

Veli Rehberlik Bülteni

Eylül
2020

İlkokul



İçindekiler

Rehberlik
Servisinden

3

4

Davranışlarım
Ne Söylüyor?

Çocuğunuzdan
Mektup Var!

5

7

Davranışları
Okuyabilmek

Olumlu İletişim
İçin Velilerimize
Öneriler

8

Değerli Velilerimiz,

Yeni eğitim ve öğretim yılının başlamasıyla birlikte çocuklarımız uzun süren bir ara dönemin ardından tekrar okul sürecine geri döndüler. Bildiğiniz üzere bu dönem "okula adaptasyon" olarak adlandırılmakta ve her kademedeki çocuğun gelişim düzeyine göre farklı davranış örüntüleri gözlemlenmektedir. Bu süreçte karşılaşılabileceğiniz davranışları, olaylara çocukların verebileceği olağan tepkileri ve süreci nasıl yönetmeniz gerektiği ile ilgili yol gösterici ip uçlarını bu ayki bültenimizde sizler için açıklamaya çalıştık.

İnsan doğası gereği çevresi ile etkileşime geçerek yaşamını sürdüren sosyal bir varlıktır. Çevre ile etkileşimimiz duygularımız, algılarımız ve zihinsel yorumlamalarımızla bir bütün olarak ilerlemektedir. Bu bütünsellik içinde çocuklarımızın olaylara vermiş olduğu duygusal tepkiler zaman zaman aynı olsa da bazı durumlarda farklılaşabilir. Bu farklılıklar bireysel özelliklere, gelişim dönemine, çevresel faktörlere, bireylerin duygu durumuna göre değişebilir. Önemli olan bu farklılıklar içerisinde çocukların davranışlarını okuyabilmek ve bu davranışlara uygun tepkiler verebilmektir. Sağlıklı iletişim için en gerekli faktörlerden biri olan bireyler arası empati çocuk ile kurduğumuz iletişimin kalitesini arttırmakta ve çocuğa "seni duyuyorum", "seni anlıyorum" mesajını iletmektedir.

İşte bu sebeple bu ayki bülten tamamını "Davranışlarım Ne Söylüyor?" olarak belirledik ve sizlere çocuklarla iletişim kurarken onların davranışları ile iletildiği mesajları daha net okuyabilmeniz için bu bülteni hazırladık. Ebeveynleri ile güçlü iletişim kurabilen çocukların yüksek özgüvenli, kolay adapte olan ve kendini gerçekleştirme eğilimi daha yüksek bireyler olduğu birçok çalışma ile ortaya konulmuştur. Çocuklar ile iletişiminizi güçlendirmek adına sizlere hazırlamış olduğumuz bu bülteni keyifle okumanızı diliyoruz.

Sevgilerimizle.

**Fen Bilimleri Okulları
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi**



Davranışlarım Ne Söylüyor?

Sevgili ebeveynler, çocukların duygularını samimiyetle dile getiren ve onların dünyalarını keşfetmemizi sağlayan bir yazı paylaşıyoruz sizlerle. Tüm velilerimizin aşağıdaki yazıyı çocuklarından gelen gerçek bir mektupmuş gibi okuyup üzerine düşünmesini rica ediyoruz.



Çocuğunuzdan Mektup Var!



B

ütün duygu ve düşüncelerimi dile getirebilseydim, size şunları söylemek isterdim:

Deneme ile öğrenirim. Bana oyunda, arkadaşlıkta ve davranışlarımda özgürlük tanıyın.

Her yerde, her adımında beni koruyup kollamaya çalışmayın. Davranışlarımdan sonuçlarını kendim görürsem daha iyi öğrenirim. Beni kendi başıma günlük görevlerime yerine getirmeye alıştırmayın. Büyüdüğümü başka nasıl anlarım? Büyüme için çok istiyorsam da ara sıra yaşımdan küçük davranmaktan kendimi alamıyorum. Bunu önemsemeyin. Her istediğimi elde edemeyeceğimi biliyorum ancak siz verdikçe almaktan edemiyorum.

Bana yerli yersiz söz de vermeyin. Siz sözünüzü tutmayınca sizlere güvenim azalıyor. Bana kesin ve kararlı davranmaktan çekinmeyin. Sınırları aştığımı görünce beni sınırlayın. Koyduğunuz kurallar ve sınırların hepsini beğendiğimi söyleyemem. Ancak sınırlar olmayınca ne yapacağımı şaşırıyorum. Bana karşı davranışlarınızda tutarlı olmadığınızı görünce hem bocalıyor hem de bundan yararlanmadan edemiyorum. Beni dinleyin. Öğrenmeye en yakın olduğum anlar, soru sorduğum anlardır. Açıklamalarınız kısa ve açık olsun. Öğütlerinizden çok davranışlarınızdan etkilendiğimi unutmayın. Beni eğitirken ara sıra yanıtlar yapabilirsiniz. Bunları çabuk unuturum. Ancak birbirinize saygı ve sevginizin azaldığını görmek beni yaralar ve sürekli tedirgin eder.

