında geçirebilirler? Cinselliği çocuklara nasıl ve ne kadar anlatmalıyız? Çocuğu istismardan korumak için neler yapmak gerekir? Oyun çocuk için önemli midir?

Bu bölümde;

- ekran ve çocuk
- istismar
- çocuk ve oyun

konuları ele alınmaktadır.

Çocuk Yetiştirmede Güncel Konular



Ekran ve Çocuk

Televizyon, internet, bilgisayar ve video oyunları, günümüz çocuklarının günlük yaşamlarının neredeyse kaçınılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Günümüz çocuklarının büyük bir kısmı, günlerini televizyon ya da bilgisayar ekranı karşısında geçirmektedirler. Ekran, nasıl kullanıldığına bağlı olarak çocuk gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir.

Anne baba çocuğun televizyon seyretme alışkanlığını şekillendirirken şunlara dikkat etmelidir:

- Çocuğun ekran karşısında geçirdiği süre sınırlı tutulmalı; bilgisayar, televizyon vb. bütün ekranların karşısında geçirdiği toplam sürenin günde iki saati geçmemesine dikkat edilmelidir. Çocuğun yaşı küçüldükçe bu süre daha da azaltılmalıdır.
- Televizyonda ne seyredileceği konusunda seçici olunmalıdır. Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı veya çocuğu korkutacak programlardan uzak durulmalıdır.

- İlk çocukluk çağındaki çocuklar televizyon seyrederken mutlaka yanlarında bir yetişkin olmalı ve onlara seyrettikleriyle ilgili sorular sormalıdır.
- Çocuğun ekran karşısında pasif kalmasına izin verilmemelidir. Bunun için ekrandaki nesnelerin adları tekrar ettirilebilir, gördüğü şeyler hakkında soru sorularak aktif bir seyirci olması kolaylaştırılabilir, duyduğu müziğe uygun olarak dans etmesi, oynaması, tempo tutması sağlanabilir.
- Televizyonun, ailece geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin verilmemelidir.
- Televizyon çocuğun dinleme becerilerini geliştirmek için kullanılmalıdır. Örneğin çocuk televizyon seyrederken arkası döndürülüp hangi karakterin konuştuğunu tahmin etmesi istenebilir.
- Çizgi film karakterlerinin, insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını, çocuğun fark etmesi sağlanmalıdır.
- Çocuğun hangi karakterleri niçin sevdiği sorulup öğrenilmelidir. Çünkü çocuklar bu karakterleri kendilerine model/örnek olarak alabilirler.
- Çocuğa ilerleyen yaşlarda televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesini sağlayacak sorular sorulmalıdır.
- Çocuğa televizyon programlarıyla reklamlar arasında sıkı bir bağ olduğu fark ettirilmelidir. Örneğin “Sence bu programı yapanlar sana ne aldirmek istiyorlar?” gibi bir soru sorulabilir.
- Çocuğun seyrettikleri ve bunlardan edindiği bilgilerle ilgili bir şeyler yapması sağlanmalıdır. Örneğin televizyonda tarif edilen bir şeyin çocukla birlikte yapılması, televizyonda ilgisini çeken bir konuda kitap alınarak okumaya teşvik edilmesi vb.

Televizyon ve bilgisayar asla çocuk bakıcısı gibi kullanmayın. Çocuğun ekran karşısında geçirdiği süreyi sınırlayın, çocukla paylaşacağınız zamanları azaltmasına izin vermeyin.



Çocuk ve Bilgisayar Oyunları

Birçok anne baba, çocuğunun bilgisayar karşısında vakit geçirmesinden dolayı endişe duymaktadır. Özellikle çocuklarının şiddet içeren oyunlar oynayıp saldırgan davranmalarından, bilgisayarla çok zaman geçirip derslerini ihmal etmelerinden, bilgisayar oyunlarına bağımlılık geliştirmelerinden çekinmektedirler. Ancak konuyla ilgili yapılan araştırmalar, doğru seçilmiş bilgisayar oyunlarının birtakım yetenek ve becerileri geliştirdiğini ortaya koymuştur. Örneğin:

- Değerlendirme yapma
- Yargılama
- Bilgi işleme
- Mantıklı düşünme
- Seçenekleri göz önüne alma
- Plan yapma
- Farklı sonuçların etkileşimi üzerinde düşünme
- Görselleştirme
- Deneyim
- Yaratıcılık ve eleştirel düşünme
- Strateji kullanma yüzden anne babalar çocuklarının bilgisayar oyunlarını oynamalarını engellemek yerine bilgisayarı verimli kullanmalarını sağlayacak tedbirler almalıdırlar:
- Oyun türleri ve hangi oyunların popüler olduğu araştırılmalıdır. Bu araştırma oyun dergileri ya da İnternet üzerinden yapılabilir. Böylece çocuğun nelerle ilgilenebileceği önceden fark edilir.
- Çocukla oynadığı oyunun içeriği ve amaçları hakkında konuşulabilir. Oyunun ona ne hissettirdiği sorulabilir. Böylece aile olumsuz duyguların farkına vararak tedbir alabilir.
- Çocuğun sıklıkla oynadığı oyunları anne babalar da kendi kendilerine oynayabilirler. Zevk alınmasa bile çocukla üzerinde konuşulabilecek bir malzeme olacaktır.
- Çocukla birlikte oyunların nasıl kullanılacağı hakkında kurallar belirlenmelidir.



- Zaman sınırlaması koyulmalıdır.
- Oyunun türü ve amacı itibarıyla çocuğun yaşına uygun olup olmadığına dikkat edilmelidir.
- Oyun seçerken çocuğun bu oyunu ne kadar süre ile oynayacağı da dikkate alınmalıdır.
- Oyunların güvenilir sitelerden seçilmesine ve pedagojik değerlendirmeden geçmiş olmasına dikkat edilmelidir.
- Çocuğun birden fazla kişi ile oynanan oyunları seçip arkadaşlarıyla oynaması teşvik edilebilir.
- Çocuk oyunlara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine çocuğa daha cazip gelecek seçenekler sunulmalıdır.
- Oyunlar ödül ve ceza aracı olarak kullanılmamalıdır. Aksi hâlde oyunlar çocuğun hayatında çok daha fazla önem taşımaya başlayabilir.

Çocuk ve internet

- Çocukla birlikte internetin nasıl kullanılacağı hakkında kurallar belirlenmelidir.
- Zaman sınırlaması koyulmalıdır.
- Çocuğun yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal veya zihinsel faaliyetlerde bulunabileceği siteler araştırılmalı, çocuk bu sitelerle ilgilenmeye teşvik edilmelidir.
- Çocuğa internet güvenliği ile ilgili bilgiler verilmelidir. Çocuğun kişisel bilgilerini internet ortamında asla bulundurmaması gerektiği gerekçeleriyle ona açıklanmalıdır.
- Göndericisi bilinmeyen e-postalara şüpheyile yaklaşması gerektiği öğretilmelidir.
- İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç hatta imkânsız olduğu, bu yüzden kötü niyetli insanlarla karşılaşma konusunda dikkatli olması gerektiği çocuğa anlatılmalıdır.



Çocukları Cinsel İstismardan Korumak için

Çocukları istismardan korumak konusunda daha detaylı bilgi için bk. Hukuk Okuryazarlığı modülü ile Kişi Hakları modülü Aile Hayatının Korunması ünitesi, Şiddeti Önlemek ve Alo 183 konuları



- Çocuğu cinsel istismar vb. olumsuzluklardan koruyabilmenin ilk ve en önemli adımı, çocukla anne baba arasında sağlıklı iletişim kanallarının açık olduğu mutlu bir ilişki kurmaktır. Çocuğa anne babayla her zaman her şeyi konuşabileceğı hissettirilmelidir. Ona zaman ayrılmalı, istediğı konuları anne babasıyla konuşmasına fırsat tanınmalıdır. Çocuk diğer birçok şeyi anne babasıyla konuşamıyorsa şüphelendiğı, ne olduğunu anlayamadığı bir istismar olayını da konuşmayacaktır.
- Cinsel istismar yaşayan çocuk bu durumu anlattığında anne babasının kendisine kızmasından korkar. Bu yüzden çocukla korkuya değil, güvene dayalı bir ilişki kurulmalıdır. Ayrıca başkalarının yaptığı yanlış davranışlardan dolayı hiçbir zaman kendisinin suçlanmayacağına dair bir güven duygusu da oluşturulmalıdır.
- Kendilerine güvenen çocuklar kendilerini daha iyi koruyabilirler. Cinsel istismarla karşı karşıya gelen pek çok çocuk ne olup bittiğini tam olarak anlayamasa dahi bir şeylerin ters gittiğine dair bir hisse kapılır. Bu yüzden çocukların kendilerine güven duygusu ile yetişmeleri sağlanmalıdır. Ayrıca böyle bir hisse kapıldıklarında öncelikle anne babalarına başvurup bu duygudan bahsetmeleri gerektiğı çocuklara öğretilmelidir.
- Çocuğun bedeni üzerinde kimsenin tasarruf hakkı olmadığını anlaması sağlanmalıdır. Çocuk bedeniyle ilgili karar vermeyi erken yaşlarda öğrenmelidir. Çocuğu zorla öpmek, özellikle erkek çocukları cinsel organlarını insanların içinde açıp göstermeleri için zorlamak vb. uygulamalar çocuğun bunu öğrenmesini geciktirir.

- Çocuğun farklı dokunma türleri hakkında bilgilenmesi sağlanmalıdır. Onu seven birinin ona sarılması, öpmesi; hemşire veya doktorun tedavi amaçlı dokunmaları, anne babanın temizlik ve bakım için dokunmaları vb. iyi dokunmalar ile hiçbir sebebi yokken dokunan kişilerin hoşagitmeyen ve rahatsızlık duygusu uyan dıran dokunuşları arasındaki farkı anlayacağı şekilde bilgi verilmelidir. Özellikle mahrem bölgelere sebepsiz dokunma ya da kendisinden çıplakken bir şeyler yapmasını isteme hakkına kimsenin sahip olmadığı çocuğa öğretilmelidir.
- Çocuğu taciz edenler çocuktan bunu bir sır olarak saklamasını isterler. Çocuğa, diğer yetişkinlerin ondan birtakım şeyleri anne ve babasına söylememesini isteme haklarının olmadığı öğretilmelidir. Çocuk yaşadığı herhangi bir olumsuz olayı veya duyguyu anne babasıyla paylaşması gerektiğini bilmelidir.
- Çocuk kendisini taciz eden kişiden korktuğu için durumu gizleyebilir. Herhangi birisi onu incittiğinde öncelikle anne babası olmak üzere çevresindeki diğer yetişkinlerin onu koruyacağı çocuğa hissettirilmelidir.
- Bazen yetişkinler çocuğa rahatsızlık verdiklerini fark etmeden de dokunabilirler. Bu nedenle çocuklar, dokunması rahatsızlık veren kişiye durması gerektiğini, bundan rahatsız olduğunu söylemesi konusunda teşvik edilmelidir.

Anne babanın çocuğuyla güven ve anlayış içeren bir ilişki kurması çocuğu istismardan korur.



Nasıl Kandırıyorlar?

Çocuğu taciz edenler tacizin bir sır olarak saklanması için bazı yolları denirler. Bunlar içinde en yaygın olarak kullanılanlar şunlardır:

Tehdit: "Eğer söylersen vücuduna kötü şeyler olabilir." "Eğer kimseye söylersen annen, baban ya da kardeşine zarar veririm." vb.

Mantıklı gibi gözüken açıklamalar getirmek: "Annen baban beni dinlemeni isterler. Dinlemezsen yaramazlık yapmış olursun." "Annen baban bu bölgenin özel olduğunu söylemişlerdi. Bunun hakkında konuşursan sana kızarlar." vb.

Yakınlık/akrabalık: "Seninle herkesten çok ben oynuyorum." "Ailede herkes beni çok sever, söylememelisin." "Sana hediyeler almamı istiyorsan bu küçük sırrı aramızda saklayalım." vb.

Çocukları bu tür yaklaşımlar konusunda bilgilendirin!

Çocuk ve Oyun

Güneş parlar, su akar, ağaç dalları rüzgârda sallanır, çocuk oyun oynar. Oyun oynamak çocuğun doğasında vardır. Çocuk oyun oynayarak içinde yaşadığı dünyayı tanıyıp hayatının bir kısmını kontrol etmeyi öğrenir. Hatta çocuk oynayarak, nasıl öğrenileceğini öğrenir.

Oyun genel olarak çocuğa şunları sağlar:

- Öğrenme becerilerini geliştirir.
- Yaratıcılık ve hayal gücünü geliştirerek çocuğun kapasitesini arttırır.
- Diğer insanlarla ilişkilerini sevgi ve nezaket üzerine yapılandırır.
- Neşe verir.
- Kendi kendine yeterli bir öğrenme süreci yaşamasını sağlar.
- Çocuğun hayatla, kendine özgü öğrenme zevki ve neşesiyle ilişki kurmasına yardımcı olur.
- Dünyaya güvenmeyi öğretir.

Çocukların yaşlarına göre oyun oynama tarz ve tavırlarında farklılıklar görülür. Yaşamın ilk yıllarında çocuklar genellikle tek başına oynarlar. Sonra diğer çocuklarla yan yana gelseler bile herkes kendi oyunu ile ilgilidir. Daha sonraları birbirlerinden oyuncak alışverişi yapmaya, birbirlerinin hareketlerini izlemeye başlarlar. Son aşamada ise topluca hareket edip belli bir sonuca varmayı amaçlayan ve iş birliği gerektiren oyunlar oynamaya başlarlar. Bu yönüyle oyun, çocuğun çevresindekilerle iletişimini kolaylaştıran bir araçtır.



Yetişkinlerin arkadaşlarıyla bir araya gelip sohbet etmesi nasıl onları rahatlatıyorsa bir çocuğun da tek başına ya da arkadaşlarıyla oyun oynaması onun rahatlamasını sağlar. Çocuk oyun aracılığıyla pek çok sosyal rolde kendini deneyebilir.

Kısacası çocuğun oyuna ihtiyacı vardır. Çocuklar oyundan mahrum edilmemelidirler. Okul çağı çocuğu için de aynısı geçerlidir. Ancak çocuk eğlence ve sorumlulukları arasındaki dengeyi kurabilmelidir. Bu dengenin kurulabilmesi ise bebeklikten itibaren düzenli, sevgi dolu bir bakım ve çocuğun anlayabileceği net sınırlar içinde büyümüş olmakla sağlanabilir.

Oyun ve Anne Baba

- Yetişkin, çocuğun oyununa seyirci kalmamalı ya da onu bir şeyler yapmaya zorlamamalıdır. Oyundaki katılımcılardan biri olmalıdır.
- Anne babalar çocuklarıyla olduklarında genellikle çok konuşurlar. Bu durum oyun oynayan çocuğa engellenme hissi verir.
- Çocukla oyun oynamaya başlamak için önce onun ne yaptığı ve nasıl yaptığı izlenmeli, onun yoluna katılmak öncelikle tercih edilmelidir.
- Oyun geçiştirilmemelidir. Oyun oynarken kısa da olsa belli bir zamanı tümüyle çocuğa vermek gerekir. Örneğin oyun sırasında telefon çaldığında “Şimdi seninle oynuyorum. Sonra bakarım.” demek çocuğun kendisini ve yaptığı şeyi değerli hissetmesini sağlar.



Çocuğu
oyuncağa boğmak
ne kadar yanlışsa “Nasıl
olsa kırıyor!” diye oyuncak
almamak da aynı
şekilde yanlıştır.



- Özellikle bebekler ve küçük çocuklar oyunlarında bazı bildik kalıpları sürekli tekrar ederler. Örneğin bir oyuncağın aynı tuşlarına basmak, aynı küçük senaryoyu tekrar tekrar oynamak gibi. Bu durum pek çok yetişkini sıkır, yeni ve değişik şeyler yaptırmak arzusunu uyandırır. Çocukla yeni şeyler keşfetmek gerekli ve eğlencelidir. Ancak öncelikli olan çocuğun ihtiyaçlarına odaklanmaktır. Çocuğun benzer şeyleri tekrar tekrar yapması dünya üzerinde kontrol hissi sağladığı gibi neden sonuç ilişkilerini görüp yönlendirmesine de hizmet eder.
- Çocuklar oyun oynarken ani bir şekilde bölünmemelidir. Örneğin yemek saati geldiğinde oyuna dalmış bir çocuğa “Hemen oyunu bırak, sofraya gel.” demek yerine “Oyuncakları ne güzel dizmişsin. 10 dakika daha oyna, sonra yemek yiyeceğiz.” tarzında bir ifade ile yaklaşmak, oyundan yavaş yavaş uzaklaşmasını ve daha az gerilmesini sağlar.
- Çocukla oyun oynarken tekdüze olmayan bir yaklaşım benimsenmelidir. Abartılı yüz hareketleri, çıkartılan ilginç sesler, oluşturulan küçük hikâyeler, çocuğun birçok gelişim alanını desteklediği gibi eğlenmesini de sağlar.
- Çocukla oynamanın bir yolu da birlikte spor yapmaktır. Çocuklar anne babalarının etrafında koşuşturmayı severler. Birlikte yüzmek, koşmak, basketbol oynamak ya da saklambaç oynamak son derece keyifli olabilir.
- Legolar ya da bloklar aracılığıyla bir şeyler inşa etmek, sonra bunlarla küçük öyküler içinde oynamak; bebeklerle oynamak, altlarını değiştirmek, bezlemek, bebekleri ya da kahramanları giydirmek, soymak; birlikte resim yapmak, oyun hamurlarıyla yeni şeyler oluşturmak; eğitici ve eğlendirici video ya da bilgisayar oyunları oynamak; kızmabirader, dama gibi oyunlar oynamak, anne babaya çocuğuyla hoş zaman geçirme fırsatı sağlar.

