

T.C.

NİZİP KAYMAKAMLIĞI

NİZİP ABDULKADİR SAYIN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ



AİLE EĞİTİMİ KİTAPÇIĞI
Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Nizip İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

www.nizip.meb.gov.tr

Yayına Hazırlayanlar

Bilal BAKIR, Cemal KARAGÖZLÜ, Elif OĞUR, Emine Esra YAZICI, Ferhat ASLAN, Kübra KÖRPE, Mehmet ÖZDEMİR, Mehmet Yusuf ÇETİNKAYA, Murat BAKIRCI, Orhan KORKMAZ, Rumeysa ARSLAN, Seda SARIAYDIN, Sevcan GÖREN, Sümeyye İNLİ

Katkıda Bulunanlar

İş Adamı Maruf MARUFOĞLU

Nizip Ticaret Borsası

www.niziptb.org.tr

Nizip Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı

www.nizipsydv.gov.tr

Editör

Murat BAKIRCI

Grafik Tasarım

Rumeysa ARSLAN – Sümeyye İNLİ

Kapak Tasarım

Kübra KÖRPE – Emine Esra YAZICI

Baskı

Lider Ofset Matbaacılık

Adres: Saha Mah. Cumhuriyet Cad. No: 46 NİZİP/GAZİANTEP

Web: www.bizimnizipgazetesi.com

Tel: 0342 517 12 05

Koordinatör

Mehmet Yusuf ÇETİNKAYA

1. Baskı, Gaziantep – Nizip



NİZİP KAYMAKAMLIĞI



NİZİP İLÇE MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ



ABDULKADİR SAYIN REHBERLİK
ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

AİLE EĞİTİMİ KİTAPÇIĞI
Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



NİZİP İLÇE MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

NİZİP 2019

İÇİNDEKİLER

<u>AİLE EĞİTİMİNE GİRİŞ ETKİNLİKLERİ</u>	<u>1</u>
<u>ANNE BABA TUTUMLARI MODÜLÜ</u>	<u>4</u>
<u>ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ MODÜLÜ</u>	<u>30</u>
<u>İLETİŞİM BECERİLERİ MODÜLÜ</u>	<u>48</u>
<u>AİLE İÇİ ETKİLİ ZAMAN GEÇİRME MODÜLÜ</u>	<u>59</u>
<u>ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA MODÜLÜ</u>	<u>70</u>
<u>UYGULAMA İLE İLGİLİ GÖRSELLER</u>	<u>85</u>

NİZİP KAYMAKAMI



Bir çocuğun içinde doğup büyüdüğü ilk eğitim kurumu olan aile, toplumun temel yapı birimidir. Sağlıklı ve huzurlu toplumların oluşması, ancak aile kurumunu ayakta tutmakla sağlanabilir. Çünkü aile kendisini oluşturan bireylerin fizyolojik, duygusal, sosyal ve psikolojik birçok ihtiyacını karşılayan bir yapıdır. Bu açıdan aile söz konusu ihtiyaçları karşılama görevlerini yerine getirerek; kendi ihtiyaçlarını kendi giderebilen, kendine ve çevresine yetebilen, sağlıklı ve mutlu bireylerin yetişmesini sağlamakla birlikte, yaşadığı topluma faydalı, toplumu oluşturan diğer bireylerin ihtiyaçlarına karşı duyarlı, üretken ve saygılı bireylerden oluşmuş bir toplum oluşturmaya da hizmet eder.

Ailenin eğitimini hafife almak muhtemelen gelecek adına yapılabilecek en büyük hata olacaktır. Toplumsal değişimi ve gelişimi hedefleyen çalışmalar ancak aileden başlarsa başarıya ulaşabilir. Anne babalar çocukların eğitimine ne kadar erken katılırlarsa çocuğun kazanımları da o oranda artacaktır. Anne babaların eğitime katılımı, okul ve aile arasındaki iletişimi güçlendirerek kazanılan bilgi ve becerilerin pekiştirilmesinde etkin rol alacaktır. Böylece okula devamların sağlanmasında ve başarının artmasında büyük bir etkiye sahip olacaktır. Bu gerekçeyle ilçemiz Nizip Abdulkadir Sayın Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından "Aile Eğitimi Seferberliği Projesi" kapsamında hazırlanan bu aile eğitimi kitabının ilçemizdeki ailelerin eğitiminde bir fark yaratacağı kanaatindeyim.

Büyük bir özveriyle ve yoğun emeklerle hazırlanan bu projenin, geliştirilmesi sürecinden bu aşamaya gelinceye kadar gönüllü olarak görev alan rehberlik öğretmenlerine ve koordinasyonu sağlayan Abdulkadir Sayın Rehberlik ve Araştırma Merkezine teşekkür eder, ailelerin bilinçlendirilmesine ve toplumun gelişimine katkı sunmasını temenni ederim.

Kemal ŞAHİN
Nizip Kaymakamı

NİZİP İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRÜ



Çocuğun doğduğu andan itibaren ilk sosyal çevresi ailesidir. Çocuğu en iyi tanıyan ve çocukla en çok beraber olan ve gelişimsel süreci boyunca çocuğu en çok destekleyen yine ailesidir. Aile ise bir toplumun temel taşıdır. Bu nedenle toplumsal gelişmeye ve kalkınmaya güç vermek, çocuğun çok yönlü gelişimine destek olmak için aile eğitiminin ne kadar önemli olduğu su götürmez bir gerçektir.

Bilindiği üzere çocuk ilk eğitimini aileden almaktadır. Anne-babalar doğal eğitimci rolündedir. Bu nedenle çocuk yetiştirme konusunda bilgi sahibi olmayan anne-babalar yanlış tutumlar geliştirebilmektedir. Bundan yola çıkarak ailelerin, her yaşın gelişim özelliğine göre çocuklarını tanımalarına yardımcı olmak, aileleri çocuk yetiştirme konusunda bilgilendirmek ve çocuklarına karşı hatalı tutum ve davranışların değiştirilmesini sağlamak aynı zamanda çocukların kendi kendine karar alabilen, öz denetim sahibi, girişimci, hem kendi hem başkalarının haklarına saygılı, duygu ve düşüncelerini rahatlıkla söyleyebilen kültürel değerlerine sahip ruh ve bedenen sağlıklı bireyler olmaları için ilçemizde aile eğitimi çalışmaları başlattık. Elinizde tuttuğunuz bu kitapçık bu çalışmaların bir ürünü olarak ortaya çıkmıştır.

Aile Eğitimi Geliştirme ekibimizin bu modülde yer vermiş olduğu etkinlik ve çalışmalarla; aile hayatının geliştirilmesi ve güçlendirilmesi yoluyla ailenin refahı, mutluluğu ve bütünlüğünün sağlanması, uyumlu aile ilişkilerine katkıda bulunulması ve aileyi bir arada tutan bağların kuvvetlendirilmesi yolunda ailelere destek verilmesi hedeflenmektedir. Aile Eğitimi Seferberliği Projesinin mimarı Abdulkadir Sayın Rehberlik ve Araştırma Merkezi ile yüreğiyle ve emeğiyle değer katan gönüllü rehberlik öğretmenlerimizi kutlar, projenin ilçemize ve bölgemize hayırlı olmasını dilerim.

Cengiz GÜNDEŞ
İlçe Milli Eğitim Müdürü

NİZİP ABDULKADİR SAYIN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRÜ



AİLE VE İNSAN

Evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birimdir aile. Çocuk; sevgiyi, saygıyı, hoşgörüyü, merhameti, samimiyeti, iyiyi, kötüyü ve insan ilişkilerini ailede öğrenir. Ailede bir çocuğa, insanlara karşı sevgi duyma öğretilirse bu çocuk hayatı boyunca insanlara sevgiyle yaklaşır ve saygılı davranır. Çocuğun bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimi sevgi dolu sıcak bir ortamda yetişmesine bağlıdır. Böyle bir ortamı sağlayan ilk ve temel topluluk kuşkusuz ailedir. Fakat ailede çocuğa buna ilişkin bir eğitim verilmediyse bu çocuk hiçbir zaman insanlara sevgi duyamaz. Hz. Mevlâna insanın mutlu olabilmesi için sevgi dolu, mutlu bir ortamda yetişmesini öngörmektedir. Çocuk annesinden, babasından, yakın ve uzak çevresinden ilgi ve sevgi bekler. Beklentisine karşılık bulursa onlara duyduğu güven artar, bulamazsa azalır. Kişi öğrendiği bu değerlerle toplumda kendine bir yer edinir.

Ailenin çocuğunun eğitiminde önemli görevleri vardır. Bu görevlerinin başında çocuğun maddî ihtiyaçlarının karşılanmasından sonra onun sosyalleşmesi gelmektedir. Bunun için toplumun kuralları bilinmelidir. Toplumda insanlar arasındaki ilişkileri düzenleyen hukukî düzenlemelerin yanında ahlaki kurallar önemli bir yer tutar. O halde aile, çocuğuna ahlaki kuralları öğretmelidir. Peygamber Efendimiz (S.A.V.) Hadis-i Şeriflerinde "Sizin en hayırlınız ailesine karşı hayırlı olanınızdır." buyurarak aile bireylerinin sağlıklı bir aile ortamında yetişmesinde anne babaların rolünün büyüklüğüne dikkat çekmiştir. Sosyal ve psikolojik anlamda sağlıklı bir ruh haline sahip, eğitilmiş ve bilinçli aileler, çocuklarının hem kendini gerçekleştirmelerine hem de topluma ve insanlığa faydalı bir birey olmalarına yardımcı olma

konusunda başarılıdırlar. Çocuklarıyla empati kurmak suretiyle insanlığın evrensel ahlaki değerlerine sahip, hayırlı ve mutlu bireyler yetiştirmek eğitimi gerektirir.

Buradan yola çıkarak gönüllü rehberlik öğretmenlerimizle, rehberlik öğretmenlerimizin istifade edebileceği bir " Aile Eğitim Modülü " geliştirme programı yapmaya karar verdik. Bu kapsamda ailelerin bilinçlendirilmesi, sağlıklı nesillerin oluşturulması amacıyla, kurumumuzun koordinasyonunda, gönüllü 10 rehber öğretmenimizle "Aile Eğitimi Modülü" geliştirme programını meydana getirdik. Ortaya koyduğumuz bu program; ülkemizdeki tüm okullarda, rehberlik öğretmenleri tarafından uygulanabilecek bir çalışma olmuştur. Aile Eğitimi Programımızda Anne – Baba Tutumları, Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri, İletişim Becerileri, Aile içi Etkili Zaman Geçirme ve Verimli – Etkili Ders Çalışma adlı 5 modül yer almaktadır.

Aile Eğitimi Programının ön uygulamaları için pilot okullar seçilerek modülü oluşturan ve geliştiren rehberlik öğretmenlerimiz tarafından 5 okulda bu eğitimler gerçekleştirildi. Ardından geliştirilen modülün tanıtımını yapmak amacıyla yine 5 okulda 105 rehberlik öğretmenine eğitim verilerek "Aile Eğitimi Programının" amacına ulaşması hedeflenmiştir.

Aile Eğitimi Seferberliği Projesi kapsamında yapılan "Aile Eğitimi Modülü Geliştirme" programına katkılarını ve desteklerini esirgemeyen saygıdeğer Kaymakamımız Kemal ŞAHİN'E; yine projemizin fikir aşamasından bu aşamaya gelinceye kadar engin yüreği ve özverisiyle bizlere ufuk açan, her zaman yanımızda olan İlçe Milli Eğitim Müdürümüz Cengiz GÜNDEŞ'E ve ayrıca modülün hazırlanmasında, okullardaki pilot aile eğitimlerinde ve kitapçığın yayıma hazırlanmasında emeği geçen bütün rehberlik öğretmenlerimize teşekkür ediyor bu çalışmanın ailelerimize, topluma ve insanlığa faydalı olmasını diliyorum.

Mehmet Yusuf ÇETİNKAYA
Abdulkadir Sayın Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü

AİLE EĞİTİMİ KİTAPÇIĞI HAKKINDA

Aile, çocuğu hayata hazırlayan ve ona eğitim veren ilk toplumsal kurumdur. Eğitimi aileden bağımsız düşünmek nakıs bir bakış açısıdır. Ebeveynlerinin davranışları ve tutumları doğrultusunda davranışlar geliştiren çocuklar hem kendi bireysel yaşantılarında hem de toplumsal hayatta bu davranışları yansıtmaktadırlar. Aile hayatta başarılı ve toplumsal değerlere saygılı bir bireyi nasıl yetiştirecektir ya da bunu gerçekleştirebilmek için kimden yardım almalıdır?

Günümüzde aileden sonra bireylerin eğitimi vazifesini okul üstlenmiştir ancak okul bir kurum olarak öğrencilerin eğitim ihtiyacını karşılamakta tek başına yetersiz kalmaktadır. Bu nedenle ailenin eğitim ortamına dâhil edilmesi ve bilimsel, güncel bilgiler doğrultusunda gerekli donanımları edinmesi gerekmektedir.

Okul psikolojik danışmanları tarafından okullarda ailelere yönelik birçok eğitim verilmektedir fakat verilen eğitimlere katılımın yeterli olmaması, eğitimlerin uygulama içermemesi, sunum şeklinde eğitimlerin sıkıcı olması gibi sebeplerle bu eğitimler veliler için pek de etkili olmamaktadır. Bu gerekçeyle modüller, sistemli, programlı ve yetişkin eğitime uygun etkinlik bazlı bir uygulama yapılması amaçlanmış ve bu doğrultuda elinizdeki aile eğitimi kitapçığı hazırlanmıştır. Beş Modül olarak hazırlanan bu kitapçık, okul psikolojik danışmanları tarafından her modül belirli bir süre zarfında velilere uygulanacak şekilde tasarlanmıştır. Söz konusu modüller kısaca:

- **Anne – Baba Tutumları Modülü:** Anne ve babanın çocuklarına karşı tutumlarını fark etmelerini ve doğru olan tutumları edinmelerini sağlayacak etkinlikleri,
- **Ergenlik Dönemi Modülü:** Ergenlik dönemi ve bu dönemin gelişim özellikleri konusunda bilgileri ve ergenlik dönemi risk davranışlarını,
- **İletişim Becerileri Modülü:** Çocuk ile iletişimde doğru ve etkili iletişimin nasıl olması gerektiği konusunda uygulamalı olarak ailelere yönelik çalışmaları,
- **Aile İçi Etkili Zaman Geçirme Modülü:** Çocukla geçirilecek kaliteli zaman ve çocuk üzerindeki etkisi ile bu fikirlere uygun olarak ailenin uygulayabileceği etkinlikler örneklerini,
- **Verimli Ders Çalışma Yöntemleri Modülü:** Etkili öğrenme, zaman yönetimi, amaçlı ve planlı çalışma konularında bilgileri içermektedir.

Eğitimin vazgeçilmez 3 ana unsuru olan veli, öğrenci ve öğretmenin ortak çalışması sayesinde eğitim ortamı gerçek anlamını kazanacaktır. Bu gerekçeyle bu unsurların her birinin görevini layıkıyla yerine getirmesi son derece önem arz etmektedir. Bizler bu çalışmamızda aile eğitiminin önemini bir kez daha belirterek, teori ve pratiği birleştirip deneyimlerimizi paylaşmak istedik. Bu çalışmamızın tüm ailelerimize ve öğrencilerimize faydalı olması temennilerimizle...

Cemal KARAGÖZLÜ

Elif OĞUR

Emine Esra YAZICI

Ferhat ASLAN

Kübra KÖRPE

Mehmet ÖZDEMİR

Murat BAKIRCI

Orhan KORKMAZ

Rumeysa ARSLAN

Seda SARIAYDIN

Sevcan GÖREN

Sümeyye İNLİ

Aile Eğitimi Kitapçığı Geliştirme Ekibi

NİZİP – 2019

GİRİŞ



“Ailenin mutluluğu aile üyelerinin mutluluğu iledir.”

AİLE EĞİTİMİNE GİRİŞ ETKİNLİKLERİ

A. Aile Eğitimi Faaliyetinin Tanıtılması

1. Eğitimin 5 oturumdan oluştuğu ve süresinin 1 hafta olduğu belirtilmelidir.
2. Oturumların her gün aynı saatlerde olacağı ifade edilir. (13.00-15.30)
3. Modül içeriğinin ne olduğu konusunda katılımcılara bilgi verilmelidir.
 - I. Anne – Baba Tutumları
 - II. Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri
 - III. İletişim Becerileri
 - IV. Aile İçi Etkili Vakit Geçirme
 - V. Verimli ve Etkili Ders Çalışma
4. Modüllerin nasıl işleneceği ve diğer eğitimlerden farkının ne olduğu konusunda bilgi verilmelidir. (Etkinlik Odaklı Oluşu)
5. Eğitimin sonunda “Katılım Belgesi” verileceği belirtilir.

Süre: 10 dk.

B. Tanışma Etkinliği

Tanışma etkinliklerinden biri seçilerek katılımcıların tanışması sağlanır. Tanışma etkinliği sadece ilk gün yapılacağı için diğer günlerde eğitimler kendilerini gruba tanıtabilir ya da kısa bir tanışma yapabilir. Örnek tanışma etkinlikleri aşağıda verilmiştir.

- **Sıralanma Oyunu:** Katılımcılar iki eşit gruba ayrılır. En kısa sürede belirtilen kritere göre sıralanan grubun 1 puan alacağı belirtilir. Katılımcılardan isimlerinin baş harfine, yaşına, memleketinin plaka numarasına, kardeş sayısına, çocuk sayısına vb. kriterlere göre sıralanmaları istenir. En çok puan alan grup kazanır ve alkışlanır.
- **İsim Sıfat Oyunu:** Her katılımcıdan, kendi isminin baş harfi ile başlayan bir sıfat bulması istenir. Sıfatlar bulunduktan sonra ilk katılımcı, kendi sıfatını ve ismini söyler, sonrasındaki her katılımcı hem kendinden öncekilerin sıfatlarını ve isimleri söyler en son olarak da kendi sıfat ve ismini söyler. Tüm katılımcılar bitene kadar bu şekilde devam eder.
- **Karşılıklı Tanıtım:** Katılımcılar 2’şerli gruplar halinde oturtulur ve kendilerine tanışmaları için 5 dk. süre verileceği ve sonrasında tanıştığı katılımcıyı tanıtacağı belirtilir. Zor olmaması için adı, memleketi, yaşı, çocuk sayısı, nelerden hoşlandığı

gibi bilgiler kullanılabilir. Tanışma süresi dolunca, katılımcılar sırayla eşleştikleri kişiyi gruba tanıtırlar.

- **Top Atma Oyunu:** Katılımcılar daire şeklinde toplanırlar ve eğitmen elindeki topu atarken “Benim adım”, “Senin adın ne?” şeklinde topu atacağını topu alan kişinin de aynı şekilde ismini söyleyerek, topu atacağı kişiye doğru adını soracağı ve topu atacağını ifade eder. Bu oyunda sadece isim değil başka bilgiler de sorulabilir. Örneği; Memleketi, işi, çocuk sayısı, nelerden hoşlandığı gibi.
- **Sar Makara Çöz Makara Oyunu:** Topla tanışma oyununda olduğu gibi katılımcılar daire haline gelip aynı cevap ve soruyla ellerindeki ip makarasını diğer katılımcıya atar. Tüm katılımcılar cevap verince bu kez makara tekrar ters yönde başka soru ve cevaplarla atılarak tekrar sarılır.
- **İki Doğru Bir Yalan Oyunu:** Katılımcılardan kendileri ile ilgili 2 doğru 1 yalan bilgi vermeleri istenir ve sonrasında gruptakiler hangi bilginin yalan olduğunu tahmin etmeye çalışırlar ancak bunu yaparken akıl yürütme ya da mantıklı gerekçeler bulmaya çalışırlar.

Süre: 20 dk.

C. Grup Kurallarının Belirlenmesi

Grup kuralları katılımcılar ile birlikte belirlenir, eğer katılımcılardan öneri gelmezse aşağıda belirtilen kurallar örnek olarak ifade edilebilir. Kuralların hepsini söylemek yerine katılımcılara buldurmak amaçlı yönlendirici ifadeler kullanılır.

1. Telefonların Sessize Alınması
2. Eğitime Vaktinde Gelinmesi
3. Birisi Konuşurken Sözünün Kesilmemesi
4. Eleştirilerin Yapıcı Olması
5. Kendi Adına Konuşulması
6. Konuşulanların Burada Kalması
7. Katılımcılara eklemek istedikleri herhangi bir kural olup olmadığı sorulur.

Süre: 10 dk.

