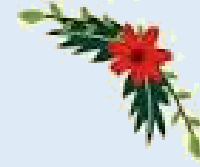


AİLE EĞİTİMİ



ÖN ERGENLİK

- ▶ Ön ergenlik dönemi (9-14 yaş), ergenliğin en ağır şekilde yaşandığı ve fiziksel değişikliklerin meydana geldiği bir geçiş dönemidir.
- ▶ Çocuğun fiziksel ve duygusal değişimleri hızlı geçirdiği dönemlerden biridir.

- ▶ Henüz oyun yaşında olan çocuk, vücudunda ve ruh halindeki değişimleri anlamakta zorlanır ve kafası karışır.
- ▶ Bu durum çocukta sinir, vurdumduymazlık, inatlaşma, karamsarlık, durgunlaşma, dalgınlık, can sıkıntısı, önceden zevk aldığı şeylerden zevk alamama gibi değişken ruh halleri ve davranış değişiklikleri oluşturabilir.
- ▶ Çocukluk döneminden çıkmak ile kendi varlığını ortaya koymak arasında kalır. Kendini kabul ettirmek isteyen çocuk kendine “ben buradayım” deme yolları arar.
- ▶

- ▶ Dünyayı ve hayatı sorgulamaya başlar.
- ▶ Çocuk için artık ailenin onayından çok yaşlılarının onayı önemlidir. Arkadaşlarına karşı hoşgörölüyken ailesine karşı sinirlidir ve inatlaşma gibi davranışlar gösterebilir. Bunun nedeni; çocuğun gelecekteki sosyal hayatını oluşturacak arkadaşları tarafından kabul edilme ihtiyacıdır.

- ▶ Ön ergenlik dönemindeki çocuklar, kimliğini, kişiliğini oluştururken, anne baba ile çatışmaya girerek, otoriteye karşı gelme ve kendisini kanıtlama ihtiyacı duymaktadırlar. Anne ve babalar çocukları ile iletişimlerinde öncelikle onları dinlendiklerini hissettirmelidirler. İnatlaşmadan kendi görüşlerini de paylaşarak durumu beraber değerlendirip, çatışmaları olumsuz hale getirmeden sonuçlandırmalıdır. Her iki taraf da kızgın ise tartışmayı sonra çözmek için birbirlerine zaman tanımalıdırlar.

- ▶ Ergeni hiçbir zaman tanık aracı veya hakim olarak kullanmayınız .
- ▶ Ondan kesinlikle mükemmel olmasını beklemeyiniz .
- ▶ Ufak tefek hataları görmezden geliniz.
- ▶ Onu iyi komşu çocukları ile kıyaslamayınız.
- ▶ Tenkitte cömert olduğunuz kadar övgüde ve takdirde de cömert olunuz.”

