



Karaman Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Aile Okulu Eğitimi

Karaman-2022



Karaman
Rehberlik ve Araştırma Merkezi

AİLE OKULU EĞİTİMİ

Karaman-2022

İÇİNDEKİLER

1. Aile İçi İletişim Becerileri	4
2. Ahlak Gelişimi / Olumlu Davranış Kazandırma	15
3. Sosyal Duygusal Beceri Gelişimi	26
4. Çatışma ve Stres Yönetimi	35
5. Akran İlişkileri	44
6. Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite	54
7. Bağımlılık	65
8. Bilinçli ve Güvenli Teknoloji Kullanımı	77

1. AİLE İÇİ İLETİŞİM BECERİLERİ

OTURUMUN AMACI: Ebeveynler anne-baba tutumlarını bilirler ve çocuklarına yönelik demokratik anne-baba tutumunu sergilerler. Ebeveynler iletişim sürecini bilir ve çocuklarına yönelik kullandıkları iletişim özelliklerinin farkına varırlar. Aile içi etkili iletişimi güçlendirme yollarını bilirler.			
KAZANIMLAR	KONULAR	YÖNTEM VE TEKNİK	SÜRE/ DK.
	Isınma Etkinliği: "Çocuğum, ben"	Oyun	10
	Geçmiş Oturumun Özeti. Öykü "Bambu Ağacı Nasıl Yetiştir"	Anlatım, Soru-cevap	5
Anne baba tutumlarını açıklayabilir. Olumsuz anne baba tutumlarını fark eder.	Gelişme 1.1. Anne-baba tutumları 1.1.1 Baskıcı tutum, tavizkar tutum, demokratik tutum 1.1.1.2. Baskıcı Ve Tavizkar Tutumun Etkileri 1.1.2. Demokratik tutum 1.1.2.1. Demokratik tutumun etkileri	Anlatım, Soru-cevap	30
İletişim sürecinin öğelerini bilirler. Aile içi İletişim Sürecini açıklayabilirler	1.2. İletişim ve Aile içi İletişim	Anlatım, Soru-cevap	20
İletişim türlerini açıklayabilirler İletişim türlerine örnek verirler	1.2.1 İletişimin Türleri 1.2.2. Sözlü İletişim-Sözsüz İletişim	Anlatım, Soru-cevap	10
Aile içi İletişimi Etkileyen Faktörleri açıklayabilirler	1.2.3. Aile içi İletişimi Etkileyen Faktörler 1.2.4.. Dinleme Becerisi	Anlatım, Soru-cevap	20

Programın tanıtımı yapılır.

Oturumumuza bir oyunla başlayalım.

ISINMA OYUNU

Etkinliğin Adı: ÇOCUĞUM, BEN

Etkinliğin Amacı: Tanışma

Yöntem Ve Teknik: Oyun

Süre: 5 dk.

Materyaller: -

Etkinliğin Uygulanması:

1- Uygulayıcı aşağıdaki yönergeyi verir.

2- "Şimdi ayağa kalkarak çember oluşturmanızı istiyorum. İlk katılımcıdan başlayarak kendi isminizi ve çocuğunun ismini söyleyin. İkinci katılımcıya geçtikten sonra birinci katılımcının ismini ve çocuğunun ismini söyledikten sonra kendi isminizi ve çocuğunuzun ismini söyleyin"

3- Süreç bu şekilde son katılımcıya kadar devam eder...

Etkinliğin Değerlendirilmesi:

Katılımcılara teşekkür edilerek etkinlik sonlandırılır.

Konumuza kısa bir öykü ile devam edelim.

ÖYKÜ:

BAMBU AĞACININ HİKAYESİ

Bambu ağacı nasıl yetişir? Önce ağacın tohumu ekilir, sulanır ve gübrenir. Birinci yıl tohumda herhangi bir değişiklik olmaz. İkinci yıl tohum yeniden sulanıp gübrenir. Bambu ağacı ikinci yılda toprağın dışına filiz vermez. Üçüncü yıl tohum yeniden sulanır ve gübrenir. Bambu yine filiz vermez. Dördüncü yıl tohum yine sulanır, gübrenir. Ancak tohum bu yılda da filiz vermez.

Büyük bir sabırla beşinci yılda da bambuya su ve gübre verme işi sürdürülür. Veeee, en sonunda beşinci yılın sonlarına doğru bambu tohumu yeşermeye başlar. Ondan sonra, ne olur biliyor musunuz? Bir buçuk ay gibi kısa bir sürede bambu ağacı yaklaşık yirmi yedi metre olur. Sizce bambu ağacı yirmi yedi metre uzunluğundaki boyuna altı haftada mı, yoksa beş yılda mı ulaştı? Ne dersiniz?

1.1.ANNE-BABA TUTUMLARI

Bugün sizlerle anne baba olmanın anlamından ardından anne baba tutumları ve çocuk üzerindeki etkilerinden bahsedeceğiz. Anne babalar çocuklarını yetiştirirken farklı tutumlar sergilemektedir. Bu tutumlardan çocuk gelişimi için zararlı olanları şöyle isimlendirilmektedir: Baskıcı, tavizkar, aşırı koruyucu ve müdahaleci, mükemmeliyetçi, ilgisiz anne baba tutumları. Çocukların gelişiminde etkili olan, işe yarayan tutum ise demokratik tutumdur. Bu oturumda anne baba tutumlarının hem çocuklar hem de anne babalar üzerindeki etkilerini konuşacağız. Böylece çocuklarınızı yetiştirirken hangi tutumları kullandığınızı fark etme şansı bulacaksınız.

S: "Anne baba olmak" dediğimde aklınıza neler geliyor? (Cevapları dinleyelim)

Anne baba olmak birçok sorumluluğu, zorluğu ve mutluluğu birlikte içerir. Çocukları yetiştirmek, korumak, beslemek, okul, ders, öz bakım becerilerine destek olmak, uykusuz geceler, başarılarından gurur duymak, mutlu olmak, bazen sinirlenmek, üzölmek, başlarına bir şey gelecek diye korkmak, gibi süreçleri içerir.

S: Anne babalık hangi sorumlulukları ve ne gibi zorlukları içeriyor? Bir başka deyişle çocuklarımızın, aile büyüklerinin, toplumun hatta sizin kendinizden anne baba olmakla ilgili beklentileri olur. Sizce bu beklentiler neler? (Cevapları dinleyelim)

Anne baba olmak herkesin hayatında bir dönüm noktasıdır. Çocuklar dünyaya geldiğ andan itibaren anne babaların hayatında birçok sorumluluk da doğal olarak ortaya çıkar. Çocuklar, aile büyükleri, komşular, toplum, anne babalardan birçok farklı sorumluluğu yerine getirmelerini bekler. Hatta anne/ babalar; anne/babalığa bakış açılarından kaynaklı olarak

kendilerinden farklı beklentiler içindedirler. Anne babaların anlayışlı, hoşgörülü, çocuğuyla ilgilenen, onunla iyi iletişim kuran, ağırbaşlı, güçlü, sabırlı, yorulmayan, hasta olmayan, sinirlenmeyen, para kazanan, çalışkan vb. birçok özelliğe sahip olması beklenir. Ancak bunları kusursuz şekilde her zaman gerçekleştirmek mümkün değildir. Çünkü kimse her zaman mükemmel olamaz. Anne baba olarak sizin de insan olduğunuzu unutmamanız, bazen hatalar yapabileceğinizi bilmeniz önemlidir. Biraz önceki özellikleri bir insanın her an gerçekleştirmesi mümkün değildir. Dolayısıyla biz bu programda sizin anne babalık yaparken işinize yarayacak yöntemleri öğrenmenize yardımcı olacağız.

S: Aslında anne babalık sadece zorluklardan oluşmuyor. Sizce, anne babalığın keyifli yönleri nelerdir? Bir başka deyişle çocuklarınızı düşündüğünüzde hangi özellikleri, davranışları sizi mutlu ediyor?(Cevapları dinleyin.)

Biraz önce konuştuğumuz beklentiler, sorumluluklar, zorlukların hepsi çocukların bir gülümsemesiyle unutulur. Çocukların başarıları, sağlıklı olmaları, anne babalarına sarılmaları, büyümeleri ve daha birçok özellik, davranış anne babaları mutlu eder. Hatta birçok anne baba çocuklarının kendilerine enerji verdiğinden, yorgunluklarını aldığından bahseder.

S: Şimdi biraz da çocuklarınızdan bahsedelim. Sizlerin anne baba olarak çocuklarınızdan beklentileriniz nelerdir? Nasıl çocuklar olsun istiyorsunuz? (Cevapları dinleyin)

- | | | |
|--------------------|-------------------------|------------------|
| - Yardımsever | -Temiz | -Zeki |
| - Başarılı | - Karar verebilen | -Söz dinleyen |
| - Saygılı | - Tutumlu | - Hakkını arayan |
| - Mutlu | -Dürüst | - Çalışkan |
| - Sevilen | - Girişken | - Okulu seven |
| - Paylaşmayı bilen | - Özgüvenli | - Ahlaklı |
| - Sağlıklı | - Sevgi dolu | - Sosyal |
| - Cesur | -Sorumluluklarını bilen | |

Anne babalar çocuklarının birçok olumlu özelliğe sahip olmasını ister ve onlardan beklentileri olur. Her anne baba çocukları için en iyisini ister ve bunun için bildiği bazı yöntemleri kullanır.

Anne babaların çocuk yetiştirirken kullandığı bazı davranışlara ve yöntemler biz anne baba tutumları diyoruz. Bunlar nelerdir birlikte konuşalım.

1.1.1.Baskıcı ve Tavizkar Tutum

S: Önce çocukların istenmeyen davranışlarına tepkileri konuşalım. Çocuklarınız istemediğiniz bir davranışta bulunduğu neler yapıyorsunuz? (Cevapları dinleyelim.)

Bazen anne babalar açıklama yapmaya, anlatmaya çalışır. Bunlar bazen işe yarar bazen de yaramaz. Çocuk ısrarla aynı davranışını sürdürür. Mesela, açıklayıp anlatmanıza rağmen ısrarla geç saatlere kadar televizyon seyretmeye devam eder.

S: Çocuğunuz böyle hoşla gitmeyen, istemediğiniz bir davranış ısrarla sürdürünce ne yapıyorsunuz. (Cevapları dinleyelim.)

Çocuk yanlış davranışı ısrarla sürdürürse; anne babalar bazen kızar, bağırır, ceza verir. Bazen de tokat atıp döver. Bu söylediklerim aslında birer aile tutumu. Çocuğumuz istemediğimiz bir davranış yaptığında ona bağırarak, kızarak, ceza vererek veya onu ödüllendirerek, vaatlerde bulunarak, hatta rüşvet vererek istediğimiz davranışı zorla yaptırmaya çalışır. Biz bu tutuma Baskıcı Tutum diyoruz. İstenilen davranışın yapılması için, fiziksel ya da psikolojik gücümüzü çocuğun üstünde kullanıyoruz. Bu yolla da çocukta görmek istemediğimiz davranışı güç kullanarak değiştirmeye çalışıyoruz.

Baskıcı Tutumun Yöntemleri

S:Baskıcı tutumu uygulayan anne babalar neler yapıyor sizce? (Cevapları dinleyin.)

Baskıcı tutum; anne babanın gücünü, çocuğun üzerinde olumsuz kullanmasıdır. Baskıcı tutumun yöntemlerini şöyle özetleyebiliriz.

Fiziksel güç/şiddet: Vurmak, kulak çekmek, dayak atmak, bağırarak, banyoya kapatmak.

Maddi güç/şiddet: Oyuncak almamakla tehdit etmek, “para vermem, harçlığını keserim” demek.

Duygusal güç/şiddet: “Seni sevmem, bir daha yaparsan seninle konuşmam” demek, korkutmak, azarlamak, beddua etmek, bilgi gücü ile aşağılamak veya kandırmak, alay edip küçük düşürmek, okula göndermemek, bir işte çalışmaya zorlamak, giyim kuşam ve arkadaş seçimine karışmak, kısaca özgürlüğünü ve haklarını engellemek.

S: Peki tek bir tokat atmak veya çimdiklemek sizce dayak mıdır? (Cevapları dinleyin.)

Evet, tek bir tokat atmak veya çimdiklemek de dayak demektir. Çünkü bunlar da şiddet içeren davranışlardır. Şiddetin küçüğü büyüğü olmaz. Şiddet içeren davranışlar çocuğun ruh sağlığını olumsuz etkiler. Çocuk kendini değersiz hisseder, ailesinin onu sevmediğini düşünür. Kendine güveni tam gelişemez. Dayağı bir iletişim yöntemi olarak öğrenir ve kendisi de bunu uygulamaya yönelebilir.

S: Bazen de baskıcı tutumun tam tersi bir durum oluyor mu? Yani çocuk size zorla istediğini yaptırmaya çalışıyor mu? (Cevapları dinleyin.)

Evet, bazen de bunun tam tersi olur, yani çocuk güçlüdür, biz ise güçsüz. Bu da bir aile tutumudur ve buna tavizkar tutum denir. Çocuk, çarşıda gezerken ya da başkalarının yanında, bir şeyi almak için tutturur. Ağlar, bağırır ve biz istediğini satın almak zorunda kalırız. Burada Baskıcı tutumun tersine çocuklar bizim üzerimizde güç kullanır. Bizi zor bir duruma sokarak istediğini yapmamızı sağlar. Çarşının ortasında bas bas bağırıp, tepinip, ağlamaya başlar. Biz de rezil olmamak için istediğini alır, onu sustururuz. Böylece istemediğimiz halde çocuğun istediğini yapmak zorunda kalırız. Yani taviz veririz.

Tavizkar Tutumun Yöntemleri

S:Tavizkar tutumu uygulayan anne babalar neler yapıyor sizce? (Cevapları dinleyin.)

Tavizkar tutumun yöntemlerini de şöyle özetleyebiliriz.

Fiziksel güç/şiddet: Anne babaya vurmak, eşyaları fırlatmak, atmak, kırmak.

Duygusal güç/şiddet: Ağlamak, tutturmak, misafirlerin yanında bir şeyler istemek, duygu sömürsü yapmak.

Sözel güç/şiddet: Çocuğun anne babasına bağırması, küfretmesi, kötü sözler söylemesi.

*Anne babanın tutum farkı: Sadece baskıcı veya tavizkar tutum kullanan aileler çok azdır. Birçok ailede tutumlardan birini baba diğerini de anne kullanır. Ailedeki bu tutarsız davranış biçimleri hem çocuğun ne yapacağını bilememesine hem de anne babasından birine yakınlaşmasına, diğerinden uzaklaşmasına sebep olur.

*Çocuğun yaşına göre tutumun değişmesi: Bazı ailelerde anne baba, çocuk küçükken çocuğun istediklerini yapmak için Tavizkar Tutumu kullanır çocuk büyüdükçe ve bağımsızlaştıkça, kontrol etmek amacıyla Baskıcı Tutuma geçer.

*Çocukla baş edemedikçe tutumun değişmesi: Bazı anne babalar da önce Baskıcı Tutumla başlarlar. Çocukla baş edemedikçe Tavizkar Tutuma dönerek, çocuğun istekleri doğrultusunda hareket etmeye başlarlar.

*Çoğu anne baba da bu iki tutum arasında gidip gelirler. Çocuğun davranışları tahammül edilemez hale gelinceye kadar, çocuğun isteklerini yaparlar, tavizkar tutumu kullanırlar. Tahammül sınırını geçince de baba birden parlayıp, Baskıcı Tutuma geçer ve endi isteğini zorla yaptırmaya çalışır. Bir süre sonra bundan suçluluk duyup yumuşar ve tekrar Tavizkar Tutuma dönerek kısır döngünün içine girer.

1.1.1.2.Baskıcı Ve Tavizkar Tutumun Etkileri:

S: Sizce yaptığı bir davranış sonucunda baskı gören dayak yiyen bir çocuk; Başka bir deyişle baskıcı tutumla büyüyen çocuk hangi özelliklere sahip olur? (Cevapları dinleyin.)