1. MODÜL
ANNE – BABA TUTUMLARI MODÜLÜ

ANNE BABA TUTUMLARI MODÜLÜ

1. Etkinlik: (NASIL BİR EBEVEYNİM?) Ek-1 formu katılımcılara dağıtılır. Formun doldurulması için 5 dk. süre verilir. Gönüllü olanlara öncelik verilerek cevaplar alınır.

NASIL BİR EBEVEYNİM?(EK-1)	
Çocuğumun gözünde ben nasıl bir ebeveynim?	
Ebeveyn olarak kendimden ne kadar memnunum, neleri iyi yapıyorum? (Örnek: İyi bir iletişimim var, oyun oynamaya zaman ayırırım vb.)	
Ebeveyn olarak kendimde değiştirmek istediğim neler var, neleri daha iyi yapabilirim? (Örnek: Aşırı kırgınım, tutarlı değilim vb.)	

Malzemeler: Grup sayısınca Ek-1 formu (Nasıl Bir Ebeveynim?), kalem

Süre: 15 dk.

2. Etkinlik: (TUTUMLARI BULALIM) Eğitimci 2 farklı renk kartonu duvara ya da tahtaya yapıştırır. Kartonlardan birine “Demokratik Tutum” diğer kartona “Diğer Tutumlar” başlıklarını yazar. Katılımcılara farklı davranış cümleleri yazan kağıtlar dağıtır. Onlardan bu davranışların hangi gruba girdiğini belirlemeleri ve ilgili kartonun altına yapıştırmaları istenir. Katılımcılar örnek cümleleri ilgili kartonun altına yapıştırdıktan sonra bu cümleleri okuyup tartışırlar.

Örnek cümleler:

- Çocuğun gereksinimlerine kayıtsız kalır
- Çocuğun bütün işlerini yapar
- Çocuğun bir gün kabul ettiği isteğini diğer gün kabul etmez
- Aşırı kontrollüdür
- Çocuğu aşırı serbest bırakır
- Çocuğu aşırı derecede korur
- Çocuğun gelişim özelliklerini dikkate almaz
- Çocuğun istekleri ön plandadır
- Anne çocuğa izin verirken baba karşı çıkar
- Çocuğun fikirlerine değer verilir
- Ailedeki kurallar kesin ve sorgulanamaz
- Çocuğun hata yapmasına tahammül edemezler
- Çocuk ağır beklentiler altında ezilir
- Çocuğun gelişim özelliklerine uygun sorumluluklar verilir

Malzemeler: 2 renkli karton, bant, örnek cümlelerin yazılı olduğu post-itler

Süre: 15 dk.

ARA VERİLİR (10 dk.)

3. Etkinlik: (JİGSAW TEKNİĞİ) Anne baba tutumları ile ilgili bilgilerin katılımcılara aktarılması için konu 5 parçaya ayrılır. Katılımcılar sırayla 1'den 5'e kadar sayarlar ve 1'ler, 2'ler, 3'ler, 4'ler ve 5'ler kendi aralarında üçerli grup olacak şekilde birleşirler. Her gruba farklı anne baba tutumları verilir. Katılımcıların grup olarak aldıkları konu başlıklarını iyice öğrenmeleri bu konuda uzman olmaları istenir, sonrasında grupların tekrar birleştirileceği ve yeni gruba bu konuyu kendisinin anlatacağı belirtilir. Gruplara 3 dk. süre verilir ve süre dolduğunda 1'den 5'e kadar her gruptan bir kişi alınarak 5'erli yeni 3 grup oluşturulur. Yeni gruptaki her katılımcı sırayla diğer katılımcılara konusunu anlatarak onların bu konuda bilgi sahibi olmalarını sağlar. Etkinliğin sonunda eğitmen, tutumlar hakkında kısaca bilgi vererek tutumların çocuklar üzerindeki etkisinden bahseder.

5 parçaya ayrılan konular şunlardır:

(Demokratik tutum ve aşırı koruyucu tutum hakkında bilgi, eğitmenler tarafından verilecektir. Jigsaw bittikten sonra tutumların çocukların kişilik gelişimleri üzerindeki etkileri eğitmenler tarafından açıklanacaktır.)

- Otoriter tutum
- İlgisiz Tutum
- Tutarsız tutum
- Mükemmeliyetçi tutum
- İzin verici(aşırı hoşgörülü) tutum
- Aşırı koruyucu tutum
- Demokratik tutum

Malzemeler: Ek-2 (Anne-Baba Tutumları)

Süre: 20 dk.

4 Etkinlik: (DURUM KARTLARI) Katılımcılar 2 gruba ayrılır. 1. gruba 'Durum 1 kartı', 2. gruba da 'Durum 2 kartı' verilir ve farklı anne baba tutumlarına göre cevapları tartışarak yazmaları istenir. Daha sonra gruplardan verilen durumlarını bir tutuma göre canlandırmaları istenir.

Durum 1: Çocuk 13 yaşındadır. Akşam arkadaşının doğum gününü dışarıda kutlamak için ailesinden izin isteyecektir.

- Otoriter tutumu benimseyen ailenin tepkisi ne olur?
- Tutarsız tutumu benimseyen ailenin tepkisi ne olur?
- Aşırı izin verici tutumu benimseyen ailenin tepkisi ne olur?

Durum 2: Çocuk 9 yaşındadır. Ailesiyle misafirlığe yemeye gitmişlerdir. Anne- baba titiz ve kuralcıdır. Çocuk kazara içeceğini, yemeğinin içine döker.

- Mükemmeliyetçi tutumu benimseyen ailenin tepkisi ne olur?

- Demokratik tutumu benimseyen ailenin tepkisi ne olur?
- Aşırı koruyucu tutumu benimseyen ailenin tepkisi ne olur?

Malzemeler: Ek-3 (Durum Kartları), kalem

Süre: 20 dk.

5. Etkinlik: (AİLE TUTUMLARI OYUNU) Her tutumdan 2'şer tane kağıtlara yazılır ve yere yapıştırılır. Katılımcılara örnek cümleler sırayla okunur. 1 cümle okunduğunda hangi tutuma uyuyorsa o tutumun üzerinde olan kişiler yer değiştirir bu sırada ortada bekleyen ebe, kendine yer kapmaya çalışır.

- Çocuğun gereksinimlerine kayıtsız kalır
- Çocuğun bütün işlerini yapar
- Çocuğun bir gün kabul ettirdiği, diğer gün kabul edilmez.
- Aşırı kontrollüdür
- Çocuğu aşırı serbest bırakır
- Çocuğu aşırı derecede korur
- Çocuğun gelişim özelliklerini dikkate almaz
- Çocuğun istekleri ön plandadır
- Anne çocuğa izin verirken, baba karşı çıkar
- Çocuğun fikirlerine değer verilir
- Ailedeki kurallar kesin ve sorgulanamaz
- Çocuğun hata yapmasına tahammül edemezler
- Çocuk ağır beklentiler altında ezilir
- Çocuğun gelişim özelliklerine uygun sorumluluklar verilir
- Karar alınırken çocuklara da fikirleri sorulur
- Çocuk saatlerce bilgisayar başında oynasa da anne baba tepki vermez

Malzemeler: Ek-4 (Aile Tutumları)

Süre: 20 dk.

6. Etkinlik: (İSTASYON TEKNİĞİ) Farklı uygulamaları içeren (mektup, resim, slogan) 3 masa oluşturulur. Katılımcılar sırayla 1, 2, 3 diye sayarlar. 1'ler,2'ler ve 3'ler bir araya toplanıp 3 ayrı grup oluşturulur. Her grup masaların başında 3 dk. kalır sonra diğer çalışma masasına geçer. Yarım bırakılan uygulamaya devam ederler. Süre sonunda masaların başına gidilerek çalışmalar izlenir.

1. **Masa:** Otoriter tutumu benimseyen bir ailede büyüyen çocuk ailesine bir mektup yazar.
2. **Masa:** Tutarsız tutumu anlatan bir resim yapar.

3. Masa: Demokratik tutumu anlatan bir slogan yazar.

Malzemeler: Ek-5 (Mektup, Resim, Slogan), Kalem

Süre: 15 dk.

8. Etkinlik: Ek-1(Nasıl Bir Ebeveynim?) formundaki sorular katılımcılara sorularak cevaplar sözel olarak alınır.

Ek-6 formu katılımcılara dağıtılarak katılımcıların görüşleri alınır.

Ek-7 "Velilere Öneriler" bilgi formu katılımcılara dağıtılır.

NASIL BİR EBEVEYNİM? (EK-1)	
Çocuğumun gözünde ben nasıl bir ebeveynim?	SÖZEL OLARAK CEVAPLAR ALINIR
Ebeveyn olarak kendimden ne kadar memnunum, neleri iyi yapıyorum? (Örnek: İyi bir iletişimim var, oyun oynamaya zaman ayırırım vb.)	SÖZEL OLARAK CEVAPLAR ALINIR
Ebeveyn olarak kendimde değiştirmek istediğim neler var. Neleri daha iyi yapabilirim? (Örnek: Aşırı kırgınım, tutarlı değilim vb.)	SÖZEL OLARAK CEVAPLAR ALINIR

Malzemeler: Ek-6 (3-2-1 Etkinliği)

Süre: 10 dk.

Toplam süre: 145 dk. (2 saat 25 dk.)

Kaynakça

1. <https://www.fenomenpsikoloji.com/anne-baba-tutumlari-nelerdir/>
2. <http://www.gencegitim.com.tr/cdn/ilkokul/data/annebabatutumu.pdf>
3. <http://www.webdersanesi.com/egitim-bilimleri/ogretim-yontem-ve-teknikleri/istasyon-teknigi/135/>
4. <http://egitimbilimlernotlari.com/tag/ayrilip-birlestirme-teknigi/>
5. <http://ilkgelisim.com/annebabatutumlari/>

Hazırlayanlar:

Sümeyye İNLİ
Psikolojik Danışman ve Rehberlik

Kübra KÖRPE
Psikolojik Danışman ve Rehberlik

EK – 1

NASIL BİR EBEVEYNİM?	
<p>Çocuğumun gözünde ben nasıl bir ebeveynim?</p>	
<p>Ebeveyn olarak kendimden ne kadar memnunum, neleri iyi yapıyorum? (Örnek: İyi bir iletişimim var, oyun oynamaya zaman ayırıyorum vb.)</p>	
<p>Ebeveyn olarak kendimde değiştirmek istediğim neler var. Neleri daha iyi yapabilirim? (Örnek: Aşırı kırgınım, tutarlı değilim vb.)</p>	

EK – 2

1. OTORİTER TUTUM

- Ailede katı bir disiplin anlayışı ve aynı zamanda anlayışsız, hoşgörüsüz, baskıcı bir tutum vardır.
- Çocuk, anne babanın kurallarını yerine getirme çabasında olduğu için kendini ifade edemez. Ailenin belirlediği kurallar ve sınırlar içinde çocukların kendine özgü yapıları adeta yok sayılır.
- Çocuktan ailenin krallarına koşulsuz uyulması beklenir. Bütün kontrol anne ve babadadır.
- Aile içinde korku hakimdir ve çocuk korku ile büyür.
- Çocuğun en basit hatası dahi cezalandırılır. Bu cezalar genelde çocuğa göre ağır cezalardır. Çocuğun en doğal haklarını bile çocuğa uslu olmasının bir ödülü olarak verilir.

Otoriter Anne Baba Tutumunun Çocuğun Kişilik Gelişimi Üzerindeki Etkileri:

- Stresli, tedirgin çocuklardır.
- Çocuk attığı her adımda yanlış yapma korkusu içinde olduğundan kendine olan güveni hemen hemen yok gibidir.
- Sessiz, çekingen başkalarının etkisinde kolayca kalabilen çocuklardır.
- Sürekli eleştirildikleri için aşağılık duygusu geliştirebilirler.
- Dıştan denetimlidirler. Kendi başlarına karar veremezler, dışarıdan birilerinin onu yönlendirmesini beklerler.
- Tam tersine çocuk isyankâr da olabilir.

2. AŞIRI KORUYUCU TUTUM

- Aşırı koruyucu tutum, anne babanın çocuğu gereğinden fazla koruması, kontrol etmesi ve özen göstermesi olarak tanımlanır. Bu ailelerde anne-babalar çocuğa gereğinden fazla özen, ilgi gösterirler.
- Çocuklarının kendilerinden farklı bir birey olduğunu ve bağımsızlıklarını kazanmaları gerektiğini anlayamazlar.
- Çocuğun tüm ihtiyaçları büyükleri tarafından karşılanmaya çalışılır.
- Sevgi ve ilginin göstergesi olarak çocuğuna yemek yiyebildiği halde yemek yediren, çantasını taşıyabildiği halde elinden alan, odasını toplayan, vb. hizmetleri yapan anne, çocuğuna yardım ettiğini zannedebilmektedir. Oysa çocuğunun bağımsız hareket edebilme olasılığını engellemektedir.

Aşırı Koruyucu Tutumun Çocuğun Kişilik Gelişimi Üzerinde Etkileri:

- Özgüven duygusu geliştiremez.
- Kendi başına bir şey yapamaz, yapabileceğine inanmaz dolayısıyla huzursuz ve kaygılı olur.
- Anne-babaya bağımlı olur.
- Sorumluluk duygusu, bilinci gelişemez.
- İçe dönük ya da saldırgan olur.
- Davranış bozukluğu (tırnak yeme, kekemelik, okul fobisi, yalan vb.) görülür.

3. İZİN VERİCİ (AŞIRI HOŞGÖRÜLÜ) TUTUM

- İzin verici anne baba tutumu; çocuğa aşırı sevgi verildiği, yaptırımın olmadığı tutumlardır.
- Kuralların sınırlarla belirlenmediği, çocuğun her istediğinin anında yerine getirildiği, çocuk merkezli anne baba tutumudur.
- Evin reisi çocuktur ve kuralları çocuk belirler.
- Çocuk yanlış bir davranış yaptığında “bir daha yaparsan karışmam” diye cezaların ertelendiğini yaşayarak öğrenmiştir.
- Çocuğa tanınan haklar sınırsız, görev ve beklentiler en az düzeydedir. Bu aşırı hoşgörü çocuğun aileye hükmetmesine ve çok az saygı göstermesine neden olur.

İzin Verici (Aşırı Hoşgörülü) Tutumun Çocuğun Kişilik Gelişimi Üzerindeki Etkisi:

- İzin verici anne baba tutumuyla yetişen çocuklar, kuralsızlığa alıştıkları için sınırlarını bilemez, isteklerini erteleyemez, istekleri ertelendiğinde hırçınlaşır ve anne babayı tehdit ederler.
- Her istediğini ailesine yaptırmayı alışkanlık haline getiren çocuk; bu tavrı arkadaşlarından da bekler, okul çevresinde ve arkadaş ortamında uyum problemi yaşar.
- İzin verici anne baba tutumuyla yetiştirilen çocuklar; her istediklerini elde ettikleri için doyumsuz olur, eleştiri kabul etmez, gururlu, kibirli, sabırsız bireyler olarak yaşamlarını sürdürürler.

4. MÜKEMMELİYETÇİ TUTUM

- Bu tutumu benimseyen anne babalar çocuklarını akademik, sosyal, sanatsal, sportif her alanda kusursuz olmalarını beklerler. Kendi gerçekleştiremediklerini çocuklarının gerçekleştirmesini beklerler.
- Aile beklentilerini karşılaması için çocuğu yoğun bir eğitim sürecine tabi tutar.
- Çocuktan beklentiler yaşının ve kapasitesinin üzerindedir.
- Çocuğun arkadaşlarının seçimi de aileye aittir. Çocuk devamlı anne - babanın yarattığı kalıba uymak zorundadır.

Mükemmeliyetçi Tutumun Çocuğun Kişilik Gelişimi Üzerindeki Etkisi:

- Aşırı titiz ya da tam tersi dağınık çocuklardır.
- Kendilerine güvenleri yoktur.
- Başarısızlığa uğradıklarında kolayca hayal kırıklığı yaşarlar.
- Yanlış yapmaktan korkarlar.
- Kendi doğal içgüdüleri ve kurallar arasına sıkışıp kalmışlardır. Sürekli bir iç çatışma içindedirler.

5. TUTARSIZ TUTUM

- Bu ailelerde çocuğun yaptığı bir davranış bazen çok sert bir tepki alabilirken, bazen de çok olumlu karşılanabilmektedir. Tutarsız anne babanın iki çocuğuna karşı farklı tutumu ya da anne babanın kendi eğitim tarzlarındaki farklı tutumları çocukları olumsuz yönde etkileyebilir.
- Tutarsız tutumlar, çocuğun davranışlarına rehberlik edecek dengeli değer yargılarının oluşumunu güçleştirir.
- Çocuğa konulan sınırların sürdürebilmesi için anne-babanın davranışlarında tutarlı olması gerekir.

Tutarsız Anne - Baba Tutumunun Çocuğun Kişilik Gelişimi Üzerinde Etkisi:

- Bir davranışın kimi zaman ödüllendirilmesi kimi zaman da cezalandırılması çocukta cezanın anlamı ve suçun niteliği hakkında kuşkular uyanmasına neden olduğundan ne zaman, nerede, ne yapacağını bilemezler.
- Kendi görüş ve düşüncelerini aktaramazlar.
- Çocuk kendini kanıtlamak ve dikkatleri üzerine çekmek için, ürkek, yumuşak huylu, söz dinleyen ya da kendi benliğini ve bağımsızlığını göstermek için kavgacı, sinirli bir çocuk olabilir. Zamanla çevrelerindeki insanlara güvenmeyen, her şeyden şüphelenen, kararsız bir kişilik yapısı geliştirebilirler.

6. İLGİSİZ TUTUM

- Çocuğun davranışları karşısında ilgisiz ve vurdumduymaz davranışlar sergileyen anne babalardır.
- Bu tip aileler için çocuğun varlığı ile yokluğu belli değildir. Bu gruba giren anne babalar genellikle hoşgörü ile boş vermeyi birbirine karıştırmaktadırlar.
- Çocuk, anne babayı rahatsız etmediği müddetçe çocukla ilgili problem yoktur, eğer çocuk anne babayı rahatsız ederse o zaman çocuk ile ilgili gündem oluşur. Bu gündem daha çok çocuk ile ilgili şikayetlerle doludur.
- Bu tip ailelerde çocuk, fiziksel ve duygusal yalnızlığa itilmektedir. Çocuğun hareketleri görmezlikten gelinerek dışlanması söz konusudur. Anne-baba- çocuk arasında iletişim kopukluğu vardır. Ailenin çocuğa tepkileri düşük seviyededir.

İlgisiz Tutumun Çocuğun Kişilik Gelişimi Üzerindeki Etkisi

- Çocuk dikkat çekmek için etrafına zarar verebilir.
- İnsanlarla ilişki kuramaması sonucu sosyal gelişiminde gecikme ve davranışlarında saldırganlık sergileyebilir.
- Sözlü iletişim yetersizliğinden dolayı dil gelişiminde gecikme, konuşma bozuklukları ortaya çıkabilir
- Özgüven sorunu yaşayıp tamamen içedönük olabilir.
- Hayattan ve kendisinden beklentisi olmaz. Kendini günlük olayların akışına bırakıp anlık doyumlarla yetinir.

7. DEMOKRATİK TUTUM

Bu tür anne-baba yaklaşımında, ebeveynler çocuklarını destekler ama bunun yanında sınırlarını koymayı da ihmal etmez ve onların hareketlerini kontrol ederler. Ebeveyn ile çocuk arasında sözel iletişim kanalları açıktır. Demokratik anne-babalar, çocuklarından olgun davranış beklerler ve aynı zamanda gerekli olduğunda kurallara uymasını isterler. Sıcak ve ilgilidirler, sabırlı ve duyarlı bir şekilde çocuklarını dinlerler, aile içinde alınacak olan kararlarda çocuklarının görüşlerini alırlar.

Bu tür ailelerde çocuk yetiştirmede akılcı ve demokratik bir yaklaşım izlenir, hem anne babanın hem de çocuğun hakları dikkate alınır. Bu tavırda anne-baba evin kurallarını çocuğa açıkça belirtir ama onun tepkilerini ve duygularını ifade etmesine izin verir. Evde neyin kabul olup olamayacağı yani sınırlar bellidir. Ancak bu sınırlar içerisinde çocuk serbesttir. Çocuk sevgi ve teşvik görür. Ayrıca bu konularda kendi kendine karar verip sorumluluk taşımamasını öğrenebilir.