**ONLARLA BERABER YAŞAMAYI
ONLAR İÇİN YAŞAMAYA TERCİH
ETMELİ**

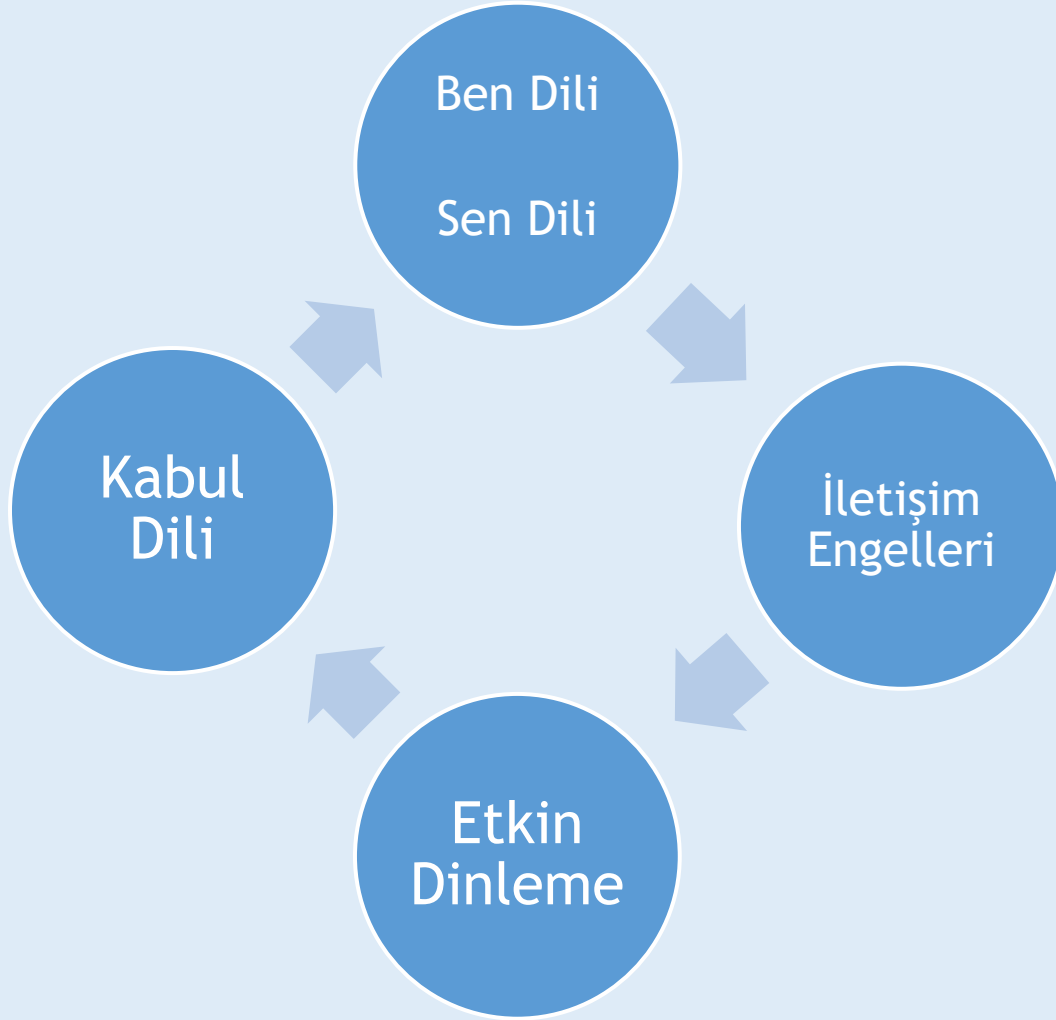
- ▶ Kesin ama adil olmalı,
- ▶ Onların haklarına saygılı olmayı onların bize saygısından önde tutmalıyız .
- ▶ Ona çok kızdığınızda hemen bağıırıp cezalandırmayın
- ▶ Kızdığınızda derin derin soluk alın ya da koşun, bisiklete binin...
- ▶ Rahatlayın. Bir şekilde enerji harcayın, çünkü enerji harcamak içimizdeki duyguları atmaya yardım eder.
- ▶ Olaylar henüz sıcakken doğru düşünemeyebiliriz
- ▶ Yetişkinler bile bir problemle karşılaştığında sağduyulu ve sakin davranmakta zorlanırlar,
- ▶ Bizim yapamadıklarımızı ergenden beklememeliyiz.

- ▶ İnternet kullanımının bu dönemde artması nedeniyle ailelerin çocukları ile çatışma yaşamaları olağandır. Bu çatışmaları azaltmak, çocuğun internet kullanımını sağlıklı bir şekilde sınırlandırmak için “internet kullanım sözleşmesi” kullanılabilir. Birlikte kararlar alınabilir.

İLETİŞİM



Çocuğunuzla arkadaş olmayın.
Hayatı boyunca birçok arkadaşı
olacak. Bırakın da bir tane anne
babası olsun. Üstün Dökmen
www.derinsayfa.com



SEN DİLİ

BEN DİLİ

Suçlayıcıdır

Duyguları ifade eder

Kişiliğe yöneliktir

Davranışa yöneliktir

Sağlıklı iletişimi engeller

Sağlıklı iletişimi destekler

Çocukların tepki göstermesine neden olur

Çocuğun kişisel sorumluluklarının gelişmesine yardımcı olur

SEN DİLİ

BEN DİLİ

Eve vaktinde gelmediğin gibi haber de vermiyorsun

Eve vaktinde gelmediğinde ve geciktiğinde haber vermediğin zaman endişeleniyorum.