Baskıcı tutumun çocuk üzerinde birçok olumsuz etkileri bulunmaktadır.

*Yanlış davranış sonucu baskı gören çocuk korkar, üzülür, öfkelenir.

*Davranışının neden yanlış olduğu kendisine açıklanmadığı için, davranışını düzeltemez.

Yanlışını fark etmek yerine ebeveynlerine kızar. Dolayısıyla davranışının sorumluluğunu almayı öğrenemez.

*Ceza ve baskıyı bir sorun çözme yöntemi olarak kullanmayı öğrenir.

*Cezadan ve baskıdan kurtulmak için yalan söylemeyi seçebilir.

*Anne ve babayla güvene dayalı bir ilişki yerine korkuya dayalı bir ilişki kurar.

*Kendine ve çevresine güvenmekte zorlanır.

*Arkadaş ilişkilerinde sorunlar yaşayabilir. Şiddete maruz kalma ya da şiddet uygulama gibi,

*Okul başarısı olumsuz etkilenir.

*İçine kapanık ya da saldırgan olabilir.

*Öz bakım becerileri olumsuz etkilenebilir.

S: Her istediği yapılan, sürekli taviz verilen çocuk neler hisseder, hangi özelliklere sahip olur? (Cevapları dinleyin.)

*Her istediğinin istediği zaman yapılması gerektiğine inanır. Sınırları, kuralları anlamakta ve uymakta zorlanır.

*İstekleri karşılanmadığında sevilmediğini düşünür ve ne yapacağını bilemez, öfkelenir. Küser, üzülür.

*Davranışının diğer insanlar üzerindeki etkisini anlayamaz.

*Anne babasının onun isteklerini yapmak zorunda olduğuna inanır.

*Sorun çözme yöntemi olarak ağlamayı, duygu sömürsünü ve tutturmayı kullanır.

*Kendine güveni azalabilir.

*Anne babası dışındaki insanlarla ilişkilerinde zorluk yaşayabilir.

*Bencil, uyumsuz olabilir, okulda sorunlar yaşayabilir.

*İçine kapalı ya da saldırgan olabilir.

*İçinde buldukları durumlarda doğruyu ve yanlış ayırt etmekte zorlanabilir.

Bu tutumların yanında anne babanın çocuklarını aşırı korudukları Koruyucu Tutum, çocuklarının kapasitelerini ve durumlarını göz ardı ederek yeteneklerinin üstünde yüksek beklenti içine girdikleri mükemmeliyetçi tutum, çocuklarını görmezden geldikleri ilgisiz tutum da olumsuz anne baba tutumları arasında yer alır.

Ayrıca son yıllarda çok ön plana çıkan Helikopter ebeveynlikte; çocuklarıyla aşırı derecede ilgili olan, çocuk odaklı yaşayan, çocuğu için planlar yapan, çocuklarına fazlaca yardım eden, onlar yerine program yapan, yöneten ve müdahale eden ve mükemmeliyetçi olan anne babanın tutumlarını ifade eden kavramdır.

Olumsuz tutumların çocukların kişilik, özgüven, aile içi ilişki, sosyal yaşam, problem çözme davranışlarına olumsuz yansımaları olmaktadır.

Konumuza bir öyküyle devam edelim.

ÖYKÜ:

ÇİVİLİ TAHTA

Arkadaşları ile devamlı kavga eden sorunlu bir genç varmış. Babası bir gün ona ders vermek istemiş. Ona çivilerle dolu bir torba ve boş bir tahta vermiş. Oğluna:

– Arkadaşların ile tartışıp kavga ettiğin zaman her sefer bu tahtaya bir çivi çakacaksın.

Genç, arkadaşları ile yine kavga etmiş ve birinci günde tahta perdeye 30 çivi çakmış. Sonraki zamanlarda arkadaşları ile iyi geçinmeye çalışmış ve her geçen gün daha az çivi çakmış.

Bir gün gelmiş ki hiç çivi çakmamış. Babası onu yeniden tahtanın önüne götürmüş ve demiş ki:

– Bugünden başlayarak tartışmayıp kavga etmediğin her gün için tahtadan bir çivi sökeceksin.

Günler sonra bir gün gelmiş ki tahtada ki her çivi çıkarılmış. Babası oğluna:

– Aferin, arkadaşlarınla iyi geçiniyorsun. Bütün çivileri tahtadan söktün ama tahtada artık çok delik var. Eskisi gibi olmayacak. Her delik arkadaşlarınla kavga ettiğin zaman söylediğin kötü sözlerdir. Arkadaşların seni affetse de izleri hep kalacak ve bu delikler kapanmayacak. Arkadaşlarına değer vermelisin. Unutma ki her zaman onların yardımına, dostluğuna ihtiyacın olacak.

Bu öyküden yola çıkarak çivilerin çocuklarımızda izler bırakmaması için sergilememiz gereken anne baba tutumu demokratik tutum olmalıdır. Peki bu tutumun özellikleri nelerdir?

1.1.2. Demokratik Tutum

Sevgi, saygı, huzur, güven ve şeffaflık olan ailede çocuk tüm yönleriyle kabul edilir. Anne baba davranışları ile çocuğa uygun birer model, çok iyi rehberdir. Çocuğa yol gösterir ama alacağı kararlar konusunda serbest bırakır. Ona birçok alternatif sunulur ama seçim çocuğa aittir. Problemlere anne baba ile birlikte çözüm arayarak zamanla bu becerisini geliştiren çocuk, seçimlerinin sonuçlarına da kendisi katlanır. Aile içinde kurallar ve sınırlar herkes için ve hep birlikte belirlenir ve bu sınırlar içinde çocuk özgürdür. Kuralların mantıklı açıklaması yapılır. Aile fertlerinin hepsinin eşit söz ve oy hakkı vardır. Aileyi ilgilendiren kararlar birlikte alınır. Her konuda çocuğun düşünce ve fikirleri dinlenir. Fikirleri mantıksız da olsa saygı gösterilir. Anne baba birbirlerine ve çocuklarına karşı olan duygularında net ve açıktır.

1.1.2.1. Demokratik Tutumun Çocuk Üzerindeki Etkileri

S: Demokratik ve güven verici bir ortamda yetişen çocuk, neler hisseder, hangi özelliklere sahip olur? (Cevapları dinleyin.)

*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 karar vermeye ve kendi başına işler yapmaya alışan çocuk, ilerde rahatlıkla kendi adına kararlar alır.

*Kendi haklarını savunurken başkalarının haklarına da saygı duyar.

S: Peki bu konuyu kısaca bir özetleyecek olursak ne diyebiliriz? (Cevapları dinleyin.)

Çocuğumuzun istemediğimiz davranışları karşısında uyguladığımız baskıcı, tavizkar, ilgisiz, mükemmeliyetçi ve koruyucu yöntemlerin etkili olmadığını unutmamalıyız. Öncelikle, bu davranışları değiştirmeliyiz. Öyleyse, çocuğumuzun olumsuz davranışlarını değiştirebilmek için önce biz değişmeli ve farklı tepkiler vermeliyiz. Farklı tepkiler vermek derken çocuğun davranışına demokratik tutumu içeren tepkiler vermeyi kastediyoruz. Tutumlarımızı gözlemleyerek demokratik tutuma değiştirmeye çalışmak çocuğumuzun da değişimine ve gelişimine olumlu yönde katkı sağlayacaktır. **10 dk. ara**

1.2.İLETİŞİM-AİLE İÇİ İLETİŞİM

ETKİNLİK

Etkinliğin Adı: KULAKTAN KULAĞA

Etkinliğin Amacı: Katılımcıların dinlememin önemi hakkında farkındalık kazanmalarına yardımcı olmak

Yöntem ve Teknik: Oyun

Süre:5 dk.

Materyaller:-

Etkinliğin Uygulanması:

Gruptan sekiz kişi seçilir ve dışarıya yedi kişinin çıkması istenir. İçeride kalan kişiye “Biraz önce İlçe Milli Eğitim Müdürü Oğuzhan Bey aradı. Bugün müfettiş Şahabettin Bey’in 11.50 ilçe otobüsüyle okulumuzu ziyarete geleceğini; şayet 11.50 otobüsüne yetişemezse 12.00’da kendi aracıyla yola çıkacağını söyledi. İlçe Milli Eğitim Müdürü Oğuzhan Bey, Müfettiş Şahabettin Bey okula gelene kadar eksikliklerin giderilmesini ve Müfettiş Şahabettin Bey’in okula gelince kendisinin ivedilikle aranmasını istedi” metnini okur. Metni dinleyen kişiden hatırladığı kadarının, dışarıda bekleyenlerden içeriye davet edilecek olan kişiye aktarılmasını ister. Sırasıyla metin aktarılır. En son kişi kendisine aktarılan metinden hatırladıklarını sınıfa söyler.

Daha sonra ilk metin tekrar okunarak grubun görüşleri alınır.

Etkinlikle İlgili İpuçları: Grupta işitme sorunu olan anne baba varsa uygulama da dikkate alınmalıdır.

Etkinliğin Değerlendirilmesi: Etkinlik uygulanırken ne hissettiniz? , Sizce ilk söylenen metinle son söylenen arasında nasıl bir fark oluştu soruları sorulur, iletişimde dilin önemi ve iletmek istediğimiz mesajın sade anlaşılır ve seviyeye uygun olması gereği üzerinde konuşulur. Dinlemenin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Bu oturumda sizlerle çocuklarımızla sağlıklı bir iletişim kurmak için neler yapabileceğimizi konuşacağız.

İki kişinin olduğu ortamda iletişimsizlik mümkün değildir. Eğer bir ortamda iki kişi varsa ve bu kişiler birbirlerini görmüşse, fark etmişse iletişimsizlikten bahsedemeyiz.

2.1.İletişim ve İletişim Türleri

S: İletişim dediğimde aklınıza ne geliyor? İletişim nedir? (Cevapları dinleyin.)

İletişim kısaca en az iki kişi arasındaki mesaj alışverişidir. İnsanlar iletişim kurarken sözlü ve sözsüz olarak mesajları kullanırlar. Çocukların, iyi bir gelişme gösterebilmeleri anne-babaları ile etkili bir iletişim kurmalarına bağlıdır.

2.1.1.(Sözlü ve sözsüz iletişim sunudan paylaşılır)

2.1.2.Aile içi iletişim ve Aile içi iletişimi etkileyen Faktörler

ÖYKÜ:

KÜÇÜK OĞLAN

Yıllar önce hastanede çalışırken ağır hasta bir kız getirdiler. Tek yaşam şansı beş yaşındaki kardeşinden acil kan nakli idi. Küçük oğlan aynı hastalıktan mucizevi şekilde kurtulmuş ve kanında o hastalığın mikroplarını yok eden bağışıklık oluşmuştu.

Doktor durumu beş yaşındaki oğlana anlattı ve ablasına kan verip vermeyeceğini sordu. Küçük çocuk bir an duraksadı. Sonra derin bir nefes aldı ve “eğer kurtulacaksa veririm” dedi.

Kan nakli ilerlerken ablasının gözlerinin içine bakıyor ve gülümsüyordu. Kızın yanaklarına yeniden renk gelmeye başlamıştı. Ama küçük çocuğun yüzü giderek soluyordu. Gülümsemesi bir anda kayboldu.. Titreyen bir sesle doktora sordu,

“Hemen mi öleceğim”

Küçük oğlan, doktoru yanlış anlamı, ablasına vücudundaki bütün kanı verip öleceğini sanmıştı.

Öykümüzde de vurgulandığı gibi iletişimin sağlıklı olabilmesi ve yanlış anlamalara sebep olmaması için çocuklarımıza ifade etmek istediğimiz şeyin anlaşıldığından emin olmamız

gerekir. Çünkü; aile üyeleri birbirlerinden aldıkları mesajlar ile kendilerini değerli veya değersiz, güvende veya güvensiz hissederler. Bu durum onların ruhsal durumlarını etkiler.

Aile bireylerinin iletişimlerinin sağlıklı ya da sağlıksız olmasında beş temel unsur rol oynar Bunlar;

Problem çözme: Ailelerin sorunlara yaklaşımı ve çözüm şeklini anlatır. Yemeği kimin pişireceğinden maddi yükü kimin üstleneceği gibi maddesel problemler ve aile üyelerinin birbirine karşı yaşadıkları olumsuz duyguların çözümü gibi duygusal problemlerin üstesinden gelebilme bu kategoride değerlendirilir. Problemler aile bireyleri tarafından tanımlanabiliyor ve konuşulabiliyorsa, çözüm önerileri sunulup, çözümü konusunda ortak karar alınabiliyorsa çözüme uygun davranışlar uygulanıyor ve sonuçları aile içinde kimse suçlanmadan değerlendirilebiliyorsa bu sağlıklı ailenin bir göstergesidir.

Aile içi iletişim: Ailede sözlü ve sözsüz mesajların nasıl ifade edildiğine gönderme yapar. Aile içinde iletişimin olabildiğince açık ve direkt olması ailenin sağlamlığına işaret eder. Ev işlerinden bunalan ve yardım isteyen bir annenin çocuğuna çok sorumsuzsun, çok dağınıksın demesi yerine ev işlerinden çok yoruluyorum en azından odanı sen topla diyebilmesidir. Aslında açık ve direkt iletişim yani sağlıklı iletişim tartışmalar yaşansa bile yine çözüm bulunabileceğini gösterir.

Roller: Ailenin bireylerinin çoğu zaman otomatik olarak yerine getirdiği davranış kalıplarıdır. Ailede kimin hangi görevi üstlendiğinden aile içindeki sınırların nasıl korunduğuna kadar geniş bir yelpazeye işaret eder. Örneğin toplumda anne babanın sorumluluğu olarak kabul edilen özellikler, aile içinde de uygulanabiliyorsa yani anne-baba, anne babalığının, çocuk çocukluğunun bilincinde ise, bu davranış kalıpları içinde davranabiliyorlarsa ve bu ailenin her bireyi tarafından kabul edilebiliyorsa bu ailedeki rol dağılımının sağlıklı olduğunu gösterir.

Duygulara dahil olabilme ve karşılık verebilme: Aile bireylerinin duygusal durumlarına uygun şekilde karşılık verebilmelerini ortak ya da bireysel aktivitelerini paylaşabilmeyi ifade eder. Ailenin sıkıntı yaşayan bir üyesinin kendini anlaşılabilir hissedebilmesi, uygun şekilde yardım görebileceğini bilmesi ailenin sağlıklı oluşuna işaret eder. Benzer şekilde arkadaşlarıyla vakit geçirmek isteyen bir ergenin ailenin bilgisi dahilinde ama özelini de koruyarak huzurlu vakit geçirebilmesi de sağlamlığın göstergesidir. Tıpkı keyifle ve ailece yenen akşam yemekleri

Davranış kontrolü: Fiziksel olarak tehlikeli durumlarda psikobiyolojik ihtiyaçların karşılanması noktasında ve aile üyelerinin sosyal kontrole ihtiyacı olduğunda kendini gösterir. Ne çok katı ve değiştirilemez, ne de tamamen boş vermiş davranışlar yerine yeterince esnek ve duruma uygun davranışlar gösterebilmesi ailenin sağlıklı oluşuyla alakalıdır. Yani karnesinde kırık notlar olduğu için hayatının karartılacağını düşündüğünden, çocuk kendi hayatını karartma kararı verebiliyorsa, sağlıklı iletişim kurulan ailede yetiştiği söylenemez. Cezalandırılacağını bildiği halde, notlarının kendi sorumluluğunda olduğunu, düzeltilebileceğini aile içinde öğrenebilmiş çocukların aile bireyleri arasında sağlıklı ilişkileri kurulmuş demektir.

Bu beş temel unsurda, iyi kötü bir denge tutturmuş gerekli olan durumlarda esneklik gösterebilen ve değişime ayak uydurabilen aileler sağlıklı ailelerdir ve aile üyelerinin sağlıklı bireyler olabilmelerine olanak sağlar.