Bu tür aileler de çocuğun bir birey olarak ailesini sevip sayan ama bağımsız bir fert olması gerektiği inancı mevcuttur. Çocuğa sevgi ve saygı gösterilir. Çocuğun kendi düşünce ve fikirlerini açıklama fırsatı verilir. Çocuk susmaya değil konuşmaya teşvik edilir. Aile her şeyden önce çok iyi bir rehberdir. Çocuğa yol gösterilir ama alacağı kararlar konusunda serbest bırakılır, çocuğa birçok alternatif sunulur. Demokratik anne baba tutumu çocuğun varlığına ve isteklerine saygı duyulması temeline dayanmaktadır.

Bu tutum içinde yetişen çocuklarda genellikle sosyal yeterlilik, yardımseverlik, bağımsızlık, düşüncelerini serbestçe söyleyebilen, arkadaş canlısı, diğer insanların gereksinimlerine duyarlı, kendine ve diğer insanlara saygılı, özgüven ve sosyal sorumluluk gibi tutarlı davranışların geliştiği gözlemlenmiştir.

Demokratik Tutumun Çocuğun Kişilik Gelişimi Üzerindeki Etkisi:

Demokratik ve güven verici bir ortamda yetişen çocuk, kendine ve çevresine saygılı, sınırları bilen, yaratıcı, aktif, fikirlere saygı duyan, fikirlerini rahatlıkla söyleyebilen, kişilik ve davranışları açısından dengeli, sorumluluk duyguları gelişmiş, hoşgörülü, işbirliğine hazır, arkadaş canlısı, duygusal ve sosyal açıdan dengeli ve mutlu bir birey olarak yetişir.

Anne babanın tutarlı ve kararlı tutumu, çocuğun kendisine ve çevresindekilere güven duygusunu geliştirir. Basit de olsa bu yaşlarda birtakım karar verme ve kendi başına işler yapma alışkanlığı kazanan çocuk, ileride rahatlıkla kendi adına kararlar alabilir. Kendi haklarını savunurken başkalarının haklarına da saygı duyar.

EK-3

Durum1: Çocuk 13 yaşındadır. Akşam arkadaşının doğum gününü dışarıda kutlamak için ailesinden izin isteyecektir.

- Otoriter tutumu benimseyen ailenin tepkisi ne olur?
- Tutarsız tutumu benimseyen ailenin tepkisi ne olur?
- Aşırı izin verici tutumu benimseyen ailenin tepkisi ne olur?

Durum2: Çocuk 9 yaşındadır. Ailesiyle misafirlige yemeğe gitmişlerdir. Anne, baba titiz ve kuralcıdır. Çocuk kazara, içeceğini yemeğinin içine döker.

- Mükemmeliyetçi tutumu benimseyen ailenin tepkisi ne olur?
- Demokratik tutumu benimseyen ailenin tepkisi ne olur?
- Aşırı koruyucu tutumu benimseyen ailenin tepkisi ne olur?

OTORİTER TUTUM

OTORİTER TUTUM

DEMOKRATİK TUTUM

DEMOKRATİK TUTUM

TUTARSIZ TUTUM

TUTARSIZ TUTUM

İLGİSİZ TUTUM

İLGİSİZ TUTUM

AŞIRI İZİN VERİCİ TUTUM

AŞIRI İZİN VERİCİ TUTUM

AŞIRI KORUYUCU TUTUM

AŞIRI KORUYUCU TUTUM

MÜKEMMELİYETÇİ TUTUM

MÜKEMMELİYETÇİ TUTUM

EK-5

1. MASA

Otoriter tutumu benimseyen bir ailede büyüyen çocuğun ailesine yazdığı mektup

2. MASA

Tutarsız tutumu anlatan bir resim

3. MASA

Demokratik tutumu anlatan bir slogan yazma

EK-6**3-2-1 FORMU**

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1.
2.
3.
Değiştirmek istediğim 2 şey:
1.
2.
İfade etmek istediğim 1 şey:
1.

3-2-1 FORMU

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1.
2.
3.
Değiştirmek istediğim 2 şey:
1.
2.
İfade etmek istediğim 1 şey:
1.

AİLELERE ÖNERİLER

Çocuklarımızın içinde buldukları dönemin gelişim özelliklerini bilmek onları daha iyi tanımamıza ve iletişimimizin kolaylaşmasına katkıda bulunacaktır. Aşağıdaki ipuçlarının sizlere bu konuda yardımcı olacağını düşünmekteyiz.

- Çocuklarımızın gerçekçi ve başarabilecekleri amaçlar edinmelerine rehberlik edelim, fırsatlar oluşturalım.
- Çocuklarımız başarısızlık duygusu yaşadıklarında onları başarıyı tadabilecekleri alanlara yönlendirelim.
- Çocuklarımıza ne yapacaklarını söylemek yerine, onlara mümkün olduğunca seçenekler vermeye ve seçimlerine rehberlik etmeye çalışalım.
- Her çocuğun başarı duygusu yaşamasına fırsat tanıyalım.
- Çocuklarımızın kendi başlarına yapmak istedikleri işlerde, küçük hatalara karşı hoşgörülü olalım. Çocuklar, bu dönemde yaptıkları iyi işlerin sonunda beğenilmek ve takdir edilmek isterler.
- Çocuklarımıza karşı kırııcı değil, destekleyici yaklaşımlarda bulunalım.
- Çocuklarımızın çalışmalarında ve etkinliklerinde iyi birer gözlemci olalım ve sabırlı davranalım.
- Kendi kararlarını vermelerine ve sorumluluk almalarına fırsatlar tanıyalım.
- Çocuklarımızın duygusal gelişimlerine, duygularını dile getirmelerine fırsatlar tanıyarak yardımcı olalım.
- Çocuklarımızı fiziksel özellikleri ile değerlendirmeyelim.
- Çocuğumuzun fiziksel özelliklerinin, kişisel gelişimlerini olumsuz etkilememesine dikkat edelim. Düzenli ve sağlıklı beslenmelerine özen gösterelim.
- İçine kapanık, kendine güvensiz, sessiz ve alıngan çocuklarımızın bu yönlerini değiştirmelerine fırsat verecek etkinlikleri yapmaları için onları destekleyelim ancak onlar adına karar verecek girişimlerde bulunmayalım.

2. MODÜL

ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ MODÜLÜ

1. Etkinlik: (JİKSAW Tekniği) Ergenlik ile ilgili bilgilerin velilere aktarılması için konu 5 parçaya ayrılır. Tüm katılımcılar sırasıyla 1'den 5'e kadar sayılır ve 1'ler, 2'ler, 3'ler, 4'ler ve 5'ler kendi aralarında 3'erli grup olacak şekilde (15 katılımcı için) birleştirilir. Oluşturulan 3'erli gruplara daha önceden hazırlanan ve 5 parçaya ayrılan konulardan 1. Gruba 1. Parça, 2. Gruba 2. Parça, 3. Gruba 3. Parça, 4. Gruba 4. Parça ve 5. Gruba 5. Parça verilir. Katılımcılardan grup olarak aldıkları konu parçalarını iyice öğrenmeleri bu konuda uzman olmaları istenir. Sonrasında grupların tekrar birleştirileceği ve yeni gruba bu konuyu kendisinin anlatacağı belirtilir. Grupların konularını öğrenmesi için 10dk. Süre verilir ve süre dolduğunda 1'den 5'e kadar her gruptan bir kişi alınarak 5'erli yeni 3 grup oluşturulur. Yeni gruptaki her katılımcı sırayla diğer katılımcılara konusunu anlatarak onların da bu konuda bilgi sahibi olmalarını sağlar. 5 parçaya ayrılan konular aşağıdaki gibidir.

- I. Ergenlik Nedir?
- II. Ergenlik Döneminde Bedensel ve Cinsel Gelişim
- III. Ergenlik Döneminde Duygusal ve Sosyal Gelişim
- IV. Ergenlik Döneminde Bilişsel ve Ahlaki Gelişim
- V. Ergenlik Dönemi Risk Davranışları ve Ergenlerle İletişim

Gerekli Malzemeler: Ek – 1 (Ergenlik Dönemi Bilgi Formu)

Süre: 30 dk.

2. Etkinlik: (RESİM ÇİZDİRME TEKNİĞİ) Ergenlik döneminde bedensel ve cinsel gelişim konusunda bir önceki etkinlikte bilgi sahibi olan katılımcılardan kendilerine verilen kağıtlara ergenlik döneminde çocuklarının vücutlarında meydana gelen değişimleri çizmeleri istenir. Örnek olarak sivilcelerin çıkması, burnun büyümesi, kolların ve bacakların uzaması, sesin kalınlaşması gibi örnekler verilir. Sonrasında resimler incelenerek tahtaya asılır ve bu bedensel-cinsel değişimlerin ergen üzerindeki etkisi tartışılır. Bireysel ya da grupta çalışılabilir. Resim yeteneği olan pek yoksa grupta çalışmak daha verimli olur.

Gerekli Malzemeler: Grup sayısınca Ek – 2 (Vücut Şablonları), boya kalemleri, silgi, kalemtraş, patafix yapıştırıcı.

Süre: 20 dk.

3. Etkinlik: (BİYOĞRAFİK ANILAR TEKNİĞİ) Ergenlik döneminde duygusal ve sosyal gelişim konusunda 1. Etkinlikte verilen bilgiler ışığında katılımcılardan kendilerinin ergenlik döneminde ne tür duygusal ve sosyal değişimler yaşadıkları konusunda anılarını ifade etmeleri istenir ve grupta isteğe bağlı olarak paylaşılır. Bireysel olarak çalışılır. Katılımcılara 10dk. Süre verilerek anıları grupta paylaşarak değerlendirmelerde bulunulur. Gerekirse fikir vermesi açısından eğitmenler kendi yaşantılarından birer örnek verebilirler.

Gerekli Malzemeler: -

Süre: 20 dk.

4. Etkinlik: (ÖRNEK OLAY İNCELEME TEKNİĞİ) Ergenlik dönemi ile ilgili hazırlanan Ek – 3 (Bir Ergenin Güncesi) katılımcılara verilir. Katılımcılardan bu metni okumaları ve metinde geçen cümlelerin ergenlik dönemindeki bir bireyin fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel gelişim özelliklerinden hangisi ile ilgili ise cümlenin sonuna ilgili alanın baş harfini yazmaları istenir. (Fiziksel – F, Bilişsel ve Ahlaki – B, Duygusal – D ve Sosyal - S) Sonrasında metin katılımcılara okunarak değerlendirmelerini ifade etmeleri istenir. Yapılan değerlendirmeler grupta paylaşılarak tartışılır.

Gerekli Malzemeler: Grup sayısınca Ek – 3 (Bir Ergenin Güncesi), kalem, silgi, kalemtraş

Süre: 30 dk.

5. Etkinlik: (BEYİN FIRTINASI TEKNİĞİ) Ergenlik dönemi risk davranışları konusunda katılımcıların düşüncelerini ve ne tür riskli durumlarla karşılaşabilecekleri konusunda bilgi edinmelerini sağlamak amacıyla “Ergenler riskli davranışları neden denerler?”, “Ergenler bu riskli davranışlardan ne tür zararlar görürler?” ve “Ergenlerle doğru iletişim nasıl olmalı?” sorularına cevaplar aranır. Katılımcıların örnek yaşantılarına grupça çözüm önerileri sunulmaya çalışılır.

Son olarak 3-2-1 Etkinliği formu (Ek- 4) katılımcılara dağıtılır. Buna göre katılımcıların bu eğitimde öğrendikleri 3 şey, değiştirmek istedikleri 2 şey ve ifade etmek istedikleri 1 şeyi yazmaları söylenir. Ardından gönüllülük esasına göre yazdıklarını paylaşmaları istenir. Uygulayıcılar paylaşımlar esnasında bu eğitimin katılımcılara faydası üzerine gerekli eklemeleri yapar. Dilek ve temennilerde bulunularak oturum sonlandırılır.

Süre: 20 dk.

Toplam Süre: 180 dk. (3 saat)

Kaynakça:

Mustafa, KOÇ. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri.
Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(17), 231-238.

Hazırlayanlar:

Emine Esra YAZICI
Psikolojik Danışman ve Rehberlik

Murat BAKIRCI
Psikolojik Danışman ve Rehberlik

1. Ergenlik Dönemi Nedir?

Ergenlik, bireyin gelişim süreci içerisinde çocukluk döneminin bitmesiyle birlikte sözü edilen dönemin başlangıcından fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşmaya kadar geçen bir gelişim dönemidir. Bu dönem, fizyolojik anlamda kızlarda adet ve göğüslerin büyümesiyle; erkeklerde ise yüzde kılların çıkması ve sesin kalınlaşmasıyla başlayan genel olarak da 13-22 yaşlar arasında kapsayan bir gelişim dönemidir. Öte yandan ergenlik dönemi, bulûğ çağına erme sebebiyle biyo-psikolojik bakımdan çocukluğun sona ermesiyle, toplumsal yaşamda sorumluluk alma dönemi olan yetişkinlik döneminin başlangıcı arasında kalan bir gelişim süreci olarak da tanımlanabilir. UNESCO'nun tanımına göre ise; bireyin, öğrenim gördüğü ve hayatını kazanmaya çalıştığı için ekonomik bağımsızlığına kavuşamadığı ve medenî durum olarak da evli olmadığı bir gelişim dönemidir. Ergenlik dönemi, UNESCO'nun sözü edilen bu tanımlamasında 15-25 yaşları arasında gösterilirken, Birleşmiş Milletler'in tanımında ise 12-25 yaşları arasında değerlendirilmiştir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, dönemle ilgili yaş sınırlaması bazı küçük farklılıklar göstererek değişik şekillerde sınıflandırılmıştır. (Örnek bir sınıflandırma için bkz. Tablo:1)

Tablo-1: Ergenlik Dönemi Yaş Sınırlamaları

Ergenlik Dönemi Yaş Sınırlamaları	
A. Ergenliğin Başları	11-14..... yaş (kızlar) 13-15..... yaş (erkekler)
B. Ergenliğin Ortaları	14-16..... yaş (kızlar) 15-17..... yaş (erkekler)
C. Ergenliğin Sonları.....	16-21..... yaş (kızlar) 17-21..... yaş (erkekler)

Bazı kaynaklarda çocukluktan ergenliğe geçiş sürecinin 10-15 yaşları arasında kapsadığı belirtilse de yukarıda da ifade edildiği gibi bu rakamların mutlaklık ifade etmediği unutulmamalıdır. Zira ergenliğin başlangıç süresi ırk, iklim ve beslenme şartları gibi değişik faktörlere bağlı olarak da değişebilmektedir. Örneğin; Akdeniz ikliminin hakim olduğu yerlerde kızlar 8-10 yaşları arasında ergenlik dönemine girerken, bu durum kutuplarda yaşayan Eskimolarda 20'li yaşlara kadar uzayabilmektedir. Bunun yanı sıra ergenlik döneminin tespiti noktasında, biyolojik faktörlerin yanı sıra giriş bölümünde de kısaca değinildiği gibi sosyolojik veriler de genç ve yetişkin ayrımı hakkında bir fikir verebilir. Bu

bağlamda konuya Türk toplumu açısından bakıldığında; evli olmak, askerliğini yapmış olmak, ekonomik bağımsızlığını kazanmış olmak, meslek sahibi olmak ve anne-babadan ayrı yaşamak gibi durumlar, başkaları tarafından yetişkinlik belirtileri şeklinde algılanabilmektedir.

Öte yandan konuya gelişim psikolojisinde kullanılan kavramlar açısından bakıldığında “ergenlik” ve “gençlik” kavramları bazı çalışmalarda birbirinin yerine kullanılmaktadır. Halbuki ergenlik, her ne kadar modern endüstriyel toplumlardaki ileri teknoloji ve kontrolsüz nüfus artışları sebebiyle uzatılmış olsa da gelişim evreleri içerisinde özellikle fizyolojik ve psikolojik değişimlerin yaşandığı özel bir evredir. Gençlik ise, ergenliği de kapsayan ve üst yaş sınırının daha geniş olduğu bir dönemdir. Bu açıdan bakıldığında gençlik dönemi, ergenliği içine alan ve kronolojik olarak özelliklerini de bünyesinde taşıyan bir gelişim dönemidir.

2. Ergenlik Döneminde Fizyolojik ve Cinsel Gelişim

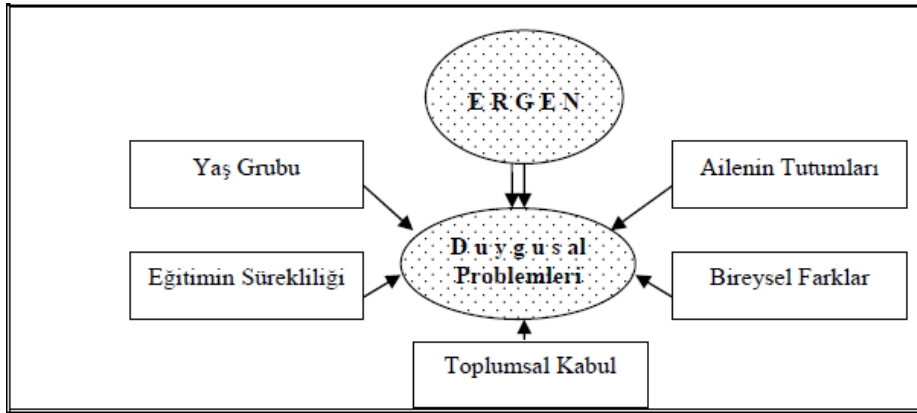
Biyolojik anlamda fiziksel ve cinsel gelişim açısından ergenlik, çocukluk döneminin olgunlaşmamış durumundan yetişkinlik döneminin cinsel olgunluğuna bir geçiş dönemidir. Üreme sistemindeki bu olgunlaşmaya, ergenlerin ikincil cinsiyet karakterlerindeki değişimler de eşlik eder. Ergenlik dönemde, cinsler arasındaki cinsiyet değişiminden dolayı meydana gelen farklar, başka hiçbir gelişim döneminde bu kadar belirgin değildir. Bu bağlamda cinsel içerikli biyolojik gelişmelerin yanı sıra; kızlarda adet görme, göğüslerin büyümesi ve kalçaların genişlemesi, erkeklerde ise sesin kalınlaşması, bıyık ve sakalların çıkmaya başlaması gibi cinsel içerikli fizyolojik gelişmelerde görülür. Öte yandan dönemi belirlemede yaş faktörü de önemlidir. Kızlar, erkeklere göre genel olarak yaklaşık iki yıl daha önce buluş çağına girebilir ve erkeklere göre daha kısa sürede cinsel olgunluğa erişebilirler. Öte yandan fiziksel anlamda boy artışı hızının en yüksek olduğu yaşlar ise, kızlar için 11- 12, erkekler için 13-15 yaşları arasındadır. Ergenlikte bedensel büyümenin en hızlı olduğu bu duruma ‘Büyüme Hızı Doruğu (BHD)’ denilir. Söz konusu dönemde ergen, yetişkinlik döneminde alacağı boyun %80’ine ulaşır.

Fizyolojik anlamda ergenlik süreci içerisinde büyüme ve gelişme ile ilgili en yoğun yaşantıların olduğu yaşlar genel olarak 12-16 yaşları arasındadır. Bu dönemde ergen, içinde yaşadığı kültürün ideal vücut olarak sunduğu modelin etkisi altında kalarak beden imgesi kazanma sürecini yaşar. Bu anlamda, ideal vücut ölçüleri aile, arkadaş grubu ve toplum tarafından belirlenir. Ayrıca, televizyondaki reklamlarda tavsiye edilen vücut ölçüleri ve tanınmış sanatçıların tipleri de ergenin bu ideal beden imgesini etkileyen faktörler arasında değerlendirilebilir (ayrıca krş. Şekil-1). Türkiye’de, ergenlerdeki benlik imgesi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi konu alan bir alan araştırmasında, ergenlerin beden memnuniyeti ile benlik saygıları arasında bir ilişki olduğu, buna bağlı olarak beden imgelerine ilişkin geliştirdikleri olumsuz düşüncelerin, benlik saygılarında bir azalmaya neden olduğu tespit edilmiştir. Konuya genel olarak bakıldığında, cinsiyet rolünün belirginleşmesinde ergenin içinde yaşadığı kültür ve toplumun önemli ölçüde belirleyici bir rol oynadığı söylenebilir.