- Çocuğun kum, su gibi doğal malzemelerle de oynaması sağlanmalıdır. Ayrıca evde artık malzeme ile yapılabilen oyuncaklar (kuklalar, kâğıt maskeler vb.) aileyi hem maddi yönden zorlamayacak, hem de oyuncak hazırlanırken çocukla oldukça verimli ve keyifli zaman geçirilebilecektir.



A İLE E Ğ İ T İ M İ VE İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 7

Davranış Problemleri ve Başa Çıkma Yolları

Anne babanın çocuk davranış problemlerinin oluşmasını engelleyecek ya da var olan davranış problemlerinin ortadan kalkmasına yardımcı olacak olumlu ve şiddet içermeyen yaklaşımları, çocuğun kendine güvenini, toplum merkezli davranışlarını, problem çözme becerilerini ve akademik başarısını arttıracaktır.

Bu bölümde çocukta görülen;

- parmak emme
- tırnak yeme
- alt ıslatma
- dışkı kaçıрма
- öfke nöbetleri
- ekran zorbalığı

problemleri ve bu problemlerle başa çıkma yolları ele alınmaktadır.



Davranış Problemleri ve Başa Çıkma Yolları

Davranış Problemi Nedir?

Çocuğun gelişimini veya çevreye uyumunu olumsuz yönde etkileyen, işlevsiz ya da zarar verici nitelikte davranışlar *davranış problemi* olarak ele alınabilir. Örneğin okul ortamında arkadaşlarıyla yaşadığı çatışmaları saldırganca davranışlarla çözmeye çalışan bir çocuğun sosyal gelişiminin, bu durumdan olumsuz yönde etkilenmesi neredeyse kaçınılmazdır. Okul ortamında yaşanabilecek davranış problemleri arasında, sosyal ilişkilerden kaçınmak, okuldan kaçmak, okulla ilgili konularda sık sık yalan söylemek sayılabilir.

Davranış Bozuklukları

Çocuklar neye ihtiyaçları olduğunu anne babalarına anlatmaya çalışırlar. İhtiyaçları karşılanmazsa problemli davranışlar sergileyerek mesaj verebilirler



Yetişkinler gibi çocuklar da zaman zaman istenmeyen davranışlar sergileyebilirler. Ancak davranış bozuklukları yaramazlık ya da isyankârlıktan daha öte bir anlam taşır. Davranış bozukluğu olan çocuk ya da gençler, altı aydan daha uzun süre düşmanca, saldırganca ya da yıkıcı davranışlar sergilerler.

Davranış bozukluğu ile ilgili uyarı sinyalleri şunlar olabilir:

- Kendine, diğer insanlara ya da hayvanlara zarar vermek
- İnsanları tehdit etmek
- Eşyaya zarar vermek
- Yalan söylemek
- Çalmak
- Okul başarısı başarısında düşme ve okula uyumda sorunlar yaşanması
- Okula gitmeyi istememek
- Sigara kullanmak, içki içmek ya da uyuşturucu almak
- Sık sık öfke nöbetleri ve tartışma yaşamak
- Büyüklerine karşı devamlı bir düşmanlık beslemek

Bu sinyaller görüldüğünde mutlaka profesyonel bir yardım almak gerekir.

Problemli Davranışlarla Başa Çıkmak

Çocukların problemli davranışlarda bulunmasının birçok nedeni vardır. Çocuğun problemli davranışlar sergilemesi, yolunda gitmeyen bir şeylerin ya da karşılanamayan ihtiyaçların bir ifadesi olabilir. Bu davranışın arkasında açlık, sıkılma, üzüntü, endişe, kızgınlık, güvensizlik gibi nedenler bulunabilir. Bazen de çocuklar nasıl davranmaları gerektiğini bilmedikleri için bu şekilde davranabilirler. Örneğin çocuk birilerinin dikkatini çekmek ya da hoşlanmadığı bir faaliyeti bitirmek ister. Ancak güç bir durumda nasıl davranması gerektiğini ya da hangi kelimeleri seçerek kendini ifade edebileceğini bilemez. Bu yüzden birine tekme atmak ya da vurmak gibi bir davranışla kendisini ifade etmeye çalışır.

Yetişkinler çocuğun problemli davranışlarını anlama ve yorumlamayı öğrenmelidirler. Zira problemli davranış gösteren çocukların çoğu, özellikle zor zamanlarında destek sağlayacak ve yol gösterecek güvenilir, tutarlı ve kendilerini seven bir yetişkine ihtiyaç duyarlar.

Riskli Davranışlar,
Kriz ve Krize Müdahale
Öfke Kontrolü
vb konular için bk.
Aile Yaşam Becerileri
modülü Aile İçi İletişimin
Temel Unsurları
ünitesi ve Ailenin Kendi
Doğal Kaynaklarını
Kullanma Yoluyla
Problem Çözme Be-
cerisinin Kazanılması
ünitesi



Çocuğun davranışlarıyla ilgili problem yaşandığında genellikle iki temel anlayış ortaya çıkar: Ya çocuğun kendisi problem olarak görülür ya da çocuğun problemli davranışları olduğu düşünülür. İkinci anlayış, sorunla başa çıkmak için etkili bir alt yapı ve çıkış noktası sağlar. Çocuğun problemli davranışları ceza ile değil ancak ona destek vererek azaltılabilir. Çocuk kendisine saygı duyulup ihtiyaçları karşılandığında problemli davranış göstermeye gerek duymaz. Çocuğa bağırarak ya da ceza vermek, istenmeyen problemli davranış kısa süreliğine ortadan kaldırılabılır. Fakat çocuğa destek vermez ve ona güç durumlarda kaldığında nasıl davranması gerektiğini açıklamaz. Ebeveyn ceza verdiğinde yolladığı mesaj aslında şu anlama gelir: “Kızgınlık problem çözmek için iyi bir yoldur.” Buradaki temel konu çocuğa kendi davranışlarını nasıl kontrol edebileceğini öğretmektir. Anne baba çocuğa, ihtiyaçlarını ifade etmenin olumlu yollarını öğretebilirse çocuk kendisine hayat boyu yardımcı olacak sosyal becerileri kazanmış olur.

Problemın Kaynağı Ne?

Çocuğun problemli davranış ile başa çıkmada ebeveynin araştırmacı ve bilgi toplayıcı rolü önemlidir. Öncelikle problem davranışın hangi koşullarda ortaya çıktığı tespit edilmelidir. Bunu anlamak için çocuk problem davranış sergilediğinde anne baba kendine aşağıdaki soruları sorabilir:

- Bir yer ya da kişiden uzak durmak mı istiyor?
- Rahatsız, aç, yorgun ya da keyifsiz mi?
- Bir ilaç ya da yiyeceğe tepki veriyor olabilir mi?
- Kızgın, üzgün endişeli ya da korkmuş olabilir mi?
- Bir şey mi istiyor?
- Yetenekleri uğraştığı şeyle başa çıkmasına yeterli gelmiyor mu?
- Bir şeyle uğraşırken yardıma ya da daha fazla zamana ihtiyaç duyuyor olabilir mi?

- Davranış problemi sergilemediği ortamların ortak özellikleri nelerdir?
- Davranış problemi sergilediği ortamların ortak özellikleri nelerdir?
- İstenmeyen davranışlar sergilediğinde yanında genellikle kimler oluyor?
- Böyle davrandığında etrafındakiler ne yapıyor? İsteklerini ya da ilgiyi çoğu zaman istenmeyen davranış olduktan sonra mı elde ediyor?
- Çocuğum istenmeyen davranış sergilemeden hemen önce ben ya da eşim ne yapıyor oluyoruz?
- Çocuğum istenmeyen davranış sergilemeden önce ve sonra ne hissediyorum? Eşim ne hissediyor?
- Çocuk problemlili davrandığında durumu çözmek için ne yapıyorum? Bulduğum çözümler işe yarıyor mu?

Çözüme Doğru...

Anne baba çocuğın problemlili davranmasını kolaylaştıran etkenleri belirledikten sonra şunları yapabilir:

- *Ortam değişikliği:* Mekânın, ortamın ya da etraftaki kişilerin değişmesi, çocuğın kendisini daha rahat hissetmesini sağlayabilir.
- *Sakin kalma:* Çocuğın davranışları anne babayı öfkeliendirdiğinde tepki vermeden önce birkaç dakika beklemek, işlerin olduğundan daha kötüye gitmesini engeller.
- *Alternatif davranışlar öğretme:* Çocuğa “Arkadaşlarına vurma!”, “Oyuncaklarını atma!” gibi yapmaması gereken davranışları tekrar tekrar söylemek yerine ne yapması gerektiği açıklanmalıdır.
- *Seçenek sunma:* Çocuğın çevresi üzerinde bir miktar kontrol sahibi olduğunu anlamasının en kolay yollarından biri, seçenekleri olduğunu bilmesidir. Örneğin “Elma suyu mu, kayısı suyu mu alalım?”, “Parka mı, arka bahçeye mi gitmek istersin?” gibi sorularla çocuğa seçenekler sunulabilir. Burada dikkat edil-

Çocuk parmak emmeyi bırakma konusunda zorlanmamalı, bu konuda ona asla kızılmamalıdır.



mesi gereken husus, çocuğa anne babasının hayatı ile ilgili kararlarda değil sadece çocuğun doğrudan kendisi ile ilgili olan ve gündelik nitelikteki konularda seçenek sunulmasıdır.

- *Olumluyu vurgulama:* Çocuk olumlu davranışlar sergilediğinde mutlaka teşvik edilmelidir. “Arkadaşınla oyuncağını paylaşman çok güzel!” vb. Nasıl davrandığında çevresinden olumlu tepkiler alacağını anlaması çocuk için önemlidir. Unutulmamalıdır ki başarılan eylem yinelenir.
- *Tutarlılık:* Çocuğun rutin gündelik işlerinde ve koyulan kurallardaki tutarlılık, çocuğun dünyayı anlamasını kolaylaştırır. Olaylar olmadan önce tahmin etme yeteneğini geliştirir. Böylece daha az problem yaşanır.
- *Sürprizlerden kaçınma:* Problemleri davranışları olan çocukların birçoğu bir anda gelişen değişikliklere daha zor uyum sağlarlar. O nedenle değişiklik olmadan önce çocuğa bildirilmeli ve gerekli düzenlemeler yapılmalıdır.
- *Eğlence:* Çocuğun yaşadığı her günün bir parçası eğlenmeye ayrılmalıdır. Çocuğu gülümsetecek bir şey bulmak ve sonra birlikte gülümsemek, çoğu kez o günün en anlamlı dakikaları olacaktır.

Parmak Emme

Parmak emme iradi bir davranış değildir, bilinçsizce yapılır. Küçük çocuklar arasında oldukça yaygındır. Bazı çocuklar uyumaya geçerken parmak emerler. Çocuğun parmak emmesi kendisini yalnız hissetmesine, endişeli veya stres altında olmasına, hayal kırıklığı yaşamasına bağlı olabilir. Parmak emen birçok çocuk dört yaşına gelmeden önce parmak emmeyi kendi kendine bırakabilir. Bu durumda çocuğun parmak emmesi çoğu zaman kalıcı bir zarara neden olmaz. Anne baba dört yaşından önce çocuğun parmak emmesini önlemek için şunları yapabilirler:



- Kirli ellerden mikrop bulaşabileceği, mikropların dişlerine zarar verebileceği sakın bir şekilde açıklanabilir.
- Parmak emmediğinde çocuğa ödül verilebilir.
- Çocuğun bu alışkanlığı bazı durumlar tarafından tetikleniyorsa bu durumla karşılaşıldığında çocuk rahatlatılabilir. Örneğin çocuk parmağını eve gelen misafirler kardeşiyle ilgilendiklerinde emiyorsa misafirlerin önce onunla ilgilenmesi sağlanabilir.

Parmak emme dört yaşından sonra devam ediyorsa, bu durum yeni çıkacak dişlerin kalıcı biçimde zarar görmesine ve kalıcı görsel bozukluklara neden olabilir. Bunun yanı sıra uzun süreli parmak emme nedeniyle enfeksiyonlar ve parmak üzerinde nasır görülebilir. Dört yaşından sonra parmak emmeye devam eden bir çocuğun anne babası şunlara dikkat etmelidir:

- Çocuğu nelerin rahatlattığı, nelerin zorlayıp endişe duymasına neden olduğu iyice gözlenmelidir. Bu durumu azaltacak tedbirler alınmalıdır.
- Çocuğun gerginliğini azaltacak oyunlar (su, kum, kil oyunları vb.) oynaması sağlanmalıdır.
- Çocuğa parmak emmemesini hatırlatacak tedbirler alınmalıdır. Örneğin parmağına renkli bir yara bandı yapıştırılması oldukça işe yarayabilir.

Tırnak Yeme

Çocuklar birçok sebeple (sıkıntı, stresten kurtulmak vb.) ilişkili olarak tırnak yiyebilirler.

Tırnak yemek genellikle gerginliği gidermek için başvuru bir yoldur. Birçok çocuk yeni şeyler öğrenirken, bir oyun ortamında utangaçlık hissettiğinde vb. endişelenebilir. Çocuk sadece bu tip ortamlarda tırnak yiyorsa kendini bu yolla rahatlatıyor ya da stresle bu şekilde baş ediyor demektir. Bu

Çocu zaman tırnak yemek aşırı endişenin göstergesidir. Eğer çocuğun tırnak dipleri yara oluyor, kanamalar görölüyorsa; tırnak yemenin yanı sıra saç ya da kirpik kopartma gibi davranışlar da varsa uzmana danışmanın zamanı geldi demektir.



koşullarda tırnak yiyen çocuklar stresle daha iyi baş etmeyi öğrendikçe tırnak yemeyi kendiliğinden bırakabilirler. Zaman geçtiği hâlde çocuk tırnak yemeyi sürdürüyorsa çocuğu neyin sıkıntıya soktuğu keşfedilmeye çalışılmalıdır. Tırnak yeme problemi çok kolay ve kısa sürede çözülemeyebilir. Çocuğa tırnak yemeyi bırakması konusunda baskı kurmak, sürekli ve gergin şekilde tırnak yemeyi bırakmasını söylemek, çocuğun var olan stresini arttıracacağı için tam tersine bir etkiye bulunacaktır. Bu stresin etkisiyle çocuk tırnağını daha fazla yemeye başlayacaktır. Öncelikle çocuk tırnak yemeyi bırakmayı kendisi istemelidir. Ondan sonra birlikte bunun nasıl olacağı planlanabilir. Çocuk tırnak yerken bunun daha fazla farkında olması sağlanabilir. Farkında olmaksızın tırnak yemeye başladığında sessiz bir işaret vasıtasıyla ne yaptığı fark ettirilebilir. Eğer çocuk isterse yemesinin önüne geçecek şekilde parmaklarına renkli bantlar yapıştırabilir. Ayrıca kötü tatları olan ve çocuğa zarar vermeyecek şekilde üretilmiş ojeler bulunmaktadır. Bunlar da kullanılabilir.

Alt İslatma

Alt ıslatma altı yaşından küçük çocuklar arasında oldukça yaygındır. Gelişimin doğal bir parçasıdır ancak zaman içinde ortadan kalkması beklenir. Yaş ilerlediği hâlde çocuk altına kaçırıyorsa burada tıbbi ya da duygusal sorunlar olabilir.

Çocukları alt ıslatan anne babalar genellikle oldukça zorlanır ve kendilerini çaresiz hissederler. Çocuk ise yaşadıklarından dolayı suçluluk ve utanç hisseder.



Alt ıslatma problemi ile karşılaşıldığında öncelikle doktora gidip fiziksel bir rahatsızlık olup olmadığı anlaşılmalıdır. Varsa tedavi sürecine başlanmalıdır. Problemin fiziksel bir rahatsızlıktan kaynaklanmadığı anlaşılırsa anne baba şunlara dikkat etmelidir:

- Çocuğa duygusal destek verilmeli, kendisini kötü hissetmemesini sağlayacak şekilde davranılmalıdır.
- Çocuğa alt ıslatmanın büyümenin bir parçası olabileceği ve sonsuza kadar sürmeyeceği açıklanmalıdır.

Eğer aile üyelerinden başkaları da zamanında alt ıslatma problemi yaşamışsa bunu çocuğa anlatmak onu rahatlatılabilir.

- Her gün yatmadan önce tuvalete gitmesi hatırlatılmalıdır.
- Sıvı ihtiyacını gün içinde karşılaması, akşam saatlerinde daha az sıvı alması sağlanmalıdır.
- Kuru kalkılan günlerde çocuk ödüllendirilmelidir. Örneğin kuru kalktığı günlerde takvim üzerine çıkartmalar yapıştırılabilir ya da küçük hediyeler alınabilir. Tüm bunlar çocuğu motive etmeye yardımcı olur.
- Çocuk alt ıslattığında ceza verilmemeli ya da ona kızılmamalıdır.
- Altını ıslattığı günlerde çocuğun çarşafın değiştirilmesine yardımcı olması sağlanabilir. Ancak bunun bir ceza olmadığı, onun sorumluluklarının bir parçası olduğu açıklanmalıdır. Böyle bir yardım çocuğun “Bu konuda ben de bir şeyler yapıyorum.” şeklinde düşünmesine yardımcı olur.

