



DÜZCE
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ

1 9 9 5

2023/2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

3-6 YAŞ VELİ BECERİ EĞİTİMİ PROGRAMI

UYGULAMA KİTAPÇIĞI

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	3
Kazanımlar.....	4
1.OTURUM	
Isınma Oyunu(İsim Oyunu).....	5
Isınma Oyunu(İsim Hikayesi).....	6
Sunum Akışı.....	6
GÜVENLİ BAĞLANMA.....	7
GELİŞİM DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ.....	8
Sosyo-duygusal Gelişim Dönemi	9
Bilişsel-Dil Gelişim Dönemi.....	12
Kas-Cinsel Gelişim Dönemi.....	14
POZİTİF DİSİPLİN.....	16
Etkinlik(Geçmiş Yolculuk).....	16
ÇOCUKLARDA MİZAÇ.....	19
2.OTURUM	
Isınma Oyunu(Grup Oluşturma).....	22
Sunum Akışı.....	23
MİTLER.....	23
Etkinlik(İyi bir ebeveynim çünkü).....	25
YETERİNCE İYİ EBEVEYN OLMAK.....	25
DENGE MODELİ.....	26
Etkinlik(Denge Modeli).....	27
DUYGU DÜZENLEME.....	29
Etkinlik (Sonlandırma).....	31
EK1(Denge Modeli)	

GİRİŞ

Çocukların gelişiminin temelini atıldığı okul öncesi dönem yaşamın en değerli yıllarıdır. Bu dönemde çocuklar için yapılan her şey başarılı ve sağlıklı bireyler olmaları açısından oldukça önemlidir. 0-6 yaş arasındaki süreci kapsayan erken çocukluk dönemi; yeteneklerin şekillendiği, yaşama ilişkin temel bilgilerin kazanıldığı, fiziksel, duygusal ve sosyal alanlarda önemli ilerlemelerin kaydedildiği bir dönem olması nedeniyle yaşamın en kritik evrelerinden biridir. İşte tam da bu kritik evrede aileleri bilinçlendirip güçlendirmek temel hedeflerimizden birisidir. Bu hedefi gerçekleştirdiğimizde çocuklarımızın stres dolu dünyalarının tadını çıkarabilmelerine ve stres faktörleriyle başa çıkabilmek için beceriler geliştirmelerine katkı sağlamış olacağız.

Çocuk aile içinde yaşadıkları ile büyür bu nedenle ebeveynleri geliştirdiğimizde dolaylı olarak çocuklarımızı da geliştirmiş oluyoruz bu amaçla Düzce Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak il bazında aile eğitimleri yürütmek istiyoruz Bu kapsamda okul öncesi çocuklarımızın velilerine yönelik olarak ülkemiz genel hedefi olan psikolojik sağlık kavramına da hizmet etmesi açısından bu eğitim programını hazırladık. İki oturumdan oluşan katılımcı etkileşimli programımızın birinci modülünde ebeveynlerin çocuklarının gelişim özelliklerine yönelik farkındalıklarını geliştirmeyi, ikinci modülünde ise ebeveyn olmanın kendi benlikleri ile ilişkisine yönelik farkındalık oluşturmayı amaçlıyoruz. Okul öncesi kurumlarımızda görev yapan değerli psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerimiz, hazırladığımız bu eğitim materyalleri kılavuz niteliğindedir. Sizler kendi okulunuzun ihtiyaçlarını gözетerek düzenlemeler yapabilirsiniz.

Dilek KAR

Düzce Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Kurum Müdürü

KAZANIMLAR

1.OTURUM

ÇOCUĞUMU TANIYORUM

Oturumun Kazanımları:

- 1)Programın amacı ve içeriğini bilir.
- 2)Grup üyeleri ile tanışır.
- 3)3-6 Yaş Grubunun gelişimsel özelliklerini bilir.
- 4) Güvenli bağlanmanın çocuk gelişimi üzerindeki etkisini bilir.
- 5)Mizaç kavramını, türlerini ve mizaç kavramının çocuk gelişimi açısından önemini bilir.
- 6)Pozitif disiplin kavramını ve yöntemlerini tanır.

2.OTURUM

KENDİMİ TANIYORUM

Oturumun kazanımları

- 1)Ebeveynlikle ilgili mitleri bilir.
- 2)Kendi ebeveynliğiyle ilgili olumlu özelliklerini fark eder.
- 3) Öz bakımını destekleyici yolları bilir.
- 4)Denge Modeli tekniği ile ihtiyaçlarını fark eder.
- 5)Çocuğunun ve kendi duygularını nasıl regüle edeceğini bilir.

1.OTURUM

SLAYT 1

OTURUM TANITIMI

Sunum Görseli:



Katılımcılara iki oturum gerçekleştirilecek olan 3-6 Yaş Veli Beceri Eğitimi ile ilgili kısa bir bilgilendirme yapılır. İlk oturum başlıklarının çocuğun özelliklerini tanıma, ikinci oturum başlıklarının ise ebeveynin kendini tanımasına yönelik keşif çalışmaları içerdiğinden bahsedilir. Gizlilik, oturumların her ikisine de katılımın önemi ve sonraki oturum tarihi ile ilgili bilgi verilir.

SLAYT 2

Sunum Görseli:



Topla İsim Söyleme

Amaç: Tanışma, İsim Öğrenme

Malzeme: Plastik Top

Katılımcılardan çember oluşturmaları istenir. Grup lideri elindeki topu göz göze geldiği bir katılımcıya atar. Topu tutan katılımcı adını söyledikten sonra topu göz göze geldiği başka bir katılımcıya atar. Oyun esnasında katılımcıların hepsinin isminin duyulması gerektiği hatırlatılmalıdır.

SLAYT 3

Sunum Görseli:



İsim Hikayesi

Amaç: Tanışma, Kaynaşma

Malzeme:-

Katılımcılardan sırasıyla hangi çocukları için eğitime geldilerse o çocuklarının isim hikayesi dinlenir. (Grubun büyüklüğüne göre gönüllü katılımcılarda seçilebilir.) Aşağıdaki sorularla katılımcılar desteklenebilir.

Bu isme nasıl karar verdiniz?

Bu ismin anlamı ne?

Çocuğunuz isminin hangi özelliklerini taşıyor?

SLAYT 4

SUNUM AKIŞI

Sunum Görseli:



SLAYT 5

GÜVENLİ BAĞLANMA

Sunum Görseli:



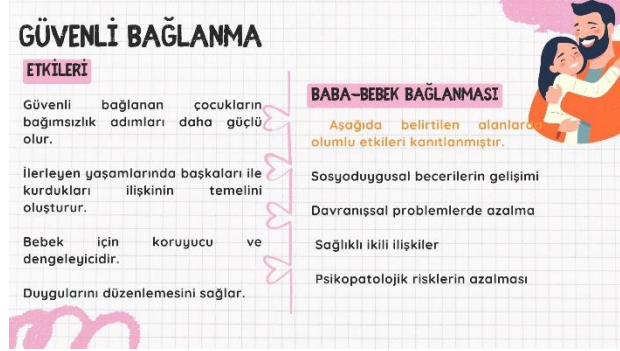
Çocuk ve ebeveyni arasında kurulan bağ ilişkisine, “bağlanma” adı verilir. Bağlanma ebeveyn-çocuk arasındaki ilişki veya temel bakım veren-çocuk arasındaki ilişki kast edilmektedir. Bebekler için temel bağlanma figürü bakım veren kişidir. Bağlanma figürü, bebekle daha çok vakit geçiren yetişkin değil, bebekle en nitelikli etkileşimi kuran oyun ve keşife de saha tanıyan, bebeğin huzurlu limanı ya da güvenli üssü olabilen kişi ve/ya kişilerdir. Bebek ile bağlanma süreci doğum öncesi dönemde başlar. İlerleyen gebelik ayları ve doğum bu bağın daha da kuvvetlenmesine yol açar. Hayatta kalmak için birine ihtiyaç duyan bebek bakım vereniyle kurduğu bağ sayesinde hayatta kalır. Bebekler yakınlık, koruma, bakım ve oyun ihtiyaçlarıyla dünyaya gelirler. Bebek ebeveynine, korunmak, rahatlatılmak, sevilmek, duygularının düzenlenmesi, yakınlaşmak-yaklaşmak gibi ihtiyaçlarını ifade edecek davranışlar sergiler. Böylelikle anne de bebeğin korkup korkmadığını, huzursuz olup olmadığını anlar. Bebek içinse bu bağ güveni ve çevreyi algılama yoludur. Bakım veren ile bebek arasında oluşan bu bağ bir çocuğun hem büyümesi hem de gelecekteki yaşamı için kaynak oluşturan bir alandır. İdeal ev ortamında bebekler müthiş bir gelişim sergiler.

Çocuğun ruhsal ve fiziksel gelişimi açısından en ideal ve sağlıklı olan güvenli bir bağlanmadır. 0-6 yaş bu açıdan oldukça kritiktir ancak ilişkide kalarak bağlanma sistemi onarılabilir. Bağlanma sistemi oldukça dinamiktir, inişleri ve çıkışları içerisinde barındırır. Süreç içerisinde değişime uğrayabilir. Aynı ebeveynle farklı ortamlarda farklı bağlanma biçimleri görülebilir.