1.2.3. Ailede İletişimi Engelleyen Faktörler Nelerdir?

Ailede iletişim ve etkileşimi engelleyen faktörler ise;

Aileyi ve bireyleri ilgilendiren konular üzerinde, yüzeysel konuşma

Aşırı soru sorma, yersiz şüphe ve tereddütler

Yapay ilgi gösterme, abartılı bir şekilde onaylama veya reddetme

Konuşma ve izah etme olmadan, karşı tarafın hareketlerini, düşüncelerini yorumlamaya ve tahmin etmeye çalışma

Karşıdakine kendini ifade etme imkânı tanımama

Geçmişteki üzücü ve tatsız olayları sık sık gündeme getirme
Sorulan soruları cevapsız bırakma, ortak faaliyetlere gereken önemi vermeme
Bireylere söz ile baskı kurmaya çalışma, sık sık öneride bulunma veya kişisel düşünceleri kabule zorlama

Suçlama, eleştirme, olumsuz değerlendirmeler yapma, emir verme, tehdit etme
Samimiyetten uzak kalma, yalan söyleme
Küçük hataları çok abartma, fedakârlığı devamlı karşı taraftan bekleme
Alay etme, küçük düşürmeye çalışma, fikirlere değer vermeme
Olayların olumsuz yönlerini çıkarmaya çalışmadır.

Bu durumda konuşulan her sözün, verilen her mesajın, her jest ve mimiğin iyi veya kötü manada karşıdaki kişide yani çocuklarımızda bir etki yaptığı kesindir. İletişim engellerinin yanında çocuklarımızı dinlemek ve dinleme şeklimiz de önemlidir.

1.2.4. Karşıdakini Anlama (Dinleme) Becerileri

S: Çocukları daha etkili dinlemek için neler yapabilirsiniz? Onları nasıl dinlemek gerekir? (Cevapları Dinleyin. Altı çizili bölümü sunum üzerinden gösterin.)

Etkili dinlemek için bazı aşamalara dikkat etmek gerekir. Bunları şöyle özetleyebiliriz.

1. Beden dilinizle dinlediğinizi göstermek

Beden Dili: Hareketlerinizle çocuğa onu dinlediğinizi, önemseydiğinizi gösterebilirsiniz. Çocukları dinlerken dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

- Çocuğun ne dediğini dikkatle, can kulağı ile dinlemek
- O anda bir işle uğraşıyorsanız onu bırakıp çocuğa yönelmek
- O anda dinleyemeyecek durumdaysanız, onu ne zaman dinleyebileceğinizi söylemek ve söylediğiniz zaman gerçek anlamda dinlemek

• Dinleme sırasında çocukla aynı hizaya gelip çocuğun yüzüne bakmak, göz teması kurmak.

2. İçerik Yansıtması:

Çocuğun anlattığı şeyi anladığınızı ona ifade etmek. Örneğin, ' Bugün okulda Türkçe dersinde çok eğlenmişsiniz.' Demek. Böylece çocuk anlaşıldığını, ciddiye alındığını fark eder.

3. Duygu Yansıtması

Bazen çocuğunuz onu sessiz, tepki vermeden dinlediğinizde bir süre sonra sıkılabilir. Böyle zamanlarda farklı bir yöntem izlenebilir. Çocuğun duygusunu, size vermek istediği mesajı anlamaya çalışmak ve onun söylediklerinden çıkarttığınız mesajı kendi kelimeleriniz ile ona aktarmak etkilidir. Önemli olan hiçbir yorum katmadan, eleştiri yapmadan, öğüt vermeden, sadece onun konuşmalarından anladığınızı ona aktarmaktır.

S: Oğlunuz Cem "Ben ders çalışırken kardeşim hep gürültü yapıyor." Diyor. Cem neler hissediyor olabilir? Cem'in duygularını anladığınızı nasıl ifade edebiliriz? (Cevapları dinleyin.)

"Cem, gürültü seni rahatsız edip, kızdırıyor. Ders çalışırken sessiz olunmasını istiyorsun."

Dinlemenin Çocuğun Gelişimine Etkileri

S: Sizce çocukları dinlemek neden önemlidir? Onları dinleyerek gelişimlerini nasıl etkilemiş olursunuz? (Cevapları dinleyin.)

Çocuklar anne babaları tarafından adam yerine konup dinlendiklerinde değerli ve önemli olduklarını hissederler. Dinlenen çocuk şu özelliklere sahip olur. (*Slayttan okunur.*)

- Kendini sakince ifade etmeyi öğrenir.
- Konuşma becerisi artar.
- Kendi sorunlarını çözmek için düşünmeyi öğrenir.
- Anne babasıyla ilişkisi olumlu yönde gelişir.
- Dinlenen çocuk dinlemeyi de öğrenir.

S: Dinlemenin aile içi ilişkilere yararları nelerdir? (Cevapları dinleyin.)

• Anne baba etkin dinlemeyi öğrenince kendilerine sunulan sorundan gerçek soruna geçmeyi kolayca becerebilirler.

• Etkin dinlemenin, bazı anne baba için çocuklarını daha çok sevmeye başlamaları gibi bir etkisi de vardır. Birini gerçekten anlayınca onu sevmek kolaylaşır.

• Doğru dinleme, çocukların anne babalarına bağımlı kalmalarındansa kendi sorunlarında baş etmelerinde sorumluluk almaları yönünde onları cesaretlendirir. Etkin dinleme, çocuk için “ Sorunlarını üstlenmeyeceğim ama çözümünü bulmana yardımcı olacağım.” gibi mesajlar iletmektedir.

• Etkin dinleyerek anne babalar, çocuklarının düşünce ve duygularından, davranışlarının onlara nasıl zarar verdiğini öğrenerek kendileriyle ilgili yeni bilgiler de edinebilirler.

1.2.5. Aile İçinde, Okulda ve Sosyal Çevrede Etkili İletişimi Güçlendirme Yollarını Bilme

S: Aile içinde, okulda ve sosyal çevrede etkili iletişimi güçlendirmek için dikkat edilmesi gereken noktalar neler olabilir?

***Göz Teması**

Konuşulurken insanların yüzüne bakmayan kişiler dinleyenler üzerinde olumsuz bir hava oluşturur. Neticesinde dinleyenler tarafından mesafe ya da ilgisizlik olarak yorumlanabilir. İnsanların dinleyip dinlemediği gözlerle bakılarak anlaşılır. Bu yüzden dinlerken konuşanla göz teması kurmak gerekir.

“Özellikle bir çocukla konuşulduğunda, ya çocuğun hizasına gelecek şekilde çömelmek, oturmak veya çocuğu kendi boyu hizasına yükseltmek, dinlerken de konuşan kişinin yüzüne bakmak gerekir. Yüze bakarak dinlemenin, gerek dinleyen gerekse konuşan taraf üzerinde etkileri büyüktür. Dinleyen kişi onun yüzüne bakarak yüz ifadesinden de söylenenlerin ötesinde mesajlar alabilir.”

***Olumlu Kafa Sallamalar ve Uygun Yüz İfadeleri**

Dinleyicinin konuşulanları takip ettiğini belirten bazı uyarılar da gereklidir. Sessizce dinleyerek hiç bir tepki göstermeyen bir dinleyicinin, gerçekte anlatılanları takip edip etmediği hakkında şüpheye düşebiliriz. Etkili dinleyici, söylenene ilgi gösterir. Göz temasına olumlu kafa sallamalar ve uygun yüz ifadeleri eklendiğinde, konuşana dinlediği mesajı aktarılmış olur.

“Konuşanın yüzüne bakarak dinlemek, sessizlik ve dinlendiğini belirten takip işaretleri konuşan yetişkinin veya çocuğun bir sorunu olduğunda çok yardımcıdır”

***Dikkat Dağıtıcı Faaliyetlerden ve El Kol Hareketlerinden Kaçınma**

İlgi göstermenin diğer yönü, aklın başka yerde olduğunu gösteren hareketlerden kaçınmaktır. Dinlerken saate bakma, sayfa karıştırma, kalemle oynama vs. hareketler yapılmamalıdır. Bu hareketler konuşana ilgilenilmeme ya da sıkılma mesajı verebilir. Daha önemlisi bu hareketler sonucu konuşan kişi, dinlemediği yargısına varıp, aktarmaya çalıştığı mesajın bir kısmının kaçırıldığını yargısına varabilir.

***Soru Sorma**

Eleştiren dikkatli dinleyici duyduğunu analiz eder ve soru sorar. Bu davranış, mesaja açıklık getirir, anlamayı kolaylaştırır ve konuşana dinlendiğini kanıtlar.

***Duyduklarını Kendi Sözcükleriyle Bir kez Daha Tekrar Etme**

Duyduklarını tekrar etme, daha doğrusu, dinleyenin kendi kelimeleri ile özümlemesinin yararları şunlardır:

“- Söylenene ayna görevi görür.

- Söylenenlerin aynen duyulduğu yani başka anlam verilmediğini, yanlış anlaşılmadığını kanıtlar.

- Soruna hemen çözüm getirmez, dolayısıyla konuşan kişinin sorununu daha etraflıca düşünme ve çözümü kendi bulmasına yardımcı olur; çocuklarda bu tür yaklaşım onların daha sorumlu ve bağımsız olmalarına yardımcı olur.

***Konuşanın Sözüünü Kesmeme**

Cevaplamadan önce bırakın konuşan kişi sözünü bitirsin. Konuşanın düşüncelerinin dolayısıyla sözcüklerinin nereye gittiği tahmin edilmeye çalışılmamalıdır. Mümkün olduğu kadar saygılı olunmalıdır. “Özellikle anne/babalar, çocukları bir sorunla geldiğinde hemen lafa karışıp sorunu giderme, çözüm getirme yolunu seçerler. Ancak, aslında önemli olan dinleyen kişinin dedikleri değil konu kişinin dedikleridir. Konuşanın da konuşabilmek, sorununu anlatabilmek için konuşma alanına ihtiyacı vardır. Bu alan da ancak dinleyicinin yaratabileceği sessizlikle sağlanabilir”

2. AHLAK GELİŞİMİ / OLUMLU DAVRANIŞ KAZANDIRMA

OTURUM-2: OLUMLU DAVRANIŞ KAZANDIRMA			
Oturumun Amacı: *Çocuğun olumlu davranış kazandırma yöntemleri konusunda anne baba bilgilendirilmesini sağlamak. *Anne babaların olumlu davranış kazandırma yöntemlerini hayata geçirmesini desteklemek.			
Kazanımlar	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre/Dk
	Isınma Etkinliği		10
	Geçmiş Oturumun özeti Öykü Kavanozdaki Taşlar	Anlatım, soru-cevap	10
Çocuğa istenen bir davranışı kazandırmak için nasıl örnek olunması gerektiğini söyler Çocuğa olumlu davranış kazandırmada önleyici açıklamanın nasıl yapıldığını söyler.	2.1.1.Ömek olmak, önleyici açıklamalar yapmak ve ortam hazırlamak	Anlatım, soru-cevap, tartışma, oyun	20
Kural koymanın çocuğun gelişimindeki etkisini söyler. Çocuğa kural koyarken ve uygularken nelere dikkat edilmesi gerektiğini söyler.	2.1.2. Kurallar, sınırlar ve tutarlılık	Anlatım, soru-cevap, tartışma, oyun	15
Çocukla iletişimde tutarlı olmanın önemini söyler. Çocuğu takdir ve teşvik ederken nelere dikkat edilmesi gerektiğini söyler.	2.1.3. Geribildirim, eleştiri, takdir ve teşvik	Anlatım, soru-cevap, tartışma	20
Çocuğu eleştirirken nelere dikkat edilmesi gerektiğini söyler. Olumlu yöntemlerin aile-çocuk ilişkisine olan faydalarını söyler.	2.1.4.Olumlu davranış kazandırma yöntemlerinin etkileri	Anlatım, soru-cevap, tartışma	20
İstenmeyen Davranışları Değiştirme Yöntemlerini öğrenir.	2.2.İstenmeyen Davranışları Değiştirme Yöntemleri	Anlatım, soru-cevap, tartışma	30

2. OLUMLU DAVRANIŞ KAZANDIRMA YOLLARI

Merhaba, hoş geldiniz.

Uygulayıcı sınıfa girerek katılımcıları selamlar ve güzel bir etkinlikle güne başlayacaklarını belirtir.

Isınma oyunu için herkesin ayağa kalkmasını ister.

ISINMA OYUNU

Etkinliğin Adı : UZAY GEMİSİ

Etkinliğin Amacı: Katılımcılarda Hazırbulunuşluk düzeyini artırma ve kaynaşma

Yöntem ve Teknik: Oyun

Süre: 10 dk.

Materyaller: -

Etkinliğin Uygulanması:

1-Uygulayıcı katılımcılar aşağıdaki yönergeyi verir.

2-“Bir uzay gemimiz var hepiniz uzaya yapılacak yolculuğa davetlisiniz. Ancak uzay gemisi küçük olduğundan, sadece benim izin vereceğim sınırlı sayıda eşyayı yanınıza alabilirsiniz.”

3- Katılımcılardan yanlarına almak istedikleri bir eşyayı sırayla söylemelerini ister. Oyun içinde kaptan rolünü oyunu yöneten kişi üstlenmiştir ve her katılımcıya söylediği eşyayı yanına alıp alamayacağını belirtir. Gemiye alınabilecek eşyalar, o eşyayı isteyen kişinin adının ilk harfiyle başlayan bir eşya olabilir ancak.

4- Katılımcılar bunu bilmediklerinden, tesadüfen gemiye kabul edilen eşya ile bunu isteyen katılımcılar arasındaki ilgiyi bulmaya çalışarak kendisine geçerli eşya bulmaya çalışır.

5- Oyun, tüm katılımcılar oyunun kuralını çözüp kendine eşya bulana kadar oynanır. Süreçte kuralı çözen katılımcıların diğerlerine söylememesi istenir.

Etkinlikle İlgili İpucu: Oyun çok tıkanıldığında yöneten kişi küçük ipuçları verebilir. Örneğin isteğini belirten bir katılımcıya eşyasını alıp alamayacağını ismini belirterek dikkat çekmeye çalışabilir “sen Özgehan olarak ördeğini yanına alabilirsin” gibi.

Etkinliğin Değerlendirilmesi: “sizce bu etkinliğin amacı neydi?” diye sorularak etkinlik sonlandırılır.

Bir Önceki Oturumun Özeti

İsterseniz geçen oturumda yaptıklarınızı konuşarak başlayalım. Bildiğiniz gibi geçen hafta anne baba tutumları ve iletişim konusundan bahsetmiştik.

ÖYKÜ: KAVONUZDAKİ TAŞLAR

Üniversitede bir gün profesör sınıfa girer ve kürsünün altından bir kavonoz çıkarır. Öğrencilerin şaşkın bakışları arasında kavonozu masanın üstüne koyar. Profesör kavonozu yanına getirdiği kaya parçalarıyla doldurur ve sınıfa dönüp sorar:“Bu kavonoz doldu Mu?” Öğrenciler; “Evet doldu” derler. Profesör bu kez, küçük çakıl taşlarını ve mıcırları kavonozun içine döker. Kavonoz ağzına kadar kaya parçalarıyla ve çakıl taşlarıyla dolmuştur. Profesör bir kez daha sınıfa dönüp sorar:“Bu kavonoz doldu Mu?” Öğrenciler; “Evet doldu” derler. Sınıfına gülerek bakan profesör, bu kez ince kumları dikkatlice kavonozun içine boşaltır. Kum taneleri kaya parçaları ve çakıl taşlarının arasından kayarak aralara dolar. Profesör bir kez daha sınıfa dönüp sorar: “Bu kavonoz doldu Mu?” Öğrenciler; “Evet doldu” derler. Profesör en son olarak bir bardak suyu alır ve kavonozun içine boşaltır. Su boşluklardan arasından sızarak kavonozdaki boşlukları doldurur. Profesör öğrencilerine dönerek şu soruyu sorar: “Bu gördükleriniz size neyi anlatıyor? Ve öğrencilerin şaşkın bakışları arasında devam eder. “hayatta büyük taşlarınızın neler olduğuna karar vermelisiniz. Önce küçük taşları, suyu, kumu bu kavnoza koysaydım, kaya parçalarına yer kalmazdı. Öncelikle büyük taşları koydum, diğerleri zaten kendi yollarını buldu. Tıpkı profesörün söylediği gibi çocuklarımızda temel olarak yer almasını istediğimiz temel ahlak ilkeleri adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik, yardımseverlik gibi ilkeleri kaya parçaları gibi yerleştirirsek ve bu oturumuzun konusu olan olumlu davranış kazanmaları ve sergilemeleri için onlara gerekli yöntemleri öğretirsek, diğerleri tamamlanarak gidecektir.