Çocuk altı ay ve üzerinde bir süre tuvalet alışkanlığı kazandıktan sonra tekrar altını ıslatmaya başlarsa, evde ya da okulda istenmeyen davranışlar geliştirse bir uzmana başvurmak gerekir.



Dışkı Kaçırma

Çocuk hasta olmadığı halde iç çamaşırında kaka ya da sızıntı görülürse; karın ağrısı, istah kaybı, kabızlık ve dışkılama sırasında acı hissi varsa mutlaka bir doktora başvurulmalıdır.



Birçok anne baba çocuklarının tuvalete gitmeye üşendikleri için kakalarını altlarına yaptıklarını düşünürler. Oysa bu çocukların birçoğunda bağırsak problemleri vardır, dışkılarını kontrol edemezler. Problem genellikle kabızlıkla bağlantılıdır. Bu kabızlığın tıbbi bir nedeni yoktur. Çocuk katılaştan kakanın acısından uzaklaşmak için kakasını tutar, tuttukça kabızlık artar ve kısır döngü oluşur. Yeme alışkanlıkları, hastalık, azalan sıvı tüketimi, tuvalet eğitimi sırasında korkmuş olmak gibi birçok sebep, bu kısır döngüyü başlatabilir. Bazı çocuklarda da yakın birinin ölmesi, boşanma gibi üzüntü verici olaylardan sonra kronik kabızlık başlar.

Kabızlığı engellemek için anne baba şunlara dikkat etmelidir:

- Eğer doktor bağırsakları düzenli çalıştıracak bir ilaç verdiyse mutlaka kullanılmalıdır.
- Lifli yiyecekler tercih edilmeli, çocuğun egzersiz yapması sağlanmalıdır.
- Yemeklerden sonra olmak üzere günde iki kez tuvalete gitme ve 5–10 dakika oturma davranışı yerleştirilmeye çalışılmalıdır.

Öfke Nöbetleri

Öfke nöbetleri mızımızlaşma, ağlama, bağırma, hatta tekmeleme ve vurma şeklinde görülebilir. 1–3 yaş arası çocuklarda oldukça yaygındır. Çocuklar kendilerini yetişkinler gibi kontrol edemezler. Dolayısıyla bu tür öfke nöbetleri normal gelişimin parçasıdır.

Çocuklar genellikle yapmak istedikleri bir şey engellendiğinde öfke nöbeti geçirirler. Bunun yanı sıra dikkat çekmek, açlık, rahatsızlık vb. sebepler de olabilir. Çocuklar genellikle 2 yaş civarında öfke nöbeti geçirmeye başlarlar.

Konu hakkında daha detaylı bilgi için bk. Hayatın İlk Çeyreği modülü Davranış Problemleri ve Başa Çıkma Yolları ünitesi



Konuşma becerileri geliştikçe öfke nöbetleri azalır. Özerklik ihtiyacı 2 yaş çocuğunu çevresi üzerinde kontrol kurmaya sevk eder. Bu durum, “Ben yaparım.”, “Kendi kendime yapacağım.”, “Bana ver!” diyen çocukla ebeveyn arasında güç savaşlarının yaşanmasına neden olur. Çocuk zaman içinde istediği her şeyi alamayacağını anlamaya başlar. Anne baba öfke nöbetlerine karşı şu tedbirleri alabilir:

- Çocuğun kendisiyle ilgili bazı şeyleri kontrol etmesine izin verilmelidir. Örneğin hangi tişörtü giyeceğine, gezmeye giderken yanına hangi oyuncaklarını alacağına kendisi karar verebilir.
- Çocuğun olumlu davranışları ödüllendirilmelidir.
- Çocuğun ihtiyaç duyduğu ilgiyi ancak öfke nöbetleri aracılığıyla alması gibi bir yapının oluşmasına asla izin verilmemelidir. Çocuk nöbet geçirmeden de ihtiyaç duyduğu ilgiyi görebilmelidir.
- Çocuk bir konuda direttiğinde dikkati başka bir yöne çekilmeye çalışılmalıdır.
- Çocuk öfke nöbeti geçirirken yapılması gereken en önemli şey, serinkanlı kalmaktır.
- Çocuk öfke nöbeti geçirirken kendisine ya da başkalarına zarar vermiyorsa görmezden gelinebilir, ancak yalnız bırakmak uygun bir çözüm değildir. Çocuk baş edemediği bir sürü olumsuz duyguyla tek başına bırakılmamalıdır.
- Eğer çocuk kendine ya da çevreye zarar vermeye başlarsa sessiz bir yere gidilip sakinleşmesi sağlanmalıdır.

Öfke nöbetleri daha ileriki yaşlarda görülüyorsa bunun anlamı şudur:

Çocuk böyle davranmanın işe yaradığını anlamış bulunmaktadır. Çocuğun sakinleşmesine yardım edilmeli ancak böyle davranarak isteklerine ulaşmasına da izin verilmemelidir.

Öfke nöbetlerinin süresi, sıklığı ya da yoğunluğu artarsa, çocuk kendine ya da çevresindekilere zarar vermeye başlarsa, sürekli bir olumsuzluk, öz güven düşüklüğü ya da aşırı bağımlılık gösterirse uzman görüşüne başvurmak uygun olabilir.



Akran Zorbalığı

Güçlü çocuğun daha zayıf olan çocuğa sürekli olarak fiziksel ya da psikolojik açıdan zarar veren davranışlarda bulunması akran zorbalığı olarak adlandırılır. İsim takmak, dedikodu yapmak, vurmak, tehdit etmek, çocuğun elindeki para ya da eşyaları zorla almak vb. zarar verici bütün davranışlar zorbalık olarak değerlendirilir.

Zorbalığa maruz kalanlar genellikle sessiz, dikkatli ve hassastır. Diğer çocuklara göre daha endişeli ve güvensizdirler. Daha az arkadaşları vardır, kendilerini mutsuz ve yalnız hissederler. Öz güvenlerinin düşük olması, kendilerini ve yaşamlarını olumsuz olarak değerlendirmelerine yol açar. Kendilerini başarısız, aptal ve utangaç görürler ve çekici bulmazlar. Bu tür çocuklara pasif ya da uysal kurbanlar adı verilir. Zorbalığa maruz kalan çocukların az sayıda bir kısmı ise endişeli ve saldırgan tavırlar gösterirler. Genellikle dikkat problemleri vardır. Çevrelerinde rahatsızlık ve gerginliğe yol açarlar. Bunlar da kışkırtıcı ya da saldırgan kurbanlar olarak adlandırılır.

Zorbalığı gerçekleştirenler ise kontrolü elde tutmaktan hoşlanırlar, acı vermekten haz alırlar. Kurbanlarından sigara, yemek, para gibi bazı menfaatler elde ederler. Kendilerini genellikle güçlü ve sağlam görürler. Çok sayıda araştırma, saldırgan ve zorba olan gençlerin daha ilerideki yaşamlarında suç ve alkol kullanım risklerinin arttığını göstermektedir. Saldırganlık ve anti sosyal davranış çocukluk döneminde kendisini zorbalık olarak gösterdiğinde bunun yetişkinlik yılları boyunca da kalıcı olduğu görülmektedir. Yapılan uzun süreli bir araştırmada birinci sınıfta zorbalık yapan çocukların, saldırgan ve antisosyal (toplum karşıtı) yetişkinler olarak büyüdükleri tespit edilmiştir. Ayrıca evliliklerinin zorbalık yapmayanlara göre daha tatminsiz olduğu, kendi çocuklarına daha fazla şiddet

uyguladıkları, kişiler arası ilişkilerinin zayıf olduğu, daha az arkadaşlarının olduğu ve başlarının kanunla daha sık derde girdiği saptanmıştır.

Akran zorbalığı gerek Türkiye’de gerekse dünyada giderek yaygınlaşmaktadır. Zorbalığa maruz kalan bir çocuğun anne babası şunlara dikkat etmelidir:

- Çocuk okula gitmekten çekiniyor, endişe duyuyorsa, hayatında ters giden şeyler oluyorsa (vücudunda açıklayamadığı kesikler veya morluklar, harçlığının bir anda bitmesi vb.) çocukla konuşulmalıdır. Eğer çocuk açık davranmıyorsa konuşmasını sağlamak için farklı yöntemler denenmelidir. Örneğin birlikte konu ile ilgili bir hikâye okunabilir ya da film izlenebilir. Ardından “Sence burada ne oldu?”, “Bu hikâyedeki kişi ne yapmalıydı?”, “Çevrende böyle şeyler oluyor mu?” gibi sorularla çocuğun kendisini açması sağlanabilir.
- Anne baba, yaşadığı tüm olumsuz duygular üzerinde hâkimiyet kurmayı başarmalı ve öncelikle çocuğun ihtiyaç duyduğu rahatı ve desteği sağlamalıdır.
- Çocuk maruz kaldığı durumu konuşabilecek cesareti gösterdiğinde ödüllendirilmelidir. Ona yalnız olmadığı ve birlikte bu problemin çözülebileceği açıklanmalıdır.
- Okulun psikolojik danışmanı ile temas kurulmalıdır. Eğer okulda psikolojik danışman yoksa öğretmenlere ya da idareye durum bildirilmelidir.
- Çocuğun zedelenen öz güveni onarılmaya çalışılmalıdır.
- Çocuğa, zorbalıkla karşılaştığında oradan mümkün olduğunca çabuk uzaklaşması ve bu durumdan yetişkinleri mutlaka haberdar etmesi söylenmelidir.



HUKUK



ünite 8

Küçük insanların Büyük Hakları: Çocuklar

Çocuk, insanlığın devamlılığını sağlayan en önemli aktördür. Nitekim insan fitratında da çoğalma isteği vardır.

Bu bölümde;

- çocuk hakları
- büyüklerin çocuk üzerindeki belirleyen velayet hakkı
- çocukların korunması

konuları ele alınmaktadır.



Küçük insanların Büyük Hakları: Çocuklar

Bir insanın korunma, barınma, yeme içme ve benzeri ne ihtiyaç ve hakları varsa çocuğun da aynı ihtiyaç ve hakları vardır. Ancak çocuklar ve büyükler arasında ihtiyaç ve haklar bakımından birebir benzerlik yoktur. Yetişkin insan kendi ihtiyaç ve haklarının peşinde kendi iradesiyle koşabilir, kendi çabasıyla bunları elde edebilir. Dünyayı anlama yeteneği henüz yetişkinler kadar gelişmemiş olan çocuk ise ihtiyaç ve haklarının sağlanmasını büyüklerden beklemek zorundadır. Bu nedenle yeryüzündeki tüm hukuk sistemleri gibi bizim hukukumuz da çocuklar için özel düzenlemeler getirmiş, çocuğun sağlıklı bir şekilde büyümesi için çeşitli önlemler almıştır.

Çocuk Kimdir?

Evlenmekle reşit olma vb. özel durumlar hariç, on sekiz yaşına kadar her insan çocuk kabul edilmektedir.

Çocuk Hakları

Çocuk hakları, dünya üzerindeki tüm çocukların doğuştan sahip oldukları eğitim, sağlık, barınma ve fiziksel, psikolojik veya cinsel sömürüye karşı korunma gibi haklarının hepsini içeren bir kavramdır.

Çocuklar, erişkinlerden farklı özelliklere sahiptirler. Sürekli büyür ve gelişirler. Sürekli büyüyen ve gelişen bir canlının bu durumunun farkında olmak ve ona özel yaklaşımda bulunmak zorunludur. Bu düşünce-den yola çıkılarak dünya ulusları tarafından 1924 yılında Cenevre Çocuk Hakları Sözleşmesi hazırlanmıştır. O günden günümüze çocuk hakları konusunda yapılan düzenlemeler ile şu haklar evrensel çocuk hakları olarak kabul edilmiştir:

- **Ayrım gözetmeme:** Çocukla ilgili tanınan hakların hepsi, istisnasız bütün çocuklar için geçerlidir. Çocukların ayrımcılıktan korunması, devletin yükümlülüğündedir.
- **Çocuğun yüksek yararı:** Çocukla ilgili tüm girişimlerde, çocuğun yararı gözetilmelidir. Anne baba veya bu konuda sorumluluk taşıyan kişilerin yükümlülüklerini yerine getirmemeleri hâlinde, devlet çocuğa yeterli dikkat ve desteği göstermelidir.
- **Yaşam ve gelişme:** Her çocuk temel yaşam hakkına sahiptir. Çocuğun yaşaması ve gelişmesinin güvence altına alınması, devletin yükümlülüğündedir.
- **İsim ve yurttaşlık:** Her çocuk doğumundan itibaren bir isim alma, yurttaşlık edinme, anne babasını tanıma ve onlar tarafından bakılma haklarına sahiptir.
- **Anne babadan ayırmama:** Çocuğun yüksek yararı gerektirmediği sürece, çocuk anne babasıyla birlikte yaşama hakkına sahiptir. Çocuğun anne babasından veya bunlardan herhangi birinden ayrılması durumunda, ayrıldığı kişiyle temas etmek çocuğun hakkıdır.

Aile üyelerinin çocuğa şiddet uygulaması durumunda yapılması gerekenler ve başvurulabilecek merciler hakkında bilgi için bk. Aile Hukuku modülü Aile İçi Şiddet ünitesi



- **Çocuğun görüşünün alınması:** Çocuk görüşlerini serbestçe ifade etme, kendisini ilgilendiren herhangi bir konu ya da işlem sırasında görüşlerinin dikkate alınmasını isteme hakkına sahiptir.
- **Düşünce, vicdan ve din özgürlüğü:** Devlet, anne babanın uygun biçimde yönlendiriciliğine tabi olarak, çocuğun düşünce, din ve vicdan özgürlüğünü korumak ve bu özgürlüğüne saygı duymakla yükümlüdür.

Uluslararası sözleşmelerin öngördüğü bu yükümlülüklerin yerine getirilmesi için her devlet kendi ulusal hukukunda çocuklara ilişkin özel düzenlemeler yapmaktadır.

Çocuğun Doğmamasına Karar Verme

Kürtaj, tıbbi müdahale ile istenmeyen gebeliğin sonlandırılmasıdır. Bu müdahale ile dünyaya gelmesi söz konusu olan çocuğun yaşamı sona erdirilmektedir.

Hukukumuz kürtaja belirli koşulların varlığı hâlinde izin vermektedir. Buna göre, 10 haftaya kadar olan gebelik, annenin rızası olması şartıyla tıbbi müdahale ile sonlandırılabilir. Tıbbi zorunluluk olmadığı hâlde 10 haftadan fazla olan gebeliğini sonlandıran kadına, kadının rızası olmaksızın gebeliği sonlandıran kişiye hapis cezası verilir.

Kanuni koşulları bulunması hâlinde evli kadının gebeliğini sonlandırabilmesi için kendisinin rızası yanında, eşinin de rızası olmalıdır.

Velayet

Velayet, on sekiz yaşından küçük çocukların tabi olduğu otoriteyi ifade eder.

On sekiz yaşından küçük çocuğun velayeti, anne babasındadır. Kanuni zorunluluk olmadıkça velayet, anne babadan alınamaz. Evliliğin devamı süresince, çocuğun velayetini, anne baba birlikte kullanırlar.



Anne babadan birinin ölmesi hâlinde, velayet sağ kalan eşe geçer. Tarafların boşanması hâlinde, hâkim tarafından çocuğun velayeti eşlerden birine verilir. Çocuğun velayeti kendisine verilmeyen eşin, çocuğu diğer eşin izni olmaksızın alması “kaçırma” olarak kabul edilir. Velayet hakkı kendisine verilmeyen kişinin çocuğu kaçırmayı suçtur ve hapis cezasını gerektirir. Çocuğun anne babası evli değilse velayet anneye aittir. Annenin ölmesi, kısıtlanması, yaşının küçük olması veya velayetin kendisinden alınmasını gerektiren durumların söz konusu olması hâlinde, hâkim tarafından çocuğa vasi atanır veya çocuğun velayeti babasına verilir.

Velayetin Kapsamı

Çocuğun bakımı: Anne baba çocuğun çıkarlarının gerektirdiği ölçüde onun bakımını sağlamakla yükümlüdür.

Çocuğun eğitimi: Anne baba, olanakları dâhilinde çocuğu eğitmek; bedensel, zihinsel, ruhsal, ahlaki ve toplumsal gelişimini sağlamak ve çocuğu korumak zorundadırlar.

Dinî eğitim: Çocuğun dinî eğitimini belirleme hakkı anne babaya aittir.

Çocuğun temsil edilmesi: Anne ve baba, üçüncü kişilere karşı çocuklarının kanuni temsilcisidirler.

Çocuğun mallarının yönetilmesi: Anne baba, çocuğun mallarını yönetme hakkına sahip ve bununla yükümlüdürler. Anne baba, çocuğun mallarının gelirini, öncelikle çocuğun bakımı, yetiştirilmesi ve eğitimi için kullanmak zorundadırlar.



Şiddet türleri hakkında bilgi için bk. Aile Hukuku modülü Aile İçi Şiddet ünitesi



Okul İçi Şiddet

Okul içi şiddet, eğitimcilerin çocuğa şiddet uygulaması ya da çocuğun okul içindeki diğer çocuklar tarafından şiddete maruz bırakılmasıdır.