3. Ergenlik Döneminde Duygusal ve Sosyal Gelişim

Ergenlerdeki duygusal gelişim ve değişim konusunda dikkati çeken ilk noktanın, duyguların yoğunluğundaki artış ve istikrarsızlık olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda söz konusu duygusal dalgalanmalar: karşı cinsle âşık olma, mahcubiyet ve çekingenlik, aşırı hayâl kurma, tedirginlik ve huzursuzluk, yalnız kalma isteği, çalışmaya karşı isteksizlik ve çabuk heyecanlanma gibi duygulanım durumlarıdır. Bu anlamda ergenlik çağındaki gençlerle ilgili yapılan alan araştırmalarında, ergenlerin duygusal problemlerinin; buldukları yaş gruplarına, okula devam edip etmemelerine, ailenin geliştirdiği tutumlarına, ergenlerin sahip oldukları bireysel zekâlarına ve çevreleri tarafından kabul edilme derecelerine göre değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir (ayrıca bkz. Şekil-2). Öte yandan yine konuyla ilgili yapılan araştırmalarda ergenlerin, en çok gelecekle ilgili kaygılar taşıdıkları; eğitim gören ergenlerdeki bu kaygıların muhtevasının istedikleri okula gidip gidemeyecekleri ve istedikleri mesleği yapıp yapamayacakları gibi içeriğe sahip olduğu saptanmıştır.

Şekil-2: Ergenin Duygusal Problemlerini Etkileyen Faktörler



Sosyal gelişme kişinin içinde bulunduğu toplum tarafından kabul edilebilir biçimde davranmayı öğrenme sürecidir. Ergen toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya ihtiyaç duyar. Toplumsal uyum büyük ölçüde bu ihtiyacın karşılanmasına bağlıdır. Ergenlik yılları bir anlamda toplumsal gelişim ve uyum yıllarıdır.

Ergenlik döneminde çocukça alışkanlık ve davranışlar yerini daha olgun tutumlara bırakır. Bu süreçte ergenin aile, arkadaş, öğretmen ilişkileri etkilidir. Bunlarla birlikte ergen çevresine tek başına bakmayı da öğrenir. Ergenin sosyalleşme sürecindeki başarısı bu döneme iyi hazırlanmış olmasına bağlıdır. Hazırlık döneminde ailenin etkisi önemlidir. Aile ortamında

yeterince sevgi ve saygı gören, gelişimleri için desteklenen ergenler, sosyalleşme sürecini başarıyla gerçekleştirirler.

Ergenlerin sosyalleşmesinde arkadaş ilişkileri de önemli bir etkiye sahiptir. Ergenin akranları ile birlikte olması insan ilişkileri ile ilgili deneyim edinmesini sağlar. Sosyal gelişme içinde ergen, arkadaş çevresinin değerlerini ve dünya görüşünü çok önemser. Bu sırada ergen için anne-babasının ve diğer yetişkinlerin görüşleri geri plandadır ve reddedilir. Bazı durumlarda ergen arkadaş grubuna kabul edilebilmek için benimsemediği hareket ve tutumları bile benimser görünür.

Sosyal gelişim içinde ergenin bağımsızlaşması da önemli bir konudur. Çocukluğunda anne-babasına bağımlı olan ergen, artık bu bağımlılıktan çıkmakta ve bağımsız bir birey olmaya yönelmektedir. Ergenin bağımsızlaşma sürecinde aile ile kurulan ilişkinin bağımlılık boyutuna vurgu yapmakta; sağlıklı ve güvene dayalı bir bağımlılığın ergenin karmaşık ve geniş sosyal çevreyi değerlendirmekte önemli bir destek kaynağı olduğunu belirtilmektedir. Ergen ailesi ile güven duyarak bir bağımlılık ilişkisi geliştirmiş ise arkadaşları ile de benzer bir ilişki kurabilmektedir.

4. Ergenlik Döneminde Bilişsel ve Ahlâkî Gelişim

Ergen düşüncesini çocuk düşüncesinden ayıran özellik, soyut işlemler ya da formel işlem evresinde gelişen soyut düşünme özelliğidir. Soyut düşünme özelliği, varsayımlar oluşturarak, değerlendirme ve seçenekler üretebilmeyi, gerçek ve somut uyaranlar dışında tamamen soyut öneriler bağlamında düşünce üretebilmeyi ve problem çözmeyi içermektedir. Bu dönemde ergenler ilkelerle ilgilenme, ideal olanı tartışma, kendi doğrularını ortaya koyma gibi ideolojik sorunlarla ilgilenirler. Her ergen aynı yaşlarda soyut düşünceye ulaşmamaktadır. Soyut düşünceye ulaşma ile ergenin içinde bulunduğu kültürel çevre, ailesinin sosyo-ekonomik seviyesi ve zekâ seviyesi birbiri ile ilişkilidir.

Ergenin bilişsel gelişimi üzerinde “dil” önemli bir etkiye sahiptir. Ergenliğe ulaşma ile birlikte gencin dilinde ve dil kullanımında önemli gelişmeler olur. Dildeki gramer ve kurallarını kavrayan genç, mecaz anlamı da kavramakta, mizahı kavrama ve kullanma becerisi gelişmektedir.

Ergenlik dönemine ilişkin geliştirilen ahlâk anlayışları çerçevesinde, söz konusu dönemdeki ahlâkî değerler, olduğu gibi aktarılıp ergenin benliğinin birer parçası haline gelerek gelişirler. Yani bireyin, kişisel bir değer sisteminin varlığının farkına vardığı dönem ergenlik dönemidir. Çünkü ergen tarafından bu dönemdeki birçok değişken, ahlâkın seviyeli bir şekilde benimsenip benimsenmeyeceğini veya değer yargılarının, toplumda mevcut olan otoriteye bağlı kalınarak, geleneksel tarzda şekillenip şekillenmeyeceğini belirler.

Ergenlik döneminden önce tam anlamıyla olgunlaşmış bir ahlâk yapısından söz etmek mümkün değildir. Zira, bilişsel açıdan soyut işlemlere dayanan ahlâkî kabullerin kavranıp benimsenmesi ancak yeterli ve uygun bir bilişsel gelişimle mümkündür. Bu bağlamda ahlâkî olgunluğa yönelme, ergenlik dönemiyle birlikte soyut düşünce gelişimine paralel olarak gelişebilir. Öte yandan ergenlik döneminde ahlâkî gelişim, dinî gelişim ile paralel bir yapılanma seyri gösterir. Her iki süreç de birbirini hem destekler, hem de olgunlaştırır. Ergenlere ahlâkî değerlerin direkt teorik olarak baskıcı bir yaklaşımla aşılmasına çalışılması pedagojik olarak uygun değildir. Bunun yerine ergenlere, fikirlerinin tutarsızlıkları ve fikirleri arasındaki tartışmaları görmelerine imkân tanıyarak değerlerin aktarılması, ergende ahlâkî değerlere ilişkin temel bilişsel sürecin yeniden yapılanmasına imkân sağlaması bakımından önem arz eder. Bu anlamda ergenlik döneminin en belirgin ahlâkî davranış özelliğinin kendi kendini yönetme yeteneği olduğunu söylemek mümkündür.

Ergenlik döneminde ahlâk gelişimi ile kişilik gelişimi arasında önemli bir ilişki vardır. Bu nedenle kendini doğru değerlendirebilme, dengeli ve sürekli bir öz/benlik kavramına sahip olabilme ve kendini kabul edebilmesi gibi önemli faktörler ergenin, dinî olgunluk ve moral gücü açısından uyumlu bir kişilik geliştirebilmesinde ayrı bir önem arz eder. Bunun yanı sıra ergen, ahlâk kurallarını, cezadan korktuğu için değil; zarurî anlamda uyulması gerekli kurallar olarak gördüğü için uygulamaya çalışır. Bu durum ergende, alışkanlığa dayanan dış disiplinin tersine bir iç disiplin eğilimi meydana getirir. Bu dönemde ahlâkî gelişim bağlamında, ahde vefâ, cömertlik ve sadâkat gibi sosyal alanlardaki ahlâkî faziletler de önemini hissettirir. Öte yandan ahlâkın toplumsallaşmasıyla birlikte ergende, “hak ve adalet” fikri de egemen olmaya başlar. Dolayısıyla ergenler, haksızlık yapan ve eşit davranmayan kimselere karşı sert tepki verirler. Ancak ergenliğin ilk yıllarında görülen bu tepkinin şiddeti, dönemin sonlarına doğru kısmen azalır. Bu ve benzeri davranışları gösteren ahlâkî gelişim içerisindeki ergenler göz önüne alındığında ergenleri genel olarak: uyumlu, kendi kendini yönetebilen, itaatkâr, uyumsuz ve inatçı ergenler gibi bazı ahlâkî tiplere göre sınıflandırmak mümkündür. Ergenlerdeki ahlâkî gelişimin etkileri, başta ailesi olmak üzere çevresindeki büyükleri ile olan ilişkilerinde de görülür. Bu anlamda ergen, anne- babasının davranışlarını eleştirir ve kendi kişiliğini tamamlayabilmek için sevgi ve saygı duyduğu yetişkinlerin söz ve davranışlarındaki uyuma dikkat eder. Örneğin, bir kimse dürüstlük taslayarak, kendi çıkarları için bir takım davranışlarda bulunursa, bu durumu ergen kendi moral ölçüleriyle bağdaştıramaz ve buna tepki verir. Bu ve benzeri durumlarda dinin birleştiriciliği, ergenlerle yetişkinler arasındaki çatışmasız iletişimi sağlamada etkili bir faktör olabilir.

Ergenlik dönemindeki ahlâkî gelişim çerçevesinde ergendeki vicdan gelişimiyle suçluluk duygusu arasındaki ilişkiyle ilgili olarak da kısaca şunlar söylenebilir. O, çocuklukta oluşan vicdani yapısına isyan eder ve vicdanından kurtulup özgür olma isteğiyle vicdanının tutsağı olma arasındaki çatışmasını, sözleriyle karşısındakilere meydan okuyarak, davranışlarıyla da toplumun belirlediği standartlara uyma tarzındaki bir yöntemle çözmeye çalışır. Bu meydan okuma sürecindeki eylemler, özellikle vicdanın tekrar kontrol altına alınmasıyla ergende ciddi bir suçluluk duygusu meydana getirebilir. Öte yandan ergendeki suçluluk duygusunun başlaması, aynı zamanda ahlâk ölçülerinin bozulması ve vicdanının emirlerini çiğnemiş olmasının bir belirtisi de olabilir. Cinsiyet bağlamında kız ergen, suçluluk duygusunu erkek ergenden daha fazla hisseder. Çünkü o, dinî emirleri yerine getirme noktasında erkeğe göre daha hassas bir psikolojik yapıya sahiptir.

5. Ergenlik Döneminde Aile İçi İletişim

Ergen yaşadığı toplumda kendi görev ve statüsü hakkında açık seçik bir fikre sahip değildir. Kendisine yetişkin görev sorumluluklarının verilmemesi ve statü belirsizliği ergeni mutsuz kılar. Statü belirleyici olarak aile, çocuğun toplumsal durumunu ve toplum içinde o yere gelebilmesi için üstlenmesi gereken rolü saptamaktadır.

Aile bireyleri arasında etkileşim ve iletişim ergenin kişilik yapısını biçimlendirmede çok büyük ve derin etkisi vardır. Ailede otoritenin türü, yaşamsal bir etken olarak ortaya çıkar. Davranışların ergenin üzerindeki etkisi, ana-babanın ergene uyguladıkları baskının derecesine bağlıdır. Bu kuvvet gösterisi otoriter ailelerde ana-babalar kuralları koyar, diğerlerinin de bunlara uyması beklenir, kurallara aykırı davranışlar sert bir disiplinle karşılanır, onlara inanılır, itaat edilir, saygı gösterilir. Çoğu zaman suçlulukla ya da başkaldırıyla sonuçlanır.

İzin verici ailelerde ise çok az kural vardır, bu kurallar hiç olmayabilir de ana-babalar bilerek ya da hiç ilgilenmeyerek ergenlere aşağı yukarı hoşuna gittiği gibi davranma olanağı tanır. Disiplin ortaya çıktığında çoğunlukla kararsızdır ve önceden kestirilemez. Ergen üzerindeki etkileri çok açık değildir. Böylesi koşullarda bazı ergenlerin çok iyi olduğunu, bazılarında da düşük benlik saygısı geliştirdiği gözlenmiştir. Bir de demokratik aileler vardır. Bu ailede ana-baba yetkileri ellerinde tutarken ve uyulacak kuralları koyarken, ergenlere farklı olma, kendi davranışlarının sorumluluğunu üstlenme ve daha fazla karar verme olanakları verilir. Disiplin; katı cezadan çok akıl yürütmeyi, kendine güveni ve yüksek akademik güdülenme gibi davranışları gösterir.

Özetle ana-babanın yöntemleri bir ergenin bağımsızlığını gerçekleştirme yeteneğini büyük ölçüde etkilemektedir. Ana-baba otoriterlik ya da izin vericilik uçlarında yer aldığında çocuklarıyla ilişkilerini güçlükler saracaktır. Demokratik yaklaşım olumlu bir benlik kavramını ve bağımsızlığını kolaylaştırır. Bunlar izin verici ailelerde ortaya çıkabilir. Otoriterlikte de amaçlara doğru ilerlemeye büyük ölçüde engel olur.

Ana-babanın duygusal sorunları, evlilik ilişkilerinde başarılı olamamaları, ergenin aile içinde sürekli kavga ve çekişmeye tanık olması, aşırı koruma, bir çocuğu diğerinden ayırarak sevmek, bazı çocuklarının uyum bozukluklarını görememe ergeni karmaşa, iç çatışmaya ve ya suç davranışına itebilir. Bunların dışında anne ve babaların kendi gelişim dönemlerini dikkate alarak ergenleri evden ve okuldan kaçmaya iten davranış ve uyum bozukluklarına neden olur.

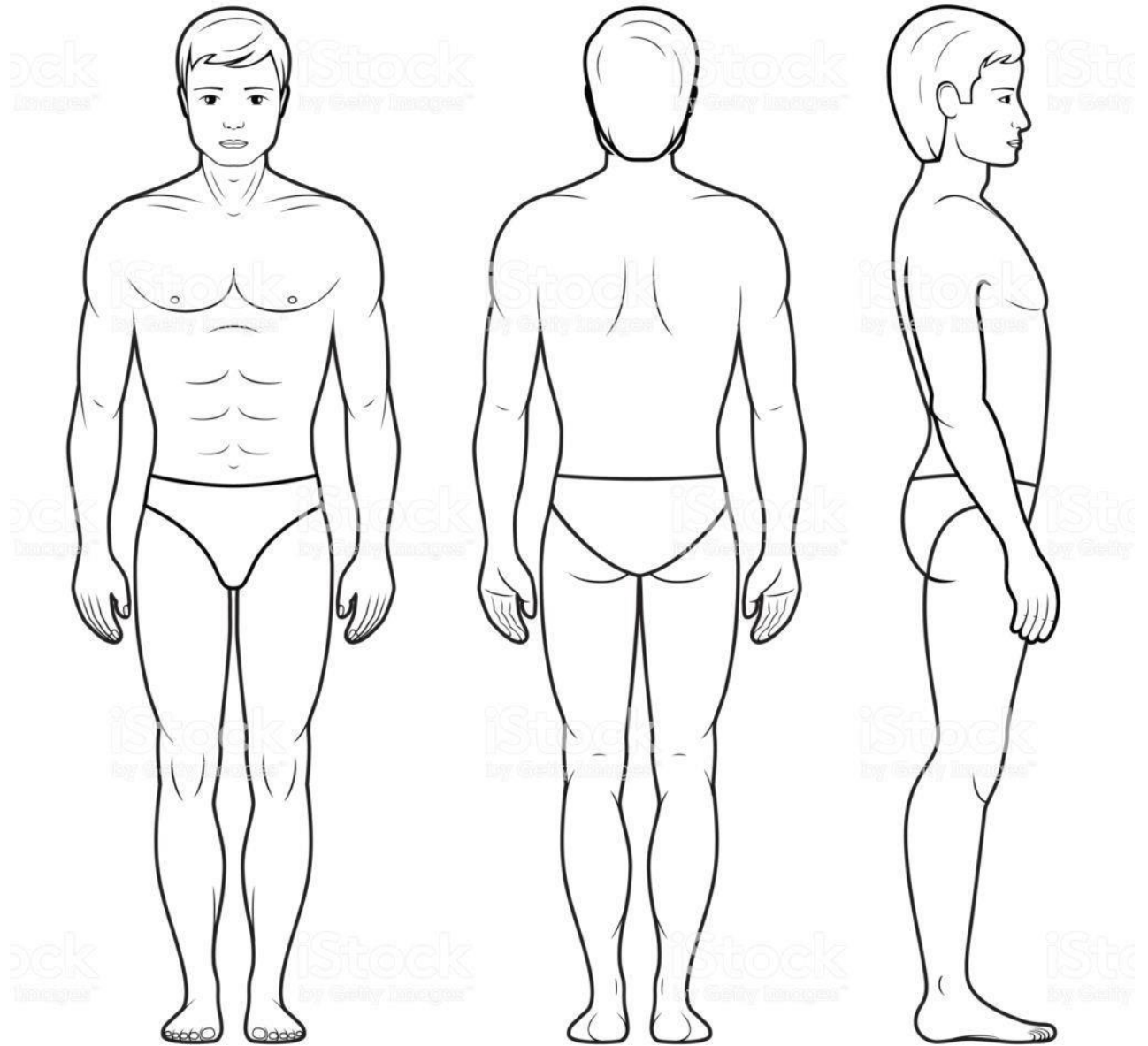
Ergenlik Dönemi Risk Davranışları

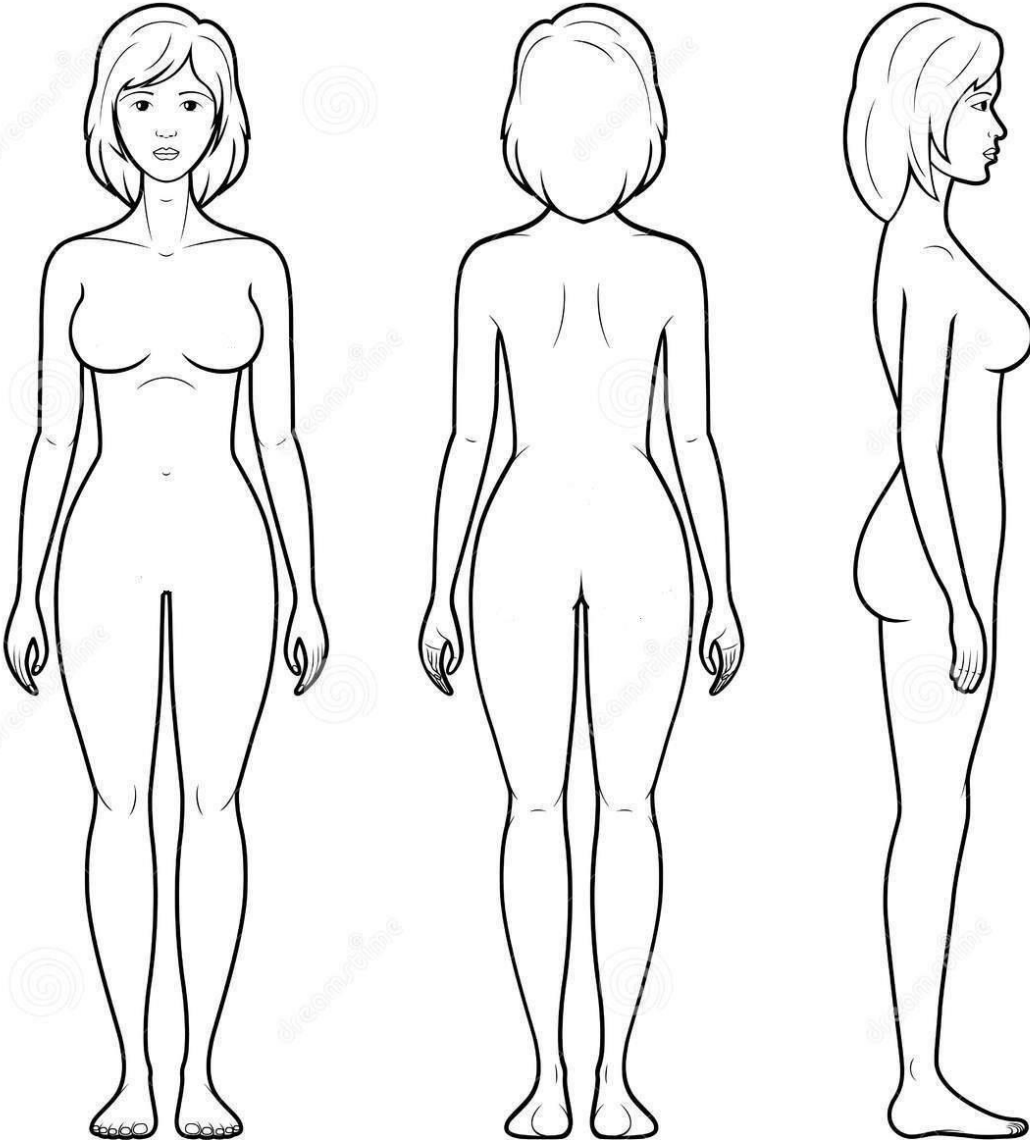
Ergenlik döneminde kurallara karşı çıkışlara intihar girişimlerine, duygusal taşkınlık ve tedirginlik hallerine sık sık rastlanır. Örneğin, genç kız ve erkeklerde intihar girişimlerinin en çok görüldüğü yaşlar 17 ve 18'dir.