Şimdi bir etkinlikle devam edelim.

ETKİNLİK

Etkinliğin Adı: Benim Çocuğum

Etkinliğin Amacı: Anne babaların çocuklarının olumlu davranışları hakkında düşünmelerini sağlamak

Süre: 5 dk.

Materyaller:

Yöntem Ve Teknik: Oyun

Etkinliğin Uygulanması:

1-Uygulayıcı katılımcılara şu yönergeyi verir. “Şimdi sizden kendi çocuğunuzun size olumlu gelen üç davranışını düşünüp söylemenizi istiyorum. Kuracağınız cümle “Benim Çocuğum...” sözcükleriyle başlayacak. Cümleler olumlu olacak ama, keşke, fakat kelimeleri içermeyecek. Hiç kimse söylenenler hakkında yorum yapmayacak”

2- Gönüllü olanların sırayla cümleleri dinlenir.

Etkinlikle İlgili İpuçları: Bazı anne babalar çocuklarının olumlu özelliklerini söylemekte çekinebilirler. Uygulayıcı teşvik eden cümleler söyleyebilir. Olumsuz yorumlar yapılırsa uygulayıcı müdahale etmelidir.

Etkinliğin Değerlendirilmesi:

Çocuklarınızın olumlu özelliklerini bulmakta zorlandınız mı? Sizi en çok zorlayan neydi? Soruları yöneltilir. Geri bildirim alınarak etkinlik sonlandırılır.

Gördüğünüz gibi çocuklarımızda bir sürü olumlu özellik var peki bu olumlu özellikleri artırıp olumlu davranış kazandırmak için neler yapabiliriz? Bugün bu konular üzerinde duracağız.

2.1. ÖRNEK OLMAK, ÖNLEYİCİ AÇIKLAMALAR YAPMAK VE ORTAMI HAZIRLAMAK

S: Çocuklarınızın sizi örnek aldığı davranışları var mı? (Cevapları dinleyelim)

Çocuklar edindikleri birçok özellik ve beceriyi bizi taklit ederek öğrenirler. Bu nedenle davranışlarımızla, sözlerimizle çocuklarımıza model olduğumuzu unutmamak önemlidir.

S:Çocuklarınızda hoşunuza gitmeyen bir davranışı, daha olumluya çevirmek için nasıl davranıp onlara örnek olabiliriz? (Cevapları dinleyelim)

Çocuklardan yapmasını istediğimiz davranışları öncelikle kendimiz yapmalıyız.

*Evde konulan kurallara anne babalar da uymalıdır

*Çocuklarınıza ve yakın çevrenize verdiğiniz sözleri tutmalısınız

*Çocuklarınızdan açık ve dürüst olmasını istiyorsanız siz de açık ve dürüst olmalısınız

*Başkaları ile olan ilişkilerinizi sergilerken söylediklerinizi ve yaptıklarınızı da model alırlar.

2.1.1.ÖNLEYİCİ AÇIKLAMALAR YAPMAK

Çocuktan yapmasını istediğimiz davranışı kısa, açık, anlaşılır ve yaşına uygun şekilde ifade etmeliyiz

S:Çocuğunuz ödevlerini hep son dakikada yapmakta ve bu nedenle ödevleri eksik ve özensizdir. Ayrıca bu durum evde gerginliklere sebep olmaktadır. Çocuğunuzun bu davranışını değiştirmek için ne yaparsınız? (Cevapları dinleyelim)

Bu durumda uygulanacak yöntemlerden biri önleyici açıklamalar yapmaktır. Önleyici açıklama çocuk bir davranışı yapmadan önce anne babanın çocuğa davranışı istemediğini açıkça belirtmesi ve ne istediğini anlatmasıdır.

S: Çocuğunuzun arkadaşlarını eve davet ettiğini düşünelim. Siz “evi dağıtmayın” demek yerine, çocuğunuzda görmek istediğiniz davranışları önleyici açıklama yaparak nasıl ifade edersiniz? Yani “evi dağıtmayın” demek yerine ne dersiniz? (Cevapları Dinleyelim)

“Arkadaşlarıyla oynadıktan sonra oyuncaklarını, eşyalarını yerine kaldırmanı istiyorum.”
“Arkadaşların geldiğinde sesini kontrol etmeni istiyorum.” diyebilirsiniz.

S: Çocuklarınızın olumlu davranış geliştirmesi için ortam hazırlamak dediğimde aklınıza neler geliyor? Örneğin çocuğun derslerini çalışması, ödevlerini yapması için nasıl bir ortamın olması gerekir? (Cevapları dinleyelim)

Çocuğun olumlu davranış geliştirmesi içinde bulunduğu ortamın da oldukça önemi vardır. Eğer huzurlu, demokratik bir aile ortamı varsa çocukların olumlu davranış geliştirme olasılığı artar. Çocukların fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlarının yaşlarına uygun şekilde karşılanması onlar için ortamın hazırlanması anlamına gelir. Örneğin ders çalışması, ödevlerini yapması için bir öğrencinin sakince çalışabileceği dikkatinin dağılmayacağı bir ortama sahip olması gerekir. Bazı çocuklar kendi çalışma ortamlarını kendileri hazırlamak isterler. Buna saygı göstermek gerekir. Aynı şekilde çocukların oyun oynamak, spor yapmak gibi ihtiyaçları için uygun ortamı sağlamak gerekir. Ortamı hazırlamak için birkaç önemli noktayı şöyle özetleyebiliriz:

- 1- Ortamı çocuğa uygun hale getirmek
- 2- Zamanını verimli hale getirecek uğraş sahibi olmasına yardımcı olmak
- 3- Ortam çocuğun fikirlerini almak geleceğe yönelik düzenlemeler yaparken çocukla birlikte yapmak

2.1.2.Kural Koymak ve Sınırlan Belirlemek

Bazı durumlarda da "Önleyici Açıklamalar" yapmak sorunun çözümü için yeterli değildir. Kurallar ve sınırların konulmasına gereksinim duyulur.

S: Peki sınırları belirlemek dediğimde aklınıza neler geliyor? (Cevapları dinleyin.)

Sınırları belirlemek çocukların gelişimi için gerekli olan destekleyen, güvenli ortamın çerçevesini çizmektir. Daha önce de konuştuğumuz gibi çocukların her istediğini yapmak, tavizkar tutumu kullanmak onların gelişimlerini olumsuz etkiliyor. Ama aynı zamanda sadece ve hep anne babanın dediğinin olması, çocuk üzerinde baskı kurulması da gelişimi olumsuz etkiliyor. Sınırlan belirlemek uygun bir dille yöntemlerle çocuklara neyi neden yapamayacaklarını anlatmak, belirlenen sınırlar içinde farklı seçenekleri ona sunmaktır. Örneğin çocuklar özellikle bu yaşlarda arkadaşlarıyla olmayı severler. Ama her saatte birlikte olmaları mümkün değildir. Böyle bir durumda okul sonrası ...'ya kadar arkadaşlarıyla olabilirsin. Ya da hafta sonları bu hakkını kullanabilirsin diyebilirsiniz. Bir başka örnek giysi seçiminde verilebilir. Bazen çocuklar havaya uygun giysi seçmezler. Böyle durumlarda onların güzel görünme ihtiyaçlarını ve hava durumuna uygun seçeneklerden yararlanarak hem sağlığını korumasını hem de onun memnun olmasını sağlayacak seçenekler üretebilirsiniz. Kısaca sınır çizmek, bazı hayırları belirlemeyi ama o hayırlar yerine seçenekler sunmayı içerir.

Hayır derken aşağıdaki yöntemlere dikkat etmeliyiz:

1 - Hayır... Çünkü: Hayır ellerini yıkamadan yemeğe oturamazsın çünkü ellerini yıkamazsan hem sen hem de biz hastalanabiliriz.

2- Hayır, bunu yapmanı istemiyorum: Kararlı bir ses tonu ile ellerini yıkamadan oturmanı istemiyorum. (İç ses ben bunu söylüyorum ama sen bunu zaten yapmayacaksın dememeli.)

3- Hoşlanmadığımız şeyleri ve nedeni belirtmek: Dişlerini fırçalamadan yatmadan hoşlanmıyorum. Çünkü bu dişlerin çürümmesine ve hastalanmana sebep olur.

S: Sizin ailenizde kurallar var mı? Bunlara örnek verebilir misiniz? (Cevapları dinleyin.)

Anne babalar çocuk yetiştirirken kuralları olabilir. Örneğin, eve giriş çıkış saatleri bazı aileler için hava kararmadan olabilir. Aynı şekilde yemek saati belirlenirken de kurallarda farklılık olabilir her evin kuralları kendine aittir. Bu kuralların ne olduğu, hangi evde hangi kuralların uygulandığı önemli değildir. Önemli olan kuralların nasıl konulduğu ve çocuğa nasıl öğretildiğidir.

S: Sizce ailede kuralların olması çocukların gelişiminde neden önemlidir? (Cevapları dinleyin.) Kurallar çocukların sağlıklı ve güvenli bir biçimde büyümelerini ve gelişmelerini sağlamaktadır.

Kurallar sayesinde çocuklar kendilerine ya da başkalarına zarar vermektan korkmadan çevrelerindeki dünyayı keşfederler. Sınırlar olmadan çocuklar için etraflarındaki dünya çok korkutucu olabilir.

S: Kuralların işe yaraması ve uygulanması için kuralları koyarken nelere dikkat etmek gerekir? (Cevapları dinleyin.)

Bildiğiniz gibi, askerlikte kurallar oldukça fazladır ve nedenleri tartışılmaz. Ancak evde nedenleri açıklanmayan çok sayıda kural konması hem çocuğun gelişimini hem de kuralların uygulanmasını engeller.

Kuralların çocukların gelişimi için gerekli olan sınırları çizmesi ve uygulanması için şu noktalara dikkat etmeliyiz:

-Kurallar kısa, açık ve az sayıda olmalıdır. Örneğin, "Akşamları saat 19.00 da, hep birlikte yemek yiyoruz." Kurallar toplamda 5'i geçmemelidir.

-Kuralların nedenleri anlatılmalıdır. Çocuğun, kuralın neden konulduğunu ve uymazsa neler alabileceğini bilmesi gerekir. "Saat 21.00'de yatmanı istiyorum, çünkü varın sabah okula gitmek için erken kalkacaksın. Sağlıklı olmak, okulda başarılı olmak için iyi bir uykuya ihtiyacın var."

-Kurallar çocuğun yaşına uygun ve gerçekçi olmalıdır. Örneğin 11 yaşındaki bir çocuğun saat 21:00'de yatmasını istemek yaşına uygun olmayabilir.

-Kurallar olay sırasında değil önceden belirlenmelidir. Çoğu zaman istenmedik davranış gerçekleştiğinde o davranışın bir daha gerçekleşmemesi için bir kural koyarız. Örneğin, çocuk haber vermeden sokağa çıkar ve geç saatte eve döner. Biz merak eder ve endişeleniriz. Çocuk döner dönmez o kızgınlıkla bir sürü şey söyler ve o arada da "Bundan sonra haber vermeden dışarı çıkmanı istemiyorum." diyerek bir kural koyarız. Böyle bir durumda koyulan kuralın nedeninin anlaşılması, çocuk üzerinde etkili olması pek beklenemez.

-Kurallara uyulmadığında, çocukların nasıl bir yaptırıma uğrayacaklarını önceden bilmeleri de önemlidir. Örneğin, ödevini zamanında yapmadığında ve birçok uyarı ve konuşmaya rağmen bu davranış sürdüğünde, oyun zamanını ödevini bitirmeye harcayacağını bilmesi.

-Kurallar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır. Kurallar anne babanın içinde bulunduğu duruma ve ruh haline göre değişmemelidir. Kurallarla ilgili diğer önemli bir nokta ise anne ve babanın da birbirileri ile tutarlı olmasıdır. Dolayısıyla anne babanın kurallar ve hangi durumda ne yapacakları konusunda anlaşmış olmaları gerekmektedir. Ancak, bu çocuğa karşı anne babanın her konuda ve çocukla ilişkilerinde aynı davranışları anlamına gelmez. Örnek vermek gerekirse; yatma saati konusunda anne aynı şeyi söylemeli, ancak çocukla geçirdikleri vakitte yapacaklarıyla ilgili farklı davranabilmelidir.

-Kurallar bazen esnetilebilir: Bazı kurallar değişebilir ve ailenin, çocuğun değişen ihtiyaçlarına göre düzenlenebilir. Örneğin biraz önce bahsettiğimiz gibi 11 yaşında bir çocuğun 21.00'de uyumasını beklemek yerine, 22.00'de yatmasına izin vermek gerçekçi olabilir. Ya da tatilde okul başarısı düşen bir çocuğun, belirli bir dönem daha fazla çalışması için bazı kurallar konulabilir. Değişebilen, ihtiyaçlara göre farklılaşabilen kurallar aile bireylerinin birlikte oturup bazı anlaşmalar yaparak belirli bir süre için aldıkları kararları içerir.

-Bazı kurallar değişmemelidir:

-Bazı kurallar da vardır ki ailenin güvenli, huzurlu, birbirlerine saygılı şekilde yaşamını sürdürebilmeleri için değişmemesi gereken kurallardır. Bunlar güvenlik ve sağlıkla ilgili kurallardır. Evde şiddetin olmaması, kimsenin kimseye vurmaması, küfretmemesi, özel alana ve eşyalara saygılı olunması bu tip kurallardır.

Tutarlı Olmak

S: Sizce tutarlı olmak ne demek? (Cevapları dinleyin.)

Kurallar ve sınırları konuşurken de değindiğimiz gibi davranışlarımızda ve ilişkimizde tutarlı olmak çok önemlidir. Çünkü biz farkına varmasak da çocuklarımız bizim birçok davranışımızı örnek alırlar. Bu nedenle onlara koyduğumuz kurallarla kendi davranışlarımızın tutarlı olması önemlidir. Yalan söylemenin kabul edilemez bir şey olduğunu bir kural olarak koymuşsak, hiçbir koşulda yalan söylememek gerekir. Çıkarımıza uygun bir ortamda bir kereden bir şey olmaz diye düşünerek eğer yalan söylersek, çocuk buradaki tutarsızlığı büyük ihtimalle fark edecektir. Bir başka örnek diş fırçalamadan yatmamak koyduğumuz önemli bir kuralsa, bunu bizim de bir tutarlılıkla sürdürüyor olmamız gerekir. Davranışların yerleşmesinde tutarlılık ve takip önemlidir.

S: Peki çocuk yetiştirirken anne babanın birbirleriyle tutarlı olması konusunda neler diyebilirsiniz? (Cevapları dinleyin.)

Anne ve babanın çocuklarını yetiştirirken tutarlı olması gerekir. Birisinin evet dediğine diğeri hayır derse çocuk şaşkınlık yaşayacak ve çoğu kez işine geleni uygulayacaktır. Zaman zaman bu durumu kullanıp "ama annem öyle demiyor, babam öyle demiyor" diyebilecektir.

S: Peki ne yapmak lazım? (Cevapları dinleyin.)