SLAYT 6

GÜVENLİ BAĞLANMANIN ÖNEMİ

Sunum Görseli:



Bağlanma konusu ile ilgili en çok araştırma bilim insanlarından birisi Bowlby'dir. Bowlby bağlanmayı rahatlık, güvenlik ve destek veren duygusal bir bağ olarak tanımlar. Çocuğun ilk yıllarındaki bakım veren kişiyle kurduğu ilişki onun geleceğini belirler. Karnı acıktığında doyurulması, ısının ona göre ayarlanması, temiz tutulması, rahat ve konforunun sağlanması onda güven duygusu geliştirir. Bowlby'e göre bebeklerin gelişebilmeleri ve çevreyi araştırmaları için güvenli bir bağa ihtiyaçları vardır. Çünkü çevreyi keşfettikten sonra dönüp sarılabilecekleri bir üs gerekir. Bu nedenle bağlandığı kişinin orada olup olmadığını ara sıra kontrol ederler. Eğer orada olacağından eminse dünyayı keşfetme konusunda daha cesur olurlar. Güvenli bağlanan çocukların bağımsızlık adımları daha güçlü olur. Bağlanma bebek için koruyucu ve dengeleyicidir. İlerleyen yaşamlarında başkaları ile kurdukları ilişkinin temelini oluşturur. Bunların yanı sıra çocuğa, hem kendi duygularını düzenlemesini hem de ilişkilerinde duygularını kullanmasını öğretir.

Bağlanma, bebeğin sinyallerinin ve ihtiyaçlarının okunabilmesi ve bebeğin ebeveyni yanında güvende hissetmesi sürecidir. Önceki yıllarda yapılan araştırmalar çoğu canlı türünde bakım rolünün annenin üzerinde olduğundan ve toplumsal cinsiyet rollerinin ve aile yapısının da birincil sorumluluğu anneye ait olduğunu varsaydığı için bağlanma süreci anne-bebek arasındaki bir deneyim gibi algılanabiliyordu. Son yıllarda baba-bebek bağlanmasına ilişkin de araştırmalar yapılmaktadır. Bilimsel araştırmaların da gösterdiği üzere, çoklu bağlanma veya baba ile eşzamanlı bağlanma, mümkün olabilmektedir ve sağlıklıdır. Baba-bebek bağlanmasının sosyo-duygusal becerilerin gelişimi, davranışsal problemlerde azalma, sağlıklı ikili ilişkiler, psikopatolojik risklerin azalması alanlarında etkisi kanıtlanmıştır. İlk yıllarda bağlanma deneyimleyen babaların özgüven ve motivasyonlarının arttığı, sonraki yıllarda da çocukları ile pozitif ilişkilerinin devam ettiği bulunmuştur. Özetle güvenli bağlanma deneyimi sadece bebeğe değil babaya da olumlu kazanımlar sağlamaktadır.

SLAYT 7

Gelişim Dönemi Özellikleri

Sunum Görseli:



AÇIKLAMA: Bu başlık incelenirken ebeveynlere her çocuğun farklı olduğu, belirtilen gelişim özelliklerini farklı zamanlarda gösterebileceklerini ancak beklenen davranışlardan çok belirgin farklılıklar gözlemlediklerinde ilgili uzmanlardan destek almaları gerektiği belirtilmelidir.

SLAYT 8

Sosyal Duygusal Gelişim

Sunum Görseli



Bebeklikte oluşan ve sonradan devam eden duygusal bağ, temel güven duygusu ve çocuğun doğuştan getirdiği huylar sosyal ve duygusal gelişimin temelini oluşturmakta ve gelişmesini etkilemektedir. Çocuklar büyüdükçe duygusal bağ önemini yitirmez önemli olan güvene dayalı sağlıklı bağın oluşturulmasıdır. Sosyal ve duygusal gelişim çocuğun kendini tanımasını, çevresindeki tüm kişilerle güvenli ve olumlu ilişkiler kurmasını, toplumdaki ahlaki ve sosyal kuralları öğrenmesini ve onlara uygun davranmasını kapsar.

AÇIKLAMA: Yukarıdaki bilgiler verildikten sonra velilere ‘Sizler çocuğunuzun geçen yıllara kıyasla sosyal duygusal gelişiminde ne gibi farklar görüyorsunuz?’ sorusu yöneltilir. Cevaplar alındıktan sonra özetleme yapılır.

SLAYT 9

Sosyal Duygusal Gelişim Özellikleri

Sunum Görseli



AÇIKLAMA: Velilerin cevaplarında eksik kalan maddeler eklenerek özetleme yapılır. Bu yaş grubunda çocuklarda sosyal açıdan aşağıda belirtilen değişiklikler gözlemlenmektedir.

Daha fazla arkadaş ister, yaşlılarıyla arkadaşlık başlatır ancak iyi ilişkiler kurmada hala ailesinin desteğine ihtiyaç duyarlar.
Paylaşma, işbirliği yapma, yardım etme, sıra bekleme, isteklerini erteleyebilme gibi beceri ve davranışlarda yaşla birlikte gelişmeler görülür. Üç yaşında oyuncaklarını paylaşırken güçlük çekerken beş yaşında daha kolay paylaşabilir.
Olayları, davranışları kesin bir şekilde doğru yanlış olarak değerlendirir.
Olayları daha çok kendi bakış açısından değerlendirir. Başkasının düşüncesi ile bakma henüz gerçekleşmemiştir.

Bu yaş grubunda çocuklarda duygusal açıdan aşağıda belirtilen değişiklikler gözlemlenmektedir.

Daha rahat ve uzun süre sizlerden yani anne babalardan kopabilir. Daha bağımsız hareket edebilir.
Kendi duygularını fark eder. Ancak her zaman yetişkinler gibi uygun şekillerde gösteremeyebilirler.
Başkalarının duygu ve düşüncelerini fark etmeye başlar ve basit şekilde yardımcı olmaya çalışabilir.

SLAYT 10

Sosyal-Duygusal Gelişimi Desteklemek İçin Öneriler

Sunum Görseli:



Aile olarak çocuğumuza erken yaşlarda vereceğimiz destek ve hazırlayacağımız fırsatlar ile sosyal gelişimi destekleyebiliriz. Çocuğa arkadaş edineceği başka çocuklarla beraber olabileceği ortamlar hazırlamalıyız. Çocuğun sağlıklı bir sosyal duygusal gelişime sahip olması için yapabileceklerimizi **dört başlık** altında inceleyebiliriz.

1.Çocuğun kendini tanımasına desteklemek

Çocuk kendisiyle ilgili gerçekçi bir fikre sahip olursa kendini geliştirebileceğini ve bunun için nelere ihtiyaç duyduğunu tespit edebilir. Çocuğun kendini tanıması zamanla kişisel özelliklerine, yeteneklerine bağlı olarak kendini değerlendirmesi ve kendi duygularının farkına varması sonucunda gelişir. Benlik gelişiminin temelini oluşturur. Çocuğun özelliklerine ilişkin geri bildirimlerimizle onun kendini tanımasına yardımcı olabiliriz.

2.Çocuğun Duygularını Uygun Şekilde Göstermesini Desteklemek

Çocuklar da her insan gibi farklı duygular yaşarlar. Duygularımız ruhumuzun habercileridir. Duygularımızı gösterme biçimimiz bizim kontrolümüzdedir. Bu anlamda çocuklarımıza;

Duygularımızı uygun şekilde göstererek onlara model olabiliriz.
Şiddet içeren programları izlemelerine, şiddet içeren oyun oynamalarına izin vermeyebiliriz.
Duygusunu uygun şekilde gösterdiğinde takdir edebiliriz.
Günlük yaşam içinde (oyun oynarken, televizyon izlerken) duyguları ile ilgili konuşmaları için teşvik edebiliriz.

3.Çocuğun Duygularına Uygun Tepki Vermek

Yapabileceğimiz en iyi davranış çocuğun duygusunu kabul edip, dinlemek, çocuğun anlatmasına izin vermektir. Böylece çocuk önemsendiğini hissedecek ve size anlatacaktır. Çocuğun birçok farklı duygusuna karşı gösterilebilecek uygun davranış için unutulmaması gerekenleri şöyle listeleyebiliriz.

Çocuğu dinleyip anlamak
Çocuğun duygusunun değil davranışının doğru ya da yanlış olabileceğini unutmamak
Çocuğun hissettiği duyguya uygun cevap vermek

4.Çocuğun Başkalarını Anlamasını Desteklemek

Sosyal duygusal gelişim için bir diğer önemli beceride çocuğun başkalarının duygularını anlaması ve öğrenmesidir. Çocukların başkalarının duygularını anlayabilmeleri sağlıklı ilişkiler kurabilmelerini de kolaylaştırır. Bu gelişim alanını desteklemek için yapabileceğimiz pratikler aşağıda sıralanmıştır.

Karşı tarafın hislerini nasıl anladığını sorarak anlamasına yardımcı olabilirsiniz.
Kitap okurken ya da televizyon izlerken olayın kahramanının neler hissettiğini sorabilirsiniz.
Kitap okurken öykünün kahramanı kızmış, korkmuş, utanmış ise çocuğunuza ‘Senin bu hafta içinde kızdığın bir an var mıydı? Ne olmuştu? Kızgınlığın olduğunda ne yaptın? Diye sohbet edebilirsiniz.

SLAYT 11

Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi

Sunum Görseli:



İnsan her türlü deneyim için yeterli sayıda sinir hücreleriyle donanmış olarak doğar. Bu bağlantıların artması hücrelerin yeni öğrenme deneyimleriyle kullanılmasına bağlıdır. Hücrelerin kullanılması ise çocuğa bunu destekleyen uygun ortamlar sağlamakla ilişkilidir. Onunla bol bol konuşmamız, oynamasına, çevresini keşfetmesine fırsat sağlamamızla mümkün olmaktadır. Harekete geçirilemeyen beyin hücreleri zamanla yok olmaktadır. Her yeni deneyim çocuğun beyin hücrelerini harekete geçirmektedir.

Algılama, hatırlama, kavram kullanma, konuşma ve sorun çözme becerileri bilişsel gelişimin bileşenlerini oluşturur. Bu beş beceriyi yeteri şekilde desteklersek çocuğumuzun bilişsel gelişimine katkı sağlamış oluruz.