Her zaman sözümü kesiyorsun

Bir şeyi söylemeye başlayıp da sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum.

Kapıyı her zaman açık bırakıyorsun

Kapının açık olması beni rahatsız ediyor.

İletişim Engelleri

Emir
verme

Tehdit
etme

Eleştirme

Suçlama

Alay
etme

Sözünden
dönme

Yargılama

Konuyu
değiştirme

Soru Sorma
Araştırma

Etkin Dinleme

Çoğu kimse aslında kendileriyle konuşacak birilerini değil onları dinleyecek birilerini ister.



İyi Bir Dinleyici Olmak İçin

Dinlerken bedensel dinleme durumuna girin ve dikkatlice dinleyin

Hmmm Evet gibi kelimelerle konuşulanı takip ettiğinizi belirtin

Söylenenleri duyduğunuzu belirtin (Tekrar, Empati)

Konuşanın duygularını isimlendirin

Soruna hemen çözüm getirmeyin. «Ne yapmayı düşünüyorsun?»
Diyerek çocuktan ilk çözümü bekleyin.

Çocuğunu Kabul Edebilmek

- ▶ Kendini çocuğun yerine koyarak durumunu değerlendirmek
- ▶ Çocuđun anne/babadan ayrı ve farklı duyup dűşünebileceđini kabul edebilmek
- ▶ Çocuğun, gelişim süreci içinde bazı davranış ve duyguları bulunabileceğini ve bunların geçici olabileceğini kabul edebilmek

Kabul Mesajları

- ▶ Seni umursuyorum; sen benim için varsın, önemlisin.
- ▶ Seni olduğun gibi, yargılamadan kabul ediyorum.
- ▶ Sen, sen olduğun için sevmeye, kendin olarak gelişmeye layıksın
- ▶ Senin gerçekten istediğini yapabilme yeteneğine, gücüne güveniyorum ve inanıyorum.

Anne-Baba Tutumları

Çocuğun kendi kendini yöneten, yüksek benlik saygısına sahip, doyumlu bir birey olarak gelişmesi, büyük ölçüde ona sağlanan fırsatlara ve anne babanın yaklaşımına bağlıdır.

ANNE BABA TUTUMLARI (ÇOCUĞUN ANNE BABASI OLMAK)

■ ÇOCUĞUM BÖYLE BİR ÇOCUK OLSUN...

Yardımsaver
Başarılı
Saygılı
Mutlu
Sevilen
Paylaşmayı bilen
Sağlıklı
Cesur
Temiz
Karar verebilen



Dürüst
Girişken
Özgüvenli
Sevgi Dolu
Sorumluluklarını bilen
Zeki
Söz dinleyen
Hakkını arayan
Çalışkan
Okulu seven

Tutumlu Sosyal Ahlaklı

Anne-Baba Tutumları

Otoriter

Koruyucu

İhmalkar

Mükemmeliyetçi

Demokratik

• Otoriter Anne-Baba Tutumu

Çocuk üzerinde baskı kuran, suçlayan, denetleyen, cezalandıran anne baba tutumudur



► Koruyucu Anne-Baba Tutumu



- ▶ Koruyucu Anne Baba Video:
- ▶ YOUTUBE: Zeki Metin Haydi Çocuklar Aşıya Dk:1:03

Aşırı Koruma Nasıl Olur?

- ▶ Okul çantasını hazırlamak
- ▶ Giyeceklerini seçmek ve giydirmek
- ▶ Fazla yemek yapıp fazla yedirmek
- ▶ Aşırı kontrol etmek
- ▶ Baba/ Çocuk arasındaki iletişim ve çatışmalara sürekli müdahale etmek
- ▶ Tüm yaşamını çocuk odaklı sürdürmek

► İhmalkâr Anne-Baba Tutumu

Çocuğunu yalnız bırakan görmezlikten gelen ilgi ve ihtiyaçlarına cevap vermeyen anne baba tutumudur.