Anne babanın öncelikle kendi aralarında kurallar koyarak, öncelikler konusunda kendi aralarında anlaşılıyor olmaları gerekir. Özellikle kurallar, önemli kararlar hakkında anne babanın aynı tutum ve davranışları göstermesi gerekir.

S: Peki anne babanın her zaman, her durumda çocuğa aynı davranması gerekir mi? (Cevapları dinleyin.)

Her durumda anne babanın birebir aynı şeyi söylemesi gerekmez. Çocukların anneleriyle ve babalarıyla ayrı ayrı özel ilişki kurmaya da ihtiyaçları vardır. Örneğin çocuk anne ya da babasıyla bir sorun yaşanmışsa öncelikle sorunu yaşayan ebeveynle bunu konuşması gerekir. Ortaklaşa karar verilmiş kuralların dışında anne ve baba farklı düşündüklerini ifade edebilirler. Bu farklılıkların çocuğun gelişimi için göstermesi gereken sorumluluklar, beceriler konusunda çocuğu engellemeyecek şekilde olmasına dikkat edilmelidir.

2.1.3. Geribildirim - Eleştiri, Takdir ve Teşvik

İki tane bizim gibi çocuklar da, becerileri, yetenekleri ve kişilikleri hakkında, kendilerini iyi hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Takdir edilmek isterler. Hayatlarının ilk yıllarında olan çocuklar bir iş yaparken, bir davranışta bulunmadan önce desteklenmeye ihtiyaç duyarlar. Üstelik her şey onlar için bize göre daha zordur.

S: Çocuklarınızın hangi davranışlarını olumlu buluyor ve takdir ediyorsunuz? (Cevapları dinleyin.)

S: Peki çocuklarınızın bu davranışlarını takdir ederken ve onları teşvik ederken neler söylüyorsunuz? (Cevapları dinleyin.)

(Genel olarak annelerden "aferin", "koçum", " aslanım", güzelim gelebilir.) Çocuklar bunlardan da hoşlanır. Ancak bunlar takdir değil, övgüdür. Takdir ederken dikkat etmemiz gereken bazı noktalar vardır. Zaman zaman övgü dediğimiz bu ifadeler de işe yarar.

S: Takdir ve teşvik ederken dikkat edilmesi gereken noktalar nelerdir? (Cevapları dinleyin.)

*Çocuk olumlu bir davranış yaptığında hemen takdir edilmez.

*Takdir çocuğun davranışına yönelik olmalıdır. Örnek: Dişlerini fırçalamanı, ellerini yıkamanı beğeniyorum.

*Çocuğun yapamadıkları değil, yapabildikleri öne çıkarılarak takdir ve teşvik edilmeli. Örnek: Matematikte başarılısın. Türkçe dersinde de başarılı olabilirsin

*Bu davranışın size etkisini söylemek

*Takdir ve teşvik ederken maddi değil manevi ödüller ön planda tutulmalıdır. Bu çocukla kurulan ilişkiyi olumlu etkileyecektir.

*Beğendiğiniz davranış sonucunda hissettiğiniz duyguyu söylemek

2.2.İSTENMEYEN DAVRANIŞLARI DEĞİŞTİRME YÖNTEMLERİ

İstenmeyen Davranışın Nedenini Düşünmek

ÖYKÜ: PEŞİN HÜKÜM

Genç adam evinin alt katında marangozluk yapıyordu. Kapı ve pencere konusunda uzmandı. Fakat plâstik pencereler yaygınlaşınca ahşap olanlara rağbet azaldı.

Adam bir gün çalışırken elektrik kesildi. Ve uzun süre beklediği halde gelmedi. Aksi gibi o akşam üzeri teslim etmesi gereken birkaç pencere vardı. Boş kalmayı sevmezdi. Planyayı yağladı talaşları süpürdü. Biraz dinlenmek için eve çıkarken sigortaya göz attı. Eğer yanılmıyorsa bu iş normal değildi. Biri gelip sigortayı kapatmış olmalıydı.

Şalteri kaldırıncaya atölye aydınlandı. Tahminleri doğru çıkmıştı ama bu işe bir anlam veremiyordu. Şaka dese böyle bir şaka yapılmazdı. Kendisini kıskanacak bir düşmanı da yoktu.

İşe koyulduğunda yine aynı şey oldu. Ama bu sefer suçluyu görmüştü. Oğlu evden atölyeye bağlanan merdiveni sessizce inmiş ve sigortayı kapattığı sırada babasını karşısında bulmuştu.

Adam on yaşına gelmiş bir çocuğun böyle bir haylazlığını affedemezdi. Bütün günü onun yüzünden mahvolmuştu. Bir kere yapmış olsa ses çıkartmazdı. Ama tekrarlaması hangi yönden bakılırsa bakılsın büyük hataydı. Saçlarından yakalayıp sıkı bir tokat attı. Her şey onun iyiliği içindi. Belki vurduğu tokat serseri olmasını engellerdi.

Adam oğlunun gözyaşlarını görmezden geldi ve eve çıktıktan sonra eşine dert yanarak:

- Bu çocuğun okulda kimlerle düşüp kalktığını bilmemiz lazım!.. dedi. Eğer serbest bırakırsak başımıza büyük dertler açacak!..

Adam bir süre düşündü. Sonunda da en kolay yolu buldu. Oğlunun hiç aksatmadan tuttuğu günlüğünde arkadaşlarına ait ip ucu olmalıydı. Eşi istemese de ona kulak asmadı ve çocuğunun günlüğünü okumaya başladı.

Oğlu en son sayfada: "Bu gece kötü bir rüya gördüm!.." yazmıştı. "Atölyede çalışırken babamı elektrik çarptıyordu. Allah'ım onu koru!.. Ben elimden geleni yapacağım!.."

Simdi sizlere bir örnek olay okuyacağım. Daha sonra üzerinde birlikte konuşacağız. (Aşağıdaki örnek olayı anne babalara aynen okuyun. Daha sonra sorular yardımıyla cevapları almaya çalışın.)

Örnek Olay

Gülnur 10 yaşında ve 4. sınıftadır. Annesi Canan Hanım Gülnur'un son haftalarda eve geldiğinde ders yapmadığını gözlemlemektedir. Annesi bunu kendi kendine "tembellik" olarak yorumlamaktadır.

S: Sizce Gülnur'daki bu değişikliğin nedeni ne olabilir? (Cevapları dinleyin.)

Gülnur okulda öğretmeni veya arkadaşlarıyla bir sorun yaşamış olabilir. Öğretmenin onu eleştirmesine canı sıkılmış ya da arkadaşlarının onunla alay etmesine içerlemiş, derslerde sıkıldığı veya yeni konuyu anlamadığı için ilgisi dağılıyor ya da fiziksel bir sorun yaşıyor olabilir. Bunların dışında dersi dinlemediği için anlamadığı ve bunu söylemekten utandığı evde bir sorun yaşadığı ve bunlardan herhangi birinden etkilenmiş olabileceği düşünülebilir. Dolayısıyla bir davranışın her zaman birçok nedeni olabilir. Bazen çocuklar, olumsuz bir davranış, aklınıza gelmeyen bir nedenden dolayı yapıyor olabilir. Davranışın nedenini anlayabilirsek, olumsuz davranışa değiştirmek için ne yapabileceğimizi çok daha kolay bulabiliriz. Çocuğun davranışının nedeni her zaman sizin düşündüğünüz "neden" olmayabilir.

Örneğin ders çalışmak istemeyen, çocuğunun bu davranışının nedenini "tembellik" olarak düşünen baba, aslında başka nedenleri gözden kaçırabilir. Her davranışın mutlaka geçerli bir nedeni olmayabilir, ancak çocuğun yaptığı olumsuz davranışın çocuğa göre geçerli bir sebebi varsa, bunu bilmek, çocuğa daha anlayışla yaklaşmayı sağlayabilir.

Çocuğun dünyasını anlamanız önemlidir. Onun içinde bulunduğu gelişim evresi, psikolojik durum bedensel gelişimine bağlı özellikleri dikkatte almanız, davranışın arkasındaki nedeni anlamanıza uygun yaklaşımı göstermenize yardımcı olabilir.

Çocuğunuzu gözlemeniz önemlidir. Bu gözlemlerinizde davranışın nedenini bulmada size yardımcı olur.

Çocuğum bu olumsuz davranışı ne zaman yapıyor? Çocuğum bu olumsuz davranışı yaparak ne elde ediyor? Bu davranışla bana bir şey mi söylemeye çalışıyor?

Bazen bizler de olumsuz davranışın devam etmesine katkıda bulunuyor olabiliriz. Örneğin çocuk ders çalışmadığında çocuğa, "Ne kadar tembelsin!" dediğinizde, aslında onu suçlayarak olumsuz davranışı pekiştirebilirsiniz. Aynı şekilde çocuklar istemediğiniz davranışlarda bulunduğu onlara hemen ceza verip dayak atıldığında da olumsuz davranışın tekrar etme olasılığı artar. Bu nedenle "Olumsuz davranış karşısında ben ne yapıyorum?" sorusunu kendinize sormanız gerekiyor.

Çocuklar davranışlar hakkında her zaman konuşmak istemeyebilir, ama sizin bu davranışlara neden olabilecek farklı sebeplerin olabileceğinin farkında olmanız gerekir.

S: Aklınızda çocuğunuzun bir davranışından sonra "Neden böyle davranıyor acaba düşündüğünüz örnekler var mı? (Cevaplan dinleyin)

Göz Ardı-Takdir-Teşvik

Bazen olumsuz, istenmeyen davranışlara dikkatinizi vermeyip ilgilenmezseniz yani davranışları görmezden gelerseniz, istenmeyen davranışlar azalabilir. Örnek olarak çocuğunuzun küfür ettiğini ya da kötü sözler söylediğini varsayalım. Diyelim ki çocuğunuz küfür ettiğinde tüm işinizi yarıda kesip kızgınlıkla "Öyle konuşma!" diye uyarırsanız, çocuğunuz sizi kızdırıp ilgi gördüğü için sevinip küfürlü konuşmaya devam edebilir.

S: Eğer siz bu durumda tepki göstermez, çocuğunuzu duymamış gibi davranır ve kendini doğru şekilde ifade ettiği zamanlarda onu "Kendini çok doğru ifade ettiğini gördüm, bu çok hoşuma gitti." diye takdir ederseniz ne olur? (Cevapları dinleyin.)

Çocuğunuz, artık sizin dikkatinizi olumlu davranışı ile kazanabileceğini öğrenir ve olumsuz davranışı, yani küfür etmeyi daha seyrek yapmaya başlayabilir. Göz ardı edilen olumsuz davranışlar ilk başta artabilir/ pekişebilir. Yine küfür örneğine dönersek, çocuğunuzun kötü sözlerini duymazlıktan geldiğinizde, çocuğunuz eskisi gibi dikkatinizi çekemediğini anlar. Sınırlarınızı zorlamak ve kendini size duyurmak için daha da bağırabilir ve daha da fazla küfürlü sözler kullanabilir. İşte bu durumda tutarlı olup kararlı bir şekilde olumsuz davranışı göz ardı etmeye devam etmelisiniz. Bir süre sonra çocuğunuz olumsuz davranışı ile dikkatinizi çekemeyeceğini anlayınca bu davranışını azaltacaktır. Ancak "Göz ardı- Teşvik" yöntemini kullanırken dikkat edilmesi gereken çok önemli bazı noktalar vardır:

*Olumlu davranışı gözlemek ve bu davranışı anında takdir etmek önemlidir. Örneğin, çocuğun olumsuz davranışı, yemekten kalktığında masadaki eşyaları kaldırmamak olsun. Bu davranışı önce göz ardı edebilirsiniz. Sonra masadaki eşyaları kaldırdığında hemen takdir edin.

* Görmezden geleceğiniz davranışın niteliği de önemlidir. Bu davranış çocuk için tehlikeliyse, görmezden gelinemez. Örneğin, çocuğunuz bıçakla veya kibritle oynuyorsa, cüzdanınızdan para alıyorsa bu davranışları görmezden gelemezsiniz.

*Çocuğunuzun davranışı etrafa zarar veriyorsa görmezden gelinemez. Evdeki eşyalara zarar veriyorsa görmezden gelemezsiniz. Bu durumda dikkatini başka yöne çekmek, davranışının zararlı olduğunu ve yapmasını istemediğinizi ifade etmek, önleyici açıklamalar yapmak, evdeki kuralı hatırlatmak gibi yöntemleri kullanabilirsiniz.

Seçenek Sunma

İstenmeyen davranışlar gerçekleştiğinde kullanabileceğiniz bir yol da çocuğa seçenek sunmaktır. Çocuğa seçenek sunmak, kabul edilemez davranışın yerine, yapabileceği, kabul edilebilir bir veya birkaç davranış göstermektir. Yani sadece "Yapma!" demek yerine, yapmasına izin verdiğimiz davranışlar arasından seçim yapabilmesi için yol göstermektir. Bir başka deyişle "Hayır!" diyorsak, seçenekleri de sunmaktır. Çocuğun tekrarladığı yerleşmiş, istenmeyen/olumsuz davranışı yapabileceği olası durumlar öncesi çocuktan beklentilerimizi belirtip, ona bazı seçenekler sunarak seçme hakkı verebiliriz.

S: Örneğin sokakta ya da pazarda her önüne geleni isteyen bir çocuğa " dışarı çıkmadan önce" ne gibi seçenekler verebilirsiniz? (Cevapları dinleyin.)

Böyle bir durumda çocuk daha önceden pazarda ya da çarşıda her gördüğünü istemiştir. Önceden bu durum bir ya da birkaç kez yaşandığı için bu durum için çocuğa bazı seçenekler sunmak ve bunların arasından birini seçmesini istemek gerekmektedir. Fazla param yok, pazarda bir şey istemezsen benimle gelebilirsin. Sana sadece'yi alabilirim. Başka bir şey alamam. - Ben pazardayken sen de arkadaşlarınla oynayabilirsin. Ben pazardayken sen TV seyredebilirsin.

Davranışın Sonucunu ve Zararı Sonucunu ve Zararını Fark Ettirme

S: Davranışın sonucunu açıklayarak, davranışın zararını göstermek deyince aklınıza neler geliyor? (Cevapları dinleyin.)

Çocuğun istenmeyen davranışı tekrarlamaması için davranışının yanlış olduğunu bilmesi gerekir. Davranışının sonucunu açıklayarak zararını göstermek de bir yöntemdir. Bu yöntem, olumsuz davranış yapıldıktan sonra kullanılmalıdır. Amaç; çocuğun davranışının çevreye olan etkisini fark etmesidir. Bu nedenle anne baba olarak çocuğun yaptığı davranışın sonucu üzerine onunla konuşmak, yaptığı davranışın neden zararlı olduğunu ona anlayabileceği bir dille açıklamak gerekir.

Bu yöntemi uygularken, çocuğun yaptığı davranışla ilgili düşünmesin: söyleyeceğimiz sorulara benzer sorular sormak gerekir

Sen kardeşine vurduğunda ne olur? Sence kardeşin bu durumda ne hisseder? Kardeşin seninle ilgili ne düşünebilir?

Çocuğun yaptığı davranışın sonucu, zararı üzerine çocukla konuşarak, yaptığı davranışın etkilerini fark etmesini sağlamak amaçlanmaktadır. Bu yöntemi uygularken çocukla konuşma yargılayan (neden böyle yaptın, bu ne kadar zararlı görmüyor musun? gibi) bir şekilde olmamasına dikkat etmek gerekir. Çocuk sorgulandığını hissettiğinde, korkabilir, üzülebilir, sizinle inatlaşabilir ve sonuç olarak davranışının neden zararlı olduğunu anlamaz...

Şimdi sizlere bir örnek olay okuyacağım. Daha sonra bu örnek üzerine birlikte konuşacağız. (Aşağıdaki örnek olayı aynen okuyun. Daha sonra sorular yardımıyla cevaplarını almaya çalışın)

Örnek Olay

Derya 8 yaşındadır. Derya en iyi arkadaşı Semra'yı eve davet etmeyi çok seviyor Fakat Semra onlara geldiğinde, Derya hiçbir oyuncağını onunla paylaşmak istemiyor. Bundan dolayı da bir oyun kurup oynayamıyorlar. Sonuçta Semra artık onlara gelmek istemiyor.