Çok konuşup çok bağırmayın. Yüksek sesle söylenenleri pek duymam. Yumuşak ve kesin sözler bende daha iyi izler bırakır. "Ben senin yaşında iken..." diye başlayan sözleri hep kulak ardına atarım. Küçük yanlışlarımı büyük suçmuş gibi bana yansıtmayın. Beni korkutup sinirlendirerek, bana suçluluk duygusu aşılayarak beni usandırmaya çalışmayın. Yanlış davranışım üzerinde durup davranışımı düzeltin. Ceza vermeden önce beni dinleyin. Suçumu aşmadığı sürece cezama katlanabilirim. Beni yeteneklerimin üstünde işlere zorlamayın. Ama başarabileceğim işleri yapmamı bekleyin. Başarmam için beni destekleyin hiç değilse çabamı övün. Bana güvendiğinizi belli edin. Beni başkalarıyla karşılaştırmayın; umutsuzluğa kapılırım. Benden yaşımın üstünde olgunluk beklemeyin. Bütün kuralları birden öğretmeye kalkmayın. Bana süre tanıyın. Yüzde yüz dürüst davranmadığımı görünce ürkmeyin. Beni köşeye sıkıştırmayın, yalana sığınmak zorunda kalırım. Sizi çok bunalttığım sırada bile soğukkanlılığınızı yitirmeyin.



Kızgınlığınızı haklı görebilirim ama beni aşağılamayın. Başkalarının yanında onurumu kırmayın. Unutmayın ki ben sizi yabancıların yanında güç durumlara düşürebilirim. Bana haksızlık ettiğinizi anlayınca açıklamaktan çekinmeyin. Özür dileyişiniz size olan sevgimi azaltmaz; tersine beni size daha çok yakınlaştırır. Aslında ben sizleri olduğunuzdan daha iyi görüyorum. Bana kendinizi yanılmaz ve erişilmez göstermeye çabalamayın. Yanıldığınızı görünce üzüntüm büyük olur. Biliyorum ara sıra sizi üzüyor, belki de düş kırıklığına uğratıyorum. Bana verdiklerinizin yanında benden istediklerinizin çok olmadığını da biliyorum. Yukarıda sıraladığım istekler size çok geldiyse birçoğundan vazgeçebilirim yeter ki beni ben olarak seveceğinize olan inancım sarsılmasın. Benden "örnek çocuk" olmamı beklemezseniz, ben de sizden kusursuz aile olmanızı beklemem. Sevecen ve anlayışlı olmanız bana yeter. Sizin çocuğunuz olarak doğmak elimde değildi ama seçme hakkım olsaydı, sizden başka kimsenin çocuğu olmak istemezdim!

Sevgiler,
Çocuğunuz.

MAIL

Davranışları Okuyabilmek

Ebeveynlerin en çok problem yaşadığı konulardan biri de çocuklarıyla sağlıklı iletişim kurmaktır. Bazen kuşak farkı, bazen de çocukların gelişim dönemi özelliklerini bilememek ve dönemin getirilerine yanıt verememek aile ve çocuk arasında gerginlik yaşanmasına neden olur. Zaman ilerledikçe çocuğun beyin yapısındaki değişim, kişilik yapısını ve düşünce yapısını da geliştirmesini ve değiştirmesini sağlar. Bebeğin doğumdan itibaren ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik araştırıyor ve öğreniyorsak, büyüdüğünde de onun gelişim özelliklerini bilmeli, hangi duyguya ihtiyacı olduğunu anlamalıyız. Zaman daima ilerlemekte ve değişmekte... Çocuklarımıza davranışlarımız da onlarla birlikte büyümeli ve değişmelidir. Okul öncesi dönemde kullandığınız çözüm yollarının ilkökul döneminde işe yaramamasının sebebi, iletişiminizdeki değişimin çocukla aynı oranda ilerlememesinden kaynaklı olabilir. Çocuklarımızla doğru iletişimi öğrenmediğimiz takdirde aynı dili konuşan iki yabancı olabilir, çocukta anlaşılmadığı hissini pekiştirebilirsiniz.



Olumlu İletişim İçin Velilerimize Öneriler

Gözdağı vermekten kaçının!

"Bir daha yaparsan seni öğretmene söylerim!" Burada iletişiminiz anında kopabilir, daha dikkatli olacağı konusunda onunla anlaşmayı deneyebilirsiniz. Ancak beklenmeyen, istedik olmayan her davranışta mutlaka çocukların bir ihtiyacı bulunur. Örneğin, yoğun tempoda çalışıyorsanız çocuktaki hareketliliğin sebebi sizinle vakit geçirmek veya dikkatinizi çekmek istemesi olabilir. "Öğretmene söylemek" kelimesi aile içinde kullanılmaması gereken kelimelerden biri olmalı. Bu durum çocuğun öğretmenden çekinmesine ve okul korkusu geliştirmesine sebep olabilir. Çocuğun size karşı öfke duymasına neden olabilir. Bunun yerine "Şu an bunu yapmaya ihtiyacın olduğunun farkındayım ancak evimizde bunu yapmıyoruz. Hadi gel farklı şeyler yapalım, bana yardım et." şeklinde cümleler kurabiliriz.