Mükemmeliyetçi Anne-Baba Tutumu

- ▶ Geçmişteki engellenmiş umutların yansıması olarak aşırı beklenti geliştirmek
- ▶ Annenin, çocuğun kapasitesi üzerinde bir beklenti içine girmesi, ölçüt olarak kendi değer ve yargılarını alması ve bu amaçla çocuğunu zorlaması söz konusudur
- ▶ Çocuk değersizlik hisseder

► Demokratik Anne-Baba Tutumları

Anne baba tutumları içerisinde en sağlıklı olan anne baba tutumudur.



**Peki demokratik anne baba
tutumuna sahip olan
ebeveynler çocuklarına nasıl
davranırlar?**

- ✓ Çocuğa söz hakkı verirler.
- ✓ Özgür bir ortam sağlarlar. Çocuğun davranışlarını sınırlandırmak yerine onlara farklı seçenekler sunarlar.
- ✓ Çocuklarına karşı hoşgörülüdürler.

- ✓ Çocuklarını cesaretlendirirler.
- ✓ Aşırı beklenti içinde olmazlar. Beklentilerinin ölçüsü çocuğun kapasitesi ve bireysel özellikleriyle sınırlıdır.
- ✓ Davranışlarında tutarlıdır.

- ✓ Çocukların ihtiyaçlarına karşı duyarlıdır.
- ✓ Disiplini dengeli kullanır.
- ✓ Arzularını gerçekleştirmelerine olanak tanırırlar.

ÖZGÜVEN

- ▶ Söylediklerine aldırtış edilmeyen, fikrini belirtmeyen veya belirttiği zaman sürekli eleştirilen veya sürekli düzeltilen çocuk haliyle suskun, içine kapanık ve güvensiz veya huysuz ve saldırgan olabilir.
- ▶ Buna karşılık söyledikleri çok önemli olmasa da dinlenen, önemsenen, fikrini belirtmesine müsaade edilen, fikri çok geçerli olmasa da duyulan, sürekli eleştiriye uğramayan çocuk ise daha güvenli, daha sosyal ve daha sağlıklı bir kişilik geliştirir.

Çocuğun güveni nasıl artırılmalı?

- ✓ Çocuğu dinlemeli ve dikkate almalıyız.
- ✓ Çocuktan yaşı ve kapasitesi dışında davranışlar beklememeliyiz
- ✓ Çocuğunuzun bir şeyleri başarmasına müsaade etmeliyiz
- ✓ Çocuğun çabasını övmeliyiz ve onu yüreklendirmeliyiz.
- ✓ Çocuğun başarısızlıklarını kişiliği ile bağdaştırmamalıyız.

- ✓ Ders başarısızlığı olan çocukların yaşlıları ile kıyaslanmadan ve özgüvenleri zedelenmeden, ders başarısı için yönlendirilmeleri önemlidir.
- ✓ Ev ortamında küçük başarıları tatma fırsatı bulmak çocuğun özgüven sağlaması için önemlidir.
- ▶ Ayrıca evde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturulmalı; Duygularını, düşüncelerini, sevgisini, başarı ya da başarısızlıklarını, aile fertleriyle rahatça paylaşabilen çocuklar özgüvenli olurlar. "Söylediğin kadar da kötü değilmiş" ya da "Geçer canım merak etme" şeklinde cevap verme yerine, onların duygu ve düşüncelerini ciddiye almak gerekir.

✓ Anne baba çocukla ona değer verdiğini gösteren bir ilişki içinde olmalıdır. Ona karşı şartsız sevgi göstermeli, değerli olduğunu hissettirmelidir. Koşullu sevgi çocuklarda özgüven sorunlarına yol açmaktadır.

✓ Ailelerin beklentileri çocuğun gelişim düzeyine uygun olmalıdır.

Onun ilgi, gereksinim ve yetenekleri dışında altında ve üstünde olan istek ve beklentilerimiz, çocuğu başarısız yapar; öğrenmeye ve okula ilgisiz kılar. Kendisine güveni azalır. Yaşamdan ve sorunlardan korkar. Verilen işlerde başarısızlığa düşmemek için başarısızlığın verdiği acı duyguları yaşamamak için onlardan kaçır.