S: Siz Derya'nın annesi/babası olsanız yaptığı davranışın sonucunu açıklayarak zararını nasıl gösterirdiniz? (Cevapları dinleyin.)

"Eve Semra'yı davet etmek istemen çok güzel, ama geldiğinde onunla hiçbir oyuncağını paylaşmayınca Semra üzülmüyor ve bu yüzden artık bize gelmek istemiyor. Semra bize gelmek istemeyince sen ne hissediyorsun? Sen de o zaman sıkılıyor ve üzülmüyorsun.

Bir başka örneğe bakalım. Tolga nezle olmuş ve devamlı öksürüyor. Öksürürken de ağzını kapatmıyor.

S: Siz Tolga'nın annesi/babası olsanız yaptığı davranışın sonucunu açıklayarak zarar gösterirdiniz? (Cevapları dinleyin.)

"Tolga'cığım biliyorum hastasın ve kendini iyi hissetmiyorsun. Ancak öksürürken ağzını kapatmadığında mikroplar her tarafa saçılıyor. O zaman hastalık abine, babana ve bana da bulaşabilir. Hepimiz hasta olursak ne olur? (anne baba çocuğuna cevap fırsatı vermeli). Hiç çıkamayız, işlerimizi yapamayız. Örneğin ben alışverişe gidemem ve yemek pişiremem. Bu durumda nasıl hissedersin?"

Bu yöntemde amaç çocuğun yaptığı davranışın neden istenmeyen bir davranış olduğunu anlaması ve bunu kendiliğinden yapmak istememesini sağlamaktır. Başında siz olduğunuz ya da istemediğiniz için değil. Bu çocuğunuzda yerleştirmek istediğiniz olumlu davranışlar için de

geçerlidir. Çocuk sonuçta doğruyu doğru olduğu için yapmalıdır. Hatalı davranıştan yanlış olduğunu bildiği için kaçınmalıdır. Davranışın neden yanlış olduğunu anlatıp, çocuğa davranışının zararlarını gösterdiğimizde yaptığı davranışın yanlış olduğunu anlamasını sağlamış olursunuz. Böylece kendi kendini denetleyebilmesini ve doğruyu bulması sonucunda çocuğa dürüstlüğü, ahlaklı ve vicdanlı olmayı öğretmiş olursunuz. Yani ahlak gelişimini desteklemiş olursunuz.

Davranışının Sonucunu Düzeltmesini sağlama

Diğer bir yöntem ise çocuğun yaptığı kötü davranışının sonuçlarını düzeltmesini sağlamaktır. Bu yöntem çocukların yaptıkları davranışları sonucunda oluşan zararları onların karşılamalarını amaçlar.

Örneğin çocuklar oyun oynarken bütün odayı dağıttıklarında bu davranışlarının sonucunda dağılan eşyaları toplamalarını isteyebilirsiniz. "Oyun bittikten sonra oyuncaklarını odada bırakmışsınız. Oyuncaklarınızı toplayıp, yerine koymanızı istiyorum." diyebilirsiniz.

S:Peki çocukların yaptığı olumsuz davranışların sonucunda hep davranışının sonuçlarını düzeltmesini sağlama yöntemi kullanılırsa ne olur? (Cevapları dinleyin.)

Bu yöntemi kullanırken dikkat edilmesi gereken nokta çocukların "istediğim davranışı yaparım, sonucunu da düzeltirim" düşüncesine kapılmamalarıdır. Her davranışının sonucunda bu yöntemle karşılaşan çocuk bu davranışı sürdürmeye devam edebilir. İşte bu nedenle istenmeyen davranışları değiştirmek için yöntemleri bütün olarak düşünmek, birkaç yöntemi bir arada kullanmanın gerekebileceğini düşünmek ve yapılan bir davranış için uygun yöntemi kullanmak önemlidir.

Çözüm Yolları Önerme

S: Bazen çocuklarınızın sorunlar karşısında çözüm üretemediklerine şahit oluyor musunuz? Örneğin, çocuğunuz arkadaşıyla ya da kardeşiyle sürekli kavga ettiğinde neler yapıyorsunuz? (Cevapları dinleyin.)

Bazen çocuklar büyüklerin deneyimlerine ihtiyaç duyar. Çocuğa yaptığı bir davranışı "neden" istemediğimizi açıklayıp zararını anlattığımızda, onun bu davranışı tekrarlamasını engelleyebiliriz, dedik. Ancak, sadece zararını anlatıp pişmanlık duymasını sağlamak yeterli olmayabilir. Çocuğa bu olumsuz davranış yerine, uygulayabileceği kabul edilebilir bir davranış, yani farklı çözüm yolları önermek de gereklidir. Çocuğa farklı bir çözüm yolu bulması için destek olabilir, onu düşünmeye yönlendirebiliriz. Burada önemli olan çocuğun düşünüp, farklı çözüm yollarını kendisinin bulmasıdır. Çocuğunuz iyi bir çözüm yolu bulduğunda ise onu takdir etmeniz önemlidir.

3. SOSYAL VE DUYGUSAL BECERİ GELİŞİMİ

OTURUMUN AMACI: Ebeveynlere gelişim, gelişim alanları, sosyal gelişim ve duygusal gelişim konularında farkındalık yaratmak. Çocukların sosyal, duygusal gelişim becerilerini arttırmaya yönelik tutum ve davranışlarını geliştirmek.			
KAZANIMLAR	KONULAR	YÖNTEM VE TEKNİK	SÜRE/ DK.
	Isınma Etkinliği:	Oyun	10
	Geçmiş Oturumun Özeti.	Anlatım, Soru-cevap	10
Sosyal duygusal gelişim alanlarını bilir Gelişim kavramını bilir Gelişim alanlarını açıklar	4.1.Gelişim 4.1.1.Gelişim alanları 4.1.1.1.Sosyal gelişim 4.1.1.2. Duygusal gelişim	Anlatım, Soru-cevap Rol-play	40
Benlik gelişimini açıklar Sosyal gelişimi açıklar Duygusal gelişimi açıklar Çocuğun duygularını uygun bir şekilde göstermesini destekler Çocuğun sosyal kuralları öğrenmesini destekler	4.2. Benlik 4.3.Çocuğun sosyal ve duygusal gelişiminin desteklenmesi 4.4.Çocuğun sosyal kuralları öğrenmesinin desteklenmesi	Anlatım, Soru-cevap Rol-play	50
	Oturumun Değerlendirilmesi	Soru-cevap, Anlatım	10
Oturum Materyal ve Ekleri			

Oturumumuzun konusu sosyal ve duygusal beceri gelişimiydi.

S.Gelişim nedir?(Cevapları dinleyelim)

S. Çocukların gelişim alanları dediğimde hangi gelişim alanları aklınıza geliyor? (Cevapları dinleyelim)

Katılımcıların yanıtlarından sonra uygulayıcı gelişimi tanımlar.

Gelişim: Gelişim organizmada döllenmeden başlayarak bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden belli koşulları olan en son aşamasına ulaşıncaya kadar sürekli ilerleme kaydeden değişimdir.

(Sonra uygulayıcı gelişim alanlarını tanımlar)

Gelişim alanları

1. Fiziksel gelişim
2. Psikomotor gelişim
3. Zihinsel gelişim
4. Sosyal Gelişim
5. Duygusal gelişim
6. Cinsel gelişim
7. Ahlak gelişimi
8. Öz bakım becerileri

S. Çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi deyince aklımıza neler geliyor? Örneğin çocuğun sosyal gelişimi ne tür becerileri içerir? (Cevapları dinleyelim)

Sosyal duygusal gelişim derken çocuğun kendini tanımasını, çevresindeki tüm kişilerle güvenli ve olumlu ilişkiler kurmasını toplumdaki ahlak, sosyal kuralları öğrenmesi ve onlara uygun davranmasını anlıyoruz.

S. Kişiler derken sizce bu kişiler kimler olabilir? (Cevapları dinleyelim)

Çocuğun çevresindeki kişiler, çocuğun arkadaşları kardeşleri anne babası, öğretmeni, komşuları, satıcılar, otobüsteki kişiler vb. olabilir.

Sosyal ve duygusal gelişim önce çocuğun kendini tanımasıyla başlar ve daha sonra da başkalarını anlaması ve olumlu güvenli ilişkiler kurması ile gelişir.

Çocuğun sosyal bir duygusal gelişiminin temeli bebeklikte çocuğu çevresindeki en yakın kişilerle kurduğu güvene dayalı duygusal bağla atılır.

Gelin hep birlikte duygusal bağın nasıl oluştuğuna bakalım. Doğum ve özellikle emzirme ile birlikte bebek ve anne arasında oluşturulan duygusal bağın sağlıklı olması bebeğin annesine bakıcısına ve ortamına güven duymasına bağlıdır.

Annenin bebeğin yanında olması bakım ve ihtiyaçlarının farkında olması ihtiyaçlarını düzenli ve sürekli ve sevecenlik ile karşılaması bu güveni sağlar.

Anne ile çocuk arasındaki iletişim, etkileşim ve paylaşım çocuğun gelişimi için son derece önemlidir. Ayrıca çocuğa ebeveynleri tarafından sunulan bakım ve ilgi kadar çocuğun doğuştan getirdiği ve kalıtımla ilgili olan mizaç da oldukça önemlidir. Çocukların mizaçları anne-babalarının yaklaşımlarını etkilemektedir. Örneğin utangaç çekingen bir çocuğa anne babanın yaklaşımı çok hareketli bir çocuğa yaklaşımından daha farklı olabilir. Anne utangaç olan çocuğunun daha atak olmasını teşvik ederken diğerinde aşırı tepkili heyecanlı davranışlarını daha az teşvik edebilir. Yeniliklere çabuk uyum sağlayamayan bir bebeği yeniliklere yavaş yavaş ısındırmak acele etmeden hazırlamak gerekebilir. Özet olarak bebeklikte oluşan ve devam eden duygusal bağ temel güven duygusu ve çocuğun doğuştan getirdiği özellikler sosyal ve duygusal gelişimin temelini oluşturmakta ve gelişmesini etkilemektedir.

Bebeklikte oluşan duygusal bağ okul öncesi dönemde ve ilerleyen eğitim kademelerinde de devam eder. Çocuklar büyüdükçe duygusal bağ önemini yitirmez. Önemli olan çocukla güvene dayalı sağlıklı ilişki oluşturulması ve çocuğun duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olunmasıdır. Örneğin çocuk üzgünse veya mutluyse bunun farkında olmak sıkıntılarını gidermede yardımcı olmak çocuğun duygularını ihtiyaçlarını ifade etmesine fırsat vermek ve güven vermek önemlidir.

Okul çağı çocukları sosyal ve duygusal olarak birçok beceriye ve özelliğe sahiptirler yaşları ilerledikçe geliştirmeye de devam ederler.

Şimdi sizlerle duygu ifadeleri etkinliğimizi yapalım.

ETKİNLİK

Etkinliğin Adı: Duygu ifadeleri

Etkinliğin Amacı: Annelerin yüz ifadelerinden duyguların alınabileceğini fark etmelerini sağlamak

Yöntem ve Teknik: Canlandırma

Süre: 10 dk.

Materyaller:-

Etkinliğin Uygulanması: (Annelerden günlük yaşamlarında yaşadıkları duyguları ve bu duyguları yaşadıklarında nasıl davrandıklarını düşünmelerini isteyin. Gönüllü 3-4 anneden, bir duyguyu yaşadığı anı, jest ve mimikleriyle (el-kol ve yüz hareketleri) canlandırmasını isteyin. Canlandırma sırasında söz kullanmaması konusunda uyarın. Gruptan, yapılan canlandırmayı izlemesini ve hangi duygunun anlatılmak istendiğini bulmasını isteyin.)

S. "Bu kadın ne hissediyor olabilir?" diye sorun ve canlandırmayı yapan anneye doğrulatin.

(Etkinliğin bitiminde aşağıdaki kısa açıklamayı yapın.)

Duyguları anlamak, isimlendirmek, önemli bir sosyal ve duygusal gelişim özelliğidir. Çocuklarınızın bu beceriyi geliştirmesi için bazı fırsatları kullanabilirsiniz. Örneğin, televizyondaki filmlerde, çevrenizde veya evde gördüğünüz insanların jest ve mimiklerinden çocuklarınızın hangi duyguları okuduğunu, nasıl isimlendirdiklerini sorabilirsiniz. Böylece sadece sözlerle değil, sözsüz ifadelerle de duyguları fark etmelerini öğretebilirsiniz.

Etkinlikle İlgili İpuçları: Gönüllü olan kişinin farklı duyguları canlandırmasını teşvik edin. Eğer gönüllü çıkmazsa kendiniz de duygu ifadelerinin canlandırmasını yapabilirsiniz.

Etkinliğin Değerlendirilmesi:

Katılımcılar etkinliği uygulayabildi mi?

Herkes etkinliğe katıldı mı?

Etkinliğe karşı çıkan veya sorun yaşayan oldu mu?

Oturum Özeti

S. Neler Öğrendik?

Bugün konuşulanları kısaca özetlersek eğer,

- Çocuğun sosyal ve duygusal gelişiminin önemli olduğunu,
- Çocuğun kişilik ve benlik gelişimlerinin özelliklerini,
- Çocuk desteklendiğinde duygularını uygun şekilde gösterebildiğini,
- Çocuğun duygularına uygun tepkiler göstermek gerektiği,
- Çocuğun kendini tanımasına destek olabilmek için ailenin önemli görevlere sahip olduğunu,
- Çocuğun sosyal kurallara uyması için ailenin desteğinin önemli olduğunu konuştuk.

4. SOSYAL VE DUYGUSAL BECERİ GELİŞİMİ

2. OTURUM

Bu oturumumuzda sizlerle sosyal-duygusal gelişimi üzerinde konuşacağız.

Sosyal Gelişim

S. Sosyal gelişim denince aklınıza ne geliyor? (Cevapları dinleyelim)

Sosyal gelişim: Bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre içinde uyumlu ve sağlıklı bir şekilde yaşayabilmesi için bir takım özellikleri kazanma sürecidir.

Sosyal gelişimin sağlıklı olması bireyin benlik gelişiminin sağlıklı olması ile de ilişkilidir. Yani çocuğun kendisi hakkındaki düşünceleri onun sosyal gelişimini etkilemekte ve sosyal ortamlardan etkilenmektedir.

Sosyal gelişim sürecinde çocuğumuzun çevresi ve arkadaşları ile olumlu ilişkiler kurması temeldir. Okul çağındaki bir çocuk için arkadaşlarla ilişki kurma çocuğun yaşamında giderek önem kazanmaktadır. Çocuğun arkadaşları ile kurduğu ilişki onun toplumla kuracağı ilişki üzerinde etkili olmaktadır.

Sosyal gelişimin açısından diğer bir önemli konuda, çocuğun sosyal kurallara uygun davranmasıdır. Bu kurallara uyabilmek çocuğun toplum içinde uyumlu bir şekilde yaşamasını sağlamaktadır.

Duygusal ve sosyal gelişim, bebeğin etrafındaki kişilere ilk gülümseyişi ile başlayan kendini ifade etme, duygularını denetleyebilme, sosyal uyaranları buldukları bağlama göre doğru algılama ve bu uyaranlara doğru tepkiler verme ile devam eden davranış örüntülerini kapsayan bir gelişim alanıdır.

Sosyal gelişim başlığı altında benlik gelişimi kavramı üzerinde de durmaya çalışacağız.

Benlik Gelişimi

Duygusal ve sosyal gelişimin sağlıklı olması, aynı zamanda çocuğun "benlik" gelişiminin sağlıklı olması anlamına gelir Benlik, çocuğun diğer insanlardan farklı bir birey olarak var olduğunu fark etmesi, kendisini tanıması ve "ben kimim?" sorusuna cevap vermesidir.