Anne-baba ergene karşı davranışlarında düzenleme yapmalıdır. Bu amaçla;

- Ergen hiçbir zaman başkalarının önünde eleştirilmemeli, davranışları başkalarıyla karşılaştırılmamalıdır.
- Ergen karşısında yetişkin her zaman tarafsız ve güçlü olmaya çalışmalı, ergenin haklarıyla sorumlulukları arasındaki dengeyi kolaylıkla kurabilmelidir.
- Anne-babanın fikirlerine saygı duyma, gencin ne derece göreviyse, onların fikirlerinde tam bir anlaşmaya ulaşmış olmalarını beklemek de hakkıdır.
- Ergen, kültürüne özgü toplumsal değerleri kendi arkadaş grubu içinde yaşayarak öğreneceğinden, anne ve babalar, kendileriyle olan bağların zayıflayacağı endişesiyle arkadaş ilişkilerini engellememelidir. Sadece çocuğunun arkadaşları ve neler yaptıkları konusunda bilgi sahibi olmalıdır.

EK – 2a





Sabaha kadar ağrıyan bacakları onu bir türlü uyutmamıştı. Kendini tamamen yorgun hissediyordu. Göz kapakları o kadar ağır geliyordu ki gözünü açmak dünyanın en zahmetli işiydi sanki. Koridoru aşır gelen ve kulak zarını yırtarcasına keskin ve iliklerine kadar işleyen yüksek sesiyle annesinin “Daha kaç kez kahvaltının hazır olduğunu söyleyeceğim, Mesuuuuut sana sesleniyorum, duymuyor musun?” dediğini işitti. Her sabah sanki bir dejavu gibi tekrar ediyordu, evet günler geçmiyordu sanki sürekli aynı günü tekrar tekrar yaşıyordu. Annesine “Tamaaaaam” diyebilirdi ancak “Geliyorum, anne” demesi biraz zaman aldı çünkü geliyorum dediği takdirde annesinin daha fazla dert yanacağını ve durmadan konuşacağını, ona nasihat edeceğini bilmesi kendisini bir süre duraklattı ama bundan kurtulma şansı yoktu. Konuşmamak cevap vermemek bir şeyi değiştirmeyecekti. Kız kardeşini düşündü aralarında sadece 1 yaş 5 ay vardı ama sanki kardeş olduklarını ispatlamak için DNA testine ihtiyaç vardı. Kardeşi Sevim sabah 5 te kalkar kıyafetlerini tekrar tekrar giyer çıkarır önünde sonunda birine karar verince en az 1 saat iki kıyafeti ütölemesi sürerdi. Aynanın karşısında geçen hummalı bir saatin ardından facebook üzerinden arkadaşlarına fotoğrafını atar beğenilerini alırdı eğer yeterli beğeni gelirse okula öyle giderdi aksi takdirde evde kızılca kıyamet kopar evdeki tüm bireyler ona bir kıyafet uydurmak için seferber olurlardı. Mesut kendini düşündü, ne rahattı. Annesi belki de 20 defa daha kendisini kahvaltıya çağırmıştı ancak babası daha seslenmediği için hala vakti vardı. Dün okuldan gelince dolabına fırlattığı elbiseleri tekrar alelacele giydi ve lavaboya geçti. Ayakta etrafa sıçratarak klozete işedikten sonra ellerini suyla yıkadı ve yüzüne iki su çarptı. Sivilceleri sıkma seansı bitince dişlerine aynada baktı dişleri hala hardal sarısı olmadığı için bir gün daha idare edeceğini düşünerek mutfağa doğru yöneldi ancak telefonu aklına geldi. Acaba en son nereye bırakmıştı düşündü ama aklına hiçbir şey gelmiyordu sonra dün gece internetten müzik dinlerken uyumuş olduğunu fark etti ve kendine hayıflandı; “Tüh be yine interneti boşa harcadım.” Bir anda aklına annesi geldi, pek anlamasa da onun da tarifesinde 1 GB interneti vardı, tamam dedi Mesut, ondan telafi ederiz bu geceyi. Ve yanakları geriye kayarak sarı dişleri gözükte, gülüyordu kendi kendine. Tam bu esnada babası ile göz göze geldi. Babası; “Ne sırtıyorsun lan, sayende annenin dilinde tüy bitti bende de uyku, git şu kahvaltını yap” dedi. Mesut; “Tamam baba, ben de mutfağa gidiyorum zaten” diyerek kuyruğunu bacaklarının arasında kıştırıp giden köpekler gibi küçük ve temkinli adımlarla mutfağa ulaştı. Annesi yüzüne imalı imalı baktıktan sonra klasik anne sözlerine başladı: “Bak yumurta buz gibi oldu, çayın da soğudu. Oğlum yarım saattir sana sesleniyorum. Bak ben sizin için sabahın kaçında kalktım sen biliyor musun? Bak

kardeşin sabahtan beri uyanık sen neden kalkmıyorsun? Kıyafetlerin kırış kırış oğlum bugün daha Salı, bu kıyafetleri daha dün giydin. Ya Rabbim, bu çocuk öldürecek beni, ne suç işledim bilmiyorum ki! Çok şey istemiyorum, gerçekten çok şey istemiyorum, elin ekmek tutsun, evin barkın olsun, kimseye muhtaç olma yavrum tek isteğim bu. Hadi yavrum ye yemeğini de ...” diye konuşmalar devam ederken Mesut daha fazla alıcıları açık tutamayıp frekansı kaybetti ve o an annesinin sessiz hareketleri eşliğinde birkaç lokma bir şeyler atıştırdı. Tam bu esnada omuzuna dokunan kardeşini fark etti ve kardeşinin dudak hareketlerinden okul servisinin geldiğini anladı. Fırlayıp odasına koştu ve en önemli şeyi olan telefonunu almadan okula gitmekten imtina etti ancak aklına hırkası ve kitapları gelmedi. Neyse ki kapıda onu kolundan annesi yakaladı ve hırkası ile çantasını eline tutuşturdu. Teşekkür etmek yerine “Yav anne yaaaa” diye sesler çıkarıp kendisinden önce asansörle inen kız kardeşine laflar sayarak merdivenden pata küte indi. Artık evden çıkmıştı ve içinde bir enerji doğduğunu servisin camından bakan kızları görünce anladı. Servis şoförü onun acele etmesini istedikçe ayakları ağırlaştı ve camdan bakan kızlara da bir bakış atarak daha tok bir ses tonuyla “Tamam geldik, patlama!” dedi. Servis şoförünün, “Mesut beni oraya getirme!” sözü üzerine kısık bir sesle “Ahmet abi tamam ya, abi bizi kızlara rezil etme.” dedi. Servis okula gelene kadar telefon mesaisini tamamlamak için aceleyle tüm sosyal medya hesaplarını inceleyen Mesut, okula geldiğini servisin durmasından anladı.

EK-4**3-2-1 FORMU**

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1.
2.
3.
Değiştirmek istediğim 2 şey:
1.
2.
İfade etmek istediğim 1 şey:
1.

3-2-1 FORMU

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1.
2.
3.
Değiştirmek istediğim 2 şey:
1.
2.
İfade etmek istediğim 1 şey:
1.

3. MODÜL
İLETİŞİM BECERİLERİ MODÜLÜ

İLETİŞİM BECERİLERİ MODÜLÜ

1. Etkinlik: (CANLANDIRMA TEKNİĞİ) İletişim sürecinin ne zaman başladığının farkına vararak, kişiler arası ilişkilerde iletişim ve iletişim şekilleri hakkında farkındalık oluşturmak amacıyla katılımcılardan, mekânın her yerini kullanarak günlük hayatta bir işleri varmış gibi hızlı adımlarla hareket etmeleri istenir. Katılımcılara, eğitmenler tarafından verilecek yönergelerle uygun olarak hareket etmeleri ifade edilir. Yönergeler; sırasıyla “hızlı, daha hızlı, karşımızdakilere çarpıyormuş gibi yapıyoruz ama çarpıyoruz, mekânımızı tanıyoruz” (3 – 4 dk.) Katılımcılar yürür ve eğitmenler “dur” dediğinde, eğitmenlerin verdiği aşağıdaki yönergelerle uygun olarak tüm katılımcılar selamlaşır.

Yönergeler;

- Başımızla küçük bir hareket ile selamlaşıyoruz,
- Yumruklarımızı kullanarak selamlaşıyoruz,
- Ayaklarımızı kullanarak selamlaşıyoruz,
- Karşılaşmak istemediğimiz ama karşılaştığımız biriyle selamlaşır gibi selamlaşıyoruz,
- Yıllardır görüşmediğimiz yakın bir arkadaşımızla karşılaşmış gibi selamlaşıyoruz (5-6 dk.)

Not: Katılımcılar bu süreçte fiziksel temas kurmadan selamlaşabilirler.

Paylaşım Soruları:

- Etkinlik sürecinde yaşadığımız durumlar karşısında nasıl hissettiniz? (Her durum için ayrı ayrı ifade edilir).
- Sizce etkinlik sürecinde hangi durumda iletişim başladı?
- Hangi durumlarda iletişim söz konusuydu?
- Sizce iletişimi nasıl tanımlayabiliriz?

Eğitmenler tarafından verilen cevaplar doğrultusunda iletişim ve iletişim kanalları hakkında bilgilendirme yapılır.

Süre :30 dk.

2. Etkinlik: (CANLANDIRMA TEKNİĞİ) Katılımcılar etkin dinlemenin; sözlü ve sözsüz iletişim becerilerinin bir arada kullanılmasının önemini fark ederler. Katılımcılar arasından durumları canlandırmak için 5 gönüllü kişi seçilir. Katılımcılardan 5 farklı durumun yer aldığı zarflardan birini seçip daha sonra geri çağrılmak üzere dışarı çıkmaları istenir.

- Çocuğunuz (çocuklarınızla) en çok hangi konularda inatlaşıyorsunuz?
- Arkadaşlarınızla en çok ne yapmaktan hoşlanırsınız?
- Çocuğunuz (çocuklarınız) sizinle en çok ne yapmaktan hoşlanır?
- Çocukken oynamaktan en çok zevk aldığımız oyunu anlatır mısınız?
- Bu zamana kadar sizi en çok mutlu eden olayı anlatır mısın?

İçeride kalan katılımcılara ise aşağıdaki yönergeler verilir.

1. Gönüllü konuşmasını yaparken sık sık konuşmasını kesin (gülerek, sürekli söz alarak). (2 – 3dk.)
2. Gönüllü konuşmasını yaparken dinliyormuş gibi yapıp etrafınızdaki şeylerle ilgilenin.
3. Gönüllü konuşmasını yaparken sık aralıklarla uykunuzun geldiğini belirten davranışlar sergileyin.
4. Gönüllü konuşmasını yaparken göz teması kurarak dikkatli bir şekilde dinleyin.
5. Gönüllü konuşurken göz teması kurup dinlerken onu anladığınızı belirten tepkiler verin (Hmm, anlıyorum gibi).

NOT: Yönergeler, gönüllü anlatıcı içeri alınmadan önce sırayla verilir.

Paylaşım Soruları:

- Gönüllü anlatıcılara “Dinlendiğinizi düşündünüz mü? Bunu hangi davranıştan anladınız?”
- Gönüllü anlatıcılara “Karşılaştığınız ortam karşısında ne hissettiniz?”
- Tüm katılımcılara etkinlik sürecinde ne hissettikleri sorulur (Her durum için ayrı ayrı ifade edilecek).
- Tüm katılımcılara “Kişiler arasında iletişimde dinleme neden önemlidir?”
- Tüm katılımcılara “En etkili iletişim hangi durumda sağlandı? Neden?” soruları yöneltilir.
- Tüm katılımcılara “Çocuklarınızla iletişimde hangi durumları kullanıyorsunuz?” sorusu yöneltilir.

Malzemeler: 5 adet zarf, A4 kâğıdı ve kalem.

Süre: 35 dk.

3. Etkinlik:(Örnek Olay, Tartışma, Soru-Cevap Tekniği) Kişiler arası iletişimde yaşanan çatışmaların (engellerin) nedenleri hakkında farkındalık oluşturmak amacıyla katılımcılardan ikişerli gruplar olmaları istenir. Grup üyelerinden örnek olayların (Form 1) yer aldığı kutudan bir kart seçmeleri istenir. Grupların seçtikleri kartta yazan örnek olay hakkında aşağıdaki soruyu tartışmaları istenir.

- Sizce bu olayda anne-babanın söylediklerinde veya söyleme biçiminde hatalar nelerdir?
- Bu olay karşısında daha olumlu nasıl bir cevap verebiliriz? (5 dk.)

Süre bitiminde gönüllü katılımcılardan başlayarak, örnek olayı okumaları ve verdikleri cevapları paylaşmaları istenir.

Paylaşım Soruları:

- Çocuklarınızla iletişiminizde benzer tepkiler verdiğiniz anlar oluyor mu?
- İletişim engelleriyle karşılaştığımız anlar oldu mu? Böyle bir durum karşısında nasıl hissettiniz?

Malzemeler: Örnek olay kartları, boş kutu.

Süre: 30 dk.

4. Etkinlik: (Oyun, Soru-Cevap Tekniği) EK-2 de yer alan siyah yapboz parçalarına yazılmış sen dili ifadeleri ile kırmızı yapboz parçalarına yazılmış ben dili ifadeleri katılımcılara karışık bir şekilde dağıtılır. Sen dili ve ben dili olarak ifade edilmiş olan aynı cümleler katılımcılar tarafından eşleştirilir. Aynı renk yapboz parçaları bir araya getirilerek yapboz oluşturulur. Yapbozlar tamamlandıktan öğretmenler tarafından aşağıdaki sorular yöneltilir.

Paylaşım Soruları:

- Yapboz parçalarının arkasındaki ifadeler ile karşılaştığımız anlar oldu mu? Böyle bir durumda nasıl hissettiniz? (Siyah ve kırmızı kalp yapbozları için ayrı ifade edilir.)
- Sizce yapboz parçalarının arkasında yer alan ifadeler ve oluşan görseller arasında nasıl bir ilişki var?
- Çocuklarınıza yönelik daha çok hangi ifade türünü kullanıyorsunuz?

Malzemeler: 8 parçalı siyah kalp ve 8 parçalı kırmızı kalp yapbozu.

Süre: 30 dk.

Katılımcılara “Dinlemek Üzerine” mektubu dağıtılır ve son olarak 3-2-1 Etkinliği formu (Ek- 4) katılımcılara dağıtılır. Buna göre katılımcıların gönüllülük esasına göre yazdıklarını paylaşmaları istenir. Uygulayıcılar paylaşımlar esnasında bu eğitimin katılımcılara faydası üzerine gerekli eklemeleri yapar. Dilek ve temennilerde bulunularak oturum sonlandırılır.

Malzemeler: EK-3 ve EK-4

Toplam Süre:125 dk.

Hazırlayanlar:

Sevcan GÖREN
Psikolojik Danışman ve Rehberlik

Elif OĞUR
Psikolojik Danışman ve Rehberlik

EK- 1(Eğitimci için)

İLETİŞİM HATALARI İÇİN DOĞRU CÜMLELER!

<p>Olay 1: 9 yaşındaki Mustafa yatmadan önce annesine ödevini yapmayı unuttuğunu söyler. Anne: ' Sen hep böyle tembelsin. Ben hatırlatmadan hiçbir şey yapmazsın zaten.' der. (Yargılamak, Eleştirmek, Ad Takmak)</p> <p>Çözüm 1: Ödevini yapmadığın için şu an korkuyorsun sanırım. Yarın sabah ilk iş öğretmenine ödevinin yatarken aklına geldiğini söyleyip, özür dileyebilirsin. Yarın okuldan geldikten sonra ödevlerini hatırlaman için neler yapabileceğini birlikte konuşabiliriz.</p>
<p>Olay 2: Anne eve geldiğinde, 12 yaşındaki oğlu Efe mutfakta bir şeyler yemiş ve toplamamıştır. Bu durumda anne "Kocaman oldun artık, hala arkamı ben topluyorum. Anneme biraz yardımcı olayım, hiç olmazsa ben üzmemeyim deme sakın, olur mu? Ben nasılsa her şeyi yapıyorum." der. (Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak)</p> <p>Çözüm 2: Efe lütfen gel, tabağını bulaşık makinesine koy.</p>
<p>Olay 3: 7 yaşındaki İrem o gün çok üzgündür. Arkadaşı ile tartışmıştır. Anne babasına anlatır. Anne ve baba: "Ne var bunda bu kadar üzülecek? Üzülme" der. (Olayı Küçümseme)</p> <p>Çözüm 3: Arkadaşınla tartıştığın için çok üzgünsün. Bu konuda konuşabiliriz.</p>
<p>Olay 4: Misafirlğe giderken kıyafetlerini kendisi seçip giyinen 16 yaşındaki Enes'e babası: "Şu kılığına bak serseri gibi olmuşsun. Git adam gibi bir şeyler giy" der. (Alay Etmek, Küçümsemek, Ad Takmak)</p> <p>Çözüm 4: Kendi seçimlerini yapman çok güzel. Farklı bir tarz olmuş (Ana-baba çocuğun kıyafetlerini beğenmese de çocuğun kıyafetlerine, seçimlerine saygı duyması daha uygundur).</p>
<p>Olay 5:6 Yaşındaki Sıla televizyon izlerken annesi yanına gelir ve "Ders çalışmazsan çizgi film seyredemezsin" der. (Tehdit Etme)</p> <p>Çözüm 5: Derslerini bitirdikten sonra çizgi film izleyebilirsin.</p>
<p>Olay 6:11 yaşındaki Ali kardeşi Ece ile sorun yaşamıştır. Babasının yanına gider ve şikâyet etmeye başlar. Baba:" Eğer bir cümle daha söylerseniz fena olur, sürekli şikâyet işitmekten bıktım. Kavga etmeye devam ederseniz bir daha birlikte oynayamazsınız" der. (Tehdit Etmek, Dinlememek)</p> <p>Çözüm 6: İkiniz de (bu problemi nasıl çözeceğinizi) düşünün. Eğer beş dakika içinde çözüm yolu bulamazsanız ben size yardımcı olabilirim. Eğer çözüm yolu bulursanız bana haber verin. Nasıl çözdüğünüzü merak ediyorum?</p>
<p>Olay 7: Baba 15 yaşındaki oğlu Mehmet'e iyi arkadaşın önemini anlatmak ister. "Bak evladım bana arkadaşını söyle sana kim olduğunu söyleyeyim demişler. Gördüğüm kadarıyla bu arkadaşlarının sana zararı var! Bunlarla görüşme; ben de senin yaşındayken! (Nutuk Çekmek, Önyargı)</p> <p>Çözüm 7: Mehmet ile yakın arkadaşlarının hangi özelliklerini beğendiği ya da beğenmediği hakkında konuşabilir. Babanın görüşleri Mehmet'in görüşlerinden farklı olabilir. Her ikisi de görüşlerini ifade ederler. Benzerliklere vurgu yapılır.</p>
<p>Olay 8: Ailece misafirlüktesiniz. Ev sahibinin 14 yaşındaki oğlu Enes ders çalışmaktadır. Enes' e dönerek "Aferin sana, ne güzel ders çalışıyorsun. Keşke Ömer (oğlu) de senin gibi olsa" der. (Karşılaştırma)</p> <p>Çözüm 8: Enes'e dönerek "Umarım bizim konuşmalarımız senin dikkatini dağıtmaz, eğer dağıtırsa çekinmeden söyle, biraz daha sessiz konuşabiliriz."</p>

FORM 2

Kullandığın sözün ne kadar itici ve kötü olduğunun farkında bile değilsin. Düşüncesizin tekisin.	Söylediğin bu söz bana kendimi kötü hissettirdi. Haksızlığa uğramış hissettim.
Niye kıyafetlerini sürekli buraya atıyorsun. Odanı toplamıyorsun.	Kıyafetlerinin sürekli ortalıkta olmasından rahatsız oluyorum. Evimizi önemsemediğini düşünüyorum.
Her akşam aynı şey, tutturuyorsun oyun oynayalım diye! Benim yorgun olabileceğim hiç aklına gelmiyor değil mi?	Bu akşam çok yorgun hissediyorum canım. İstersen oyun oynamayı başka bir akşama erteleyelim.
Çok kabasın! Her zaman sözümü kesiyorsun!	Biri sözümü kestiğinde rahatsız oluyorum. Kendimi değersiz hissediyorum.
Çok sık dışarı çıkmadan nefret ediyorum.	Çok sık dışarı çıktığın için çocuklarla tek başıma ilgilenmek zorunda kalıyorum. Desteğine ihtiyacım olduğunu hissediyorum.
Seninle ilgili sürekli şikâyet işitmekten bıktım.	Seninle ilgili çok sık şikâyet işitmek beni çok üzüyor.
Yeter artık hep telefonla uğraşıyorsun. Notların düşerse çok kötü olur.	Telefonuna ayrı bir zaman ayırmalısın çünkü bu durumun notlarını etkilemesinden endişeleniyorum.
Eve zamanında gelmen gerektiğini hâlâ öğrenemedin.	Eve geç geldiğinde seni merak ediyorum.