✓ Onların özgüvenlerini sağlayacak sözler söylenmelidir; "Yardımların çok işime yaradı, teşekkür ederim" ya da " Bak bu aklıma gelmemişti bu konudaki fikrini çok beğendim" gibi sözlerle onların katkılarına değer verdiklerini gösterebilirler.

AZARLAYACAĞINIZA

AÇIKLAYIN

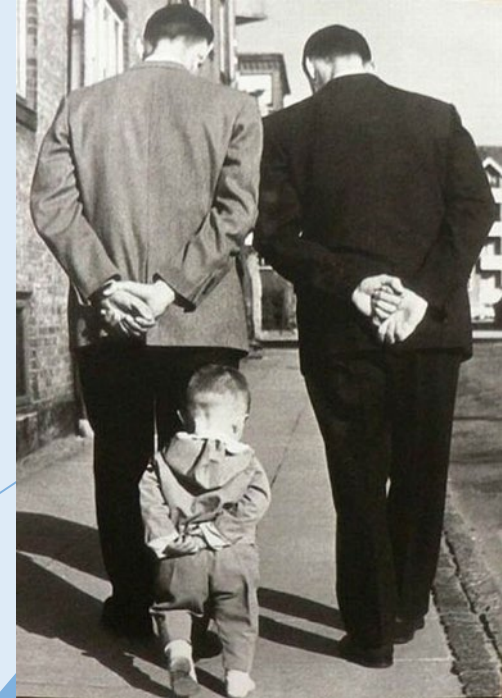


Bağırarak söylenen eleştiri ve yönlendirmeler etkili değildir. Zamanla duyulmaz hale gelirler.

Beklentinin açıklanması suçlamadan daha etkilidir. Ancak beklentiler bazen tekrar ister.

MODEL ALMA

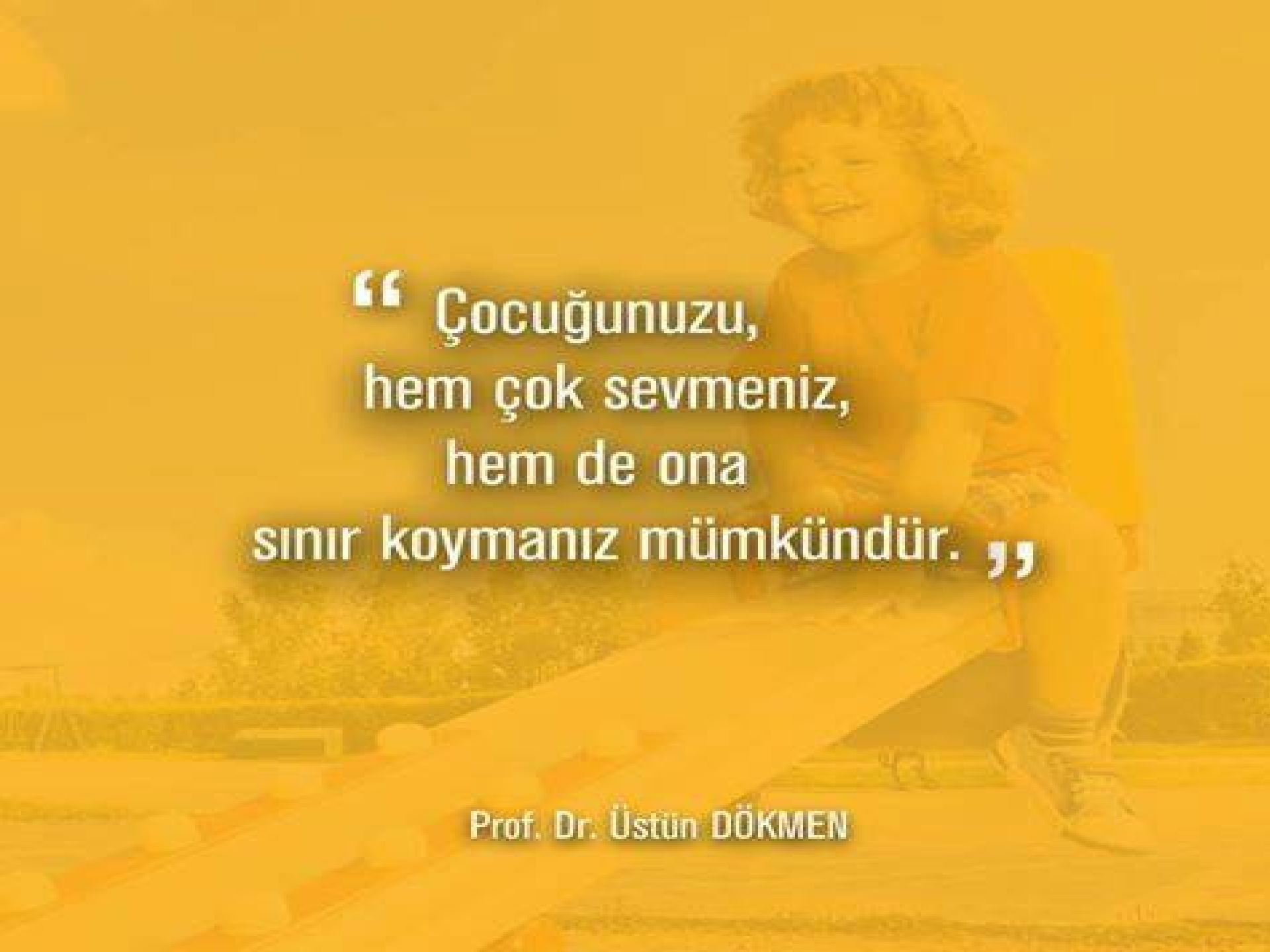
- ▶ Çocuk bir fotoğraf makinesi gibi her hareketi alır ve onu zihnine yerleştirir. Kendi davranışlarını da gördüğü hal ve hareketlere göre şekillendirir.
- ▶ Disiplinin ve sorumluluğun kazandırılmasında model alma oldukça etkilidir. Örneğin; çocuğun dersi vaktinde yapması ertelememesi istenirken, kendi işini devamlı erteleyen anababa etkili bir model olmayacaktır.