Benlik kavramı bir çocuğun sadece kendisi hakkında düşünceleri ile değil, diğer kişiler (ana baba, öğretmen, arkadaş vs.) ile olan ilişkisinden, onlarla olan davranışlarından ve onlar hakkındaki düşüncelerinden de etkilenmektedir.

S. Çocuklarınız, zaman zaman yalnız kalmak, bazı kararları kendi başlarına almak, bazı işleri kendi başlarına yapmak istiyorlar mı? (Cevapları dinleyelim)

Çocuklarımız, başlangıçta sadece bize bağlıyken, yavaş yavaş beceriler kazandıkça, dış dünyayı tanıdıkça ve dış dünyaya uyum gösterdikçe kendilerine daha fazla yeterler Bu nedenle de birçok şeyi kendileri yapmak, denemek isterler. Biz buna kendisinin ayrı bir birey olduğunun kabul edilmesi anlamına gelen "özerk olma" becerisi diyoruz. Özerk olmak dediğimizde: kendi kararlarını alma, kendi önceliklerini fark etme ve buna uygun davranabilmekten bahsediyoruz.

Şimdi sizlerle Sosyalleşme ve Kişilerarası ilişkiler adlı etkinliğimizi yapacağız.

ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:Sosyalleşme ve Kişilerarası ilişkiler

Etkinliğin Amacı: Ailelere sosyal becerilerin önemini hatırlatmak

Yöntem ve Teknik: Rol oynama- canlandırma

Süre:15

Materyaller: -

Etkinliğin Uygulanması: (Gruptan gönüllü iki katılımcı seçin. Bir etkinlik yapacağınızı söyleyerek iki anneyi dışarı alın. Gruptakilere bu annelerin gruba yeni katıldığını varsaymalarını söyleyin. Daha sonra dışarıdaki annelere yönergeyi verin. Birinci anneye sanki yeni geliyormuş gibi gruba girmesini, herkese selam verdikten sonra tek tek ellerini sıkarak yerine oturmasını, oturduktan sonra da herkese dönüp "Nasılsınız?" demesini istediğinizi söyleyin.)

(İkinci anneye, onun da gruba yeni geliyormuş gibi girmesini, girerken kapıyı biraz sertçe açıp kapmasını, sonra kimseye bir şey söylemeden yerine oturup, gruba bakmadan ve bir şey söylemeden tahtaya doğru bakmasını istediğinizi söyleyin.)

(Gruba ise, her iki anne sınıfa döndükten sonra aşağıdaki açıklamayı yapın.)

Biraz önce Hanım ve..... Hanım dışarı çıktılar ve tekrar buraya döndüler. Biz sohbet ederken iki arkadaşımız bize sonradan katıldı ve biraz önce yaptıkları gibi içeri girdiler. Şimdi, biraz önce dışarı çıkıp, geri gelen annelerin davranışları hakkın da konuşalım.

(Aşağıdaki soruları annelere sorun.) Paylaşım Soruları:

1.....Hanım (1. Anne) geldiğinde ne düşündünüz, ne hissettiniz?

2..... Hanım (2. Anne) geldiğinde ne düşündünüz, ne hissettiniz?

(Bunun bir etkinlik olduğunu veHanım ve..... Hanım sadece rol yaptıklarını hatırlatın ve ikisine de teşekkür etmeyi unutmayın.)

3. Sizce iki davranış arasında ne fark vardı?..... Hanım neleri yaptıHanım neleri yapmadı?

4. Hangi durumda daha kolay ilişki kurabilirsiniz?

5. Sizce kim daha sosyal davranışlar sergiledi?

Yaptığımız faaliyette birinci rolün gerçekleştirilmesi, yani kişinin çevresiyle olumlu ve sağlıklı ilişkiler kuran bir kişiliğe sahip olabilmesi için, bazı becerileri kazanmış olması gerekir. Çocuklarımız bu becerileri bizleri örnek alarak öğrenecektir.

Etkinlikle ilgili ipuçları Kapıyı sertçe çarpıp giren anneye yönelik grupta eleştiriler, espriler olabilir. Eğer bunların dozu rahatsızlık verici boyuta ulaşırsa, bu kişinin sadece rol yaptığını hatırlatabilirsiniz.

Etkinliğin Değerlendirilmesi

Katılımcılar etkinliği uygulayabildi mi?

Etkinliğe katılmak istemeyen oldu mu?

Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşayan oldu mu, nedenleriyle açıklayınız.

Tekrar hatırlatacak olursak duygusal ve sosyal gelişim, bebeğin etrafındaki kişilere ilk gülümseyişi ile başlayan kendini ifade etme, duygularını denetleyebilme, sosyal uyarınları buldukları bağlama göre doğru algılama ve bu uyarınlara doğru tepkiler verme ile devam eden davranış örüntülerini kapsayan bir gelişim alanıdır. Bu bağlamda:

Oturum değerlendirme formu

Çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi derken kendini tanımasını, çevresindeki tüm kişilerle güvenli ve olumlu ilişkiler kurmasını, toplumdaki ahlak, sosyal kuralları öğrenmesini ve onlara uygun davranmasını anlıyoruz.

DOĞRU

YANLIŞ

Sosyal ve duygusal gelişim sırasında çocuğun kendini tanıması çok önemli değildir

DOĞRU

YANLIŞ

4. ÇATIŞMA VE STRES YÖNETİMİ

OTURUMUN AMACI: Çatışma, çatışma çözme stratejileri ve stres yönetimi konularında velilere farkındalık kazandırmak.			
KAZANIMLAR	KONULAR	YÖNTEM VE TEKNİK	SÜRE/DK.
	Isınma Etkinliği: İsim Hatırlama	Oyun	10
	Geçmiş Oturumun Özeti.	Anlatım, Soru-cevap	10
Çatışma kavramını bilir	1. Çatışma kavramının açıklanması	Anlatım, Soru-cevap	25
Çatışma çözme aşamalarını bilir	1.1.Çatışma çözme aşamaları	Anlatım, Soru-cevap	20
Çatışma çözme stratejilerini bilir	1.2.Çatışma çözme stratejileri	Anlatım, Soru-cevap Rol-play	30
Gevşeme, rahatlama egzersizlerini uygular	2. Gevşeme egzersizi	Anlatım, Soru-cevap	15
	3. Oturumun Değerlendirilmesi	Soru-cevap, Anlatım	10
Oturum Materyal ve Ekleri : Ek1			

6. ÇATIŞMA ÇÖZME VE STRES YÖNETİMİ

1. OTURUM

Uygulayıcı etkinliğin uygulanmasından önce velilere bugünkü oturumun içeriği hakkında bilgilendirme yapar. Bugünkü gündemin Çatışma Çözme ve Stres Yönetimi olduğunu ifade eder. Etkinlik uygulamalarına başlamadan önce ısınma etkinliği için velileri sınıftaki boş alana daire olacak şekilde alır.

ISINMA ETKİNLİĞİ

Etkinliğin Adı: İsim Hatırlama

Etkinliğin Amacı: Grubun kaynaşmasını, etkileşimini artırmak, annelerin birbirlerinin isimlerini hatırlamalarını sağlamak.

Materyal: Küçük top

Yöntem ve Teknikler: Oyun

Süre: 10 dakika

Etkinliğin Uygulanması: Katılımcıların bir daire olmalarını isteyin ve şu yönergeyi verin. "Şimdi ben ismini söyleyerek topu birine atacağım. Topu attığım kişi bana teşekkür ederim... diyerek ismini söyleyecek ve topu alacak. Eğer ben ya da topu attığım kişi ismi yanlış söylerse, düzeltme yapacağız. Top herkesi dolaşana dek devam edeceğiz. Böylece isimlerimizi hatırlama fırsatı bulacağız."

Etkinlikle İlgili İpuçları: Yaka kartlarını kaldırın.

Topun atılmadığı velilere de dikkat ederek, topun onlara da atılmasını sağlayın. Bu oyunda "teşekkür ederim" ifadesi önemlidir, söylenmediğinde velilere hatırlatın. Oyundan sonra velilerin yerlerine oturabileceklerini söyleyin.

Etkinliğin Değerlendirilmesi:

Herkes etkinliğe katıldı mı?

Katılımcılar etkinliği uygulayabildi mi?

Etkinliğe karşı çıkan veya sorun yaşayan oldu mu? Sorularıyla değerlendirme yaparak uygulayıcı etkinliği sonlandırır.

Uygulayıcı ısınma etkinliğinden sonra velilerin yerlerine geçmelerini ister. Ardından uygulayıcı bir önceki oturumu kısaca özetler ve aşağıdaki açıklama metnini okur.

Hayata bakış çatışmaya bakışı belirler. Anne babalar çocuklarıyla ilişkilerinde yaşadıkları çatışmaları gelişimin yeni bir adımı olarak ya da üstlenmeleri gereken bir yorgunluk, bir külfet olarak görebilir.

Birinci bakış açısı beraber yapılan/yapılacak bir yolculuğun merak ve heyecan dolu bir ortaklığıdır.

İkincisi ise yalnız başına üstlenilmiş/üstlenilecek ve hep taşınmak zorunda kalınan bir yükün taşıyıcısı olmaktır.

Çocuklar fırsatları ve bilgileri olduğunda sorumlulukların paylaşıldığı yolculuğu tercih ederler.

Dilerseniz bir hikaye ile devam edelim...

Haya ta Nasıl Bakılmalı?

Bir zamanlar, her şeyden sürekli şikayet eden, her gün hayatının ne kadar berbat olduğundan yakınan bir kız vardı. Hayat, ona göre, çok kötüydü ve sürekli savaştıktan, mücadele etmekten yorulmuştu. Bir problemi çözer çözmez, bir yenisi çıkıyordu karşısına. Genç kızın bu yakınmaları karşısında, mesleği açıcılık olan babası ona bir hayat dersi vermeye niyetlendi.

Bir gün onu mutfığa götürdü. Uç aynı cezveyi suyla doldurdu ve ateşin üzerine koydu. Cezvelerdeki sular kaynamaya başlayınca, bir cezveye bir patates, diğerine bir yumurta, sonuncusuna da kahve çekirdeklerini koydu. Daha sonra kızına tek kelime etmeden, beklemeye başladı. Kızı da hiçbir şey anlamadığı bu faaliyeti seyrediyor ve sonunda karşılaşacağı şeyi görmeyi bekliyordu. Ama o kadar sabırsızdı ki, sızlanmaya ve daha ne kadar bekleyeceklerini sormaya başladı. Babası onun bu ısrarlı sorularına cevap vermedi. Yirmi dakika sonra, adam, cezvelerin altındaki ateşi kapattı. Birinci cezve den patatesi çıkardı ve bir tabağa koydu. İkincisinden yumurtayı çıkardı, onu da bir tabağa koydu.. Daha sonra son cezvedeki kahveyi bir fincana boşalttı. Kızına dönerek sordu.

"Ne görüyorsun?"

"Patates, yumurta ve kahve," diye alaylı bir cevap verdi kız. "Daha yakından bak bir de" dedi baba, "patatese dokun Kız denileni yaptı ve patatesin yumuşamış olduğunu söyledi

Aynı şekilde, yumurtayı da incele. Kız, kabuğunu soyduğu yumurtanın katlaştığını gördü. En sonunda, kızının kahveden bir yudum almasını söyledi. Söylenileni yapan kızın yüzüne, kahvenin nefis tadıyla bir gülümseme yayıldı. Ama yine de bütün bunlardan bir şey anlamamıştı.

"Bütün bunlar ne anlama geliyor baba?"

Babası, patatesin de, yumurtanın da, kahve çekirdeklerinin de aynı sıkıntıyı yaşadıklarını, yanı kaynar suyun içinde kaldıklarını anlattı. Ama her biri bu sıkıntı karşısında farklı farklı tepkiler vermişlerdi. Patates daha önce sert, güçlü ve tavizsiz görünürken, kaynar suyun içine girince yumuşamış ve güçten düşmüştü. Yumurta ise çok kırılıyordu, dışındaki ince kabuğun içindeki sıvıyı koruyordu. Ama kaynar suda kalınca, yumurtanın içi sertleşmiş katlaşmıştı. Ancak, kahve çekirdekleri bambaşkaydı. Kaynar suyun içinde kalınca, kendileri değiştiği gibi suyu da değiştirmişlerdi ve ortaya tamamen yeni bir şey çıkmıştı

"Sen hangisisin?" diye sordu kızına. "Bir sıkıntı kapını çaldığında nasıl tepki vereceksin? Patates gibi yumuşayıp ezilecek misin? Yumurta gibi, kalbini mi katlaştıracaksın? Yoksa kahve çekirdekleri gibi, başına gelen her olayın duygularını olgunlaştırmasına ve hayatına ayrı bir tat katmasına izin mi vereceksin?"

S. Peki siz hangisisiniz?

Katılımcılara çatışma kelimesinden ne anladıkları sorulur ve verilen cevaplar tahtaya yazılır. Ardından aşağıdaki açıklama yapılır.

Genel anlamda iki tür çatışma vardır:

- 1) İhtiyaç / istek çatışması,
- 2) Değer çatışması.

İlişkilerde çatışmayı tanımlarsak; en az iki insanın ihtiyaç ve değerlerinin çatışması veya farklılaşmasından kaynaklanan bir süreçtir.

Bir başka deyişle, çatışma en az iki kişinin isteklerinin, ihtiyaçlarının birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarını engellemesi ya da değerlerinin ters düşmesidir.

Okul çağındaki çocuklarımızda;

7-10 yaş arasında daha çok ihtiyaç çatışmaları yaşanır ve çocuklar uyum göstermeye eğilimlidirler.

11-14 yaşlarında ise kendi içlerinde karmaşa, ikilem içindedirler. Çatışmalarda isyan etme, karşı çıkma olasılığı artar. Hem değer hem ihtiyaç çatışması yaşanabilir.

15-19 yaşlarında genellikle gençler kendi başlarına olmayı isterler. Çatışmalar azdır ama uzun süreli olma ihtimali vardır. Genellikle fikir ve değer çatışmaları yaşanır.

ETKİNLİK-1

Etkinliğin Adı: Farklı yaşlarda çatışmanın algılanışı

Etkinliğin Amacı: Katılımcıların farklı yaşlardaki çocukların çatışmayı nasıl algıladıklarını fark etmelerini sağlamak.

Yöntem ve Teknik: Hayalinde Canlandırma

Süre:20 dk.

Materyaller: Kağıt, kalem

Etkinliğin Uygulanması: Katılımcılardan ergenliklerini (18-19 yaşından önceki zamanı) hatırlamalarını ve hatırladıkları deneyimlerini kısaca yazmalarını/çizmelerini isteyin.

Gözlerinizi kapatmanı istiyorum. 19 yaşınızdan önceki halinizi hatırlayın. Anneniz ya da babanızla/ebeveyninizle yaşadığınız bir çatışmayı hatırlamanızı istiyorum (15 sn. bekleyin)... Kiminle çatışma yaşamıştınız? (10 sn. bekleyin)... Konu neydi? (10 sn. bekleyin)... Yeri hatırlayın... (10 sn. bekleyin)... Zamanı hatırlayın... (10 sn. bekleyin)... Çatışmanın nedeni neydi? (10 sn. bekleyin)... Siz ne demiştiniz? (10 sn. bekleyin)... O ne demişti? (10 sn. bekleyin)... Çatışma nasıl çözülmüştü? (10 sn. bekleyin)...

Hatırladıklarınızla ilgili duygu ve düşüncelerinizi kısaca yazın/çizin.

Katılımcıları ikiye bölerek eşleştirin ve hatırladıklarını paylaşmalarını isteyin.