HATALI İLETİŞİM KARTLARI

Olay 1: 9 yaşındaki Mustafa yatmadan önce annesine ödevini yapmayı unuttuğunu söyler. Anne: ' Sen hep böyle tembelsin. Ben hatırlatmadan hiçbir şey yapmazsın zaten.' der.

Çözüm 1:

Olay 2: Anne eve geldiğinde, 12 yaşındaki oğlu Efe mutfakta bir şeyler yemiş ve toplamamıştır. Bu durumda anne "Kocaman oldun artık, hala arkamı ben topluyorum. Anneme biraz yardımcı olayım, hiç olmazsa ben üzmemeyim deme sakın, olur mu? Ben nasılsa her şeyi yapıyorum." der.

Çözüm 2:

Olay 3: 7 yaşındaki İrem o gün çok üzgündür. Arkadaşı ile tartışmıştır. Anne babasına anlatır. Anne ve baba: "Ne var bunda bu kadar üzülecek? Üzülme" der.

Çözüm 3:

Olay 4: Misafirlğe giderken kıyafetlerini kendisi seçip giyinen 16 yaşındaki Enes'e babası: "Şu kılığına bak serseri gibi olmuşsun. Git adam gibi bir şeyler giy" der.

Çözüm 4:

Olay 5:6 Yaşındaki Sıla televizyon izlerken annesi yanına gelir ve “Ders çalışmazsan çizgi film seyredemezsin” der.

Çözüm 5:

Olay 6: 11 yaşındaki Ali kardeşi Ece ile sorun yaşamıştır. Babasının yanına gider ve şikâyet etmeye başlar. Baba:” Eğer bir cümle daha söylerseniz fena olur, sürekli şikâyet içitmekten bıktım. Kavga etmeye devam ederseniz bir daha birlikte oynayamazsınız” der.

Çözüm 6:

Olay 7:Baba 15 yaşındaki oğlu Mehmet’e iyi arkadaşın önemini anlatmak ister. “Bak evladım bana arkadaşını söyle sana kim olduğunu söyleyeyim demişler. Gördüğüm kadarıyla bu arkadaşlarının sana zararı var! Bunlarla görüşme; ben de senin yaşındayken!”

Çözüm 7:

Olay 8: Ailece misafirliktesiniz. Ev sahibinin 14 yaşındaki oğlu Enes ders çalışmaktadır. Enes’ e dönerek “Aferin sana, ne güzel ders çalışıyorsun. Keşke Ömer (oğlu) de senin gibi olsa” der.

Çözüm 8:

EK - 2**SEN DİLİ VE BEN DİLİ İFADELERİ**

Kullandığın sözün ne kadar itici ve kötü olduğunun farkında bile değilsin. Düşüncesizin tekisin.	Söylediğin bu söz bana kendimi kötü hissettirdi. Haksızlığa uğramış hissettim.
Niye kıyafetlerini sürekli buraya atıyorsun. Odanı toplamıyorsun.	Kıyafetlerinin sürekli ortalıkta olmasından rahatsız oluyorum. Evimizi önemsemediğini düşünüyorum.
Her akşam aynı şey, tutturuyorsun oyun oynayalım diye! Benim yorgun olabileceğim hiç aklına gelmiyor değil mi?	Bu akşam çok yorgun hissediyorum canım. İstersen oyun oynamayı başka bir akşama erteleyelim.
Çok kabasın! Her zaman sözümü kesiyorsun!	Biri sözümü kestiğinde rahatsız oluyorum. Kendimi değersiz hissediyorum.
Çok sık dışarı çıkmandan nefret ediyorum.	Çok sık dışarı çıktığın için çocuklarla tek başıma ilgilenmek zorunda kalıyorum. Desteğine ihtiyacım olduğunu hissediyorum.
Seninle ilgili sürekli şikâyet işitmekten bıktım.	Seninle ilgili çok sık şikâyet işitmek beni çok üzüyor.
Yeter artık hep telefonla uğraşıyorsun. Notların düşerse çok kötü olur.	Telefonuna ayrı bir zaman ayırmalısın çünkü bu durumun notlarını etkilemesinden endişeleniyorum.
Eve zamanında gelmen gerektiğini hâlâ öğrenemedin.	Eve geç geldiğinde seni merak ediyorum.

EK-3

DİNLEMEK ÜZERİNE

Sevgili Anne Baba,

Anne-baba olmak dünyanın en zor görevlerinden biri olsa gerek. Çocuklarımız büyüyor ve birer yetişkin olma yolunda ilerliyorlar. Bu ilerleyiş sırasında zaman zaman yorulduğumuz, onlarla anlaşmazlığa düştüğümüz de oluyor. Genel olarak çocuklarımızla olan ilişkilerimizi yürütme sorumluluğu yetişkin olarak bizlerde. Çocuklarımızla olan ilişkilerimiz onların ruh sağlığı yerinde bireyler olarak yetişmeleri için son derece önemli. Kuracağımız iletişimlerin onların sağlıklı gelişimlerini destekleyebildiği gibi sorunların ortaya çıkmasına da zemin hazırlayabilmektedir.

Tüm anne ve babaların çocuklarının iyiliğini istediklerinden şüphe yok. Fakat bazen iyilik yapmak isterken çocuklarımıza zarar da verebiliyoruz. İstmeden yaptığımız yanlışlıklar büyük ölçüde çocuklarımızla nasıl iletişim kuracağımızı bilmemekten kaynaklanmaktadır. Bazı iletişim becerilerine sahip olduğumuzda, bunları içselleştirip başarılı bir şekilde uygulayabildiğimizde çocuklarımızla olan iletişimlerimiz daha sağlıklı, daha doyurucu ve daha olumlu olmaktadır. Bu da çocuklarımızın daha güvenli, daha huzurlu ve mutlu, ruh sağlığı yerinde bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunmaktadır. Sahip olmamız gereken iletişim becerileri; etkili bir şekilde dinlemek, saygı göstermek, koşulsuz bir şekilde kabul etmek, empati kurmak, içten ve samimi olmak, olumlu bir dil kullanmak sayılabilir.

Çocuklarımızla iletişiminizde;

- Onları mümkün olduğunca etkin bir şekilde dinleyin.
- Dinlemiş olmak için değil anlamak için dinleyin.
- Karşınızdaki insanı anlamanın ilk şartı dinlemek; ikinci şartı ise kendimizi onun yerine koymaktır.
- Kendi düşüncelerinizde ve bakış açınızda ısrar etmeyin. Çünkü çocuklarımızın da bir bakış açıları var. Bu bakış açısını anlamaya çalışın.
- Çocuklar, sizin çocuklarınız ancak onlar sizden farklı birer insan. Bu nedenle onları olduğu gibi kabul edin. İlginizi, sevginizi belirli koşullara bağlamayın.
- Eleştirmeden, yargılamadan çocuklarımızın duygularını ifade etmelerine izin verin.
- Çocuk deyip geçmeyin, onları can kulağıyla dinleyin. ‘Mış’ gibi yapılan her davranış çocuklar tarafından anlaşılır.
- Küçük düşürücü bir dil kullanmaktan özellikle sakının. Bu dil zehirlidir, yaralayıcıdır. Bu dil çocuklarımızda ruhsal yönden telafisi zor kırılmalara, incinmelere, yaralanmalara yol açar. Dilin açtığı duygusal yaraları iyileştirmek zor olur.
- Diliniz yapıcı, yumuşak, kabul edici, destekleyici olsun. Bu dil çocuklarımızı ruhsal olarak besler ve daha sağlıklı psikolojik gelişimin zeminini hazırlar.
- Çocuklarımız sizler tarafından kabul edildiğini, dinlendiğini hissettikçe daha çok güçlenirler ve daha bağımsız birer yetişkin olurlar.

Çocuklarımız, “çocuk oldukları için sevgiyi, yarın büyüyecekleri için saygıyı hak ediyorlar”

EK-4**3-2-1 FORMU**

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1.
2.
3.
Değiştirmek istediğim 2 şey:
1.
2.
İfade etmek istediğim 1 şey:
1.

3-2-1 FORMU

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1.
2.
3.
Değiştirmek istediğim 2 şey:
1.
2.
İfade etmek istediğim 1 şey:
1.

4. MODÜL
AİLE İÇİ ETKİLİ ZAMAN GEÇİRME MODÜLÜ

AİLE İÇİ ETKİLİ ZAMAN GEÇİRME MODÜLÜ

1. Etkinlik: (EN İYİ ÇOCUKLUK ANILARIM ETKİNLİĞİ) Katılımcılardan kendilerinin çocukluk dönemindeki güzel anılarını ifade etmeleri istenir ve grupta bu anıların gönüllülük esasına göre paylaşılacağı ifade edilir. Katılımcılara 10dk. süre verilecek olup, çocukluk döneminde en sevdiği yetişkinlerin kimler olduğunu belirtmeleri istenecek. Onları neden örnek olarak aldıklarını da açıklayıcı bir şekilde yazmaları istenecektir. Gerekirse fikir vermesi açısından uygulayıcılar kendi yaşantılarından birer örnek verebilirler. Yazma işleminden sonra 1. turda güzel anılar ve 2. turda sevilen yetişkinler hakkında gönüllü katılımcılar yazdıklarını paylaşır. Paylaşımlar sonunda sevilen yetişkinlerin ortak özellikleri vurgulanır. Yorumlama ve değerlendirme için grup üyelerine gönüllü olurlarsa süreye dikkat edilerek söz hakkı verilebilir.

Süre: 30 dk

Gerekli Malzemeler: Katılımcı sayısınca A4 Kâğıdı, kalem, silgi, kalemtraş

2. Etkinlik: (BEYİN FIRTINASI TEKNİĞİ) Aile içi etkili zaman geçirmenin ne demek olduğu konusunda katılımcıların düşünceleri ve bu konunun önemi hakkında farkındalık geliştirme amacıyla;

- “Çocukla etkili zaman geçirmek ne demektir?” (Etkili zaman geçirme üzerine grupça bir tartışma ortamı oluşturulacak, ortamın imkânlarına göre tahta ya da fon kartonu üzerine kavram haritası yöntemi uygulanacaktır).

- “Sizce çocukla kaliteli zaman geçirmenin belirli bir süresi var mıdır, var ise ne kadar olmalıdır?” sorularına cevap aranır.

Daha sonra önceden hazırlanmış olan ve üzerinde çeşitli etkinliklerin yazılı olduğu (Ek- 1) kesilerek katılımcılara dağıtılır. Dağıtılan bu kartların katılımcı tarafından çocuklarla etkili zaman geçirme konusunda uygun olup olmadığı hakkında karar verilir ve bu kartlar tahtada uygun olan bölüme asılarak herkes tarafından görülmesi sağlanır. Bütün katılımcılar kağıtları yapıştırdıktan sonra uygulayıcılar yanlışlık varsa düzeltirler ve katılımcılara etkili zaman geçirme hakkında genel bir bilgi verip ardından şöyle bir açıklama yaparlar:” Etkili zaman geçirmek, çocuk ile birlikte zaman geçirmenin keyfini çıkarmaktır. Belirli bir süre sınırı yoktur, zamandan çok çocukla geçirilen zamanın niteliği önemlidir. Aile içi etkili zaman geçirmek, aile ilişkilerinin güçlenmesini, anne babaların çocuklarını daha iyi tanımalarını, kendine zaman ayrılan çocuğun özgüven duygusunun artmasını sağlar.”

Gerekli Malzemeler: Fon Kartonu, Tahta kalemi

Süre: 30 dk.

3. Etkinlik:(HAYDİ OYNAYALIM! ETKİNLİĞİ) Katılımcılardan çocukken hangi oyunları oynadıklarını söylemeleri istenir. Söylenen oyunlar, varsa tahtaya yoksa da bir fon kartonu üzerine yazılır. Oyunların herkes tarafından bilinmemesi durumunda oyunu söyleyen kişinin oyunu açıklaması sağlanır. Paylaşılan oyunlardan oynanmaya uygun olan bir tanesi seçilerek oynanır. Kararsız kalınan durumlarda uygulayıcılar çeşitli önerilerde (eski minder, deve-cüce, köşe kapmaca, bezirgan başı) bulunarak grupça bir oyun oynanmasını sağlar. Oyun sona erdiğinde katılımcılara neler hissettikleri sorulur ve katılımcıların duyguları üzerine konuşulur.

Süre: 30 dk.

4 Etkinlik: (ÇOCUĞUMLA BERABER YAPACAKLARIM)

Aktivite Belirleme Çalışması

“Çocuklarınızla birlikte hangi etkinlikleri yapmak istersiniz?” sorusu sorularak katılımcıların paylaşımları alınır.

Katılımcılara çocuklarıyla birlikte etkinlik yapabilmeleri, birlikte zaman geçirebilmeleri amacıyla öneriler listesi hazırlayacaklarını bunu yaparken telefon kullanmanın serbest olduğu söylenir. Katılımcılar 1-2-3 diye numaralandırılarak her bir numara ayrı olacak şekilde 3 gruba ayrılır.

1. Gruptan, 0-6 yaş grubundaki çocuklarla yapılabilecek aktiviteleri (ev içinde veya dışında) yazmaları istenir.

2. Gruptan,6-12 yaş grubundaki çocuklarla yapılabilecek aktiviteleri (ev içinde veya dışında) yazmaları istenir.

3. Gruptan, 12-18 yaş grubundaki çocuklarla yapılabilecek aktiviteleri (ev içinde veya dışında) yazmaları istenir.

Oluşturulan listeler grupta paylaşılır. Yazılan aktiviteler üzerine konuşulur, katılımcılara bunlardan daha önce hangilerini yaptıkları, bundan sonra yapmayı düşündükleri aktiviteler sorulur.

Süre: 30 dk

5. Etkinlik (ISINMA ETKİNLİĞİ) Bu bölümde aradan sonra grup dinamiğinin yeniden oluşması için ısınma etkinliği yapılacaktır. Aşağıdaki ısınma etkinliklerinden bir tanesi tercih edilebilir.

- **Sesli Dönüşüm:** Oyun ayakta, oturarak, halka biçiminde ya da klasik oturma düzeninde oynanabilir. Gruptaki herkesten “a,e,ı,i,u,ü,o,ö” sesli harflerinden birini seçmesi istenir. Her sesli harfin en az bir kişi tarafından seçilmesi sağlanmalıdır. Herkes sesli harfi seçtikten sonra oyuna 1. Sıradakiyle başlanır ve devam edilir. Sırası gelen kişi sadece seçtiği sesli harfi kullanarak günleri saymaya başlar. Örneğin “e” harfini seçen kişi günleri “pezertese, sele, çerşembe, perşembe, ceme, cemertese, pezer” şeklinde saymalıdır. Günleri

sayarken hata yapan kişi elenir.

- **Fener Oyunu:** Őaşırtmacalı bir oyundur. Gruptakiler çember oluşturacak Şekilde ayakta dururlar. Oyun bir oyuncunun ellerini birbirlerine yaklaştırarak “Büyük Fener” demesiyle başlar. Yanındaki oyuncu sırayla ellerini açarak “Küçük Fener” der ve oyun bu biçimde söz ve davranış zıtlığı ile devam eder. Hızlı oynandığında daha da eğlenceli hale gelen bu oyunda yanlış yaparak sırayı bozan elenir. Kalan oyuncular tek kişi kalana dek hızlı bir biçimde ellerini açarak ve kapatarak oyuna devam eder. Tek kalan oyunu kazanır.

- **Sayı Tuzağı:** Grup halka olur. Hedef, grupta kaç kişi varsa bu sayıya ulaşana kadar ardışık bir biçimde saymaktır. Kimin hangi sayıyı söyleyeceği önceden bilinmeden, önceden anlaşılmadan, işaret kullanılmadan karışık olarak sayılmalıdır. Uygulayıcının “Başla” komutuyla saymaya başlanır. Her katılımcı sadece bir sayıyı söyleyecektir. Bir sayı birden fazla kişi tarafından söylendiğinde başa dönülür. Hedeflenen sayıya ulaşıldığında oyun bitirilir.

- **Kaçan Balon:** Bu etkinlik için grup üye sayının iki katı kadar balon ve ip gereklidir. Grup üyelerine ikişer balon ve 2 parça ip verilir. Balonları Őiřirmeleri ve ipleri kullanarak iki ayaklarına bağlamaları söylenir. Üyeler kendi balonlarını koruyarak diğerlerinin balonlarını ayaklarıyla patlatmaya çalışırlar. Balonlarını en sonuna kadar koruyabilen oyunu kazanır.

Gerekli Malzemeler: Kâğıt, kalem

Süre: 30dk.

Son olarak 3-2-1 Etkinliği formu (Ek- 3) katılımcılara dağıtılır. Buna göre katılımcıların gönüllülük esasına göre yazdıklarını paylaşmaları istenir. Uygulayıcılar paylaşımlar esnasında bu eğitim katılımcılara faydası üzerine gerekli eklemeleri yapar. Dilek ve temennilerde bulunularak oturum sonlandırılır.

Toplam Süre: 120 dk.

EK – 1**Etkili Zaman Geçirmedi**

Çocukla beraber yemek yapmak	Sohbet ederek çocukla bulaşık yıkamak	Çocukla birlikte tavuklara yem vermek	Çocukla birlikte akraba ziyareti yapmak
Çocukla patlayan bir ampulü değiştirmek	Çocukla yürüyüşe çıkmak	Ailecek saklambaç oynamak	Çocukla birlikte çiçeklerin toprağını değiştirmek
Ailecek dondurma yemek	Çocukla spor salonuna gitmek	Çocukla merak ettiği bir konuyu tartışmak ya da konuşmak	Çocukla boyama yapmak
Çocuğun merak ettiği soruların cevaplarını birlikte araştırmak	Çocukla birlikte kitap okumak	Çocukla birlikte alış-verişe çıkmak	Çocukla beraber araba yıkamak ve temizlemek

Etkili Zaman Geçirme Değildir

Çocuğa sürekli öğüt vermek	Çocukla beraber etkinlik yaparken aşırı yönlendirici ve baskın olmak	Çocuğu tablet ya da bilgisayarla baş başa bırakmak	Çocuğu birlikte ev işleri yapmaya zorlamak
Çocuğa sürekli ders çalış diyerek hatırlatmada bulunmak	Çocuk bir şey anlatırken televizyona bakarak sen anlat ben dinliyorum demek	Babaların çocuklarını sürekli annelerine yönlendirmesi	Çocuğu yemek yemeye zorlamak
Çocukları sadece akşam yemeğinde görmek	Çocuğun sorduğu soruları görmezden gelmek veya geçiştirmek	Çocuğu yorgunum gerekçesiyle (hep) odasına göndermek	Çocuk bir hata yaptığında onu dinlemeden azarlamak
En büyük çocuğa bütün kardeşlerinin sorumluluğunu vererek yönlendirme yapmak	Hafta içi okuldan sonra çocuğun bir işte çalışmasını sağlamak	Çocuk parkta oynarken sürekli onu uyarmak	Çocuğun yaptığı işleri mükemmel yapmasını ve hata yapmamasını beklemek

ÇOCUKLARLA AİLEDE KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK

Kaliteli zaman geçirmek; çocuk ile birlikte zaman geçirmenin keyfini çıkarmaktır. Çocuk ile kaliteli zaman geçirmek; günümüzde ailelerin ağızlarından düşürmediği bir kavramdır. Özellikle çalışan ebeveynlerin çocuklarına yeteri kadar zaman ayıramadıkları için, suçluluk duygusu ile hareket ederek bu zamanları; oyuncaklar, hediyeler olarak ve çocukların tüm isteklerini yerine koymaya çalışarak telafi etmeye çalıştıkları görülmektedir. Kaliteli zaman; çocuğa konsantre olduğumuz, sadece çocuğa ayrılmış olan rahat bir zaman dilimi, ebeveyn ile çocuk arasında kurulan bir bağıdır.