Eğitimcilerin azarlama, küfür, aşağılama, tokat atma, dayak atma vb. tepkileri, sopayla dolaşmaları, öğrencilerin saçlarını kesmeleri okul içi şiddet örnekleridir. Okul içinde eğitimci ve idarecilerin çocuğa şiddet uygulaması yasaktır. Aksine davranan idareci ve eğitimci hakkında disiplin soruşturması açılması talep edilebilir. Bunun yanı sıra yapılan davranış, örneğin; eğitimci veya idarecinin çocuğu dövmesi sonucunda çocuğun yaralanması veya uzuv kaybına uğraması gibi *Türk Ceza Kanunu*'nda suç sayılan fiillerden ise ayrıca adli yargıda yargılanarak cezalandırılması için başvuruda bulunulabilir. Okul içinde idareci ve eğitimcilerin kendi otoriteleri altında bulunan çocuğa uygulayacakları şiddetin cezası, erişkin insanların birbirlerine karşı işleyecekleri bu nitelikteki suçlardan daha ağırdır.

Suçla Sürüklenen Çocuk

Çocuğun yetiştirme koşulları ve yaşam akışına bağlı olarak suç işlemesi mümkündür. Ancak suç işleyen çocuk erişkinlerle aynı kategoride değerlendirilmez. *Çocuk suçlular* kavramı hukuk düzenlemelerinde özel bir yer tutar. Hukuk düzeni, çocukların suç işlemele-ri hâlinde, erişkinlere uygulanan yargılama usulleri, verilecek ceza, cezaların infaz şekilleri gibi konularda farklı yaklaşım gösterir.

On sekiz yaşından küçük olup da suç işleyen kişi, ceza mevzuatında da çocuk kabul edilir. Bu durumdaki çocuklar erişkinlerin yargılandıkları mahkemeler yerine çocuk mahkemelerinde yargılanırlar. Çocukların yargılandıkları davalar gizli olarak yapılır. Hakkında dava açılan bir çocuğun kimliğinin, isminin ve fotoğrafının yayımlanması yasaktır. Yargılama sonunda suçlu bulunan çocuklar hakkında verilen ceza, aynı suçu işleyen erişkinlere göre daha azdır.

Yargılama ve cezalandırma usulündeki bu farklılık suça sürüklenen çocuğun topluma kazandırılması ve önündeki yaşamın en az düzeyde olumsuz etkilenmesi amacına dayanmaktadır. Aynı şekilde verilen cezanın infaz şeklinde de bu farklılık kendisini gösterir. Çocuk suçlular, erişkinlerle aynı cezaevinde bulundurulmazlar. *İslahevi* denilen mekânlarda, çocuğun eğitim olanaklarından yararlanabileceği, bir meslek sahibi olabileceği ortamların hazırlanması kanuni bir zorunluluktur. Yine ıslahevinde geçirdiği süre içinde çocuğun suç işleme fikrinden uzaklaştırılması, cezasının bitiminde topluma adapte olabilmesi için psikolog yardımı yapılmaktadır.

Ne var ki çocuk yararına getirilen bu düzenlemeler kimi zaman kötüye kullanılabilir. Erişkinlerin kendilerinin işlemeyi düşündükleri bir suçu on sekiz yaşından küçük, yani hukukken çocuk sayılan birine işletmeleri, çocuğun bu suçu işlemesi için teşvikte bulunmaları zaman zaman rastlanan bir durumdur. Çocuk, iyi-kötü kavramları üzerindeki zihinsel gelişimi tam olarak tamamlanmadığı için gerçekleştirdiği fiilin kötü ve yasak bir davranış olduğunun farkında dahi olmamakta, kimi zaman işlediği suçu bir oyun olarak görmektedir. Bu tür durumlarda, çocuğu suça teşvik eden erişkinler hakkında ceza mevzuatında yaptırımlar öngörülmektedir.



Çocuğun Çalışması

Hukuk sistemimiz çocuğun çalışması durumu ile ilgili bazı düzenlemeler yapmıştır. Buna göre 15 yaşını doldurmuş çocukların çalıştırılmaları yasaktır. Ancak 14 yaşını doldurmuş çocuklar çıraklık yapabilir veya hafif işlerde çalıştırılabilirler. Çırak, bir meslek dalında mesleğin gerektirdiği bilgi, beceri ve iş alışkanlıklarını geliştirmek için çalışan kişidir. Çıraklık yaptığı kişi ya da kurum ile bir sözleşme yapar ve bu sözleşmede belirlenen kurallara tabi olur. Çırak işçi değildir. Dolayısıyla çıraklar hakkında *İş Kanunu* uygulanmaz. Çıraklar 3308 sayılı *Mesleki Eğitim Kanunu*'na tabidirler. Çalışan çocuklar ise "işçi" statüsüne tabi olmakla beraber yetişkinlerden ayrı olarak şu haklara sahiptirler:

- Çalışan çocukların yaptıkları işler okula gitmelerine, derslerini düzenli şekilde izlemelerine veya mesleki eğitimlerine devam etmelerine engel olmamalıdır.
- Temel eğitimi tamamlayıp okula gitmeyen 14 yaşındaki çocuklar günde 7 ve haftada 35 saatten fazla çalıştırılamazlar.
- Temel eğitimi tamamlayıp okula gitmeyen ve 15 yaşını doldurmuş olan çocuklar günde 8 ve haftada 40 saatten fazla çalıştırılamazlar.
- Okula giden çocuklar, eğitim saatlerinin dışında olmak şartıyla günde en fazla 2 saat ve haftada en fazla 10 saat çalıştırılabilirler.
- 14–18 yaş arasındaki çocuklar (18 yaş dâhil), işe alınmadan önce muhakkak doktora muayene ettirilmeli, vücut yapılarının işin niteliğine ve şartlarına göre dayanıklı olduğu raporla belirlenmelidir. Bu muayene çocuk 18 yaşını dolduruncaya kadar altı ayda bir defa tekrarlanmalıdır. Bütün bu raporların iş yerinde saklanması ve yetkili memurların isteği üzerine gösterilmesi zorunludur.

Ayrıca çocukların çalıştırılmasının yasak olduğu bazı durumlar vardır:

- 18 yaşını doldurmamış çocuklar maden ocağı, kablo döşemesi, kanalizasyon ve tünel inşaatı gibi yer altında ve su altında yapılan işlerde çalıştırılamazlar.
- 18 yaşını doldurmamış çocuklar hiçbir şekilde akşam 20:00'dan başlayarak sabah 06:00'a kadar süren zaman aralığında çalıştırılamazlar.
- 16 yaşını doldurmamış çocuklar petrol arama, meta-lürji sanayii ile ilgili işler, taş ocağı işçiliği gibi ağır ve tehlikeli işlerde çalıştırılamazlar.

Sosyal Güvenlik

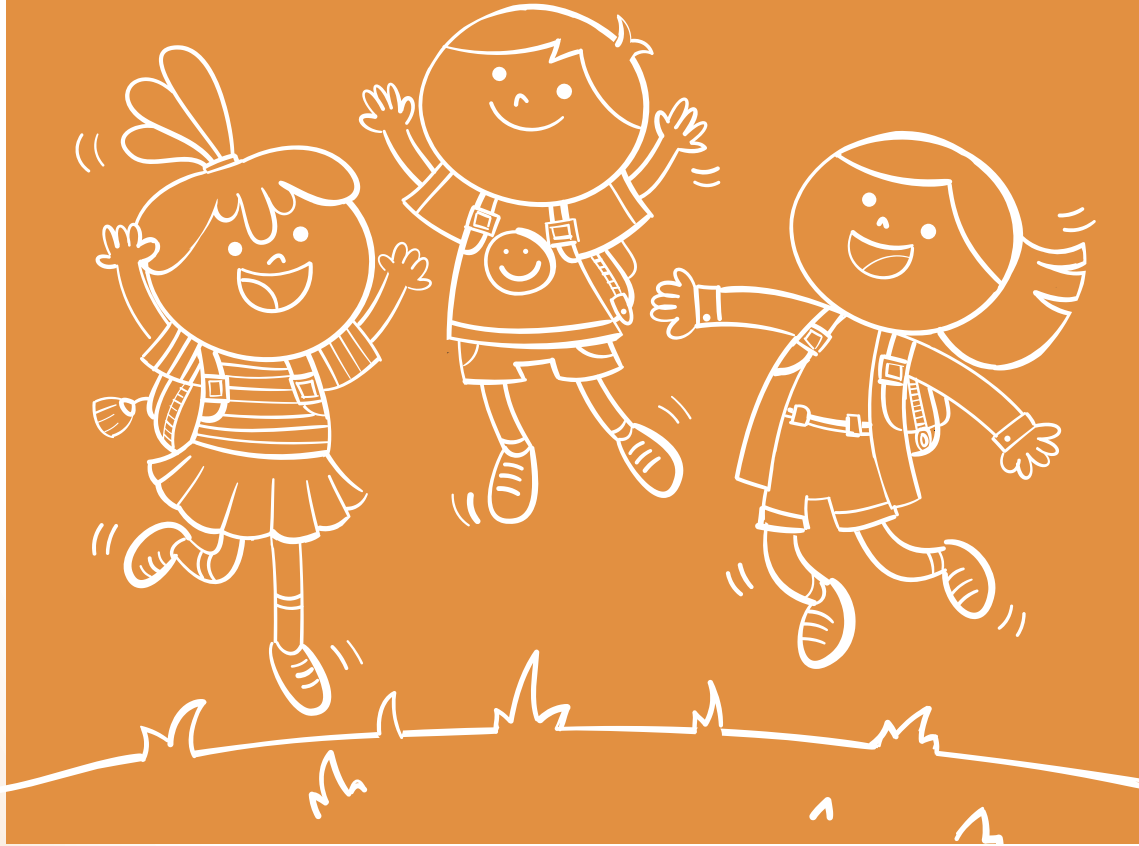
18 yaşına kadar bütün çocuklar anne babalarının genel sağlık sigortasından yararlanırlar. Bu sigorta, aşağıdaki hizmet ve haklardan yararlanma imkânı sağlar:

- Koruyucu sağlık hizmetleri
- İnsan sağlığına zararlı madde bağımlılığını önlemeye yönelik sağlık hizmetleri
- Hastalık hâlinde ayakta veya yatarak muayene, tetkik, tahlil, tedavi, hasta takibi, rehabilitasyon vb. hizmetler
- Ağız ve diş hastalıkları ile ilgili sağlık hizmetleri
- Sağlanacak sağlık hizmetleriyle ilgili aşı, ilaç, protez, tıbbî araç, gereç ve benzerlerinin sağlanması, takılması, garanti süresi sonrası bakımı, onarılması ve yenilenmesi hizmetleri

Sigortalı olan ve gerekli şartları yerine getirmiş bulunan anne ya da babası ölmüş çocuk ise şu haklardan yararlanır:

- Ölüm aylığı (kanunun kendisi için ayırdığı pay oranında)
- Ölüm toplu ödemesi
- Genel sağlık sigortası kapsamında sağlık hizmetlerinden yararlanma

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 9

Son Çocukluk Çağı: 6-11 Yaş

Son çocukluk çağı olarak adlandırılan bu dönemde çocuk kendisine dair birçok yeni özelliğin farkına varır. Bu özelliklerini geliştirmesi, yetişkinlik yaşamındaki tutum ve davranışlarına olumlu yansımalarda bulunacaktır.

Bu bölümde;

- benlik saygısı geliştirme
- öz güven gelişimi
- sorumluluk bilinci kazanma ve geliştirme
- çocuğa harçlık verme

konuları ele alınmaktadır.



Son Çocukluk Çağı: 6-11 Yaş

bk. Çocuk ve
Ergen Sağlığı modülü,
Dönemler
ünitesi



Okula başlayan çocuk, anne babası dışında kendisi için çok önemli olan yeni bir yetişkin ve onun otoritesi ile tanışmaktadır: Öğretmen.

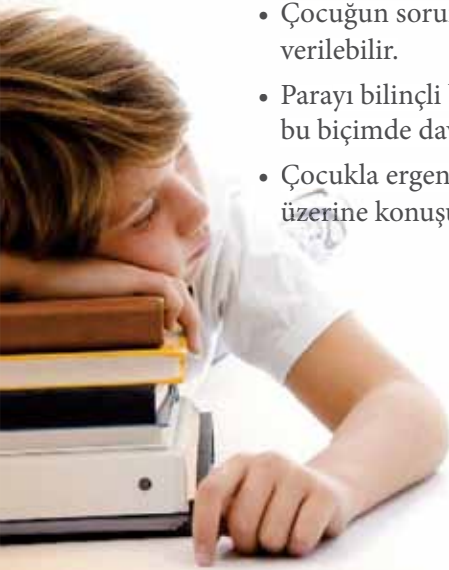
Zaman içinde öğretmenin istekleri ve beğenisi anne babanıninkilerin üstüne çıkar. Çocuk evde anne babanın, okulda ise öğretmenin beğenisini kazanmaya çalışır. Bu beğeniye kaybetmemek için elinden geldiği kadar evdeki ve okuldaki kurallara uymaya başlar. Bu yaşlarda çocuk, okuldaki arkadaşlarıyla bir şeyler paylaşmanın gereğini kavrar. Çocuğun davranışlarında okul öncesi dönemde ödül ve ceza önemliyken artık “Bana iyi çocuk desinler.” ihtiyacı daha etkin hâle gelmiştir. 9-10 yaşlarına doğru ise artık arkadaş beğenisi yeni bir yaptırım değeri kazanmaya başlar.

6-11 Yaş Çocuğunun Özellikleri

- Herhangi bir faaliyet için dikkati kısa sürelidir.
- Neden-sonuç ilişkilerini daha net şekilde anlayabilir, çıkarımlarda bulunabilir.
- Sadece ne olduğu ile ilgilenmez, davranışların nedenleri üzerinde de düşünmeye başlar.
- Daha duygusal davranabilir.
- Karşı cinsle genellikle tartışmacı bir ilişki içindedir. Bu yaşlarda karşı cinsi reddediş, “kendi cinsiyetini kabul etme” sürecindeki önemli ve sağlıklı bir adımdır.
- Onun için her şey bir yarıştıdır.
- Her şey ve herkesin adil olmasını ister. Haksızlığa karşı artan bir duyarlılık gösterir.
- Giderek daha meraklı, daha ciddi, daha iş birlikçi, daha paylaşımcı ve daha güvenli olur.
- Yaşıtlarıyla daha fazla birlikte olur. Arkadaşları arasında popüler olmayı önemser. Akran baskısını daha fazla hissedebilir.
- Hem arkadaşlarıyla birlikte olmaktan hem de yalnız kalmaktan hoşlanır.
- Aileye olan bağımlılığı giderek azalır.
- Yetişkinlerle ilişkilerinde genellikle boyun eğici bir tutum sergiler. Fakat bununla birlikte, otoriteye karşı koymaya da başlar.
- Kendi kendini motive etme durumu görülür. Ancak hevesi kolaylıkla kırılabilir. Ödül ve teşviğe ihtiyaç duyar.
- Dönemin sonlarına doğru, erinliğin yaklaşmaya başladığına dair işaretler veren beden değişimlerini fark etmeye başlar. Beden imajı ve yeme alışkanlıklarıyla ilgili problemler bazen bu dönemde başlayabilir.

Anne Baba Ne Yapmalı? Nasıl Davranmalı?

- Çocuğun okula başlaması artık oyuna ihtiyacı olmadığı anlamına kesinlikle gelmemektedir.
- Çocukla birlikte okumak, çocuğun kelime dağarcığının genişlemesini ve yaşadığı çevreye dair yeni bakış açıları geliştirmesini sağlar.
- Çocukta görmek istenilen davranışlar fark edilip ödüllendirilmeli, görmek istenilmeyen davranışların sonuçlarıyla çocuklar baş başa bırakılmalıdır.
- Yapabileceklerinden çok fazlası istenmemeli, gösterdiği çabalardan dolayı eleştirilmemelidir. Aksi hâlde yetersizlik duygusu gelişebilir.
- Çocuğa sevgi, ilgi gösterip zaman ayrılmalıdır.
- Çocukla konuşurken “Okul nasıldı?” gibi genel sorular yerine “Resim dersinde ne üzerinde çalıştınız? Öğretmenin projen hakkında ne söyledi?” gibi daha duruma özgü sorular sorulabilir.
- Çocuğa karşı şefkatli ve dürüst olunmalıdır.
- Aile üyeleri birlikte zaman geçirmeli ve faaliyetler yapmalıdır.
- Çocuğun okulu ile iş birliği kurulmalı, okuldaki etkinliklere katılıp öğretmenle irtibat hâlinde olunmalıdır.
- Çocuğun arkadaşlarının aileleriyle bir araya gelenebilir.
- Çocuğun okul dışı faaliyetlere katılımı desteklenmelidir.
- Çocuğun kendisini kötü hissetmesine neden olabilecek cezalandırma yerine, rehberlik etmek ve çocuğu korumak esasına dayanan bir disiplin anlayışı geliştirilmelidir.
 - Açık, net, tutarlı ve anlaşılır kurallar konulup çocuğun bunlara uyması sağlanmalıdır.
 - Çocuğun doğruyla yanlış ayırt etmesine yardımcı olunmalıdır.
 - Çocuğun sorumluluk duygusunun gelişmesi için ev içi görevler verilebilir.
 - Parayı bilinçli bir şekilde harcıyıp biriktirmesi üzerine konuşulup bu biçimde davranmasını sağlayacak fırsatlar oluşturulabilir.
 - Çocukla ergenlik döneminde meydana gelecek normal değişimler üzerine konuşulmalıdır.



Sağlıklı Bir Benlik Kavramına Sahip Olan Bir Çocuk...