SLAYT 12

Dil Gelişimi Özellikleri

Sunum Görseli:



Çocuğun dili kullanması aslında bilişsel gelişiminin bir parçasıdır. Dil gelişimi çocuktan çocuğa farklılık gösterse de diğer gelişim alanları gibi evrenseldir yani tüm çocuklarda aynı sırayı izler.

Bu yaş grubundaki çocuklarda aşağıda belirtilen gelişim özellikleri görülür.

2 yaşında bir çocuğun kelime dağarcığı hızla gelişir. Kullanabildiğinden çok daha fazla sözcüğü anlayabilir.
4 yaşında anlaşılır cümleler kurmaktadır.
5 yaşında konuşması bir yetişkin gibi uzun cümlelerden oluşmaktadır.
6 yaşında dili artık bir yetişkin gibi kullanabilir.
Öğrenme isteği artar. Sorular sorar.
Sebep sonuç ilişkisi kurar.
Sorunlara mantıklı çözüm önerileri getirir

SLAYT 13

Bilişsel-Dil Gelişimini Desteklemek İçin Öneriler

Sunum Görseli:



Çocuğun bilişsel becerilerinin, zekasının gelişiminde anne babaların tutumu önemlidir. Çocuğun algılama becerisini değişik öğrenme tecrübeleri yaşaması için farklı yer ve kişileri görebileceği ortamlar hazırlanmalıdır. Böylece nesneleri kişileri tanıması, diğerlerinden ayırt etmesi kolaylaşacaktır. Hatırlama becerilerini desteklemek için seyrettiği filmleri, yaptıklarını, yaşadıklarını

paylaşması için fırsat vermeliyiz. Daha önceden öğrendiği bilgiler, yaşadığı olaylar, benzer konuları konuşmada yardımcı olmalıyız. Bunun için fotoğraflardan faydalanabiliriz. Çocuğun dil gelişimini çocukla sürekli sohbet ederek, sorular sorarak, kendi düzgün konuşmamızla örnek olarak, bol bol kitap okuyarak, kelime oyunları oynayarak destekleyebiliriz. Çocuğumuzun problem çözme becerisini bir sorunla karşılaştığında kendi başına çözmesi için zaman vererek, kendi başına çözemediğinde ise hemen çözüm yolunu göstermeden çözüm yollarını kendisinin bulacağı ipuçları vererek geliştirebiliriz. Nasıl ve neden soru kalıplarını sık sık kullanarak çocuğumuzun yaratıcılığını geliştirebiliriz.

SLAYT 14

KAS GELİŞİMİ VE CİNSEL GELİŞİM

Sunum Görseli:

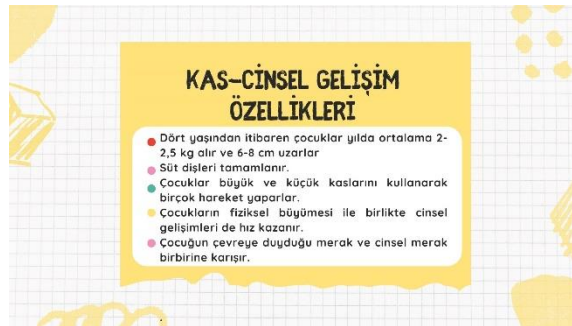


Bu başlık altında üç altı yaşlarında çocuklarda gözlemlenen cinsellikle ilgili değişikliklerden ve motor gelişimlerinde gözlemlenen özelliklerden bahsedeceğiz.

SLAYT 15

KAS GELİŞİMİ VE CİNSEL GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Sunum Görseli:



Fiziksel Büyüme ve Kas Gelişimi

Erken çocukluk döneminde bebeklik dönemine kıyasla büyüme hızında bir yavaşlama görülse de yine de büyüme hızla devam eder. Özellikle dört yaşından itibaren çocuklar yılda ortalama 2-2,5 kg alır ve 6-8 cm uzarlar. Dört yaşında doğum boyunun iki katına altı yaşına geldiklerinde ise doğum aralığının ortalama yedi katına ulaşırlar. Süt dişleri tamamlanır. Dişler ilk kez altı yedi aylıkken çıkar, dört yaşına doğru tamamlanır. Altı yaştan itibaren 12 tane olan süt dişleri düşmeye başlar, yerine kalıcı dişler gelir. Fiziksel büyümenin yanı sıra çocukların hareketlerinde de gelişmeler gözlemlenir.

Çocuklar büyük ve küçük kaslarını kullanarak birçok hareket yaparlar. Büyük kaslar; gövde kol ve bacaklarımızdaki kaslardır ve koşma yüzme zıplama gibi büyük kas hareketlerini yapmamızı sağlar. Küçük kaslar ise el ve ayak parmaklarımızdaki kaslardır. Bu kaslar düğme ilikleme yazı yazma gibi küçük kas hareketlerini yapmamızı sağlar.

Cinsel Gelişim

Çocukların fiziksel büyümesi ile birlikte cinsel gelişimleri de hız kazanır. Çocuklar bedenlerindeki değişimin cinsel gelişimin işaretleri olduğunu fark etmeye başlar. Çocuklarda fark edilen ilk cinsel ilgiler çocuğun tüm çevresini kapsayan merak sonucu oluşur. Genel olarak çocuğun çevreye duyduğu merak ve cinsel merak birbirine karışır. Çocuğun cinsel konulardaki merakı yaşı gereği duyduğu diğer meraklar gibi yerinde ve sağlıklıdır. Bu merak çevresini ve dünyayı tanıma öğrenme ihtiyacından doğar.

SLAYT 16

KAS GELİŞİMİ VE CİNSEL GELİŞİMİ DESTEKLEYECEK ÖNERİLER

Sunum Görseli:



Kas gelişimlerini desteklemek için çocuğun fiziksel hareketi hayatının bir parçası haline getirmesini sağlayabilirsiniz. Teknolojik cihazlarla daha az vakit geçirmesini sağlayabilirsiniz. El ve parmaklarını geliştirecek makas, kağıt, kalem, boncuk fermuar gibi materyaller verebilirsiniz. Kendi kendine giyinmesi, ayakkabılarını bağlaması, yemeğini yemesi için fırsat verebilirsiniz.

Cinsel gelişimi için çocuğu cinsel konularda bilgilendirmek önemlidir ancak zaman zaman konuşmak zorlayıcı olabilmektedir. Oysaki cinsel eğitim cinsellikle ilgili konularda, kadın erkek ilişkileri hakkında konuşabilmek, vücudumuzla, vücudumuzdaki değişikliklerle ilgili doğru bilgilenmektir. Bazen çocuklarımızda bu konuyla ilgili sorular sorabilmektedir. Çocuklarımızın sorduğu sorulara yaşlarına uygun ve sordukları kadarıyla doğru ve basit cevaplar verilmelidir. Doğal ve rahat bir ifade tarzı içinde olunmalıdır. Çocuğunuz soru sorduğunda cevaplamak için kendinizi hazır hissetmiyorsanız veya ortam uygun değilse daha sonra konuşmak üzere erteleyebilirsiniz. Ancak daha sonra mutlaka bu konu hakkında konuşun. Bu bilgilendirme çalışmaları sayesinde doğru bilgiler öğrenir, kendi bedeni üzerinde söz sahibi olarak gerektiğinde hayır der ve tehlikeli durumları fark edip kaçınması ve bu durumları sizinle konuşabileceğini bilmesi daha güvende olmasın katkı sağlar.

SLAYT 17

POZİTİF DİSİPLİN

Sunum Görseli:



Etkinlik: Geçmişe Yolculuk

Katılımcılardan arkalarına yaslanmaları ve hazır hissettiklerinde gözlerini kapamaları istenir ardından yönerge verilir. ‘Şimdi sizden çocukluğunuza dönmenizi o günleri düşünmenizi istiyorum... Ebeveynlerinizin hangi davranış veya tutumlarını güzel, hoş ve olumlu olarak hatırlıyorsunuz? (Düşünmeleri için biraz beklenir.) Sonrasında aşağıda belirtilen sorular katılımcılara sorularak cevaplar alınır.

Bu anınızı hoş yapan özelliği ne?

Hatırlayınca neler hissettiniz?

Cevaplar alındıktan sonra katılımcılara aşağıdaki cümlelere benzer şekilde geri bildirim verilir.

Çünkü sizi sevdiğini size önem verdiğini belirtti.
Çünkü size sorumluluk vererek yeteneklerinizin olduğunu kabul etti.
Çünkü sizinle bir şeyler paylaştı.
Çünkü sizi takdir ederek size saygı duydu

SLAYT 18

POZİTİF DİSİPLİN

Sunum İçeriği:



Pozitif disiplin denince disiplinin pozitifini mi olur sorusu akıllara gelebiliyor. Kimilerimiz için fiziksel ceza olmadan disiplin uygulanamıyor. Kimilerimiz de çocuklarımıza tamamen kurlsız bir dünya sunarak iki uçlu bir düşünme biçimine sahip olabiliyoruz. Pozitif disiplin bu iki uçlu bakış açısına yeni alternatifler ortaya koyan bir uygulamadır. Pozitif disiplinin temelinde nasıl muamele görmek istiyorsan öyle muamelede bulun vardır. Ceza görme korkusuyla değil iyi biri olma motivasyonu ile olumlu davranış geliştirmeyi önemser. Sağlıklı sınırlar ve şefkatli eşlik etmeyi önemser.