Kaliteli zaman geçirmek ne demektir?

- i. Çocuk ve ebeveynin karşılıklı doyum aldığı etkileşimdir.
- ii. Ebeveyn ve çocuğun birliktelik ve keyif hissini içinde barındıran aktivitelerde buldukları zamanlardır.
- iii. Ebeveynin dikkatinin tamamını çocuğuna verdiği, ilgisini ve sevgisini çocuğuna hissettirdiği duygusal yakınlaşma ve paylaşım anlarıdır.
- iv. Anne baba olarak kendimizi doğal bir şekilde ilişkiye bıraktığımız süreçtir.
- v. Çocukla göz teması kurarak, karşılıklı paylaşım içinde, kaygıları gidererek, rahatladığımız süreçtir.
- vi. Çocuğun o anda sadece onunla ilgilendiğimizi ve başka bir şeyin bu birlikteliği engellemeyeceğini bildiği zamanlardır.
- vii. Çocuğa duygusal ve sözel olarak tepki verilen, duygu ve düşüncelerin paylaşıldığı ortaklıktır.
- viii. Duygularımız hakkında konuşmamız, nelerden keyif alıp almadığımızıza dair bildirim vermektir.
- ix. Bazen 2-3 dakikalık bir paylaşım bazen yarım saatlik bir sohbet bazen de bir oyun oynamak, bir işi birlikte yapmak, kaliteli zaman geçirmek için yeterli olabilir.

Kaliteli zaman geçirmek ne değildir?

- a. Çocukla kaliteli zaman geçirmek, sadece fiziksel olarak yanında olmamız değildir.
- b. İş dışındaki her boş zamanımızı çocuğa ayırmak, kendimizi ona adamak anlamına gelmez.
- c. Sadece önceden planlanmış zaman gerektirmez, o anda ortaya çıkan durumu değerlendirerek de yapılabilir.

- d. Başka bir işle meşgulken, aynı zamanda çocuk ile ilgilendiğimizde bu kaliteli zaman sayılmaz.
- e. Aklımız başka bir işteyken gerçekleşmez.
- f. Kaliteli zaman geçirmek için etkinliğe katılan herkesin o andan keyif alması önemlidir.
- g. Kaliteli zaman geçirmek, sadece çocuk küçükken yapılacak bir şey değildir.
- h. Kaliteli zaman sadece oyun oynamak anlamına gelmez.
- i. Kaliteli zaman geçirirken:
 - Çocuğun yaş ve gelişim özelliklerine,
 - İhtiyaçlarına,
 - Ebeveyn ve çocuğun ortak ilgi alanlarına, kişisel tercihlere,
 - Evin günlük işleyiş düzenine,
 - Zamana,
 - Çevresel koşullara dikkat edilmelidir.

Boş olan tüm vaktini çocukla geçiren anne ve babada, aşırı bir yorgunluk ve bir zaman sonra da farkında olmadan bir bıkkınlık yaşanabilmektedir. Oysa her çocuğun az da olsa birlikte olduğu süre içerisinde, kendisiyle birlikte olmaktan keyif alan ve ilişki içerisinde canlı ve istekli bir ebeveynle buluşmaya ihtiyacı vardır. Çocuğunun sağlıklı gelişebilmesi adına çalışmaktan vazgeçerek, kariyerine ara veren anneler için de aynı riskin söz konusu olduğunu, ilişki içerisinde ister istemez bu hislerin yansiyarak, birlikte olunan sürenin kalitesini azalttığını söyleyebiliriz. Öte yandan çalışmakla ilgili kendisini mutlu hisseden bir anne çocuğuna, çalışmayan bir anneye göre daha az vakit ayırıyor olsa da kendisi keyifli ve tatmin olduğu için, çocuğuyla ilişkisinde kendisini çok daha istekli bir şekilde var edebilir ve onunla çok daha yakın ve etkin bir iletişim içerisinde girebilir. Anne ve babaların da yorgun-hasta olmaya, dinlenmeye ve mola almaya hakları olduğunu da belirtmek gerekir. Anne ve baba yorgun bir şekilde eve geldiğinde görev gibi oynanan bir oyun yerine “Bu akşam ben de seninle oyun oynamayı istiyordum ancak çok yorgunum ve biraz dinlenmeye ihtiyacım var. Bu akşam oynayamadığımız için üzgünüm ama yarın akşam birlikte yapmak ister misin?” şeklinde bir paylaşım ve öneride bulunmak daha doğru olur. Yorgunluk durumunda fiziksel anlamda daha az yorucu bir aktivite yapmak, örneğin; birlikte kitap okumak da önerilebilir.

Birlikte zaman geçirmekle, kaliteli zaman geçirmek arasında fark vardır. Örneğin televizyonun karşısında birlikte oturmak, konuşmadan, sözlü sözsüz temas kurmadan yürümek/gezmek kaliteli zaman geçirmek değildir. Her gün kısa da olsa bir zaman dilimini nitelikli ve sürekli bir ilişki içinde geçiren çocuk, anne babanın çalışmasını, evden uzak kalmasını tolere edebilir. Çocukla kaliteli zaman geçirmek için mutlaka uzun süre gerekmez.

Sürekli ve tutarlı olmak kaydıyla, günde yirmi dakika birlikte zaman geçirmek bile yeterli olabilir. İki taraf için de keyifli birliktelik sağlanıyor ve uygun zaman da varsa süre uzatılabilir. Bu durumda içerik önem kazanmaktadır. Günlük hayatta yapılan her türlü etkinlik kaliteli zaman geçirme fırsatı olarak kullanılabilir. Bu zaman dilimi günün her saatinde uygulanabilir. Kaliteli zaman uygulamalarında, anne ve babanın katılımı aynı anda olmak zorunda diye bir kural yoktur. Farklı zamanlarda farklı ebeveynler ile de zaman geçirilebilir. Herkesin evde olabildiği akşam saatlerinde haftada bir gece aile zamanı olarak birlikte kaliteli zaman geçirilebilir. Kaliteli zaman geçirmek için:

- Tüm dikkatimizi çocuğa vererek onu dinlemeli, onun hayatının ve anlattıklarının bizim için ne kadar önemli olduğu hissettirilmelidir.

- Kendisi hakkında konuşması sağlanarak duyguları, endişeleri, kendiyile ilgili düşüncelerini paylaşacağı birinin olduğunu bilmesi sağlanmalıdır.

- Çocukla konuşmaya zaman ayrılarak, rahatça konuşabileceği hissettirilip, uygun ortam sağlanmalıdır.

- Dürüst ve açık bir ilişki geliştirilmelidir.

- Uygun zaman yaratmaya çalışmak yerine, o anı değerlendirmeye çalışılmalıdır.

- Ebeveyn de çocuk yanını ortaya koyabilmelidir.

Kaliteli zaman geçirme önerileri:

- Haftanın bir gününü aile gecesi olarak planlamak,
- Ailece belirli zamanlarda yapılacaklar listesi hazırlamak (hafta sonu-yaz tatili planlamak),
- Çocuğun yaşına göre; evcilik/öğretmencilik gibi dramatizasyon oyunları oynamak,
- Çocuğun merak ettiği konuları birlikte belirleyerek araştırmak,
- Dokunarak, görerek, tadarak ya da hissederek farklı deneyimler yaşamasına, keşfetmesine ortam sağlamak,
- Alışılmışın dışında değişik yerleri ziyaret etmek,
- Bizim ve çocuğumuzun ilgisini çeken, ikimize de heyecan veren bir aktivite bularak hayata geçirmek,
- Ortak paylaşılan bir hobi ve ilgi alanları geliştirebilmek,
- Değişik malzemeler kullanarak resim yapmak,
- Resimli hikayeler okumak ve onun da anlatmasını sağlamak,
- Yaşına uygun haftalık-aylık yayınları takip etmek,

- Birlikte mutfakta yemek-kurabiye pişirmek.
- Birlikte yenilebiliyorsa akşam yemeğinde, yenemiyorsa sonrasında gün içinde yaptıklarımız hakkında sohbet etmek,
- Kuralları belli olan 2-3 kişilik kutu oyunları oynamak,
- Evde saklanan bir nesneyi bulmak, görsel işitsel hafıza oyunları oynamak,
- Basit müzik aletleri oluşturmak,
- Ritim duygusunun gelişmesini sağlamak,
- Kısa sözlü, hareketli şarkılar dinlemek ve söylemek,
- Dans etmek,
- Kâğıt katlama, kesme, yapıştırma gibi etkinlikler hazırlamak, evinizde asacağınız küçük bir panoda bu eserleri sergilemek,
- Körebe, köşe kapmaca, beştaş gibi geleneksel oyunlar oynamak,
- Top ve bahçe oyunları oynamak,
- Birlikte spor, yürüyüş yapmak, bisiklete binmek,
- Piknik yapmak,
- Bahçe işi yapmak ya da evde bir bitki yetiştirmek,
- Alışveriş listesi hazırlayarak alışverişe çıkmak,
- Artık materyallerden yeni bir şeyler üretmek,
- Birlikte yapılabilecek ev işlerini planlamak ve uygulamak (çekmece düzenlemek-eski eşyaları ayırmak),

EK - 3

3-2-1 Formu

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1.
2.
3.
Değiştirmek istediğim 2 şey:
1.
2.
İfade etmek istediğim 1 şey:
1.

3-2-1 Formu

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1.
2.
3.
Değiştirmek istediğim 2 şey:
1.
2.
İfade etmek istediğim 1 şey:
1.

Kaynakça:

AKIN BAKANAY, Ece. Çocuğunuzla Kaliteli Zaman Geçirebilmek. 04 Şubat 2019 tarihinde https://www.tavsiyedyorum.com/makale_308.htm adresinden erişildi.

BÜYÜKKUCAK, M. Onlara Kaliteli Zaman Ayırın. 04.02.2019 tarihinde <https://www.haberturk.com/saglik/haber/790598-onlara-kaliteli-zaman-ayirin> adresinden erişildi.

ELMAS BAŞAR, G. & KAPLAN, D. Kaliteli Zaman Geçirmek için Öneriler. 04.02.2019 tarihinde <https://docplayer.biz.tr/6112081-Cocuklarla-kaliteli-zaman-gecirebilmek.html> adresinden erişildi.

AKAYGÜN CÜNTAY, S. Çocuğunuzla Evde Kaliteli Zaman Geçirin. 04.02.2019 tarihinde http://ademserinio.meb.k12.tr/icerikler/cocugunuzla-evde-kaliteli-zaman-gecirmek_3368969.html adresinden erişildi.

ELMAS BAŞAR, G. & KAPLAN, D. (2013). Anne Baba Rehberi. *FMV Özel Erenköy Işık Anaokulu Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi Bülteni*, (5).

Kitap Önerileri

Kitap Adı

- Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
- Geliştiren Ebeveyn

Yazar Adı

Gary CHAPMAN
Doğan CÜCELOĞLU

Hazırlayanlar:

Rumeysa ARSLAN
Psikolojik Danışman ve Rehberlik

Seda SARIAYDIN
Psikolojik Danışman ve Rehberlik

5.MODÜL
VERİMLİ VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMA MODÜLÜ

ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA MODÜLÜ

1. Etkinlik: (VERİMLİ DERS ÇALIŞMA BİLGİLENDİRME KARTLARI – JİGSAW TEKNİĞİ) Katılımcılar 4'er kişilik 4 gruba ayrılır. Her gruba bir bilgi formu dağıtılır ve katılımcıların bu formdaki bilgileri okuyup anlamaları istenir. Gruplardaki katılımcılar 1, 2, 3 ve 4 diye sıralanır. Aynı saydakiler birleşip yeni bir grup oluştururlar. Gruptaki her üye kendi okuduğu bilgi formunu grup üyelerine anlatır.

Gerekli Malzemeler: EK-1 (A4 kağıdına yazılı bilgi formları)

Süre: 30 dk.

2. Etkinlik: (VERİMLİ DERS ÇALIŞMA, DOĞRU YANLIŞ KARTLARI) Fon kartona yazılmış verimli ders çalışma teknikleri ve verimsiz ders çalışma teknikleri tombala torbasının içine konur. Katılımcılar 3 gruba ayrılır. Katılımcılar kendilerine dağıtılan kartları olumlu ve olumsuz diye ayırt eder ve bunları sesli bir şekilde okur. Her grup bir olumlu bir olumsuz kartı seçip bunun hakkında yorum yapar.

Gerekli Malzemeler: EK- 2 Tombala torbası, fon karton

Süre: 30 dk.

3. Etkinlik: (CANLANDIRMA VE AMAÇ OLUŞTURMA YAP-BOZ) Katılımcılar iki farklı gruba ayrılır. İki gruba iki ayrı metin verilir ve aralarında seçilen gönüllü iki kişinin bu metinleri okuyup canlandırmaları istenir. İki ayrı metin arasındaki farklar konuşulur. Katılımcılara nasıl amaç oluşturulacağı anlatılır. (Ek-8) Katılımcılar 3 gruba ayrılır. Daha önce hazırlanmış; kısa, orta ve uzun vadeli amaçlardan oluşan yap - boz gruplara dağıtılır. Grup üyelerinden yap-bozda boş bırakılan yerlere amaçları yerleştirmeleri istenir. Amaç belirlemenin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Gerekli Malzemeler: EK-3 (Yap-Boz ve Tiyatro Metinleri)

Süre: 30 dk.

4. Etkinlik: (ÖĞRENCİ – VELİ DURUMLARINI CANLANDIRMA) Ebeveynlerin çocuklarıyla yaşadığı durumlar hakkında konuşulup katılımcılara söz hakkı verilir. Katılımcılar 4 farklı gruba ayrılır. Her gruba bir durum kartı verilir ve aralarından seçecekleri gönüllü iki kişinin bu durumu canlandırmaları istenir.

Gerekli Malzemeler: EK-4 (Durumların yazılı olduğu kartlar)

Süre:30 dk.

5. Etkinlik: (BİR ÇALIŞMA PLANI YAPMA) Katılımcılara verimli ders çalışma planı hazırlamanın önemi anlatılarak etkinliğe başlanır. Katılımcılar ikili gruplara ayrılır. Katılımcılara birer tane boş ders çalışma çizelgesi dağıtılır (Ek- 6). Bir çalışma planı hazırlarken dikkat edilmesi gereken hususlar açıklanır ve örnek çalışma planı (Ek-5) katılımcılara dağıtılır ve katılımcıların örnek planı incelemeleri istenir.

(Bir çalışma planı hazırlarken dikkat edilecek hususlar: Planın uygulanabilir olması, Öğrencinin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde hazırlanması, Sayısal ve sözel derslerin hep arka arkaya gelmemesi, Okul programına paralel olması, Zor ve kolay ders ayrımı yapmadan tüm derslerin eklenmesi, Esnek ve değiştirilebilir olması)

Katılımcıların örnek plan ile ilgi görüşleri alınır.

Son etkinlik olarak 3-2-1 Etkinliği formu (Ek- 7) katılımcılara dağıtılır. Buna göre katılımcıların bu eğitimde öğrendikleri 3 şey, değiştirmek istedikleri 2 şey ve ifade etmek istedikleri 1 şeyi yazmaları söylenir. Ardından gönüllülük esasına göre yazdıklarını paylaşmaları istenir.

Uygulayıcılar paylaşımlar esnasında bu eğitimin katılımcılara faydası üzerine gerekli eklemeleri yapar. Dilek ve temennilerde bulunularak sonlandırılır.

Gerekli Malzemeler: Ek-5 Çizelge-Ders Programı Örneği, Ek- 6

Süre: 30 dk.

Toplam Süre: 150 dk

Cemal KARAGÖZLÜ
Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Ferhat ASLAN
Psikolojik Danışma ve Rehberlik

1. Grup**Amaçlarınızı belirleyin**

Başarılı olabilmek için mutlaka amacın açık ve net bir tanımının yapılmış olması, kişinin buna inanması gerekir. Amaçlar davranışları başlatır, sonuçlarda bu davranışların etkisiyle elde edilir. Plan, sanıldığı gibi sadece ders çalışma sürelerini planlamak için yapılmaz. Planın en önemli işlevi aynı zamanda kendinize zaman ayırmaktır. Hangi dersi ne zaman ve nasıl çalışmanız gerektiğini düşündükten sonra sıra plan yapmaya gelir. Plan yaparken hangi aralıklarda hangi derse çalışacağınızı, dinlenmek için ne kadar vakit ayıracağınızı ve uyku saatlerinizi belirlemelisiniz.

Günlük, haftalık ve dönemlik planlar yapın

Zamanınızı en iyi şekilde değerlendirmek ve hedeflerinize ulaşabilmek için günlük, haftalık ve dönemlik planlar yapmak çok önemlidir. Bir gün önceden, bir hafta önceden ve aylar öncesinden bitirmeyi hedeflediğiniz konular için planlar yapın. Konuların hangi tarihe kadar bitmesi gerektiğini önceden belirlemelisiniz. Son ana yığılmış olan konular sizi yalnızca strese sokar ve veriminizi büyük oranda düşürür.

Zamanı verimli kullanın

Her birey bedensel, zihinsel, duygusal yapıları, ilgileri ve yetenekleri bakımından birbirlerinden farklıdır. Öğrencinin ilk olarak kendini tanıması gerekir. Kendini tanıyan öğrenci planını oluştururken hangi derse ne sıklıkla çalışacağını bildiği için planı uygulaması daha kolay olacaktır. Zamanın verimli geçebilmesi için gün içinde yalnızca ders çalışmak yerine, çalışma saatlerinin beraberinde spor, eğlence, dinlenme gibi aktiviteleri de planına dahil etmelidir.

2. Grup

Verimi düşüren etkenleri ortadan kaldırın

Çalışılan odanın ısısından, uyku düzeni, kaygı, telefon ve sosyal medyaya kadar birçok etken ders çalışırken veriminizi düşürecektir. Örneğin programınızda 40 dakikalık bir çalışma aralığı varsa 40 dakika boyunca çalışacağınız ders dışında hiçbir şeyin dikkatinizi dağıtmaması gerekir. Bu sebeple ruhen ve fiziki olarak olumsuz etkenlerden arınmış olursunuz.

Uygun çalışma ortamı oluşturun

Günlük olarak kullandığınız çalışma defteri ve kitaplarını üzerinde bulundurabileceğiniz bir çalışma masanız olmalı. Çalıştığınız odada takvim ve saat bulundurmalısınız. Odanın ışığı yeterli olmalı.

Dikkatinizi uyanık tutun

İnsanda dikkat her an dağılabilir yapıdadır. Çalıştığınız ortamı dikkatinizi toplayacak materyallerle donatmalısınız. Örneğin duvara hedeflerinizin yazılı olduğu kağıtlar asabilirsiniz. Ayrıca çalışma masasında telefon ve yiyecek bulundurmamalısınız, bunlar dikkatinizi en çok dağıtacak etkenlerdir.

3. Grup

Derse hazırlıklı gidin

Okula, kursa veya özel derse giderken işleyeceğiniz konuya hazırlıklı olarak giderseniz, anlamak ve odaklanmak için daha az çaba göstermeniz yeterli olacaktır. Hazırlığınız büyük oranda kolaylaşacaktır.

Aynı anda farklı derslere odaklanmayın

Masanızın olduğu kadar kafanızın da derli toplu olması çok önemlidir. Aynı zaman diliminde birden çok derse, konuya odaklanmaya çalışmak veriminizi düşürecek, sıkılmanıza ve ders çalışmak istememenize sebep olacaktır.

Tekrar yapın

Mutlaka dersini gördüğünüz konuları akşam tekrar edin. Öğrendiklerinizin kalıcı hafızaya yerleşmesi için aynı gün içinde tekrar edilmesi gerekmektedir. Özellikle önünüzde hazırlandığınız bir sınav varsa düzenli aralıklarla çalıştığınız konuları tekrar etmeniz sizin için faydalı olacaktır.