- Kendisini sevilen ve değer verilen biri olarak görür.
- Sahip olduğu kapasiteyi daha verimli kullanabilir.
- Kendine daha iyi amaçlar belirler ve daha iyi kararlar alır.
- Okulda daha iyi sonuçlar alır.
- Yeni şeyler öğrenme ve deneme konusunda daha isteklidir.
- Aile fertleri ve arkadaşlarıyla daha iyi ilişki kurar.
- Davranışlarını daha iyi kontrol eder ve diğer insanlarla daha iyi geçinir.
- Olayları ve durumları daha sağlıklı değerlendirir. Örneğin benlik saygısı düşük bir çocuk yazılıdan düşük not aldığında “Ben aptalım. Ne yaparsam yapayım bu durumu düzeltemem.” biçiminde düşünebilir. Oysa sağlıklı benlik kavramına sahip bir çocuk “Bir sonraki yazılıya daha çok çalışmalıyım.” şeklinde düşünecektir.



Yaş Dönemi	Benlik Gelişimi
0-2 yaş	Bebekler dünyaya bir benlik duygusuyla gelmezler. Ancak kısa zamanda bedenlerini ve hareketlerini algılamaları ve fark etmeleriyle tam anlamıyla bilinçli olmayan bir benlik duygusu geliştirirler.
2-4 yaş	Bu yaştaki çocuklar benliklerinin görülebilir yanlarının farkına varırlar. Örneğin renklerin adlarını bildiğini, güzel oyuncakları olduğunu, çikolatayı sevdiğini söyleyerek benliğine dair gözlemlenebilir özellikleri ifade edebilirler.
5-7 yaş	Çocuk bazı özelliklerini bir arada düşünerek kendisini değerlendirebilir. Örneğin iyi bulduğu özelliklerini ilişkilendirerek hem koşmada hem de yüzmede iyi olduğunu söyleyebilir. Akıl yürütmeyi iyi-kötü, doğru-yanlış gibi ikilikler üzerinden yaptığından benliğini bütünlük içinde tanımlayamaz.
8-11 yaş	Bu yaştaki çocuklar kendilerine ait bazı özellikleri daha başarılı bir şekilde gruplayabilirler. Örneğin çocuk kendini iyi futbol oynayabildiği ve şarkı söyleyebildiği için yetenekli sayabilir. Ancak düzgün yazı yazamadığı, iyi resim yapamadığı için de yeteneksiz olduğunu söyleyebilir.

Çocuğumun Özgüven Sahibi Olması İçin Ne Yapabilirim?

- *Çocukla birlikte zaman geçirmek:* Çocuğın kabul edildiğini, değer verildiğini, sevildiğini anlayabilmesi için anne babasıyla zaman geçirmeye ihtiyacı vardır. Çocukla birlikte geçirilen zamanlarda çocuğın başarılarından, gösterdiği çabadan, olumlu yönlerinden bahsetmek, çocuğu eleştirmemek ve başka çocuklarla kıyaslamamak oldukça önemlidir.
- *İletişim kanallarını açık tutmak:* Çocukla ilişkide iletişim kanallarını açık tutmak, duyguların, ilgilerin, problemlerin paylaşılmasını sağlar. Ancak burada çocuğu bir şeyler anlatması için zorlamamak ve dikkatlice dinlemek gerekir.
- *Çocuğın ilgi ve yeteneklerini desteklemek:* Bir çocuğın farklı ilgi ve yetenekleri olduğunu keşfetmeye ve bu doğrultuda farklı görevleri yerine getirebilecek kapasiteye sahip olduğunu bilmeye ihtiyacı vardır. Sekiz yaş civarında yeterlilik konusu benlik kavramının tanımlanmasında önem taşımaya başlar.
- *Takdir etmek:* “Resmin harika!” demek güzel ama yetersiz bir övgüdür. “Başladığın resmi bitirene kadar sabretmen, farklı renklere şans tanıman, kendi düşünceni resme yansıtman çok iyi. Kendinle gurur duymalısın.” ifadesi çocuğın kendisine dair daha fazla bilgi almasını sağlayacaktır.
- *Sosyal beceri kazandırmak:* Çocuğın arkadaşları tarafından kabul gördüğünü hissetmesi, benlik kavramını besleyen en önemli kaynaklardan biridir. Bu nedenle arkadaşlık kurmasını ve sürdürmesini sağlayacak beceriler kazandırılmalıdır. Çocuk bu becerileri gösterdiğinde teşvik edilmelidir. Arkadaşlarıyla problem yaşadığında ona ne yapması gerektiğini söylemek yerine sessizce dinlemek, çözüm üzerinde düşünürken ona rehberlik etmek, meselelerini kendi başına halletmesini kolaylaştıracaktır.

Çocuğun Sorumluluk ve Bağımsızlık Duygusunu Geliştirmek için Neler Yapılabilir?

Çocuğun bazı şeyleri kendi başına yapmasına izin verilmelidir: Yaşamın erken dönemlerinde çocuklar kendi başlarına bir şeyler yapmak isterler. Böyle durumlarda ebeveyn çocuğun gösterdiği çabaya odaklanmalı, elde edilen sonuç ya da ürün hakkında eleştirel olmaktan kaçınılmalıdır. Ebeveyn çocuğun kendi başına bir şeyler yapmasını cesaretlendirmelidir.

Çocuğu zorlayan görevlerde ona yardımcı olunmalıdır: Anne baba çocuğun yeni şeyler denemesini, yeni zorluklarla karşı karşıya geldiğinde vazgeçmemesini sağlamalı ve ona bu konuda destek olmalıdır. Bu durum çocukta yeterlilik duygusunun gelişmesini sağlar. Başlangıçta çocuğun başarabileceği şeylerden yola çıkmak en doğrusudur.

Çocuğun karar vermesi desteklenmelidir: Çocuğun karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik girişimlere küçük yaşlarda başlanmalıdır. Kararlar başlangıçta basit olmalıdır. Örneğin çocuğun iki giysi arasından birisini seçmesine imkân sağlanabilir. Yaş ilerledikçe daha karmaşık kararlar vermesi cesaretlendirilmelidir.

Sorumluluk ve bağımsızlık konusunda model olunmalıdır: Çocuğun, anne babasının nasıl karar aldıklarını, sorumluluklarını nasıl yerine getirdiklerini görmesine fırsat verilmelidir.

Çocuk kendi problemlerini çözmesi konusunda desteklenmelidir: Problem çözmek büyük ölçüde öğrenilmiş bir davranıştır. Bu beceri çocuğun bağımsızlık ve güven kazanmasına aracı olur. Bütün hayatı boyunca kullanacağı en önemli becerilerden biridir.

İhtiyaç duyduğunda destek vermek için yanında olunmalıdır: Çocuk kendisine destek olmak için anne babasının daima yanında olduklarını bilirse yeni şeyler denemek ve



İhtiyaç duyduğunda destek vermek için yanında olunmalıdır: Çocuk kendisine destek olmak için anne babasının daima yanında olduklarını bilirse yeni şeyler denemek ve risk almak için gerekli güven duygusunu geliştirebilir.

Uygun bir disiplin yöntemi belirlenmelidir: Çocuklar ebeveynlerinden ne bekleyeceklerini, onların kendilerinden ne beklediğini bilmek isterler. Tutarlı bir disiplin yöntemi, çocuğa ondan ne beklediğini gösterir. Bu da çocuğun kendisini güvende hissetmesini sağlar.

Çocuk ödüllendirilmelidir: Çocuk bağımsız davrandığında ve sorumluluk içeren davranışlar sergilediğinde ödüllendirilmelidir. Çocuklarını takdir edip ödüllendiren ebeveynler, onlara çevrelerindeki takdir etmenin yolunu da göstermiş olurlar.

Çocuğa görevler verilmelidir: Birçok çocuk ebeveynine yardım ederek kendisine ihtiyaç duyulduğunu hissetmek ister. Çocuğa sorumluluk duygusu kazandırmanın en iyi yolu ona görevler vermektir. Örneğin yapabileceği ev işlerinin sorumluluğu verilebilir.

Çocuk ve Para

Çocuğa harçlık vermek, paranın nasıl harcanacağını öğretmenin en basit yoludur. Çocuğun bağımsızlık duygusunu destekler. Para biriktirmeyi ve harcamayı öğrenmesini sağlar. Seçim yapmasını, biriktirmesini ve istediği şeyler için beklemesini sağlar.

Finansal
Okuryazarlık için
bk. Aile ve Bütçesi
ve Kaynak Yönetimi
modülü



Harçlık Vermeye Ne Zaman Başlanmalı?

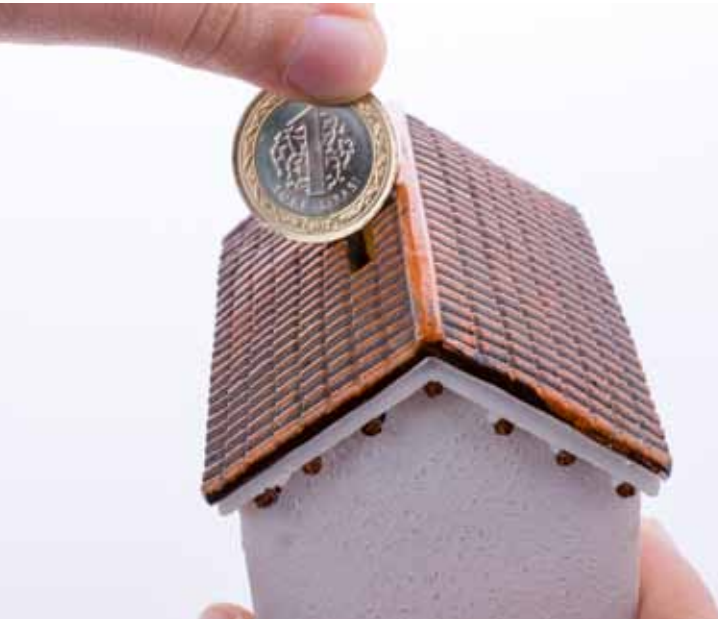
Harçlık vermeye genellikle 6-7 yaşında başlanabilir.
Eğer çocuk;

- dükkândan bir şey almak için paraya gerek olduğunu fark ediyorsa,
- parasının tümünü harcarsa bir sonraki ödemeye kadar parası olmayacağını anlıyorsa,
- okulda paraya ihtiyaç duyuyorsa (örneğin kantinden yiyecek almak zorundaysa)

harçlık almaya hazır olduğu söylenebilir.

Ne Kadar Harçlık Verilmeli?

- Bu öncelikle aile bütçesine bağlıdır. Harçlık vermek için ne kadar ayrılabilceği kararlaştırılmalıdır.
- Harçlığın miktarı hangi amaçlar için kullanılacağına bağlıdır. Bu paranın içine çocuğun öğle yemeğinin ya da okul malzemelerinin dâhil olması, miktarı belirlemedeki bazı ölçütlerdendir.



Harçlık vermeye yeni başladıysanız alışma sürecinde çocuğun ufak hatalar yapmasına anlayış gösterin. Örneğin bir hafta boyunca biriktirdiği tüm parasını bir anda gereksiz şeylere harçlayabilir. Bu denemelerle çocuk paranın gittiğinde geri gelmediğini anlar.



Harçlık Hangi Sıklıkla Verilmeli?

Bu durum aile özelliklerine bağlı olarak değişir. Ebeveynin parasını ne şekilde aldığı ve çocuğa istikrarlı ve düzenli şekilde harçlık verilebilecek durumda olup olmadığı bu noktada önemlidir. Günlük harçlık vermek çocuğun hem kısa hem de uzun vadeli planlar yapmasına olanak tanır. Eğer haftada bir ve belirli bir günde harçlık veriliyorsa çocuk tüm harçlığını bir kerede harcadığına da ona fazladan para verilmemesi gerekir.



Harçlık Verirken...

- Harçlığın ne için gerekli olduğu ve olmadığı açıklanmalıdır.
- Harçlık belirlenmiş gün ya da zamanlarda verilmelidir.

Reklamların çocuk üzerinde büyük etkisi vardır. Reklamlarda yer alan ürünler ödeyemeyeceğiniz ya da gerçekten ihtiyacınız olmayan şeyler olabilir. Bunların alınıp alınmaması konusunda çocukla konuşmakta yarar vardır.



A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 10

Okul ve Aile ilişkileri

Okul-aile iş birliği, çocuğun okula daha fazla uyum göstermesinde ve daha başarılı olmasında önemli katkılar sağlar. Okulda yaşanacak uyum ya da öğrenme problemleri çocuğun hem kişisel hem de toplumsal gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir.

Bu bölümde okul hayatında karşılaşılan;

- öğrenme problemleri ve
- davranış problemleri
- çocuğun okula başlaması ve uyum sağlaması
- okul-aile iş birliği

süreçlerinde anne babanın dikkat etmesi gereken hususlar ele alınmaktadır.



Okul ve Aile ilişkileri

Çocuk Neden Okula Gitmek istemez?

- Kendisini yetersiz hissediyor olabilir.
- Okula uyumunu ve başarısını etkileyen ancak tanımlanıp ele alınmamış problemleri (dikkat problemi, davranış problemi vb.) olabilir.
- Müfredat çocuğa çok kolay ya da çok zor geliyor olabilir. Bu durumda motivasyon eksikliği görülür.
- Öğretmeni ile ilgili problem yaşıyor olabilir. Bu tür çocuklar genellikle öğretmenleri tarafından sevilmediklerini düşünürlər ya da öğretmen çocuğun neye ihtiyacı olduğunu bilmiyor olabilir.
- Arkadaşları ile ilgili problem yaşıyor olabilir. (arkadaşlık kuramama, yalnız kalma, sınıf arkadaşlarınınca dışlanma vb.)
- Okul yönetiminden kaynaklanan sorunlar olabilir. İyi yönetilemeyen okullarda, alt yapı sorunlarından öğretim programına kadar uzanan çok geniş aralıktaki problemler yaşanabilir.
- Ailede yaşanan problemler çocuğun öğrenmeye odaklanmasını engelliyor olabilir.
- Okulda veya okul yolunda zorbalığa uğruyor olabilir. Bu durumda öğrenmeye de odaklanamaz.

Çocuğun Okulda İyi Öğrenemediğine Dair İşaretler

- Okula gitmek istememesi
- Okul hakkında konuşmak istememesi
- Ne öğrendiğini açıkça söyleyememesi, ortaya koymaması
- Ev ödevi yapmak istememesi
- Yazmak ya da okumak istememesi
- Ödevlerini sürekli olarak yetiştirememesi
- Ödevlerinde sık sık hata yapması
- Düşük notlar alması
- Sınıftayken sürekli sessizce içine kapanıp dersin bitmesini beklemesi ya da davranış problemleri (arkadaşlarıyla sürekli konuşmaya çalışarak dikkatlerini dağıtmak, onlara bir şeyler fırlatmak vb.) göstermesi

Öğrenme Güçlüğü Nedir?

Öğrenme güçlüğü, algılama konusunda sorun yaşamadığı hâlde, bir ya da daha fazla alanda öğrenme ile ilgili problem yaşamak demektir. Normal kapasiteye sahip bir çocuk okulda başarısız oluyorsa öğrenme güçlüğünden söz edilebilir.

Öğrenme güçlüğü olan kişiler farklı öğrenir. Çünkü beyin yapısı ya da işlevlerinde farklılıklar vardır. Neyin öğrenme güçlüğü olmadığını ayırt etmek de önemlidir. Eğer bir kişi görsel, işitsel ya da fiziksel kusurlar, zekâ geriliği, duygusal problemler, çevresel, kültürel ya da ekonomik açıdan elverişsiz koşullar gibi nedenlerle farklı öğreniyorsa bu durumlar öğrenme güçlüğü olarak değerlendirilmez.

Öğrenme güçlüğü ne kadar erken fark edilirse o kadar iyidir. Çünkü öğrenme güçlüğüne müdahale edilmezse çocuk her gün biraz daha fazla geri kalır, giderek daha fazla düş kırıklığı yaşar ve kendini başarısız hisseder. Bu durum benlik saygısının düşmesine, düşen benlik saygısı ise davranış problemlerine yol açar.

Öğrenme Güçlüğü'nün Etkilediği Alanlar

- *Konuşma dili:* Dinleme ya da konuşma problemleri
- *Okuma:* Kelimeleri anlama, tanıma ve kodlama problemleri
- *Yazılı dil:* Fikirleri organize etme, yazma ve heceleme problemleri
- *Matematik:* Bazı basit kavramları anlama ve aritmetik işlem problemleri
- *Fiziksel koordinasyon:* Atlama, zıplama, küçük objelerle çalışma ve el yazısı ile ilgili güçlük yaşamak

Anne Baba Ne Yapabilir?

- Anne babanın görevi öğrenme güçlüğü'nü tedavi etmek değil, yaşadığı bu durumla ilgili olarak çocuğun ihtiyaç duyduğu sosyal ve duygusal desteği vermek, gerekli koşulları sağlamaktır.
- Çocuğa öğrenme güçlüğü tanısı konulduğunda yapılması gereken, geriye bakıp neyin yanlış olduğunu anlamaya çalışmak değil, ileriye bakıp yardım almaktır.
- Öğrenme Güçlüğü problemi yaşamın merkezine alınmamalıdır. Bu problemin çocukla ilgili diğer hususlara gölge düşürmesine de izin verilmemelidir.
- Öğrenme güçlüğü akraba ve arkadaşlardan bir sır gibi saklanmamalıdır. Yakınları durumu bilmezlerse çocuğun tembel ya da şımarık olduğunu düşünebilirler.
- Öğrenme güçlüğü ile ilgili mümkün olduğu kadar çok şey öğrenmek problemle daha kolay başa çıkılmasını sağlayabilir.
- Çocuğun özel becerileri, yetenek ve ilgileri keşfedilmeye çalışılmalıdır. Böylece çocuğun en iyi nasıl öğrendiği anlaşılmış, çocuğu motive etmek için önemli kaynaklar ortaya çıkarılmış olur.
- Öğrenme güçlüğü olan çocukların iyi oldukları bir alanın bulunması, kendilerini başarılı hissetmelerine vesile olur. Bu nedenle çocuk yetenekli olduğu alanlarda çalışması için yöreklendirilmelidir.