- ▶ Öğüt ve yaptırımlar yerine çocuğa yaşayarak örnek olunan beklenilir davranışlar çok daha etkili ve kalıcıdır.
- ▶ « DEDIĞİMİ YAP, YAPTIĞIMI YAPMA! »
- ▶ Ebeveynler, kendi ailelerinde gördükleri davranışları ve tutumları kendi çocuklarına sergilerler. Bu, zincirleme şekilde devam eder. Etkili bir model olmak oldukça önemlidir.



- ▶ Çocuğun gelişim düzeyine uygun sorumluluklar verilmelidir.
- ▶ Evdeki yaşamında kendisine sorumluluklar verilebilir.
- ▶ Örneğin; kendisine bir çiçek alın, bakmasını söyleyin veya ekmek alma işini ona bırakın.
- ▶ Odasını düzenleme
- ▶ Sorumluluk duygusu gelişmiş bir çocuğun kendine güveni de gelişecektir. Kendi ihtiyaçlarını tek başına yapabilen, anne ve babasına bağımlı olmayan; davranışlarının sonucunu gördükçe ve başardıkça kendine güveni artan bir çocuğun sorumluluk duygusu gelişmiş demektir.

A young child with curly hair is sitting on a wooden ramp, smiling. The child is wearing a dark long-sleeved shirt and light-colored pants. The background is a bright, sunny outdoor setting with a fence and trees. The entire image has a warm, yellowish tint.

“ Çocuğunuzu,
hem çok sevmeniz,
hem de ona
sınır koymanız mümkündür. ”

Prof. Dr. Üstün DÖKMEN

DISIPLİN

- ▶ Her disiplin anlayışı bize uyar mı ?
(Böyle yapılmalı yerine kişiliğe, gelişime uygun)
- ▶ Önemli olan hangi kuralların, ne tür bir disiplinin uyguladığı değil, bu kuralların nasıl uygulamaya konduğudur.
- ▶ **NE** yapıldığı değil **NASIL** yapıldığı

- ▶ Gerçek disiplin sevgi ve anlayış ister. Disiplin uğruna o evde yaşamın tadı kaçılırsa, evde disiplin değil yaptırım uygulanıyordur
- ▶ Benimsemek X İtaat Etmek
- ▶ Yaşayarak örnek olunan beklenilir davranışlar çok daha etkili ve kalıcıdır.