Farklı kaynaklardan yararlanın

Ders çalışırken farklı kaynaklardan yararlanmak, çalışılan konu ile ilgili daha geniş bilgiler edinmemizi sağlar. Kullandığınız kaynakların güncel ve güvenilir olmasına dikkat edip çeşitlendirmelisiniz.

4. Grup

Not tutun

Öğrendiklerinizi kalıcı hale getirmek için bir başka aktivite ise not almak. Yalnızca duyuşal değil görsel olarak da hafızanızı desteklemiő olacaksınız.

Açken ve yeni yemek yediğinizde çalışmayın

Karnınız açken derse odaklanmanız neredeyse mümkün olmayacaktır. Karnınız tokken ise üzerinizde bir ağırlık hissediyor olursunuz. Yemek yedikten yarım saat sonrasında tuvalet ihtiyacınız varsa giderip çalışma masasının başına öyle geçmelisiniz.

40 Dakika ders – 10 dakika mola sistemini uygulayın

Saatlerce ders çalışmak yapılan en büyük yanlışlardan biridir. Bir süre sonra veriminizi tümüyle kaybetmiş olacağınız için zamanınız da boşa gidecektir. 40 dakikada bir, çok uzun olmayacak şekilde molalar verin.

EK – 2

Çalışma ortamının düzenli olması	Çalışma esnasında hayal kurmak	Çok sıcak ya da soğuk ortamda çalışmak
Yatarak ders çalışmak	Ara vermeden ders çalışmak	Zamanı doğru planlamak
Konuya çalışmadan test çözmek	Mola vererek ders çalışmak	Öğrenilen konuları evde tekrar etmek
Çalışma esnasında telefon tablet vb. Teknolojik aletlerden uzak durmak	Ders çalışırken bir şeyler yiyip içmek	Müzik dinleyerek ders çalışmak
Çalışma masasında tüm kitapların hazır bulunması	Çalışma odasının yeterince aydınlatılmış olması	Kendine uygun ders çalışma yöntemi fark edip öyle çalışması

SIRA NUMARASI	KISA VADELİ AMAÇLAR	ORTA VADELİ AMAÇLAR	UZUN VADELİ AMAÇLAR
1.	Matematik sınavından 90 almak	Dönem sonunda matematik dersini karnede 90 yapmak	Üniversiteye giriş sınavında matematik sınavında 45 soruda 35 net yapmak
2.	Bu akşam 2 saat Türkçe çalışmak	Bu ay Türkçe dersinden 3 konu çalışıp bitirmek	Türkçe dersi konularının tamamını bitirmek
3.	Her gün en az yarım saat kitap okumak	Haftada en az bir kitap bitirmek	Düzenli kitap okumayı alışkanlık haline getirmek
4.	Haftanın 2 günü devam etmek üzere futbol kursuna yazılmak	Bir futbol takımının alt yapısına seçilmek	Amatör ligde bir takımda oynamak
5.	Okulun Kültür ve Edebiyat kulübünde aktif rol almak	Yazarlık atölyelerine katılmak ve ilk yazı denemelerini yapmak	Ulusal bir dergide köşe yazarlığı yapmak

EK-3.a

Canlandırma Metni – 1

Atatürk İlköğretim Okulu'nda "23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı" kutlaması için hazırlanan şenliğe, yerel TV'den muhabir gelmiş, öğrencilerle röportaj yapmaktadır.

Muhabir: İsmin nedir?

Göktuğ: Göktuğ...

Muhabir: Kaçınıcı sınıfa gidiyorsun?

Göktuğ: 4.sınıfa gidiyorum.

Muhabir: Büyüyünce ne olmak istersin?

Göktuğ: Bilmem. Olurum her halde bir şeyler.

Muhabir: Düşünmedin mi şu ana kadar?

Göktuğ: Oyun oynamak çok daha güzel, düşünmedim. Vakti gelince düşünürüm. Ama doktor olmak isterim.

Muhabir: Peki, ilköğretim bitince hangi okula gideceksin?

Göktuğ: Galiba liseye gideceğim, okul benim için fark etmez.

Muhabir:Güzel bir şenlik var okulunuzda... Ne hissediyorsun?

Göktuğ: Çok mutluyum ve heyecanlıyım. Biraz sonrada yarışmalarımız başlayacak. Siz de izleyecek misiniz?

Muhabir:Evet izlemek istiyorum. Hatta çekim yapacak arkadaşlarımız. Akşam haberlerde izlersiniz. Sorularıma cevap verdiğin için teşekkür ederim.

Göktuğ: Önemli değil.

EK-3.b Canlandırma Metni – 2

Atatürk İlköğretim Okulu'nda "23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı" kutlaması için hazırlanan şenliğe, yerel TV'den muhabir gelmiş, öğrencilerle röportaj yapmaktadır.

Muhabir: İsmin nedir?

Çağatay: Çağatay...

Muhabir: Kaçınıcı sınıfa gidiyorsun?

Çağatay: 4.sınıfa gidiyorum.

Muhabir: Büyüyünce ne olmak istersin?

Çağatay: Doktor olmak istiyorum. Hani güzel ve büyük işler yapan başarılı doktorlar var ya onlar gibi olmak istiyorum. Evim, arabam güzel bir hayatım olsun istiyorum. Yardıma ihtiyacı olan insanlara yardım etmek istiyorum.

Muhabir: Peki, bu isteğine ulaşmak için ne yapman gerekiyor, neler yapıyorsun?

Çağatay: Sorumluluklarımı yerine getiriyorum ve derslerime çalışıyorum. Ayrıca ilköğretimi bitirince fen lisesine gitmeyi planlıyorum. Fen lisesi sınavına hazırlanıyorum kazanamazsam da liseye gideceğim. Üniversite sınavında başarılı olmak istiyorum. Tıp fakültesini kazanmak için üniversite sınavında başarılı olmam gerekiyor. Üniversiteyi başarılı bir şekilde bitirip, iş hayatına atılmak istiyorum.

Muhabir: Seni biraz önce projeler standının başında gördüm. Şenlikteki görevin nedir?

Çağatay: Bu şenlikte benim ve diğer arkadaşlarımın projeleri sergileniyor. Stantta benim de bir projem var. Gelen misafirlere ve diğer öğrencilere bu projeleri tanıtmaya görevini öğretmen bana verdi.

Muhabir: Ne hissediyorsun?

Çağatay: Çok mutluyum ve heyecanlıyım. Biraz sonrada yarışmalarımız başlayacak. Siz de izleyecek misiniz?

Muhabir: Evet izlemek istiyorum. Hatta çekim yapacak arkadaşlarımız. Akşam haberlerde izlersiniz artık. Sorularıma cevap verdiğin için teşekkür ederim Çağatay. Büyük bir doktor olduğunda da benimle röportaj yapar mısın?

Çağatay: Yaparım. Ben teşekkür ederim.

Etkinlik ekinde yer alan röportaj metni iki gönüllü veli tarafından canlandırılır. Şu sorularla grup etkileşimi devam eder.

- Göktuğ'un amaçları nelerdir?
- Göktuğ sizce bu amaçlara ulaşabilir mi?

İkinci röportaj metni de iki farklı gönüllü veli tarafından canlandırılır ve grup etkileşimi aşağıdaki sorularla devam eder.

- Çağatay'ın amaçları nelerdir?
- Çağatay, sizce bu amaçlara ulaşabilir mi?
- Sizce Çağatay mı Göktuğ mu daha başarılı olur? Neden?
- Sizin çocuklarınızın davranışları Çağatay'a mı Göktuğ'a mı yakın?

1. Durum

9. sınıfa giden Esra'nın annesi ondan sürekli ders çalışmasını, masa başında uzun süre geçirmesini istiyor. Oysaki Esra ödevlerini, günlük konu tekrarını ve yarınki konularının ön hazırlığını yapmıştır. Ancak annesi daha fazla çalışırsa daha iyi olacağını düşünmektedir.

2. Durum

Sema 6.sınıf öğrencisidir. Kendisinden daha başarılı olan kuzeni ile sürekli kıyaslanmaktadır. Bu durumda Sema'nın başarıları bile annesinin gözünde küçük görünmektedir.

3. Durum

Yusuf 14 yaşında fanatik Galatasaray taraftarıdır. Galatasaray'ın Fenerbahçe ile oynayacağı şampiyonluk maçını izlediği sırada kendisiyle beraber maçı izleyen babası tarafından ders çalışmaya yönlendirilmiştir. Yusuf bu durumdan hoşnut olmadan odasına gidip masasına oturmuştur.

4. Durum

Selin büyük bir Aleyna Tilki hayranıdır. Bu yüzden odasında o şarkıcının büyük bir posterini bulunmaktadır. Selin her ders çalışmaya başladığında o postere bakıp ilerde büyük bir şarkıcı olmanın hayalini kurmaktadır. Odasına poster asma konusunda ailesi onu tamamen özgür bırakmaktadır.

Ders Çalışma Programı

Bir öğrencinin yerine getirmesi gereken sorumlulukları önem sırasına göre aşağıdaki gibidir.

1. ÖDEV

Ödev varsa ilk olarak ödevler yapılır, ödev yoksa o gün görülen dersler tekrar edilir. Ödevler için illaki eve gidilmesi beklenmez zaman ve imkân varsa ödevler öğle arası ya da teneffüslerde bile yapılabilir.

2. TEKRAR → Günlük

- Her ders için 15 dk olacak şekilde günlük 3 ya da 4 dersten $4 \times 15 \text{dk} = 1 \text{ saat}$ sürer.
- O gün görülen dersler tekrar okunur ve önemli kısımların altı çizilir. Çözülen sorulara tekrar bakılır.

→ Haftalık

- Hafta sonları her gün için **en az 2 saat** şeklinde yapılır.
- Günlük tekrarda altı çizilen kısımlar özet defterine yazılır. Derste anlaşılmayan kısımlar varsa internetten araştırılır ya da öğretmenlere sorulur. Sayısal derslerde çözülen sorular tekrar çözülür ve soru haliyle sınavdan önce çözmek üzere özet defterine yazılır.

→ Aylık

- Sınavlardan önceki çalışmayı ifade eder. **Birkaç gün ya da bir hafta** sürer.
- Özet defterine yazılan konular tekrar tekrar okunur, sorular ise tekrar tekrar çözülür.

3. KONU ÇALIŞMASI VE TEST ÇÖZÜMÜ

- Her bir periyodu **40dk çalışma 10dk mola** olacak şekilde planlanır, molalarda televizyon ve telefon yasaktır. Konu biliniyorsa test çözülür yoksa önce konu çalışılır sonra test çözülür. Okulda görülen dersler için olduğu gibi 11. ve 12. sınıf düzeyinde YKS'ye hazırlık şeklinde de olabilir.

4. YARINA HAZIRLIK

- **Tüm dersler dahil toplamda 30dk** sürer.
- Bir sonraki gün görülecek dersler hakkında fikir sahibi olmak amacıyla yapılır. Konu derinlemesine öğrenilmez.
- Konu başlıkları, tanımlar ve temel terimler okunur, kitaptaki görsellere bakılır.

5. KİTAP OKUMA

- Asgari 20 – 30 sf. okuma yapılır. Yatmadan önceye bırakılmaz, gün içinde müsait olunan zamanlarda okunmaya çalışılır. Serviste giderken, teneffüste, okuma saatinde, öğle arası ya da akşam yemeğinden önce beklerken gibi **toplam 30dk** sürer.

HAFTALIKDERS ÇALIŞMA PROGRAMI

SAATLER - GÜNLER	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
07:00-08:00							
08:00-09:00							
09:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							
22:00-23:00							

3-2-1 FORMU

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1.
2.
3.
Değiştirmek istediğim 2 şey:
1.
2.
İfade etmek istediğim 1 şey:
1.

3-2-1 FORMU

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1.
2.
3.
Değiştirmek istediğim 2 şey:
1.
2.
İfade etmek istediğim 1 şey:
1.

EK – 8

AMAÇ OLUŞTURMANIN ÖNEMİ VE AMAÇ NASIL OLMALI?

Amaç ulaşılmak istenen sonuçtur. Amaçlar somut ve ulaşılabilir olmalıdır. Sınırları çizilmemiş amaçlara ulaşmak kolay değildir. Amacımızı belirlerken küçük adımlarımızı da belirlememiz gerekir. Bu şekilde hem amaçlar için kendimize kolay adımlar oluştururuz hem de amacımızın ulaşılabilirlik düzeyini arttırmış oluruz.

Amaç: Bu bölümde hayatla ilgili önceliklerin belirlenmesi, bu öncelikleri belirlemek için kullanılan kriterler; **kısa, orta ve uzun** dönemli amaç plan cetvellerinin hazırlanmasıdır.

Hayat Amaçları listesi (Uzun dönemli Amaçlar)

1. Bilgisayar Mühendisi olmak (1. Derece Önemli)
2. İngilizce'yi iyi derecede bilmek (3. Derece Önemli)
3. Futbolda 1. ligde oynamak (2. Derece Önemli)
4. Görüşlerime uygun bir partiden millet vekili seçilmek (4. Derece Önemli)

Bir Yıllık Amaçlar listesi (Orta dönemli Amaçlar)

1. İngilizce'den 2 Kur tamamlamak (4. Öncelik)
2. Üniversitede Bilgisayar mühendisliği bölümünü kazanmak (1. Öncelik)
3. Yıl sonunda sınıfı iyi bir ortalamayla bitirmek (3. Öncelik)
4. Birinci takıma seçilebilecekler arasında yer almak (2. Öncelik)

Bir Aylık Amaçlar listesi (Kısa dönemli Amaçlar)

1. Fizik sınavında geçer not almak (1. Öncelik)
2. Kimya sözlüsünden başarılı olmak (2. Öncelik)
3. Hafta sonunda okul grubuyla Uludağ'a gitmek (4. Öncelik)
4. Arkadaşımın doğum günü hazırlıklarında ona yardımcı olmak (3. Öncelik)

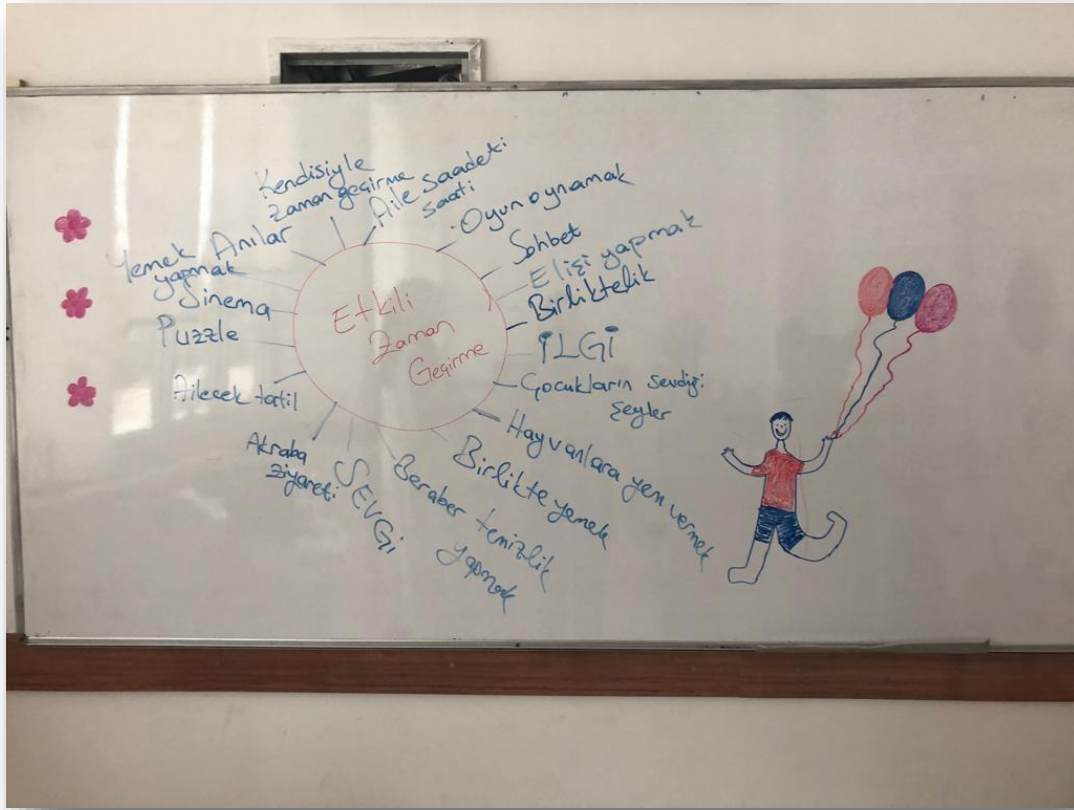
Yukarıdaki listelerin her birinde maddeler önemlerine göre numaralandırılmışlardır.

1. *En önemli grup*: Bu maddeler istek sıralamasında en önde gelen temel isteklerdir.
2. *Orta derecede önemli grup*: Önemli olmakla birlikte, bir süre için bir kenara bırakılabilecek olan isteklerdir.
3. *Alt Grup*: Bir kenara bırakıldıklarında herhangi bir sakınca doğurmayacak olan isteklerdir.

Listenizde yer alan maddeleri önem sırasına dizdiğinizde üzerinde çalışmaya başlamaktan hoşlanacağınız her listedeki en üst iki grup madde birleştirilerek amaç plan cetveli hazırlanır.

AMAÇ PLAN CETVELİ

- Bilgisayar Mühendisi olmak
- İngilizce'yi iyi derecede bilmek
- Yıl sonunda sınıfı iyi bir ortalamayla bitirmek
- Bilgisayar mühendisliği bölümünü kazanmak
- Fizik sınavında geçer not almak
- Kimya sözlüsünden başarılı olmak



UYGULAMA İLE İLGİLİ GÖRSELLER











.....
ANAOKULU / İLKOKULU / ORTAOKULU / LİSESİ

“AİLE EĞİTİMİ”
VELİ DAVET MEKTUBU

Değerli Velimiz;

Günümüzde internet aracılığı ile birçok bilgiye rahatlıkla ulaşılabilir. Çocuk eğitimi ve gelişimi ile ilgili de birçok site hizmet vermektedir. Bugün bilgiye bu kadar rahat ulaşılabilirken acaba neden çocuklarımıza ulaşamıyoruz? Onlara o kadar emek veriyor iken neden anlayamıyoruz? İşte çocuklarımıza ulaşmak, onları anlayabilmek ve anlaşılabilirlik adına öğrenci velilerimizi Psikolojik Danışman ve Rehber öğretmenlerimiz tarafından geliştirilen 5 oturumlu Aile Eğitimi Programına davet ediyoruz.

Okulumuzda, hafta içi her gün birer oturum olmak üzere toplam 5 oturumdan oluşan 1 hafta sürecek olan “**Aile Eğitim Programı**” planlanmıştır. Aile Eğitimi bu konuda eğitim almış Okul Psikolojik Danışmanımıztarafından verilecektir.

Eğitimimiz aşağıda belirtilen konuları içermektedir:

- 1.Oturum:** Anne Baba Tutumları
- 2.Oturum:** İletişim Becerileri
- 3.Oturum:** Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri
- 4.Oturum:** Aile İçi Etkili Zaman Geçirme
- 5.Oturum:** Verimli Ders Çalışma Yöntemleri

Bu program aracılığı ile hayatımızın en önemli varlıkları olan çocuklarımızı anlama yolunda siz velilerimize biraz da olsa yardımcı olmayı amaçladık. Mutlu ve sağlıklı çocuklar yetiştirebilmemiz umuduyla.

NOTLAR:

1. Eğitimimiz ücretsiz olup katılımcılara sertifika verilecektir.
2. Eğitimimiz her gün bir oturum olmak üzere 5 oturum olup bir hafta sürecektir. Her oturumumuz yaklaşık **2 saat** sürecektir.
3. Oturumlara katılımcı sayısı **en fazla 15 kişidir.**
4. Başvuru, kayıt ve bilgi edinmek için sınıf rehber öğretmenleri ya da okul rehber öğretmeni ile irtibata geçebilirsiniz.

.....
Okul Müdürü

ÖRNEK KATILIM BELGESİ



T.C.
NİZİP KAYMAKAMLIĞI
İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
..... İLKOKUL/ORTAOKUL/LİSE

Katılım Belgesi

Sayın Velimiz

Abdulhamitihan Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi olarak siz velilerimizin eğitim-öğretimin aynmaz bir parçası olduğuna inanmaktayız. Aile Eğitimi Seferberliği Projesi kapsamında velilerimize yönelik olarak okulumuzda yapılan eğitime katılımınız için bu belgeyi almaya hak kazanmışınız. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Okul Müdürü