- Çocuğa koşulsuz sevgi verilmeli, kabul gösterilmelidir.
- Çocuğun öğrenme güçlüğü hakkında bilgilenmesini, bu konu hakkında konuşabilmesini sağlamak ve başa çıkma becerileri üzerine odaklanmak işleri kolaylaştıracaktır.
- Dengeli beslenmek, yeterli uyumak, egzersiz yapmak, oyun oynamak, aile ile birlikte zaman geçirmek vb. etkinlikler, çocuğun güçlü bir beden ve ruha sahip olmasını kolaylaştırır. Öğrenme güçlüğü olan çocuklar sağlıklı yaşam alışkanlıklarına sahip olduklarında daha çok odaklanıp daha çok yoğunlaşabilmekte ve daha fazla çalışabilmektedirler.
- Çocuğa duygularını ifade etme ve duygularını düzenleme imkânı verilmelidir.
- Öğrenme güçlüğü problemine sahip çocuğu olan başka ebeveynlerle bir araya gelmek, anne baba açısından oldukça faydalıdır. Hem yalnız olmadıklarını hissederler hem de önemli birçok bilgiye ulaşmaları daha kolay olur.
- Çocuğun bu tip problemleriyle başa çıkmakta zorluk yaşandığında bir psikolojik danışmana başvurulmalı ve yardım alınmalıdır. Gerekirse evde bir özel öğretmen ya da terapist desteğine de başvurulmalıdır.

Anne Baba Okul ile ilgili Ne Yapabilir?

- Okul başarısından ziyade yaşam başarısı hakkında düşünmek daha yararlıdır. Yaşam başarısı sadece okul başarısına bağlı değildir. Yaşam başarısı, sağlıklı bir benlik duygusuna sahip olmak, yardım isteyebilmek ve yardım sunulduğunda kabul edebilmek, zorluklarla başa çıkabilmek, insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmek gibi özelliklerden oluşur.
- Anne babalar öğrenme güçlüğü yaşayan çocukları için, okul ortamının hiçbir zaman mükemmel olmayacağını kabullenmelidirler.



- Olumlu ev ortamını oluşturma ve ev ödevlerine rehberlik etme yoluyla çocuğun eğitimine katkıda bulunulabilir. Ev ödevlerini yaparken çocuğa organize olması için bir yer ve zaman sağlamak önemlidir.
- Çocuğun en iyi ne şekilde öğrendiğini anlamaya çalışmak, hem aileye hem de okula çok pratik ve yararlı bilgiler sunar.
- Çocuğun okulu ile yakın temas kurularak okulda ele alınan konular hakkında daha fazla bilgi sahibi olunup çocuğa daha çok yardım edilebilir.
- Çocukla ilgili okul beklentilerini netleştirerek hem okulda hem de evde benzer çalışma ve yaşama alanları oluşturulmalıdır. Bunun için öğretmenle görüşülmeli ve tutarlılığın nasıl sağlanabileceği konusunda konuşulmalıdır.
- Öğretmenle hem dersler hem de davranışa dair konular hakkında görüşülmelidir. Ev ödevlerinde çocuğa nasıl daha iyi yardımcı olunabileceği konusunda öğretmenden fikir alınmalıdır.
- Çocuğun organize olmasına ve iyi çalışma alışkanlıkları kazanmasına yardım edilmelidir.
- Çocukla ev ödevleri hakkında çatışmaya girilmemelidir.

Davranış Problemi Görüldüğünde...

- *Çevresel stresler azaltılmaya çalışılmalıdır.* Bir yandan anne, baba ve diğer aile fertleri ile ilgili tedbirler alınırken (alkol ve madde kullanımından uzak durmak, evde şiddete yer vermemek, tutarlı çocuk yetiştirme becerisi edinmek vb.) diğer yandan da çocuğa çevresini kontrol edebileceği fırsatlar (ders seçimi yaptırmak, hobi edinmesini sağlamak, spor faaliyetleri vb.) verilmelidir.
- *Çocuğun okulla ilgili problemi olduğunda onunla ve öğretmeniyle konuşulmalıdır.* Öğretmenle görüşmeden önce konu ile ilgili bazı notlar alınabilir, sorular önceden planlanıp sorulabilir. Öğretmenle çocuğa nasıl yardımcı olabileceği hakkında konuşulabilir.

Anne baba olarak bu konuda neler yapılabileceği ile ilgili öğretmenin görüşleri alınabilir.

- *Çocuğun öğretmeni ile olan ilişkisi gözden geçirilmelidir.* Zira okulda davranış problemi gösteren birçok çocuk, öğretmenin kendisini sevmediğini düşünür.
- *Öğretmenle birlikte çalışılmalı ve strateji oluşturulmalıdır.* Problem davranış ortaya çıkmadan önceki belirtileri öğretmenle paylaşarak önleyici bir çalışma planlanabilir. Örneğin çocuk tekdüze işlerle 10 dakika uğraştıktan sonra sıkılıp ayağa kalkıyor ve arkadaşlarından birini itiyorsa öğretmene çocuğunuz ayağa kalktığı anda ona özel bir görev vermesini önerebilirsiniz. Öğretmenle görüştüğten sonra, çocuğa durumun şimdikinden daha iyi hâle gelmesi için neler yapabileceği ile ilgili bilgi verilmeli, diğer müdahaleler yapıldıktan kısa bir süre sonra öğretmenle tekrar temasa geçip problemin seyri hakkında bilgi alınmalıdır.

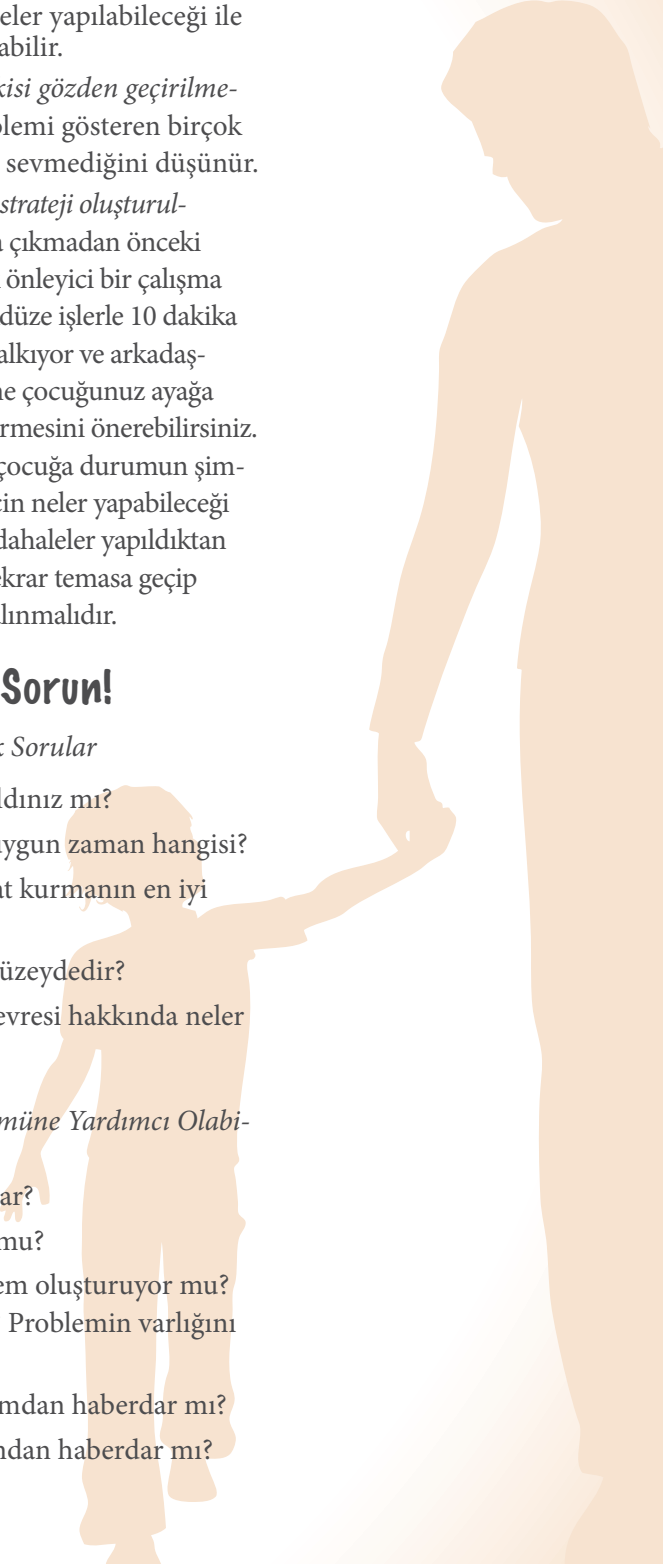
Çözüm için Bu Soruları Sorun!

Anne Babaya Yardımcı Olabilecek Sorular

- Okuldaki aile eğitimlerine katıldınız mı?
- Okula ziyaret yapmak için en uygun zaman hangisi?
- Öğretmen ya da müdürle irtibat kurmanın en iyi yolu nedir?
- Diğer velilerle ilişkileriniz ne düzeydedir?
- Çocuğunuzun arkadaşları ve çevresi hakkında neler biliyorsunuz?

Sosyal İçerikli Problemlerin Çözümüne Yardımcı Olabilecek Sorular

- Çocukla ilgili yanlış giden ne var?
- Çocuk sınıf düzenini bozuyor mu?
- Olup bitenler çocuk için problem oluşturuyor mu? Çocuk problemin farkında mı? Problemin varlığını kabul ediyor mu?
- Öğretmen problem ya da durumdan haberdar mı?
- Öğretmen çocuğun ihtiyaçlarından haberdar mı?



- Çocuk okula gitmekten çekiniyor ya da korkuyor mu?
- Çocuğun sınıfta oturduğu yeri değiştirmeye ihtiyacı var mı?

Derslerle İlgili Problemlerin Çözümüne Yardımcı Olabilecek Sorular

- Çocuk ev ödevlerini yapıyor mu?
- Çocuğun fazladan yardıma ihtiyacı var mı?
- Öğretmenin ne yapmasını bekliyorsunuz?
- Çocukta herhangi bir rahatsızlık ya da engellilik olduğunu düşünüyor musunuz? Eğer düşünüyorsanız bu konuda çocukla ilgili herhangi bir değerlendirme yapıldı mı?





Bir Kaynak Olarak Okul-Aile İş Birliği

Anne babanın yapması gereken, çocuğu okula karnı doymuş ve dinlenmiş şekilde göndermekten ibaret değildir. Anne babalar çocuklarının okula çalışma ve öğrenme için olumlu tutumlarla güdülenmiş şekilde gitmelerini de sağlamalıdır. Bunun için anne baba şunları yapabilir:

- Eğitime verilen değer ve okulun çocuk için ne denli önemli olduğu hakkında düşünmekle işe başlanabilir. Okula gönüllü olarak zaman ayırmak ve okul aktivitelerine katılmak bunun en önemli göstergesi olacaktır. Anne babaların okul faaliyetlerine katılmaları, çocuğun okuldaki başarı ve uyumunu artırır.
- Çocuklar için gerçekçi ve yüksek standartlar koyulmalıdır. Çocukla ilgili olumlu beklentiler çocuğun güvenliğini ve öğrenme isteğini artırır.

Çocuğun kendine güven duyması, daha fazla çaba göstermesini ve kendini öğrenmeye adanmasını kolaylaştırır.

- Çocuğun okul ve öğrenme için gösterdiği çaba, zor görevler için gösterdiği gayret; teşvik edilmelidir.
- Okul sonrasında; okulda ne öğrendiği ile ilgili özel ve “evet”, “hayır” tarzında cevap verilemeyecek, çocuğun ayrıntılı şekilde cevap vermesini sağlayacak nitelikte sorular sorulmalıdır. Ancak bu, anlamlı bir diyalog olmalı, her iki taraf için de keyif vermelidir.

Aile okul iş birliğinin bir boyutu da evde olumlu bir öğrenme ortamı oluşturmak ve okuldaki öğrenme deneyimlerini pekiştirecek faaliyetler sunmaktır. Bunun için ise anne baba şunları yapabilir:

- Çocuğun çalışması için uygun fiziksel ortam oluşturulmalıdır.
- Çocuğun bir düzen içinde çalışabilmesi için kendisine program yapması sağlanmalıdır.
- Çocuğun ekran (televizyon, bilgisayar vb.) karşısında geçirdiği zamana sınır koyulmalıdır.
- Çocukla birlikte kitap, dergi vb. okunmalıdır.
- Becerilerini geliştirebilmesi için çocuğa fırsatlar sunulmalıdır.

Okulla İş Birliği için Evde Yapılabilecekler

- Net kurallar koymak, kurallar konusunda tutarlı ve istikrarlı olmak
- Çocuğu davranışlarının sonuçlarından korumamak (can güvenliğini tehdit edenler dışında)

- İyi model olmak (çocuğa ne yapması söyleniyorsa anne babanın da öyle davranması)
 - Planlı programlı olmak ve çocuğun bunu görmesini sağlamak
 - Günlük rutinlerde değişiklik olacaksa bunu çocuğa önceden haber vermek
 - Çocukla ilgili gerçekçi beklentiler içinde olmak
 - Çocukla konuşmak ve onu dinlemek için zaman ayırmak
 - Hem çabanın hem de sonuçların farkında olmak ve bunlarla ilgili geri bildirim vermek (çabayı teşvik eden ve olası sonuçlarına dikkat çeken konuşmalar yapmak)
 - Çocuğun sergilemesi istenen davranışları ödüllendirmek
- Problemleri aile olarak birlikte çözmek
- Ekran karşısında geçen zamana sınır koymak
 - Çocuğa evde nasıl yardımcı olunabileceği ile ilgili olarak öğretmenden bilgi almak ve bunları uygulamak
 - Çocuğun okul çalışmalarına aşına olmak (Akşamları rutin paylaşma saatleri oluşturulabilir. Öğretmenle program ve beklentiler hakkında konuşulabilir. Okuldaki çalışmalar hakkında öğretmenden bilgi alınabilir. Konu ve temalar evde pekiştirilebilir.)
 - Çocuğun fikrini sormak ve fikirlerine saygı göstermek



Anne babalar çocuğun hayatında nelerin olup bittiğini ve çocuğun bunlar hakkında ne hissettiğini bilmelidirler.



- Çocuğun bakış açısı ve mizah duygusu geliştirmesine yardım etmek
- Çocukla ilgili olaylarda sabırlı olabilmek
- Çocukla birlikte eğlenmek
- Çocuğun faaliyet ve projelerine ilgi göstermek (Çocuğa gün boyunca ne tür faaliyetlerde bulunduğu, neleri başardığı sorulabilir. Çocuğun faaliyet dosyaları her gün kontrol edilebilir.)

Okulla İş Birliği İçin Okulda Yapılabilecekler

- Çocuğun sınıfını ziyaret etmek
- Çocuğun sınıfta nasıl öğrendiğini ve arkadaşlarıyla ilişkilerini gözlemlemek
- Okulda gönüllü çalışmalar yapmak (Örneğin gezilerde refakatçi olmak, okul aile birliğinde görev almak, okul dergisinin hazırlıklarında görev almak, okuldaki faaliyetlerde yiyecek hazırlamak, çeşitli derslerle ilgili olarak öğrencilere özel etütlerde yardımcı olmak, gösterilerde kostüm hazırlamak vb. Ayrıca tüm bu faaliyetler, bu faaliyetlerin uygulanmadığı okullarda gönüllü ebeveynler tarafından teklif de edilebilir.)
- Okulda düzenlenen faaliyetlere katılmak
- Veli toplantılarına ve okul konferanslarına katılmak
- Diğer anne babalarla iletişim ağı oluşturmak

Bütün bunlar anne babanın çocuk hakkında bilgi sahibi olmasını kolaylaştırır.

Okul Etkinlikleri ve Ebeveynler

Anne baba ve öğretmenin birlikte zaman geçirmeleri, birbirlerinden çocukla ilgili pek çok şeyi öğrenmelerini sağlar. Okulda düzenlenen etkinlikler böylesi bir bilgi alışverişi için zemin hazırlar. Anne babalar çocuklarının ilgi alanları ve öğrenme davranışlarını etkileyebilecek ev içi koşullar hakkında öğretmene bilgi verebilirler. Öğretmenler ise okul içi kuralları, ev ödevleriyle ilgili olarak anne babalardan beklentilerini, öğrencilerin nasıl değerlendirildiklerini paylaşabilirler.

Öğretmenler sınıf ortamını idare etmekle sorumlu iken anne babalar evde sınır koymaktan sorumludurlar. Özellikle küçük çocuklar sınırları ve kuralları belirli ortamlarda daha huzurlu ve mutlu olur, uygun davranışlar sergilerler. Sınırların açık ve anlaşılır olduğu, açıklama yapılarak konulduğu ailelerden gelen çocuklar, sınıf ortamındaki kurallara daha kolay uyum sağlarlar. Bu tür ailelerde anne baba çocukla güç savaşına girmeden kontrolü elinde tutar. Çocuğun seçimler yapmasına, aldığı kararların sonuçları ile baş başa kalmasına izin verilir. Böylece çocuk daha fazla iş birliği içine girer.