Ebeveynlerin farkındalıkları ve bilgi düzeyleri yükselmedikçe kendi ebeveynlerinin çocuk yetiştirme biçimlerini referans aldıklarını savunur. Bilinçli ebeveyni çocuğun gelişim özelliklerini bilen, ihtiyaçlarını fark eden, güven, destek ve yapılar oluşturarak mizacıyla uyumlu bir şekilde yanıt veren kişiler olarak tanımlanır. Pozitif disiplini öğrenmek yeni bir dil öğrenmek gibidir çünkü pek çoğumuz bu şekilde büyümedik. Ebeveynler çocuklarına sınır koyarken nasıl hareket edeceklerini bilemediklerinde kendilerinin aynı muameleyi görmek isteyip, istemeyeceklerini çocuklarıyla aralarındaki bağlantıyı güçlendiren bir davranış olup olmadığını, çocuklarının bu deneyimden bir şey öğrenip öğrenmedikleri gibi kriterleri gözden geçirebilirler. En önemli ebeveynlik stratejilerinden birisi çocuğun ihtiyaçlarını fark edebilmektir. Bunun dışında gün içinde ve genel olarak kendi geçmişimizle yakınlaşmak, kendi ihtiyaçlarımızı fark edip karşılamak amacıyla zaman ayırmak, kendi sevgi depomuzu doldurmaya özen göstermemiz önemlidir.

SLAYT 19

POZİTİF DİSİPLİN UYGULAMA REHBERİ

Sunum Görseli:



Pozitif Disiplin Uygulamaları İçin 10 Öneri

Not: İlkeler katılımcılara açıklanırken ekran kullanımı ile ilişkilendirilebilir.

1.İlişkiyi olumlu bir çizgide sürdürün.

Çocuğun duygularını fark ederek onunla empati kurun, çocuğun niyetlerine ilişkin tahminlerinizi yansıtmaktan kaçının. Çocuk şiddetli duygular yaşarken bağlantıda kalmaya özen gösterin. Zor anlarda çocuğun duygularını dinlemeye, kendini ifade etmesine izin vermek önemlidir.

2. Çocuğun karşılanmamış ihtiyacını fark etmeye çalışın.

Çocuğunuz ne ifade etmeye çalışıyor? Çocuklar duygularını genellikle davranış yoluyla dışa vururlar. Fiziksel, duygusal, ait hissetme, onay alma, kabul edilme, desteklenme gibi birçok psikolojik ve fiziksel ihtiyaçları vardır. Davranışlarının arkasında hangi ihtiyacı olduğunu fark etmeye çalışın.

3.Çözümleri çocuğunuzla birlikte bulmaya çalışın.

Güç savaşına girmeden çocukla takım olarak olumsuz davranışla ilgili alternatif çözümler bulmak önemlidir.

4.Önleyici (Proaktif) tutumlar benimseyin.

Bir davranış daha ortaya çıkmadan önce istemediğimiz davranışlarla ilgili açık ve net bir şekilde açıklamalar yapmak pek çok istenmeyen davranışı daha ortaya çıkmadan önlemektedir. Özellikle yaş büyüdükçe basitçe hayır diyerek değil de açıklamalar yaparak, çocuğun saygınlığını gözetmek önemlidir. Saygı duyulan çocuk saygı gösterir.

5.Çocuğunuzun gelişim özelliklerini bilin.

6. Somut gerçeği ifade edin.

7.Bazı doğal sonuçlarla karşılaşmasına izin verin.

Bir ebeveynin görevi çocuğun iyi biri olma arzusunu hep canlı tutmaktır. Çocuk bir hata yaptığında çocuğun kişiliğine yönelik yaptığımız eleştiriler kendini kötü biri gibi görmesine yol açar. Bu hatalı anlara öğretici gözüyle bakarak fırsatlara çevirmek önemlidir. Pişmanlık duyan çocuk kendine katı davranmaya başladığında ebeveynde çocuğa katı yaklaşırsa çocuğun pişmanlığı ebeveyne öfkeye dönüşür. Farklı bir yerden çocuğun duygularına eşlik ederek ve telafi edebileceği yollar keşfetmesi yönünde teşvik edilirse bu zor anlar iyi bir öğreticiye dönüşür.

8. Övgüyü ölçüsünde kullanın.

Aşırı övgü çocuğun eylemlerine gerçekdışı bir değer yükler, bu da onun iç kaynaklı motivasyonunu, karar verme becerilerini ve kendini değerlendirme yeteneğini olumsuz etkiler. Neyi takdir ettiğimizi vurgulayarak kendi duygularımızı da işin içine katarak ölçülü övgüler çocuğun yaptığı olumlu davranışları tekrarlama olasılığını artıracaktır. Ödül verirken maddi ödüller yerine etkinlik temelli manevi ödüller seçebiliriz.

9.Sınırları koyma ve uygulama konusunda çocuğa model olun.

Bir çocuğa bir şey öğretmenin üç yolu vardır. Örnek ol, örnek ol, örnek ol. Çocuklar gözlemler yaparak hayatı anlamlandırmaya çalışırlar. Söylediklerimizden çok yaptıklarımızdan etkilenirler.

10.Sınırlar tutarlı olsun ve ailenin diğer üyeleri de bu konuda hemfikir olsun.

Kuralların açık, net ve uygulanabilir olması önemlidir. Tutarlı ve çocukların neden konulduğunu bildiği kurallar olmalıdır. Aileler çocuklarına karşı her koşulda aynı dili kullanmaya çalışmalıdır. Bu sayede çocuk kuralları daha çabuk içselleştirir.

NOT: Konuşulanların hemen çok doğru bir şekilde uygulanamayabileceği çocukların bu yöntemlere alışması için zamana ihtiyaç duydukları katılımcılara hatırlatılmalıdır.

SLAYT 20

POZİTİF DİSİPLİNİN FAYDALARI

Sunum İçeriği:



Çocukların ne yaptıklarında ne olabileceğini öngörmeye ihtiyaçları vardır. Bu nedenle evde sağlıklı sınırların olması çocukların kendilerini kontrol etme, kendi davranışlarının sorumluluğunu alma, yaşadıkları ortama uyum sağlama gibi önemli beceriler geliştirmesine katkı sağlar.

SLAYT 21

ÇOCUKLARDA MİZAÇ

Sunum İçeriği:



Mizaç kavramını kişiliğimizin temelini oluşturan, yaşamın ilk haftalarından itibaren gördüğümüz biyolojik temelli farklılıklar olarak tanımlayabiliriz. Bebeğin(çocuğun) dünyayı algılama ve dünyaya cevap verme şeklini tanımlar. Mizaç bizim dünyayla olan ilişkimizdeki lenstir. Biz aslında her canlının kendine has bir doğası olduğu ve her birinin farklı şeylere ihtiyaç duyduğu bilgisine sahibiz. Buna en somut örnek evimizdeki çiçekleri verebiliriz. Menekşe az su ister, sardunya çok. Çoğu çiçek doğrudan güneş istemez güneş görünce yaprakları yanar, kurur. Ama zakkum gibi bol güneşte serpiyenler de vardır. Mizaçta işte böyledir. Bitkilerin ihtiyaçlarını, özelliklerini bildiğimizde gelişimleri için uygun ortamlar oluşturuyoruz. Çocuklarımız içinde benzer bir durum var. Dünyaya fiziksel ve ruhsal olarak farklı özellik ve ihtiyaçlarla geliyorlar. Kiminin gözü kahve, kimi yeşil. Kimi sarı saçlı, kimi siyah saçlı. Bu özellikler genetik olarak anne ve babadan bebeğe geçer. Fiziksel özellikleri fark ederken zorlanmıyoruz ancak duygusal özellikleri açıklamak, tanımlamak daha karmaşık olabiliyor. Bunun için en iyi yol gözlem yapmak ve dikkat etmektir. Çocuğumuzun özellik ve ihtiyaçlarını bildiğimizde gelişimleri için daha uygun bir ortam sunabiliyoruz. Yapılan araştırmalara göre 18 farklı mizaç tipi belirlenmiş ancak biz bugün korkulu ve tepkisel olmak üzere başlıca iki mizaç tipini inceleyeceğiz.

Mizaç özelliklerini var ya da yok hep ya da hiç gibi değil derecelendirmek önemlidir. Çünkü kategoriler katıdır ve değişime kolay izin vermezler. Bu nedenle her mizaç özelliğinin derecesini ayrı ayrı değerlendiriyoruz. Bu çok daha esnek ve değişime açık bir ortam sağlıyor.

SLAYT 22-23

TEPKİSEL MİZAÇ

Sunum İçeriği:

TEPKİSEL MİZAÇ

Çocuk bir kıyafeti giymek istemediğinde bağırarak tartışır ya da ağlar.

Sevdiği bir oyuncacı çalışmadığı zaman çocuğum belirgin şekilde vurur.

Alışverişte istediğini almazsam ağlar bağırır.

Bir şeye kızdıysa geçiştirmek zor olur.

Bu davranışların sıklığına 0-10 arasında bir cetvel gibi düşünerek zihninizden bir puan verin. Puanın yükselmesi sıklığın arttığı anlamına gelmektedir.

TEPKİSEL MİZAÇ

DÜŞÜK YA DA YÜKSEK OLDUĞUNDA

0-7 arasında puanladıysanız tepkiselliği yüksek olarak yorumlayabiliriz. Bu durum çocuğumun duygu ve davranış kontrolünü geliştirme konusunda diğer pek çok çocuktan daha fazla çaba sarf etmesini gerektirir.

0-3 arasında puanladıysanız tepkiselliği düşük olarak yorumlayabiliriz. Yetişkinler için sorun çıkaran bir durum olmasada çocuğumun duygularını belli edebilmesi önemlidir.

NELER YAPABİLİRİZ?

Geçiş zamanlarını daha fazla tanıyın. Durumlarla ilgili açıklamalar yapın. Katı değil kararlı olun.

Duygu ve düşünceleri ifade etmek doğal ve sağlıklıdır. Çocuğum kendini ifade edebileceği ortamlar oluşturun.

Çocuğum bir kıyafeti giymek istemediğinde bağırarak tartışır ya da ağlar.

Sevdiği bir oyuncacı çalışmadığında belirgin şekilde üzülür.

Berber alışveriş yaparken çocuğumun istediğini almazsam ağlar ve bağırır.