Öğüt vermek her zaman işe yaramayabilir!

"Ben senin yerinde olsaydım şunları yapardım..." Çocuğun sizinle iletişimi sizin onunla iletişiminiz kadar olur. Bu şekilde çocuğa kendi sorununu çözemeyeceği mesajını iletirsiniz. Burada sorun çocuğa aittir. Yetişkin olarak bizler belirli konularda ne yapacağımızı biliyoruz ancak çocuğun problemine yönelik hazır çözüm önerilerini kendisine sunmak, karşılaştığı yeni sorunlarda zorlanmasına neden olabilir. Kendisini yetersiz hissetmesine ve özgüven gelişiminde zorluklara sebebiyet verebilir. Bunun yerine yaşanan durumu ona nasıl çözebileceğini sorduğunuzda ondan oldukça yaratıcı ve yapıcı çözümler duyabilirsiniz. Bunları bir kağıda not etmesini isteyebilir, sizler not edebilir benzer durumlarla karşılaştığında not kağıdından yararlanmasını sağlayabilirsiniz.



Olumlu İletişim İçin Velilerimize Öneriler

Soru Yağmuru Risklidir!

"Sen ne dedin?, Neden arkadaşına vurdun?, Öğretmenine söyledin mi?, Öğretmenin ne dedi?" Aşırı derecede soru sormak bir iletişim engelidir. Soru sormak genellikle soruyu soranın merakını ve duygusunu anlamamıza neden olur, karşı tarafın değil! Olay karşısında sorular sorarak çocuğu çapraz sorguya almak çocuğun kaygısının artmasına ve size yalan söylemesine neden olabilir. Bunun yerine, "Okulda yaşanan durumlar hakkında bilgim var ancak bir kez de senden dinlemek istiyorum" diyebilirsiniz.

Davranışları Tanılamaktan Kaçının!

"Dikkatimi çekmek için bunları yapıyorsun!" Burada çocuğunuz kapana kısılmış hissedebilir. Çocuğunuzun temel ihtiyacı onu görmemiz ve anlamamızdır. Bu yaklaşım onun duygularından uzaklaşmasına ve savunmasız hissetmesine neden olabilir. Bunun yerine; "Neler oluyor, hadi biraz sohbet edelim" diyebilirsiniz.



Olumlu İletişim İçin Velilerimize Öneriler

Karşılaştırma yapmayın!

"Sınıftaki arkadaşların bak ne güzel yüksek not almış." Bu dönemde benlik saygısı gelişimi oldukça önemlidir. Bu tarz mesajlar çocukların benlik saygılarının azalmasına neden olur. Aynı zamanda çocuğun kıyaslandığı kişiden uzaklaşmasına neden olur. Çocuğun başkalarıyla değil sadece kendi performansı ve başarısıyla değerlendirilmesi gereklidir. Her çocuğun becerileri ve yetenekleri farklılık göstermektedir. Kıyaslamak yerine onun başarılı olduğu yanları keşfedip geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz. Bu sayede benlik gelişiminin olumlu yönde gelişmesine yardımcı olursunuz. Kıyaslamak yerine; "Hadi gel, hangi konuları anlamadığına birlikte bakalım", "Sana yardımcı olayım" diyebilirsiniz.

Teselli ve Avutma!

"Bu kadar ağlamayı gerektirecek bir durum yok, artık ağlamayı bırakmalısın." Burada çocuğa hissettiği duyguyu yaşamaması gerektiği, bunun normal olmadığı mesajı verilir. Diğer bir seçenek de hatalı bir davranış sonucu ağlama esnasında bu cümle kullanılırsa çocuk bu hatasını sıradanlaştırabilir. Bunun yerine; "Sana sakinleşmen için zaman tanıyorum, sakinleştiğinde tekrar konuşalım" diyebilirsiniz.

Bitmeyen Ahlak Dersi!

"Büyüklerle bu şekilde konuşulmaz, hala öğrenemedin mi?" Bu tarz bir yaklaşım çocukta mecburiyet veya suçluluk duygusu uyandırır. Onun değerlerine önem verilmediğini hisseder. Sizlerle paylaşılan bu örnekler aslında ebeveynlik hayatımızda sıklıkla kullandığımız hatalar. Bu hataların farkına varmak ve mümkün olduğunca gündelik dilimizden bunları çıkarmak önemlidir. Bu sayede aynı dili konuşan ve sohbet edebilen aileler olabilir, bunun çocuklarımızla olan iletişimimize olumlu yansımalarını görebiliriz.