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ş İ M İ.....



ünite 11

Gençliğe İlk Adımlar: 12-18 Yaş

Yaklaşık 12–18 yaşları arasında fiziksel, sosyal ve zihinsel anlamda büyük değişiklikler yaşanır. Çocukluktan ergenliğe uzanan bu yolda, çözümlenmesi gereken birçok sorun vardır. Ergenlik döneminde başarılması gereken en önemli görev kimlik bilinci oluşturmaktır. Ergenler kim olduklarını belirlemek için kendi kimliklerini pekiştiren ya da yansıtan gruplar bulmaya çalışırlar. Gruplar ergenlere “diğerlerinden farklı” oldukları duygusunu verir. Yaşamın önceki evrelerinde sorulamayacak olan “Ben kimim?” sorusunun yanıtı aranır.

Bu bölümde;

- erinlik ve ergenlik kavramları
 - ergenliğe ait bazı özellikler
 - ergenlikte ayrışma-bireyselleşme
 - ergenlikte kimlik gelişimi
 - ergenlikte akran ilişkileri
 - toplum karşıtı davranışlar
 - madde kullanımı
 - marka ve tüketim çılgınlığı
- ele alınmaktadır.



Gençliğe ilk Adımlar: 12-18 Yaş

Ergenlikte Üç Temel Değişim

1. *Erinliğin başlaması (biyolojik geçişler)*
2. *Daha ileri düşünme yeteneklerinin ortaya çıkışı (bilişsel geçişler)*
3. *Toplumda yeni rollere geçişler*

Ergenlik konusunda daha detaylı bilgi için bk. Çocuk ve Ergen Sağlığı modülü, Dönemler ünitesi



Anne Baba Ne Yapabilir?

- Ergen bazen değişen vücudundan utanabilir. Arkadaşlarından farklı olduğunu düşünebilir. Bu durumda ona her insanın kendi hızında büyüyüp geliştiği açıklanmalıdır. Yaşadığı değişimler hafife alınmama- lı, alay konusu edilmemelidir.
- Bedeninde oluşan değişikliklere daha kolay uyum sağlaması için destek olunmalıdır (sivilcelerle baş etme yolları, bilinçli egzersiz, âdet dönemi ile ilgili rehberlik vb.).

- Kişisel temizliğin (düzenli diş fırçalama, banyo yapma, deodorant kullanma vb.) hem kendisi hem de çevresi için önemli olduğu anlatılmalıdır. Kişisel temizlik için neyin nasıl yapılması gerektiği (tırış olmak, ağda yapmak vb.) konusunda ona bilgi verilmelidir.
- Süslenmek ya da kişisel bakım için harcanan uzun saatlere karşı sabırlı olunmalıdır.
- Uykusunu yeterince almasına izin verilmelidir. Çünkü ergenlerin daha fazla uykuya ihtiyaçları vardır.
- Sağlıklı yeme alışkanlığı desteklenmeli ve ona bu konuda model olunmalıdır.
- Fiziksel egzersiz yapması için teşvik edilmelidir. Ergen, grup ya da bireysel spor çalışmalarına yönlendirilebilir. Ayrıca evde tamirat işleri, araba yıkama gibi hareket gerektiren ve sorumluluk duygusu geliştirecek işler verilebilir. Bu konuda anne babanın model olması da önemlidir.
- Ergenin değişip büyümekte olduğu ve kendine eskisinden farklı şekilde davranılmasını beklediği unutulmamalıdır.
- Ergenin birçok rolü denediği ve kendisi ile aile ortamına en uygun olanları bir araya getirmeye çalıştığı unutulmamalıdır. Yeni şeyler denemesine ve yeni tecrübeler edinmesine fırsat verilmelidir.
- Görüşleri ve duyguları dikkate alınmalıdır. Anne babasının kendisini dinlediğini bilmek ergen için son derece önemlidir.



Gence verilecek bakım çocuğa verilecek bakımdan çok daha dolaylıdır. Anne baba çocuğun ihtiyaçlarını doğrudan karşılarken gence bu ihtiyaçları kendi kendine karşılaması için rehberlik etmelidirler.



Ergenliğe Özgü Bazı Özellikler

Ben-merkezci düşünme (benlik bilinci): Ergen sürekli olarak çevresindeki kişiler tarafından izlendiği düşüncesindedir. Örneğin otobüste kalemligini yere düşürse herkesin ona baktığını düşünür. Ergen kendisini çevrenin merkezinde görür, her şeye hakkı olduğunu düşünür, herkesten üstün olduğuna inanır. Buna bağlı olarak başkalarını değersiz görmesi de çok kolaydır. En çok değersizleştirilen ve dolayısıyla en çok eleştirilenler ise anne baba, öğretmenler ve toplumdur. Örneğin bir ergenin şöyle bir konuşmasına rastlamak çok doğaldır: “Hayatı annemden daha cesur bir şekilde karşılıyorum. Adaletle ilgili duygularım onunkinden daha güçlü ve gerçekçi. Onun gibi zavallı biri olmayacağım. Dünya için, insanlık için bir şeyler yapmaya çalışacağım.”

Kişisel efsane (gerçekçi olmayan iyimserlik): Ergenler kendilerini özel bireyler olarak görürler. Benzersiz deneyimlere sahip olduklarına ve tüm dünyayı yöneten kuralların kendileri için geçerli olmadığına inanırlar. Kazalar, hastalıklar gibi olumsuz yaşantıların kendilerine hiç ulaşmayacağını düşünürler. Örneğin ergenlerin “Ben uyuşturucu kullansam da asla başkaları gibi bağımlı olmam.” ya da “Kimse benim kadar âşık olmamıştır.” gibi cümleler kurmaları çok rastlanan bir durumdur. Ergenler ayrıca kendilerini kimsenin anlamayacağına dair bir inanç taşırlar.

Tartışmacılık: Ergenler yeni keşfettikleri muhakeme etme yeteneklerini kullanma ve başkalarına gösterme fırsatı ararlar. Bu yüzden günlük olayları ele alırken bile tartışmacı bir üslup sergileyebilirler.

Kararsızlık: Artık yaşamın kendilerine sunduğu seçeneklerin daha fazla farkında olan ergenler, neyi yapmak istedikleri konusunda kararsızlık sergileyebilirler.

Görünen iki yüzlülük: Ergenler, genellikle ideallerini ifade etmek ile bu idealleri gerçekleştirmek için gerekli fedakârlıklarda bulunmak arasındaki farkın bilincine varamazlar.

Devamlı aynaya bakma: Ergenlikle birlikte insan bedeninde önemli değişiklikler olur. Söz konusu olan yalnızca boy ve ağırlık artışı değildir. Aynı zamanda bir dönüşüm ve başkalaşım da yaşanmaktadır. Ergen, bedeninde meydana gelen bu hızlı değişimi aynı hızla kabullenemez. Ayna karşındaki ergen bu dönüşümü yakalamaya, aynada gördüğünü “kendisi” olarak kabullenmeye çalışmaktadır. Saatlerce ayna karşısında olmak bu yüzden ergenliğin temel belirtilerindendir.

Anne Baba Ne Yapabilir?

- Ergenin yanlış karar vermesinin önüne geçmeye ya da onun adına karar vermeye değil, onun sağlıklı karar verebilen bir birey olarak yetişebilmesi için gerekli koşulları hazırlamaya çalışılmalıdır.
- Görüş ayrılığı yaşanmaya başlandığında ergen dinlenmeli ve bakış açısı anlaşılmaya çalışılmalıdır.
- Ses tonuna dikkat edilmelidir. Emir cümleleri, yüksek ve gergin ses tonu genellikle beklenenin yapılmasını sağlamaz.
- Ergen bazen değişen vücudundan utanabilir. Arkadaşlarından farklı olduğunu düşünebilir. Bu durumda ona her insanın kendi hızında büyüüp geliştiği açıklanmalıdır. Yaşadığı değişimler hafife alınmamalı, alay konusu edilmemelidir.
- Bedeninde oluşan değişikliklere daha kolay uyum sağlaması için destek olunmalıdır (sivilcelerle baş etme yolları, bilinçli egzersiz, âdet dönemi ile ilgili rehberlik vb.).
- Kişisel temizliğin (düzenli diş fırçalama, banyo yapma, deodorant kullanma vb.) hem kendisi hem





de çevresi için önemli olduğu anlatılmalıdır. Kişisel temizlik için neyin nasıl yapılması gerektiği (tırış olmak, ağda yapmak vb.) konusunda ona bilgi verilmelidir.

- Süslenmek ya da kişisel bakım için harcanan uzun saatlere karşı sabırlı olunmalıdır.
- Uykusunu yeterince almasına izin verilmelidir. Çünkü ergenlerin daha fazla uykuya ihtiyaçları vardır.
- Sağlıklı yeme alışkanlığı desteklenmeli ve ona bu konuda model olunmalıdır.
- Fiziksel egzersiz yapması için teşvik edilmelidir. Ergen, grup ya da bireysel spor çalışmalarına yönlendirilebilir. Ayrıca evde tamirat işleri, araba yıkama gibi hareket gerektiren ve sorumluluk duygusu geliştirecek işler verilebilir. Bu konuda anne babanın model olması da önemlidir.
- Ergenin değişip büyümekte olduğu ve kendine eskisinden farklı şekilde davranılmasını beklediği unutulmamalıdır.
- Ergenin birçok rolü denediği ve kendisi ile aile ortamına en uygun olanları bir araya getirmeye çalıştığı unutulmamalıdır. Yeni şeyler denemesine ve yeni tecrübeler edinmesine fırsat verilmelidir.
- Görüşleri ve duyguları dikkate alınmalıdır. Anne babasının kendisini dinlediğini bilmek ergen için son derece önemlidir.

Bir Ergen...

- Ailesinden bağımsızlaşmak istese de, ailesini eleştirse de aslında onların onay ve desteğine ihtiyaç duyar. Onun için "güven" çok önemlidir.
- Mahrem alanlarına ve özel zamanlarına saygı duyulmasını bekler.
- Bedeniyle, nasıl görüldüğüyle çok fazla ilgilenir. Bu, artık onun için hayati bir konu olmuştur.
- Hızla ve oransız büyüdüğü için beceriksiz ve sakar olabilir.

- Hormonal değişimler yaşadığı için duygu durumunda sık ve ani değişiklikler görülebilir.
- Neden sonuç ilişkilerini daha soyut olarak düşünebilir.
- Yapacağı eylemlerin uygunluğunu değerlendirmek için düşünme süreçlerini kullanabilir.
- Katı bir “yanlış-doğru” kavramına sahiptir.
- Sık sık kendisini üzgün ve depresif hissedebilir. Depresyon okul başarısının düşmesine neden olabilir, alkol ve madde kullanımı gibi alışkanlıkların gelişimini kolaylaştırabilir.
- Yüksek beklentilerle güvensizlik arasında gelgitler yaşar.
- Yeme bozuklukları göstermeye başlayabilir.
- Takım oyunlarına ilgi duyar.
- Kimlik arayışı içerisinde. Birçok rolü denemeye çalışır.
- Akran grubundan onay görme ihtiyacı içindedir.
- Karşı cinsle arkadaşlık kurma konusuna ilgi duymaya başlar.
- Yakın ve güvенеbileceği arkadaşlıklar kurmak ister.

Ergenlikte Ayrışma ve Bireyselleşme

Ergenler “Ben kimim?” sorusunun yanıtını ararlar. Buradaki temel konu, tutarlı bir benlik gelişiminin anlatımı olan bireyselleşme olgusudur. Bu dönemi başarılı bir biçimde tamamlamış olan gençten, kendisine özgü olumlu bir kimlik duygusu geliştirebilmesi beklenir. Başarılı bir kimlik duygusunun gelişebilmesi, aileden sağlıklı bir şekilde ayrışma ve bireyselleşmeyle yakından ilgilidir.

Bireyselleşmek, anne babayı artık eskisi gibi sevmemek, onların desteğine ihtiyaç duymamak, aileden kopmak ya da ailenin değerlerine önem vermemek değildir. Bireyselleşme ergenin özerkleşip kendine ait bir kimlik duygusu oluşturabilmesi, yani “Ben kimim?” sorusuna yanıt verebilmesi için gereklidir.”



Anne Baba Ne Yapabilir?

- Ergenin giderek bağımsızlaşmasıyla birlikte aile içi kural ve sınırların yavaş yavaş gözden geçirilmesi ve esnetilmesi gerekir (eve geliş saati, telefon kullanımı vb.). Esnek sınırlar ergene hareket etme ve gerektiğinde yardım isteme imkânı verir.
- Bir ailedeki herkesin aynı şekilde düşünmesi, aynı değerlere sahip olması ve aynı şekilde davranması beklenemez. Bununla birlikte her ailenin kendine özgü kuralları, sınırları, değerleri vardır. Anne baba ve ergen bunları göz ardı etmeden ve karşılıklı konuşup anlaşarak herkesin razı olacağı ortak temel konuları belirlemelidir.



- Ebeveyn ve ergen arasında iletişim kurmak sabırlı olmayı gerektirir. Ergenin yaptıklarının sorumluluğunu yüklenbilmesi, ayaklarının üzerinde durması ve bağımsız kararlar alabilmesi, onun üzerinde kurulan baskıyla değil, düzenli olarak verilen ve başa çıktığında ödüllendirilen kişisel sorumluluklarla sağlanabilir. Ergene sorumluluk vermek için uygun fırsatlar oluşturulmalıdır.
- Ergenlerin benlik saygıları, aile ilişkileriyle yakından ilişkilidir. Ebeveynin genci desteklemesi, özerklik kazanmasını sağlaması, gencin karar verme özgürlüğüne sahip oluşu, benlik saygısının artmasını kolaylaştırır.
- Ergen bir problem yaşadığında anne baba ile paylaşıyorsa öncelikle olayı anlatmasına izin verilmelidir. Mümkün olduğunca sessiz kalınmalı, olay tüm yönleriyle anlaşılmasına çalışılmalıdır. Ancak

ondan sonra ergeni sorumluluk almaya yönlendirecek çözümler üzerinde konuşmaya başlanmalıdır. Kişisel görüşler ve yargılayıcı tutumlardan mümkün olduğunca kaçınılmalıdır. Bu tür yaklaşımlar, karşılıklı konuşmayı daha başlangıç safhasında keser.

- Anlaşılır ve açık sınırlar koyulmalıdır. Ergen kendisine rehberlik yapılmasını bekler. Ancak ergene doğru kararlar vermesi için rehberlik etmenin yanı sıra kendi kararlarını verebileceği fırsatlar da oluşturulmalıdır.

Ergenlikte Kimlik Gelişimi

Kimlik, özerklik, yakınlık, cinsellik ve başarı, bebeklikten ileri yetişkinliğe kadar hayat boyu karşılaşılan gelişimsel konulardır. Bütün insanlar büyüdükçe ve değiştikçe, zaman zaman bu temel alanlarda birtakım sorunlarla karşılaşır. Bu alanların her birindeki gelişim ergenlik yıllarındaki özel dönemeçlerdir.

Gencin kimlik oluşturmada başkalarının gözünde nasıl görüldüğü önemli bir yer tutar.



Ergenlikte Akran İlişkileri ve Kız-Erkek Arkadaşlıkları

İlköğretim yıllarında akran gruplarının temel rolü oyun için gerekli ortamı sunmaktır. Ergen ise korunaklı aile yaşamından, bağımsız yetişkinlik hayatına doğru bir geçiş yapma mücadelesine girmiştir. Akran grubu bu geçişin aracı olur. Bunun önemli işaretlerinden biri sır paylaşmakla ilgilidir. Ergenlikten önce çocuklar, kendilerini daha çok anne babalarına açarlar. Ergenlik yıllarında ise bu konuda anne babanın yerini akranlar alır.

Ergenlik döneminde akran gruplarının sahip oldukları değerlere ve davranış biçimlerine daha fazla uyum gösterilir. Ebeveyne bağlılık sürse de anne babanın genç üzerindeki etkisi bir miktar azalır. Bu evrede kurulan arkadaşlıklarda sadakat ve vefa en önemli değerler hâline gelir.

Eğer ergenin bir heykelini yapmak gerekseydi bir eliyle iten diğer eliyle de çeken bir görüntü ortaya konurdu.

Ergenlik, romantik ilişkilerle ilgili deneyim kazanma dönemidir.



Ergenlik öncesinde çocuklar kendi cinsinden arkadaş gruplarının içinde yer alırken ergenlikle birlikte karışık cinsiyet grupları oluşmaya başlar. Karşı cinsten arkadaşlıklar kurulmaya başlanması romantik ilişkilerin de başlangıcını oluşturur.

Ergenlik yıllarında romantik ilişkiler, cinsel kimliğin benimsenmesine yönelik hazırlıklardan biridir.

Anne Baba Ne Yapabilir?