Çocuğum bir şeye kızdıysa bunu geçiştirmek zor olur.

Benzer davranış özelliklerini sizde aklınızda çoğaltabilirsiniz. Bu davranışları ne sıklıkla yaptığı bize ne kadar tepkisel olduğu hakkında fikir verir. Bu davranışların sıklığına 0-10 arasında bir cetvel gibi düşünerek zihninizden bir puan verin. Puanın yükselmesi sıklığın arttığı anlamına gelmektedir.

Eğer verdiğiniz puan 7-10 arasındaysa çocuğunuzun tepkiselliği yüksek olarak yorumlayabiliriz. Tepkiselliğin yüksek olması çocuğumun duygu ve davranış kontrolünü geliştirme konusunda diğer pek çok çocuktan daha fazla çaba sarf etmesi gerektiği anlamına geliyor. Bu özelliklere sahip çocuklarda anne baba çocuğum daha fazla geçiş zamanı tanıyabilir. Belli aralıklarla çocuğum zamanın yaklaştığı ile ilgili haber verilmesi gerekebilir. Bu çocuklara ikna etme çabası içinde olmadan yapılması gereken şeyle ilgili açıklamalar yapmak yararlı olabilmektedir. Anne babanın tutumu katı değil kararlı olmalıdır. Yapılması gerekenlerle ilgili net olup gerekli süreyi vermeli çocuğum çok zorlandığı anlarda duygu ve problem odaklı ebeveynlik göstermesi önemlidir.

Eğer verdiğiniz puan 0-3 arasındaysa çocuğunuzun tepkiselliğini düşük olarak yorumlayabiliriz. Bu özelliğe sahip çocuklar anne babaları ve öğretmenleri için sorun çıkarmazlar. Ama çocuğum istemediği bir şey olduğunda duygularını belli edebilmesi sağlıklı ve işlevseldir. Çocuğum olanlara hiç tepki vermemesi aynı zamanda kendini hiç ifade etmediği anlamına gelmektedir. Bu çocuklarda desteklenmesi gereken özellik düşüncelerini, hissettiklerini ifade etmenin doğal ve sağlıklı olduğudur. Çocuğum kendini ifade etmesi ilerleyen yaşlarda riskli arkadaş gruplarında yaşanabilecek olumsuz deneyimlere karşı koruyucudur. Çocuğum 'uyan' olma eğilimini azaltır.

SLAYT 24-25

KORKULU MİZAÇ

Sunum İçeriği:



Çocuğunuz yüksek ses, karanlık, odada tek başına uyuma, hasta olma, kaza geçirmek, hayvanlar, hırsız ve benzeri öğelerden ne sıklıkta korkuyor? Günlük yaşamını ne kadar etkiliyor? Bu davranışların yoğunluğuna 0-10 arasında bir cetvel gibi düşünerek zihninizden bir puan verin. Puanın yükselmesi yoğunluğun arttığı anlamına gelmektedir.

Eğer verdiğiniz puan 7-10 arasındaysa korkulu mizacın yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu özelliğe sahip çocuklara yaklaşırken temel prensip çocuğu yapmakta zorlandığı şey için zorlamadan bebek adımlarıyla desteklemektir. Baskı yapmadan, yargılamadan, kıyaslamadan çocuğun başarabileceği küçük hedefler koyarak desteklemek oldukça önemlidir. Kas gelişimine benzetebiliriz ne kadar çok pratik yaparsa o beceri o kadar gelişir. Bu sayede çocuk hem yapabiliyor, yapabildiğini gördükçe kendini daha yetkin hissetmeye başlıyor ve yapmakta zorlandığı diğer konularla da daha iyi baş edebilir hale geliyor.

Eğer verdiğiniz puan 0-3 arasındaysa korkulu mizacın düşük olduğu anlamına gelir. Korkusuz olmak her kültürümüzde her ne kadar övgüye değer olsa da korkunun insanın hayatta kalmasını sağlayan tedbirleri aldırma gibi önemli bir işlevi var. Mizaç olarak korkusu çok düşük olan çocuklarda risk algısı küçük yaştan itibaren daha dikkat gerektiren desteklenmesi gereken bir alandır. Bu özelliğe sahip çocukları olan anne babaların vermeye çalıştığı mesajları daha kuvvetli vermesi ve sınır koyma davranışını uygularken daha kararlı bir tutum sergilemeleri sosyal gelişimlerini desteklemektedir. Mesajların daha güçlü, açık ve kararlı bir şekilde vermesi önem taşıyor.

SLAYT 26

SONLANDIRMA

Sunum İçeriği:

Katkıları için katılımcılara teşekkür ettikten sonra diğer oturumun tarihi hatırlatılarak sonlandırılır.



2.OTURUM

SLAYT 1

OTURUM TANITIMI

Sunum Görseli:



SLAYT 2

Isınma Oyunu

Sunum Görseli:



Küçük Grup Oyunu

Amaç: Kaynaşma

Malzeme: -

Katılımcılardan çember oluşturmaları istenir. Çemberdeyken oyunun kuralları açıklanır. Söylenen özelliklere göre katılımcılardan küçük grup oluşturmaları istenir.

Memleketlerinize göre grup oluşturun.
Çocuk sayınıza göre grup oluşturun.
İsimlerinizin baş harfine göre grup oluşturun.
Mesleklerinize göre grup oluşturun.
Doğduğunuz aylara göre grup oluşturun.

SLAYT 3

SUNUM AKIŞI

Sunum Görseli:

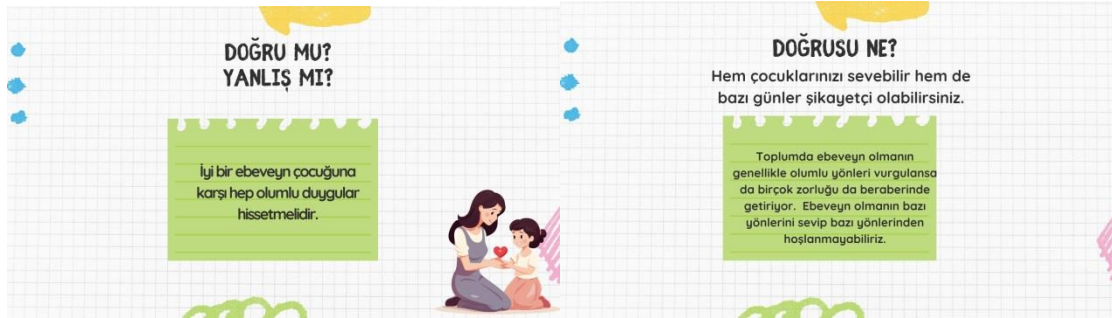


Geçen oturumun kısa bir özeti yapıldıktan sonra bu oturumun başlıkları gözden geçirilerek daha uygulama ağırlıklı olacağı ile ilgili bilgi verilir.

SLAYT 4-5

MİTLER

Sunum Görseli:

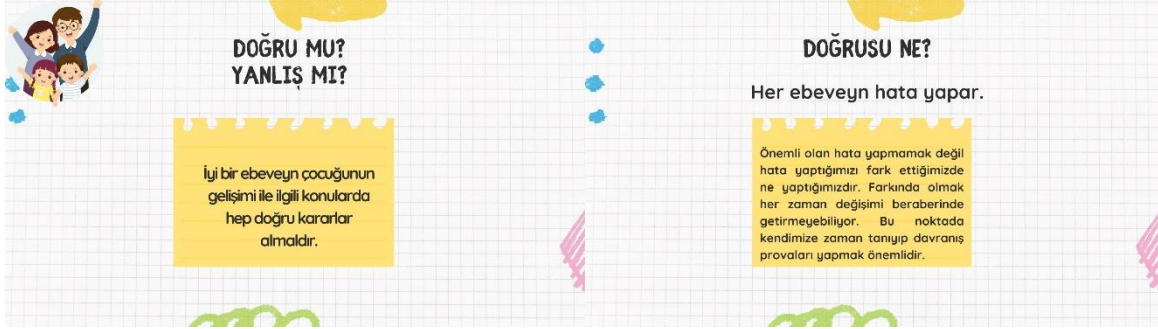


İlk slayttaki önermenin doğru olup olmadığı katılımcılara sorulduktan sonra doğru olduğunu düşünenlerin ellerini kaldırması ardından yanlış olduğunu düşünenlerin ellerini kaldırması istenir. Birkaç gönüllüden neden doğru ya da yanlış olduğunu düşündükleri ile ilgili cevap alınır. Çocuklarımızı çok severken, minnet duyarken bazen de bunalma, öfke, sıkışmışlık gibi ikircikli duygular hissetmenin insani olduğu vurgulanır. Ebeveynlerin nasıl olması ile ilgili toplumun görüşlerinin ebeveynin zaman zaman kendini suçlamasına neden olabildiğinden bahsedilebilir.