- ▶ Kurallar açık, basit ve yapılabilir türde olmalı
- ▶ Kurallar çocukla beraber belirlenmeli.
- ▶ Disiplin sevgi, şefkatle birlikte uygulanmalıdır.
- ▶ Tutarlı ve esnek olunmalı
- ▶ Sınırlılıkların nedenlerini açıklamalıyız aksi takdirde çocuk sevilmediği düşüncesine kapılır.
- ▶ Tüm bunlar sağlandığında disiplinde öz-denetim gerçekleşir.
- ▶ açık bir dille anlatıp, çocuğa doğru davranma şansı tanınmalı. Doğru davranış pekiştirilmeli.

Olumsuz davranışları değiştirmek için

- ▶ Çocuk istenmeyen davranışı gösterdiği takdirde bunun kendisine veya başkasına ne gibi zararları olacağı çocuğa anlatın
- ▶ Çocuklarınızın hatalarını telafi etmelerine fırsat tanıyın ve ona yardımcı olun
- ▶ Davranışlarınızda tutarlı olun.
- ▶ Olumsuz davranış süreklilik gösteriyorsa problemin kaynağını belirlemeyin
- ▶ Çocuklarınızın davranışlarının sorumluluğunu almasını sağlayın

Disiplinde Özdenetim Sağlamak İçin

- ▶ Kuralları çocuğun yaşına, kişiliğine ve özel durumlarına göre ayarlayın
- ▶ Çocuğa kuralların nedenini izah edin
- ▶ Kendisinden beklenen davranışları açık bir dille ayrıntılı olarak çocuğa anlatın
- ▶ Çocuğa kuralların uygulanmasında aktif rol ve sorumluluk verin
- ▶ Çocuk beklenen davranışları sergilediği zaman dönüt verin

OTONOMİ(KENDİ
KENDİNİ YÖNETME)
SAĞLAYIN!

✓Çocuğun düşüncelerine karşı saygılı olunmalıdır. Herhangi bir konuda ne düşündüğünün sorulması ona ‘ duygularının, gözlemlerinin ve algılarının değerli olduğu ‘ mesajını vermektedir.

✓“sen zaten yapamazsın”, “senden de bu beklenirdi”, “sana verdiğimiz emeğe yazıklar olsun” şeklinde söylenmeleri ya da hesap sormaları yani çocuk yanlış yapınca onun kişiliğini eleştirmek çok büyük bir hata ve özgüven yıkıcı bir davranıştır. Hata yapmışsa bile onu ailece eleştirmek yerine bir anne ya da baba olarak çocuğu karşılarına alıp konuşmak daha etkili olacaktır. Önemsendiğini hissedecek ve anne babayı onu önemsedikleri için sevecektir.

- ✓ Çocukların kendi fiziksel ihtiyaçlarını karşılayabildikleri ilk andan itibaren onlara fırsat verilerek özerkliğini kazanması desteklenmelidir. Kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmeyi öğrenebilmeleri adına zorluk çekmelerine izin verilmelidir.
- ✓ Çocuğun üzerinde baskı kurup, gereğinden fazla kontrol etmeye çalışılmamalıdır.
- ✓ Değer ve karar verme özerkliğini kazanabilmesi adına kendi kararlarını verebilmesine, kendi doğru ve yanlışlarını oluşturabilmesine ve davranışlarının sonuçlarını yaşayabilmesine olanak tanınmalıdır.

- ▶ Hırsı değil azmi beslenmelidir. Azimli çocuklar görev odaklı olup üzerine düşen görevi yaparken, hırslı çocuklar ilişki odaklıdır ve arkadaşlarıyla rekabet halinde olarak onları geçmeye çalışır.

Unutmayın! Sevilen ve kişiliğine saygı duyulan çocuk, başkalarını sever ve onlara saygı duyar. Bu nedenle disiplini sevgi temeli üzerine inşa etmeliyiz.

Beni Dinlediğiniz İçin
Teşekkür Ederim