- Ergen desteğe ihtiyaç duyduğunda ona gerekli destek verilmelidir. Sevilip desteklendiğini hisseden kişiler karşılıklı güven duymaya ve iletişim kanallarını açık tutmaya başlarlar.
- Ergen sosyal ihtiyaçlarını arkadaşları ile karşılamaya ve öğütleri arkadaşlarından almaya başlar. Bu duruma karşı sabırlı ve anlayışlı olunmalıdır.
- Arkadaşlarıyla tanışılmalıdır. Ergeni sıkmadan günlük planları ve arkadaşları ile ilgili bilgi alınmalıdır.
- Çok katı olmak ergenin isyan etmesine ve riskli davranışlar sergilemesine neden olabilir. Hangi konularda esnek olunabileceği üzerine önceden düşünülmelidir. Beklenmeyen bir taleple karşılaşıldığında ise düşünmeden cevap verilmemelidir.
- Ergenle deneyimler açık bir şekilde paylaşılmalı, tecrübelerden öğrenilenler ona aktarılmalıdır. Ergenin anne babası arasındaki ilişki çoğu zaman onun için pusula görevi görecektir.
- Kız-erkek arkadaşlığı üzerine konuşulmalıdır. Örneğin sevdiği bir diziyi seyredirken ona katılıp daha sonra dizi üzerinden kız erkek arkadaşlıklarının nasıl ele alındığı tartışılabilir.
- 13-15 yaşlarındaki ergen, karşı cinsten bir arkadaşıyla buluşmak isterse grup buluşmalarına yönlendirilebilir.

Evde yaşanan ilişkilerden çıkarılan dersler, başka kişilerle kurulan yakın ilişkilere temel oluşturur.



Klikler, Çeteler ve Toplum Karşısı Davranışlar

Arkadaşlar ve arkadaşlık sayesinde insan, ailesi dışında güven ve sevgi bulabildiği ilişkiler kurabilir. Aynı mahallede oturmak, aynı sınıfta okumak, benzer ilgi alanlarına sahip olmak grup arkadaşlıkları kurmanın vesilelerinden birkaçıdır. Arkadaş grubuna sahip olan bir genç onlarla olmaktan zevk aldığı gibi, grup arkadaşlarının dışındaki kişilerle de temas kurup yeni ilişkiler geliştirebilir. Ayrıca gruptan dışlanmakla ilgili herhangi bir kaygı içinde de değildir.

Kliklerde ise durum farklıdır. Kliklerde yer alan gençler hemen her şeyi birlikte yaparlar. Klik dışında bir şeyler yapmaları, başkalarıyla arkadaş olmaları dışlanmalarına neden olur. Klikler genellikle bir lider tarafından sıkı bir şekilde kontrol edilir. Lider kimin gidip kimin kalacağına karar veren kişidir.

Ergenlik dönemi, ergenin kendisini güvensiz hissettiği, kabul edilmek istediği, daha havalı, çekici ve popüler akranlarıyla “takılmak” istediği bir dönemdir.



Kimlik arayışı içinde olduğu bu dönemde, arkadaş gruplarıyla ilişkilendirilmek ergene gelişmemiş bir kimlik duygusu sağlar. Bunların hepsi normaldir.

Ergenlik boyunca arkadaş gruplarının yapısında değişimler olur. Aynı cinsten bireylerin oluşturduğu gruplar, zaman içinde karışık cinsiyetli gruplara dönüşür.

Ergenliğin ilerleyen dönemlerinde ise ergenlerin hayatları daha çok ikili ilişkilere dayalı etkinlikler etrafında dönmeye başlar. Gruplar da yavaş yavaş dağılır.

İleri ergenlikte arkadaş grubundan ya da kliquen kopmak, her ergenin kendine özgü ve tutarlı bir benlik duygusunun doğuşunun habercisidir.

Gençlik dönemi öncesi anne, baba ve çocuk arasında kurulmuş olan sağlıklı ilişki ile gencin ergenlik dönemi geçişini düzgün bir şekilde yaşamasına olanak sağlayan bir aile yapısı, çocukların sapkın gruplardan uzak kalmasını sağlayabilen en önemli etkidir. Bu çerçevede anne babaya düşen görevler şunlardır:

- Çocuk sosyal bir yaşamdan yalnızlığa geçtiyse ve mutsuz görünüyorsa onunla bu durum hakkında konuşulmalıdır. Akıl vermeye kalkmadan önce iyice dinleyip neyi nasıl yaşadığı anlaşılmaya çalışılmalıdır.
- Anne baba kendi okul yıllarından ve kendi tecrübelerinden söz ederek çocuğun bu tür grupların her zaman var olduğunu fark etmesini sağlayabilir.
- Gencin iyi arkadaşlık, zor koşullarla baş etme gibi konuları ele alan filmler seyretnesi, kitaplar okuması sağlanabilir. Sonrasında gençle birlikte değerlendirme yapılabilir.
- Okul dışı arkadaşlıklar güçlendirilebilir. Gencin farklı sosyal gruplarda farklı faaliyetler içinde olması sağlanabilir.

- Eğer genç sıkıntılı gruplarla bir arada zaman geçiriyorsa onunla arkadaşlıkta güç ve kontrol hakkında konuşulabilir. temasa geçilebilir.
- Okulla, öğretmenle, okulun rehberlik öğretmeniyle
- Gencin sağlıklı arkadaşlıklar kurabilmesi için uygun ortamlar hazırlanabilir.
- Sağlıklı arkadaşlıklar kurabilmenin ilk yolu bireyin kendisi hakkında bazı fikirlerinin olmasıdır. Gençle sahip olduğu değerler, nelere ilgi duyduğu hakkında konuşulabilir. Genç, bir gruba üye olmak istiyorsa sahip olduğu değer ve ilgilerin bu gruba uyup uymadığını sorgulaması sağlanmalıdır. Gence “Bu grupta olmak istemenin en temel gerekçesi nedir? Grubun senden beklentileri nedir? Bu beklentiler sana uymazsa ne yapmayı planlıyorsun?” gibi sorular sorulabilir.
- Gence “Burada bir şeyler yanlış gidiyor.” izlenimi veren olaylardan uzak durması gerektiği ve bunun nedenleri açıklanmalıdır. Bunun için gencin kendisinin akıl yürüterek sonuca ulaşmasını sağlayıcı sorular sorulmalıdır.
- Gencin kendi davranışlarının sorumluluğunu alması sağlanmalıdır. Sadece gruptaki insanlara karşı değil tüm insanlara karşı duyarlı olması teşvik edilmelidir. Gence, gerçek arkadaşların farklı düşünseler bile onun ilgilerine, fikirlerine, seçimlerine saygı gösteren kişiler olduğu hatırlatılmalıdır.

Madde Kullanımı

Gencin madde kullanıp kullanmadığını öğrenebilmek için en kesin yöntem idrar testidir.



Madde kullanımı hakkında daha detaylı bilgi için bk. Madde Kullanım Riski ve Madde Bağımlılığından Korunma modülü



Bir ergenin madde kullanmaya başlaması bir anda olup biten bir şey değildir. Bir süreç sonunda gerçekleşir. Madde kullanımı genellikle birçok başka sorun ile bağlantılıdır. Bireyin maruz kaldığı risk etkenlerinin sayısı arttıkça madde kullanma ile ilgili risk de artmaktadır. Madde kullanımı ile ilgili risk oluşturabilecek bazı etkenler şunlardır:

- *Psikolojik etkenler:* Alkol ve diğer maddelerin sosyal ilişkileri geliştireceği beklentisi, öfke, dürtüsellik (kontROLSÜZCE, sonuç ve koşulları düşünmeden hareket etmek), dikkatsizlik vb.
- *Aile ile ilgili etkenler:* Uzak ve çatışmalı aile ilişkileri, ailede birinin madde kullanıyor olması, ailenin genetik yapısı, ailenin sunduğu çevresel ortam vb.
- *Sosyal etkenler:* Madde kullanan ya da madde kullanımına hoşgörü ile yaklaşan arkadaşların varlığı, maddeye kolayca ulaşabilmek, madde kullanımına ilişkin kanunların uygulanma düzeyi, madde kullanmaya ilişkin toplumsal bakış açısı, maddenin medyada gösterilme biçimi vb.



Madde kullanan genç insanlar büyük olasılıkla;

- okulda problem yaşarlar,
- psikolojik açıdan stresli olurlar,
- depresyona girme potansiyeli taşırlar,
- fiziksel sağlık sorunlarıyla karşılaşır,
- rastgele cinsel ilişkiye girerler,
- suç işleme, evden kaçma vb. tehlikeli ya da sapkın etkinliklerde bulunurlar.

Çocuğum Madde Kullanıyor mu?

Anne ve babanın çocuğunun madde kullandığını erken dönemde öğrenmesi çok önemlidir. Madde kullanan bir genkte genellikle şu belirtiler görülür:

- Aile ilişkilerini azaltır ve evde daha az vakit geçirir.
- Her zamankinden daha fazla para harcamaya başlar.
- Yeni arkadaşlar edinmeye başlar.
- Kendisine olan özeni azalır.
- Çevresi ve arkadaşları onun için eski önemlerini yitirirler.
- Hafif uykulu ve yorgun gözükür.
- Yeme alışkanlıkları bozulur, kilo kaybeder.
- Daha sinirli olur.
- Dalgın olduğu zamanlar artar.
- Uçucu madde kullanıyorsa (tiner, bali vb.) üstü başı kokar.

Çocuğunuzu Madde Kullanımından Korumak için...

Madde kullanımına karşı başlıca koruyucu etkenler şunlardır:

- Ruh sağlığının yerinde olması
- Akademik başarı
- Okula olan ilgi
- Yakın aile ilişkileri
- Dinî etkinliklerle ilgilenme

Bu koruyucu etkenlerin etkisi, risk faktörlerinin etkisinden daha yüksektir.

Bu çerçevede anne babaya şunlar tavsiye edilebilir:

- Gencin fikirlerini ve duygularını ifade edebileceği sıcak ve açık bir aile ortamı oluşturulmalıdır. Gencin sorularına ya da hissettiği kaygılara duyarlı olunmalıdır.
- Gencin gösterdiği gayrete saygı duyulmalı, başarıları ödüllendirilmeli, bu sayede öz güveninin yükselmesine yardımcı olunmalıdır.
- Can acıtan eleştirilerden uzak durulmalı, yapıcı bir yaklaşım içinde olunmalıdır.
- Gencin özel ve değerli olduğunu hissedebilmesi, paylaşımda bulunabilmesi için onunla birlikte zaman geçirilmelidir.
- Gencin sporla uğraşması, kendisini geliştirip eğlenebileceği hobiler edinmesi teşvik edilebilir.
- Genç, anne baba ile konuşmak istediğinde ihtiyaç duyduğu özen ve dikkat ona gösterilmelidir.
- Gencin davranışlarıyla ilgili gerçekçi ve net beklentiler ortaya konulmalı ve bu beklentilere uygun yaşaması için gerekli destek ona verilmelidir.
- Kimlerle birlikte olabileceği ve bu süre zarfında neler yapabileceği konusunda net sınırlar konulmalı, bu sınırların neden önemli olduğu ona açıklanmalıdır.
- Akran baskısı hakkında bilgi verilmeli, “kendi gibi olma”nın öneminden bahsedilmelidir.
- Eğitimle ya da çalışma hayatıyla ilgili uzun dönemli planlar yapmasına yardımcı olunmalıdır. Bu planlar gencin

hoşuna giderse bunları riske edecek seçimlerden uzak durmaya çalışacaktır.

- Gence gerektiğinde “hayır” demek öğretilmelidir.

Marka ve Tüketim Çılgınlığı

Teknoloji ve reklam sektörü sürekli birbirlerini güçlendirmekte, insanları tüketime adeta zorlamaktadır.

Bu durum gençler üzerinde de etkili olmaktadır. Sürekli tüketen, hafta sonu faaliyeti olarak alışveriş merkezlerini gezmekten başka hobisi olmayan, insanları ne giydiği ya da nerede yiyip içtiği ile değerlendiren, tüketen ve sadece tüketene değer veren zihniyete sahip genç kitleleri oluşmaktadır. Bazı anne babalar bu anlayışın gerektirdiği maddi koşulları sağlayamamakta, birçoğu ise bu anlayış biçimine onay vermemektedir. Her iki durum da gençlerle aileleri arasında gerginliklere neden olmaktadır.

Çocuğunu tüketim çılgınlığından korumak isteyen anne babalara şunlar tavsiye edilebilir:

- Erken yaşlardan itibaren çocuğun hayatta her istediğini elde edemeyeceğini anlaması sağlanmalıdır.
- Her istediğine istediği an ulaşabilen, elde ettiklerinden bir türlü mutlu olamayan çocuklar yetiştirmek yerine, kendisi için yapılan fedakârlıkların farkında olabilen, teşekkür edebilen, isteklerini erteleyebilen çocuklar yetiştirmeye çalışılmalıdır.
- Küçük yaşlardan itibaren çocuklara “ihtiyaç karşılamak için alışveriş yapmak” anlayışı kazandırılmalıdır. Bunun için çocuğun ihtiyaçları ve bu ihtiyaçlarının öncelikleri belirlenmeli, öncelikli olanlar arasında seçim yapabilmesi sağlanmalıdır. Örneğin topu olan bir çocuk bir top daha istediğinde kendisinin sahip olduğu top hatırlatılıp ihtiyacı olan başka bir şeye dikkat çekilebilir.

Konu hakkında daha detaylı bilgi için bk. Bilinçli Medya Kullanımı modülü, Reklam, Tüketim ve Aile ünitesi



- Çocuklara sürekli imkânlar sunulmamalıdır. Kendisi için sürekli bir şeyler alınan çocuk zaman içinde elindekilerin kıymetini bilmemeyi, hep kendisini mutlu edeceğini sandığı yeni şeyler istemeyi öğrenecektir.
- Çalışmanın, gayret göstermenin, kendi çaba ve azmi ile başarılar elde etmenin keyfi anlatılmalı; bu konuda örnek olunmalıdır.
- Çocuk erken yaşlardan itibaren bağışta bulunma, başkalarına yardımcı olma gibi değerlerle iç içe büyütülmelidir. Örneğin haftalığının bir kısmını kendisinden daha yoksul kişilerle paylaşması sağlanmalıdır.
- Çocukla reklamlar ve reklamların gücü hakkında konuşulmalıdır.
- Bir şeyleri elde etmek için bazı bedeller ödenmesi gerektiği çocuğa erken yaşlardan itibaren öğretilmelidir. Örneğin o ay kendisine oyuncak alındığı hâlde çocuk yeni bir oyuncak çok beğenip istediğinde ancak harçlıklarını biriktirip alabileceği söylenebilir.
- Çocuğa doğa sevgisi kazandırılmalıdır. Böylece tüketimin sadece kendisiyle ilgili olmadığını, doğal kaynakları korumak için aşırı tüketim yapılmaması gerektiğini de kolaylıkla anlayabilir.
- “En güzel giysi kendine güven duymaktır.” vb. sloganlar yardımıyla giysilerin sadece bir araç olduğu hatırlatılabilir.
- Çocuğun kendini bir birey olarak değerli ve önemli hissetmesi sağlanmalıdır. Kendisine güvenen bir çocuk ya da genç, başkalarının onayını almak için tüketmeye daha az ihtiyaç duyacaktır.





DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN...



Başka Ne Okuyabilirim, Hangi Eğitimlere Katılabilirim?

Bu kitaptan faydalandıysanız ve bu konuda daha fazla bilgiye ulaşmak istiyorsanız *Kaynakça* bölümündeki eserleri de inceleyebilirsiniz. Ayrıca AEP (Aile Eğitim Programı)'in diğer kitaplarını da okuyabilirsiniz ve bu kitapların içeriklerinin daha kapsamlı bir şekilde ele alındığı AEP eğitimlerine katılabilirsiniz.

- 1- Aile Hukuku
- 2- Aile Yaşam Becerileri
- 3- Evlilik ve Aile Hayatı
- 4- Hayatın İlk Çeyreği
- 5- Okul ve Aile



Hangi Kuruma Başvurabilirim, Kimlere Danışabilirim?

Aşağıda isimleri listelenen kurumlar bu kitabın konusuyla ilgili alanlarda faaliyet göstermektedir. Yardım almak istediğinizde bu kurumlarla bağlantıya geçip yetkililere danışabilirsiniz:

- 1- Üniversitelerin ilgili bölümleri
- 2- Rehberlik Araştırma Merkezleri (RAM)
- 3- Okul rehberlik servisleri
- 4- Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlükleri ve Sosyal Hizmet Merkezleri
- 5- Gençlik ve Spor Bakanlığı
- 6- İlgili sivil toplum kuruluşları
- 7- Aile odaklı çalışan danışmanlık kurumları

Kitaplar ve AEP Hakkındaki Sorularınız için...



www.ailevecalisma.gov.tr

Teşekkür ve İzinler

Bu ders kitabı ile içeriğindeki bilgiler, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından, titiz ve büyük bir çaba gösterilerek hazırlanmıştır ve belirli bir konunun veya konuların çok geniş kapsamlı bir şekilde ele alınmasından ziyade genel çerçevede bilgi vermek amacını taşımaktadır. Buna uygun şekilde, bu materyallerdeki bilgilerin amacı, profesyonel ve akademik bağlamda tavsiye veya hizmet sunmak değildir. Materyallerin ve içeriğindeki bilgilerin kullanılması sonucunda ortaya çıkabilecek her türlü risk okuyana ve kullanana aittir. Bu kullanımdan kaynaklanan her türlü zarara dair risk ve sorumluluk tamamen okuyan ve yararlanan tarafından üstlenilmektedir. Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, söz konusu kullanımdan dolayı (ihmalkârlık kaynaklı olanlar da dâhil olmak üzere) sözleşmeyle ilgili bir dava, kanunlar veya haksız fiilden doğan her türlü özel, dolaylı veya arızı zararlardan ve cezai tazminattan dolayı sorumlu tutulamaz.