SLAYT 6-7

MİTLER

Sunum Görseli:



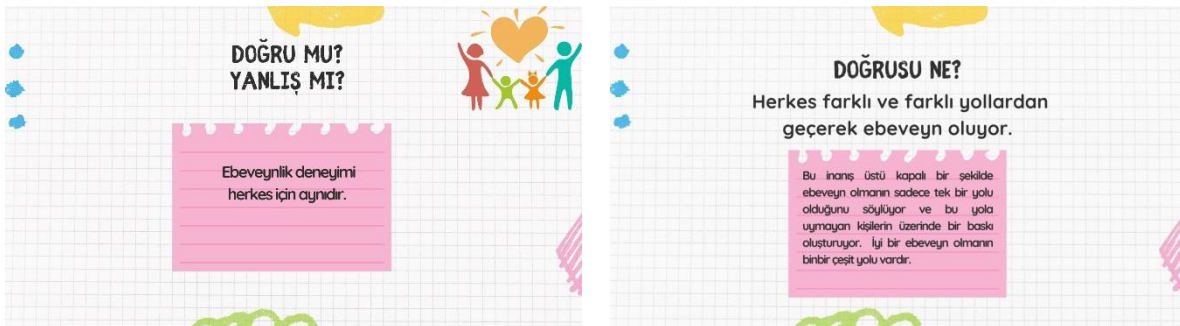
İlk slayttaki önermenin doğru olup olmadığı katılımcılara sorulduktan sonra doğru olduğunu düşünenlerin ellerini kaldırması ardından yanlış olduğunu düşünenlerin ellerini kaldırması istenir. Birkaç gönüllüden neden doğru ya da yanlış olduğunu düşündükleri ile ilgili cevap alınır. Çocukların kullanma kılavuzu ile dünyaya gelmedikleri bazen karar alma süreçlerinin çok zorlayıcı olabildiğinden bahsedilir. Niyet kötü olmasa bile ebeveynlerin yanlış kararlar alabildiği dile getirilir. Bu maddede eğitimin geneliyle ilgili bir genelleme yapılabilir.

‘Burada birçok konu üzerinde konuşup bilgi ve farkındalık düzeyinizi yükselterek çocuklarınızın gelişimini destekleyecek davranışlar benimsemenizi istiyoruz ancak davranış değişikliği bazen kolay olmayabilir ne kadar farkında olsanız da burada konuştuğumuz konuları mükemmel bir şekilde ebeveynlik repertuvarınıza aktaramayabilirsiniz. Bu noktada kendinize zaman tanımak, bu zaman içerisinde değiştirmek istediğimiz yönümüzle ilgili bolca prova yapmak önemli. Ebeveynlik becerilerinizi sorgulamak, konuşmak değişimin başlangıcını oluşturuyor.’

SLAYT 8-9

MİTLER

Sunum Görseli:



İlk slayttaki önermenin doğru olup olmadığı katılımcılara sorulduktan sonra doğru olduğunu düşünenlerin ellerini kaldırması ardından yanlış olduğunu düşünenlerin ellerini kaldırması istenir. Birkaç gönüllüden neden doğru ya da yanlış olduğunu düşündükleri ile ilgili cevap alınır. . Ebeveynlik deneyiminin sadece ebeveynin özelliklerinden değil çocuğun özelliklerinden de etkilendiği mizaç kavramına vurgu yapılarak açıklanır.

Ebeveynlik deneyiminin her ebeveyn için doğum öncesi dönemden başlayarak çok biricik olduğu, anne baba arasında da deneyim farkları olabileceği vurgulanır. Bu farklılığın çocuk için zenginlik olabileceği belirtilir.

SLAYT 10

ETKİNLİK ZAMANI

Sunum Görseli:



Amaç: Ebeveynlik becerilerine karşı pozitif duygular geliştirme

Malzemeler: Kutu ya da kavanoz, küçük kağıtlar

Katılımcılardan kendilerini iyi ebeveyn yapan özelliklerinden birini yazıp kutuya atmaları istenir. Kutuya atılan karıştırılarak gruba okunur. Ardından 'Kendinizle ilgili neler fark ettiniz?' sorusu gruba yöneltilerek ara değerlendirme yapılır.

SLAYT 11

YETERİNCE İYİ EBEVEYNLİK

Sunum Görseli:



Yeterince ebeveyn kavramı ve mükemmel olmaya çalışmanın çocuk ve ebeveyn üzerindeki etkileri aşağıdaki bilgilerden yararlanarak ifade edilebilir.

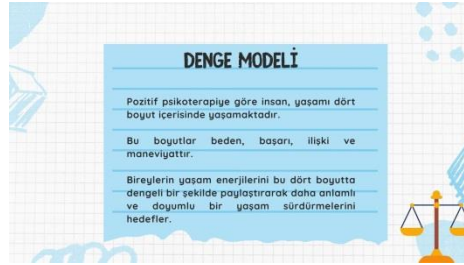
Kolay bir başlık gibi görülse de aslında zor ve karmaşık bir başlıktır. Ebeveynin çocuğa ilişkin davranışları hem kendi psikolojik dünyasında hem de toplumun ebeveyn üzerindeki beklentilerinden ve ideallerinden etkilenmektedir. Toplumsal beklenti ve roller kişilerin kendi içlerinden geldiği gibi davranmalarına engel olmaktadır. Yeterince iyi annelik çocuğun tüm istediklerini değil, ihtiyaçlarını karşılayan anneyi ifade etmektedir. Mükemmel ebeveynler olmak mümkün değildir. Yeterince iyi

ebeveyne sahip olmak bir çocuğun bu dünyadaki en büyük zenginliğidir. Çünkü o daha güvenli, daha istikrarlı, daha fazla sağlıklı ilişkiler kurabildir. Ebeveyn çocuk ilişkisinde istisnasız bir önceliklilik ve kesintisiz bir pozitiflik mümkün ve ideal değildir. Sınırlara duyarlı, çocuğun ihtiyaçlarını gözetebilen ve gereken yakınlığı sunabilen bir ebeveynin yeterince iyi bir ebeveyn olarak tanımlanması uygun görülmektedir. Yeterince iyi aslında mükemmel olma çabasına karşı üretilmiş bir kavramdır. Ebeveynlikte mükemmeliyetçilik ise çocuk ve ebeveyn için sürecin devamlı bir yarış halinde geçmesi ve sürecin farkındalığını kaybetme ile sonuçlanabilmektedir. Ayrıca yüksek ebeveyn beklentileri çocukta kaygıya neden olmakta ve ebeveyn çocuk ilişkisinde ise aksaklıklara yol açmaktadır. Oysa çocuğun tutarlı bir biçimde yoksunluklara maruz bırakılması, istek-ihtiyaç dengesinin oluşturulabilmesi ve gelişiminin karşılayabileceği hayal kırıklıkları ile yüzleşmesi daha dengeli, sağlam ve baş etme becerileri gelişmiş bir kişilik geliştirmesi için son derece yararlıdır.

SLAYT 12

DENGE MODELİ

Sunum Görseli:

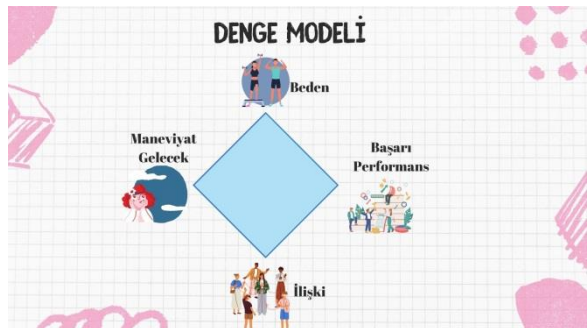


Doğumdan ölüme kadar hayatı bir denge üzerine kurar ve yaşarız. Bedenimiz, ilişkilerimiz, başarılarımız, geleceğimiz arasındaki denge bizim hayatımızı nasıl geçirdiğimizi gösterdiği gibi zorluklar yaşadığımızda hangi alanlarda belirtiler verdiğimizizi, hangi alanlarda başa çıkmaya çalıştığımızı, hangi alanlarda iyi olup hangilerini ihmal ettiğimizi gösterir. Yaşam düzeni, hızlılığı, kargaşası içinde 4 boyutta yaptıklarımız kadar yapmadıklarımız da bizi etkiler.

SLAYT 13-14

DENGE MODELİ

Sunum Görseli:



Hayatımızda dengeye ihtiyacımız olan 4 alan beden, başarı, ilişkiler ve gelecek/maneviyat başlıklarında toplanabilir. Bu alanlar neleri kapsar ve hangi sorular ile anlaşılmaya çalışılabilir örnekleri aşağıda boyutlara göre yer almaktadır.

Beden	<ul style="list-style-type: none"> Sağlığınız nasıl? Herhangi bir sağlık probleminiz var mı? Beslenmenize dikkat eder misiniz? Egzersiz ya da spor yapar mısınız? Uyuyabiliyor, uykuya dalmada sorun yaşıyor musunuz? Kendinizi beğeniyor musunuz, bedeninize karşı algınız nasıl? Olumlu mu olumsuz mu? Bedeninizde beğenmediğiniz özellikleriniz var mı? Duygularınızı gösterir ya da rahatlıkla ifade edebilir misiniz?
Başarı	<ul style="list-style-type: none"> Hayatta kendinizi başarılı buluyor musunuz? İstedığınız hayatı yaşadığınızı düşünüyor musunuz? Bir mesleğiniz var mı? Kendinizi başarılı bulur musunuz? Neler yapmaktan hoşlanırsınız? Yapmak istediğiniz, gerçekleştirmek istediğiniz işler var mı? Yapıyor musunuz? Başarısız olmak sizin için ne anlam ifade eder?
İlişki	<ul style="list-style-type: none"> Eşiniz ile ilişkiniz nasıl? Çocuğunuz ile ilişkiniz nasıl? Anne-baba arkadaşlarınız ile ilişkileriniz nasıl? Arkadaşlarınız, dostlarınız var mı? Zamanınızı nasıl geçirirsiniz? Diğer insanların sizinle ilgili ne düşündükleri önemli midir? Sosyalleşmek, ihtiyacınız olduğunda yardım istemek ve yardım etmek, şefkat göstermek, insanlara kendinizi ifade etmek konularında nasıl olduğunuzu düşünüyorsunuz?
Gelecek	<ul style="list-style-type: none"> Gelecek 5 yıl, 10 yılda nerede ve nasıl biri olacağınızı düşünüyorsunuz? Hayatınızda bir şeyi değiştirmek isterseniz bu ne olurdu? Yaşamın anlamı, ölüm, ölümden sonrası, yaşama kattıklarınız ile ilgili düşünüp müsünüz? Bunları düşünerek hayatınızı düzenliyor musunuz? Hayattaki en büyük isteğiniz nedir?

SLAYT 15

DENGE MODELİ

Sunum Görseli:



Her boyutu değerlendirirken şöyle düşünebiliriz. (Uygulama formuna kitapçığın son sayfasından ulaşabilirsiniz.)

Kişi kendini her alanda ‘sahip olduğumuz farkındalık, bu farkındalığın bize anlatmak istediği ne olabilir ve bununla ilgili olarak ben ne yapıyorum? İhmal mi ediyorum özen mi gösteriyorum?’ gibi 3 aşamada değerlendirilebilir.

BEDEN: Ben bedenimin ne kadar farkındayım. İhtiyacı ne? Neye dikkat etmeliyim?

Bana bir şey belli etmek, ifade etmek istiyorsa bunu nasıl duyuyorum, anlıyorum?

Bana söylediği şey konusunda fark ettim ne yapıyorum?

- Haydi kendinize 100 üzerinden bu alana ne kadar enerji harcadığınızı ile ilgili puan veriniz. 100 çok fazla enerji harcıyorum. 0 hiç harcamıyorum demek diye sorulur ve bir süre beklenir.

İLİŞKİLER: İlişkiler dediğimizde kendimiz ile ilişkimiz, ailemiz, arkadaşlarımız, işimizdeki ilişkilerimiz, zorunlu kurulan ilişkiler, isteyerek devam ettirdiğimiz ilişkilerimiz olarak düşünebiliriz. Kurduğum ilişkilere katkım ne, rolüm ne, bu rollerde değiştirmek istediğim, farklı olmak istediğim var mı? Varsa neler?

- Haydi kendinize 100 üzerinden bu alana ne kadar enerji harcadığınızı ile ilgili puan veriniz. 100 çok fazla enerji harcıyorum. 0 hiç harcamıyorum demek diye sorulur ve bir süre beklenir.

BAŞARI: Herkes başarılı olmak ister ve bu gurur verici bir duygudur. Benim için başarı ne demek? Neler olduğunda ya da olmadığında başarılı ve başarısız hissederim? Hayatınız boyunca ne kadar başarılı hissettiniz? Başarısız hissettiğiniz anlarda neler oldu?

- Haydi kendinize 100 üzerinden bu alana ne kadar enerji harcadığınızı ile ilgili puan veriniz. 100 çok fazla enerji harcıyorum. 0 hiç harcamıyorum demek diye sorulur ve bir süre beklenir.

GELECEK: 5 yıl sonra kendinizi nerede görüyorsunuz? Hayat düzeninde üzerinizde bulunan rollere göre değerlendirebilirsiniz? Anne olarak kendinizi 5 yıl sonra nerede görüyorsunuz? Haydi kendinize 100 üzerinden bu alana ne kadar enerji harcadığınızı ile ilgili puan veriniz. 100 çok fazla enerji harcıyorum. 0 hiç harcamıyorum demek diye sorulur ve bir süre beklenir.

Tüm alanlara dair örnek sorular sorulup tahmini değerler verildikten sonra;

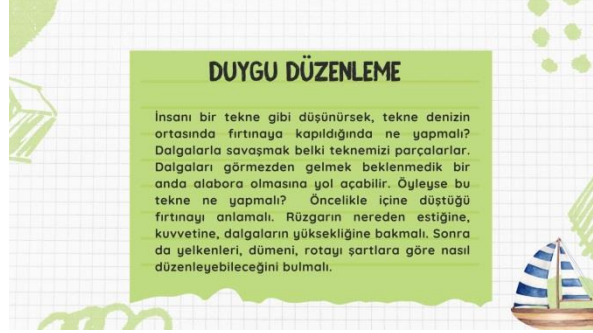
? En çok enerji harcadığınız alan hangisi?
? Bu alana çok fazla harcadığınızı enerjiyi diğer 3 boyuttan hangisinden alarak yapıyorsunuz?
? Bir sorun yaşadığınızda hangi boyutta daha çok belirti veriyorsunuz?
<u>Bir sorun yaşadığınızda</u>
-Baş, mide ağrıları olur mu? Bedensel bir rahatsızlık duyar mısınız?? (Beden boyutuna kaçış)
-Arkadaşlarınıza anlatır mısınız? (İlişkiye kaçış)
-Yalnız kalmayı mı tercih edersiniz? (İlişkiden kaçış)
-Kendinizi umutsuz hisseder, bununla ilgili günlerce düşünür ve kendinizi sorgular mısınız? (Geleceğe kaçış)
-Yapacağınız şeyleri yapmaktan vazgeçer misiniz? (Başarıdan kaçış)
-İşte daha fazla zaman geçirir, mutfakta yapacak daha çok iş bulur musunuz? (Başarıya kaçış)
Gibi sorular sorularak kişilerin kendilerini düşünmesi ve değerlendirmesi sağlanır.

ÖZET: Hayatımızdaki dengenin sağlanmasının daha sağlıklı bir beden ve ruh sağlığı için olacağı bu durumda da ailemizi, çocuklarımızı olumlu etkileyeceği vurgulanır.

SLAYT 16

DUYGU DÜZENLEME

Sunum Görseli:



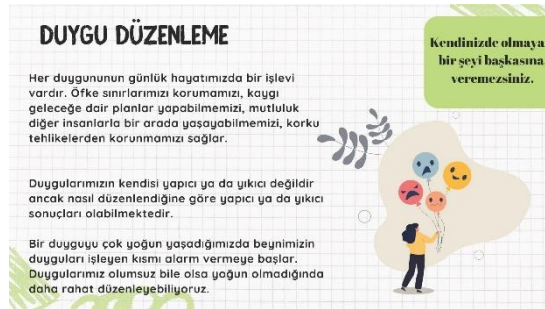
Sunumdaki metafor okunduktan sonra katılımcılara aşağıdaki açıklama yapılabilir.

Önceki başlıkta dengede olmanın iyi oluşumuz üzerindeki etkisi üzerinde çokça durduk. Yaşam içerisinde hem çocuğumuzun hem de bizim duygularımızın yoğunlaştığı, kontrolü kaybettiğimiz, dengemizin bozulduğu anlar olabiliyor. Bu çocuklarımız için de böyle yaşam deneyimleri bizler kadar çok olmadığı için gemiyi nasıl yönetecekleri konusunda çok daha fazla zorluk yaşayabiliyorlar. Fırtına çıkıp deniz dalgalandığında yani zorlayıcı bir deneyim yaşadığımızda uyum sağlayıp durumla baş edebilmemiz duyguları yönetebilmekle başlıyor. Bugün bu başlık altında duygu kavramını yakından inceleyip, hem çocuklarımız hem de kendimiz için fırtına çıktığında tekneyi yönetebilmemiz için alet çantamıza atabileceğimiz bazı pratik uygulamalar paylaşacağız.

SLAYT 17

DUYGU DÜZENLEME

Sunum Görseli:

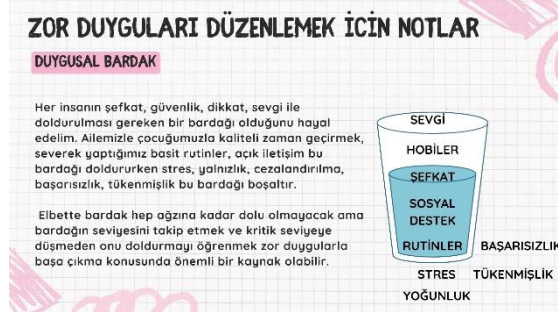


Duygular hakkında konuşmak bazen düşünceler hakkında konuşmaktan daha zorlayıcıdır. Duygular ruhumuzun habercileridir. Davranışlarımızı motive eder; söze ihtiyaç duymayacak şekilde ne yaşıyor olduğumuzu hissederek anlamlandırabilmemizi bunun iletişimini sağlar. Duygu düzenlemenin ilk adımı öncelikle güçlük yaşadığımızı düşündüğümüz duyguyu fark etmekten geçiyor. Sonrasında hangi ihtiyacımız nedeniyle böyle hissettiğimizi bulmaya çalışmak, ihtiyacımızı karşılamak için alternatifler düşünmek, bir B planı oluşturmak duygu düzenlemenin önemli bir kısmını oluşturuyor. Çocuklarımız sünger gibidir, bizi izler ve modellerler. Biz duygularımızla dost olamadığımızda çocuklarımıza da bu anlamda destek olmamız pek mümkün olmayacaktır. (Duygu düzenleme adımları anlatılırken bir önceki tekne metaforuyla bağ kurulabilir

SLAYT 18

ZOR DUYGULARI DÜZENLEMEK İÇİN NOTLAR

Sunum Görseli:

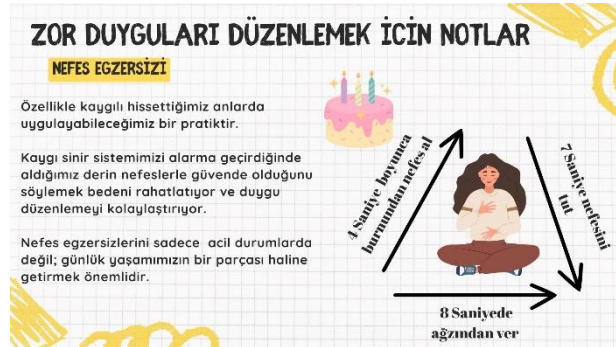


Duygusal bardak kavramının özellikle öfke duygusunu yönetmede önemli bir kaynak olabileceği hatırlatılabilir. Ardından bardağı doldurmak için büyük büyük davranışlara gerek olmayabileceği hatırlatılarak sıradan sihir kavramından da bahsedilebilir. Sıradan sihir hayatın doğal akışında yapılan pek çok şeyin hayatın zor anlarında sıra dışı bir etki yaratarak çocukların uyum sağlamalarını kolaylaştırdığını vurgular. Uyku öncesi yapılan basit rutinler, yemek sohbetleri, oyun oynamak, verilen küçük sorumluluklar sıradan sihire örnek olarak gösterilebilir. Bu davranışları sihir yapan şey sürekli tekrarlanması, yaşamın bir parçası haline gelmiş olmasıdır.

SLAYT 19

ZOR DUYGULARI DÜZENLEMEK İÇİN NOTLAR

Sunum Görseli:



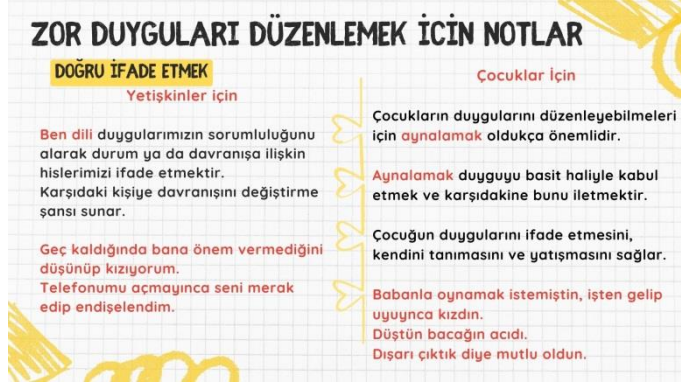
Nefesin zor duygular hissettiğimizde alarmı kapatıp sakinleşmemize katkı sağladığı vurgulanır. Yetişkinler için 4-7-8 nefesi pratik yaptırılabilir. Çocuklar için de bu beceriyi alet çantalarına koymanın öneminden bahsedilerek doğum günü pastası metaforu üzerinden çocuklarına doğru nefesi nasıl öğretecekleri ile ilgili bilgi verilebilir.

Denemeler yapıldıktan sonra paylaşılan pratikleri ihtiyaç duymadıkları zamanlarda geliştirmek için uğraşmaları, çocukları ile birlikte günlük yaşamlarının içerisine dahil etmelerinin; ihtiyaç duyduklarında donanımlı ve hazır olmalarını sağlayacağı belirtilir.

SLAYT 20

ZOR DUYGULARI DÜZENLEMEK İÇİN NOTLAR

Sunum Görseli:



Duygu düzenlemenin ilk adımının duyguları isimlendirmek sırasında ihtiyaçlarımızı fark ettikten sonra karşılamak için alternatif yollar bulmaktan bahsettik. Bazen ihtiyaçlarımızı karşılamamanın yolu diğer insanlardan geçebiliyor. Ben dili kendi duygularımızın sorumluluğunu alarak, karşı tarafa da değişebilmesi için alan açar. Ben dilini duygu-davranış ve karşı taraftan talebimizi net bir şekilde ifade ederek uygulayabiliriz. Durum ne? Bu duruma ilişkin duygum ne? Karşı taraftan talebim ne? Şeklinde formüleştirebiliriz.

Çocukla iletişimimizde ise aynalamayı kullanmak yani çocuğun durumlara ve deneyimlerine ilişkin ifade etmekte zorlandığı, anlamlandıramadığı duygularını tarif etmeye, tanımlamaya, ihtiyaçlarını dile getirmeye çalışmamız çocuklarında sakinleşmesine ve duygu düzenlemenin ilk adımını gerçekleştirmelerine katkı sağlar.

SLAYT 22

SONLANDIRMA

Sunum Görseli:

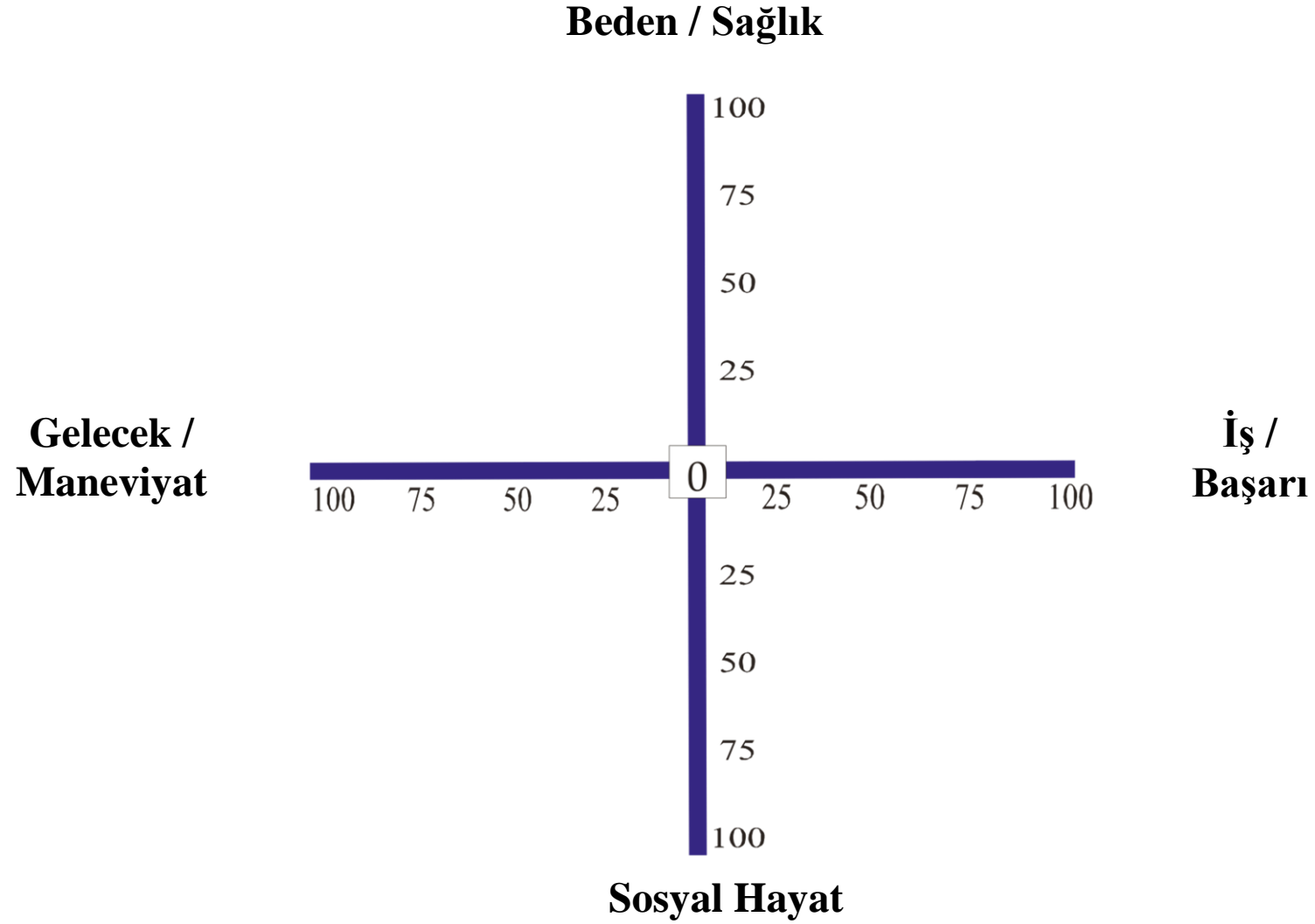


2 oturumun başlıkları kısaca özetlendikten sonra gruptan pozitif duygular ile ayrılmaları amacıyla 'Bu eğitimden size kalanları buzdolabınıza asacak olsanız kağıda neler yazardınız?' sorusu yöneltilir. Katılımcıların cevapları alındıktan sonra katılım sertifikaları dağıtılarak sonlandırma yapılır.

KAYNAKÇA

- Barbara, N. ve Parker, L. (2013). *Kalpten Bağlı: Bağlanma Temelli Ebeveynlik Eşliğinde Çocuk Yetiştirme Rehberi*. Ankara: Görünmez Adam.
- Eryılmaz, A. (2020). *Bir Gelişim ve Psikoterapi Kuramı Olarak Pozitif Psikoterapi*. Ankara: Nobel.
- Eryılmaz, A. (2011). Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için bütçe yönetme konusunda sınıf rehberliği programı. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1-17.
- Güvender N. ve Demirci A. (2016). *Bağlanma ve Yaşamdaki İzduşümleri*. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi.
- Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, (2013). 3-6 yaş aile eğitimi programı. Ankara: MEB Yayınları
- Oktay, A. (2004). *Yaşamın Sihirli Yılları: Okul Öncesi Dönem*. İstanbul: Epsilon.
- Onaran, A. (2023). <https://www.attachmentparentingturkiye.com/babalar-ve-bebekleri-bilim-ne-diyor/> adresinden 05/01/2024 tarihinde erişildi.
- Öztürk, M. (2007). *Anne Baba ve Eğitimciler İçin Çocuk Psikiyatrisi*. Uçurtma.
- Peseschkian, N. (2015). *Pozitif Psikoterapiye Giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Rayana S. ve Atak H. (2022). Gestalt Terapi Perspektifinden Güncel Ebeveynlik Yaklaşımları: Pozitif, Bağ Odaklı Ve Yeterince İyi Ebeveynlik. *Eğitimde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 5/2, 101-114.
- Selçuk, A. B. (2023). *Çocuktan Yetişkin Her Yaşta Psikolojik Sağlamlık*. İstanbul: Kronik.
- Yavuzer, H. (2019). *Bedensel Zihinsel ve Sosyal Gelişimiyle Çocuğunuzun İlk 6 Yılı*. Remzi kitabevi.
- Zenginal E.(2021). Pozitif Psikoterapi Temelli 0-6 Yaş Aile Eğitim Programının Etkililiğinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ulusal Tez Merkezi (707784).

DENGE MODELİ





DÜZCE
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ

1 9 9 5

Katkılarınız için Düzce Rehberlik ve Araştırma Merkezi Bölümü olarak teşekkür ederiz.