Etkinlikle İlgili İpuçları: Yönergede verilen sürelerle dikkat edin. Her hatırlama çalışması sonrası katılımcıların hatırladıklarını yazmalarını / çizmelerini isteyin. Bazı grup üyeleri anne ve babalarını kaybetmiş ya da onlardan küçük yaşta ayrılmak zorunda kalmış olabilir. Bu grup üyelerine de bu sorularla ilgili dayı, amca, teyze, gibi bu rolü oynayan kişiyi anne baba yerine koyabilecekleri söylenir. Böylece katılımcıların olası olumsuz anılarıyla yüzleşmeleri önlenir.

Etkinliğin Değerlendirilmesi: İkili gruplarda aşağıdaki soruları tartışmalarını isteyin.

S. Bu çatışmayı yaşadığınızda kaç yaşındaydınız?

S. Yaşınız değiştiğinde çatışmaların konuları değişti mi?

S. Hangi dönemde değer, hangi dönemde ihtiyaç çatışması yaşamıştınız?

S. Şimdi bu yaşınızda bu çatışmalarla ilgili ne düşünüyorsunuz?

S. Çatışmayı yaşadığınız kişi size nasıl davranmıştı? Nasıl davranmasını isterdiniz?

(Not: Bir oturumluk gruplarda katılımcı sayısı 30'un altında ise uygulayınız.)

Uygulayıcı açıklama metnini okur.

Kişiler arası ilişkilerde çatışmalar kaçınılmaz olarak karşımıza çıkar. Çatışmalar, aslında kötü ya da kaçılması gereken durumlar değil, sadece ve sadece farklı bakış açılarıdır. Herkes her olaya aynı şekilde bakamayacağına göre, çatışma ve anlaşmazlık da son derece doğaldır.

Çatışma kavramının rahatsız edici olmasının sebebi, duyguların devreye girmesi, bazen fikirlerin, inançların, değerlerin veya çıkarların karşımızdaki kişiyle uyumsuz olmasından kaynaklanır.

Uygulayıcı olumsuz duygularla başa çıkmada kullanabileceğiniz etkili bir egzersiz ile devam edelim der.

Etkiliğimizin ismi güvenli yer.

Uygulayıcı haydi bir etkinlik ile devam edelim der ve etkinliği başlatır.

GÜVENLİ YER ETKİNLİĞİ

- Gözlerinizi kapatın.
- Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer daha önce gittiğiniz, bildiğiniz bir yer olabileceği gibi hayali bir yer de olabilir. Önemli olan kendinizi rahat hissedeceğiniz bir yer olması.
 - Güvenli yerinizi gözünüzün önüne getirin ve orada olduğunuzu düşünün. Burası sizin güvenli ve özel yeriniz. Orada olmasını istediğiniz her şeyi orada hayal edebilirsiniz. Kendinizi orada görebiliyor musunuz?
 - Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Ayrıntılara bakın ve o ayrıntıların neden orada olduğunu düşünün.
 - Değişik renkleri fark edin. Uzanarak onlara dokunduğunuzu hayal edin. Bu size neler hissettiriyor?
 - Şimdi uzaklara bakın. Neler görüyorsunuz?
 - Çıplak ayakla yere bastığınızı hayal edin. Yere basmak size neler hissettiriyor?
 - Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdakileri fark edin. Neye benziyorlar ve size ne hissettiriyorlar?
 - Neler duyabiliyorsunuz? Yüzünüzde güneş ılıkliğini, rüzgarın değmesini vb. hissedebiliyor musunuz?
 - Nasıl bir koku alıyorsunuz?
 - Dilerseniz yalnız olabilirsiniz bu yerde, dilerseniz yanınıza birini davet edebilirsiniz. Yanınızda birini isterseniz, çok sevdiğiniz birinin ya da bir kahramanın güvenli yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi size her türlü yardımı yapabilecek, sizi koruyabilecek güçlü biri. Onunla birlikte güvenli yerinizde dolaştığınızı hayal edin.
 - Hayalinizde etrafınıza tekrar iyice bakın.
 - Hayalinizdeki bu yere bir isim verin.
 - Güvenli ve rahat ortamınızı yavaşça keşfederken, rahatlama hissinin keyfini çıkarın. Hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açın ve şimdiye dönün.
 - Her zaman burası sizin güvenli yeriniz olacak, mutlu ve rahat hissetmek istediğiniz zamanlarda burada olduğunuzu hayal edin. Daha sonra kendinizi gergin ve kaygılı hissettiğiniz durumlarda bu yeri ve ona verdiğiniz ismi tekrar hayal ederek kendinizi rahatlatabilirsiniz. Velilerden egzersiz ile ilgili deneyim ve görüşleri alınır ve oturum sonlandırılır.

ÇATIŞMA ÇÖZME VE STRES YÖNETİMİ

2. OTURUM

Bir önceki oturumda çatışma üzerine çalışmalar gerçekleştirmiştik.

5. Bir önceki oturumuz ile ilgili neler hatırlıyorsunuz, kimler paylaşımda bulunmak ister?

Çatışma Çözmede 6 Basamak

1. **Çatışmanın Tanımlanması:** Taraflarca istek ve ihtiyaçların ifade edilmesi.

2. **Çözüm Önerileri Oluşturma:** Karşılıklı ihtiyaçları dikkate alarak önerilerin oluşturulması.

3. **Çözüm Önerilerini Değerlendirme:** Tarafların çıkan önerilerin kendi ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığını onaylamaları.

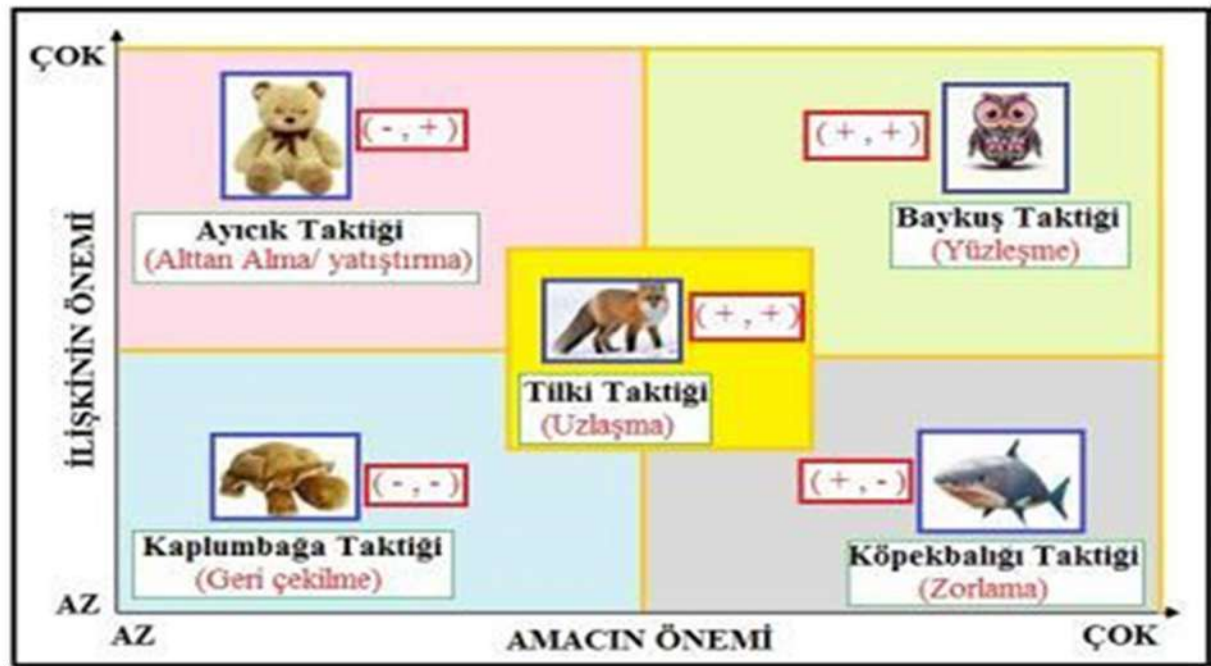
4. **En Uygun Çözümü Seçme:** İki taraf için de en uygun çözüm önerisinin seçilmesi

5. **Uygulama Yollarına Karar Verme:** Karar verilen çözümde kimin ne yapacağını belirlenmesi/işbölümü

6. **Çözümün İşleyip İşlemediğini Takip Etme:** Bir süre belirleyerek çözümün işleyip işlemediğinin test edilmesi

Kişiler arası ilişkilerde yaşanan çatışma durumlarında insanlar belli başlı stratejiler kullanırlar bu stratejileri de inceleyelim.

ÇATIŞMA ÇÖZME STRATEJİLERİ



Johnson ve Johnson, kişilerarası çatışmalar karşısında insanların beş farklı çözüm stratejisinden birini izlediğini belirtmiştir. Bunlar "kaçınma", "uyuma", güç kullanma, rekabete girme", "uzlaşma", "yüzleşme, iş birliği yapma" olarak adlandırılmaktadır. Beş ayrı çatışma çözme yolu olduğunu belirterek, bunları birer hayvan sembolü ile açıklamıştır.

Kaplumbağa (Kaçınma)

Kaplumbağalar çatışma yaratan sorunlardan ve kişilerden uzak durur, çatışmadan kaçınmak için geri çekilirler. Çatışmaları çözmeye uğraşmanın boş bir çaba olduğuna inanır, çaresizlik hissederler. Bu nedenle çatışmayla yüz yüze gelmektenense, geri çekilmenin daha kolay olduğuna inanırlar. Çatışmaya neden olan tarafla işbirliği yapmayı içeren bu stratejiyi kullanan bir kişi, ne kendi çıkarlarında ne de diğer kişinin çıkarlarında ısrarcı olmaz. Çatışmayı erteler ya da geri çekilir.

Oyuncak ayı (Uyma)

Oyuncak ayılar için ilişki çok önemli ama amaç önemli değildir. Onlar başkaları tarafından kabul edilmeyi ve sevmeyi isterler. Çatışma devam ederse, birilerinin kalbinin kırılacağından, ilişkilerin zarar göreceğinden ya da bozulacağından korkarlar. Bir tatsızlık çıkmasın diye çatışmadan kaçınılması gerektiğini düşünür, ilişkilerini sürdürebilmek için kendi amaçlarından vazgeçerler. Oyuncak ayı sanki “amaçlarımdan vazgeçiyorum ve istediğın şeyi yapmana izin veriyorum; yeter ki beni sev” der gibidir.

Köpekbalığı (Güç kullanma, rekabete girme)

Köpek balıkları kendi çözüm önerilerini kabul etmesi için, karşı tarafı zorlar, onların üzerinde güç kullanmayı denerler. Ne pahasına olursa olsun amaçlarına ulaşmayı isterler. Başkalarının ihtiyaçlarıyla ilgilenmez, başkalarının kendisini sevmesi veya kabul etmesi onlar için önemli değildir. Çatışmayı, bir kişinin kazanması gerekiyorsa o tarafın da kendi tarafları olmasını isterler. Kazanmak, köpek balıklarına başarı ve kendini beğenme, kaybetmek ise zayıflık, yetersizlik ve başarısızlık duygusu verir. Gözdağı vererek, güç kullanarak, karşılarındakileri ezerek kazanmaya çalışırlar.

Tilki (Uzlaşma)

Tilkiler hem kendi amaçlarına hem de ilişkilerine orta derecede önem verdikleri için uzlaşma ararlar. Kendi amaçlarının bir kısmından vazgeçerken karşıdakinin de amaçlarının bir kısmından vazgeçmesini isterler. Her iki tarafın da kazanabileceği bir çözüm yolu ararlar. Böyle bir çözüm bulmak için amaçlarından fedakârlık yaparlar.

Baykuş (Yüzleşme, işbirliği yapma)

Baykuşlar hem amaçlarına hem de ilişkilerine önem verirler. Çatışmaları, çözülmesi gereken sorunlar olarak görür, hem kendilerinin hem de karşı tarafın amaçlarına ulaşılabilir çözümler ararlar. Çatışmaları, taraflar arasındaki gerilimi azaltan, ilişkileri geliştiren araçlar olarak görürler. İki tarafın da tatmin olacağı bir çözüm yolu bulmayınca huzursuz olurlar. Taraflar arasındaki gerginlik ve olumsuz duygular ortadan kalkmadıkça tatmin olmazlar.

Yukarıda açıklanan çatışma çözme stratejileri arasında sadece baykuş ile simgelenen yüzleşme ve işbirliği stratejisi ile her iki tarafın da kazançlı çıkacağı çözümler bulunabilir. O halde gelin her birimiz baykuş stratejisi uygulayan üçüncü taraf olalım. Farklılıkları ülkemizin zenginlikleri olarak kabul edelim ve karşı tarafla empati kurarak onları anlamaya çalışalım.

Yukarıdaki bilgilendirme metninin okunmasından sonra örnek bir çatışma durumu yaratılır ve 5 gönüllü veliden 5 stratejiyi kullanarak çatışmayı çözme ile ilgili canlandırma etkinliği yapmaları istenir. Ardından velilerden etkinlikle ilgili geri dönütler alınır ve etkinlik sonlandırılır.

Aile üyelerinizle daha az çatışma yaşamanız için daha sağlıklı iletişim, etkileşim ve paylaşım içerisinde olmanız aile bağlarınızı güçlendirecek ve çatışma durumlarında daha sağlıklı ve yapıcı bir süreç yaşamanız sağlayacaktır. Bu bağlamada şimdi bir etkinlik ile devam ediyoruz.

ETKİNLİK-2

Etkinliğin Adı: Çocuğumla Beraber Yapacaklarım

Etkinliğin Amacı: Her hafta çocukla yapılacak planlı bir etkinliğı belirlemek

Yöntem ve Teknik: Grup çalışması

Süre: 15

Materyaller:

Etkinliğin Uygulanması: (Katılımcılara çocuklarıyla birlikte etkinlik yapabilmeleri, birlikte zaman geçirebilmeleri amacıyla eğitimcinin katılımcılarla birlikte öneriler listesi hazırlaması istenmektedir.)

Katılımcılara,

S. Çocuklarınızla bire bir zaman geçiriyor musunuz?

S. Bu zamanları nasıl değerlendiriyorsunuz?

S. Çocuklarınızla birlikte hangi etkinlikleri yapmak istersiniz?

Bu sorulardan sonra uygulayıcı katılımcılara çocuklarıyla birlikte gerçekleştirebilecekleri etkinliklerin neler olabileceğini sorar.

(Alınan cevaplardan sonra aktivite listesi EK 5 velilere dağıtılır.)

Sorulardan sonra aşağıdaki listeden bugün konuşulanlara uygun bir kaç aktiviteyi belirlemeleri istenir.

Veliler uygulayıcı tarafından 3 gruba ayrılır.

1. gruptan, evde yapılabilecek aktiviteleri belirlemeleri istenir ve listede olmayanları listeye eklemeleri söylenir.

2. gruptan, dışarıda yapılabilecek aktiviteleri belirlemeleri istenir ve listede olmayanları listeye eklemeleri söylenir.

3. gruptan, bütün aile ile birlikte yapılabilecek aktiviteleri belirlemeleri istenir ve listede olmayanları listeye eklemeleri söylenir.

Etkinlikle İlgili İpuçları:

Etkinliğin Değerlendirilmesi:

Herkesin listeden 3 aktivite seçmesini ve bir hafta içinde bu aktiviteleri uygulaması istenir.

Seçtikleri aktivite ile ilgili deneyimlerini bir sonraki hafta paylaşacakları söylenerek etkinlik sonlandırılır.

NOT: Değerli veliler haftaya gerçekleştireceğimiz oturum için gazete ve dergilerden bağımlılıkla ilgili kupürler getiriniz. Haftaya görüşmek üzere...

EK 1

1. 15 günde bir ailece dışarıda yemek yiyeceğim.
2. Birlikte TV izleyeceğim.
3. Birlikte yemek pişireceğim.
4. Çocuklarımdan bilgisayar öğrenip, onlarla birlikte bilgisayar oyunları oynayacağım. Bilgisayar üzerine sohbet edeceğim.
5. Çocuklarımla bedensel değişimler konusunda sohbet edeceğim.
6. Çocuklarımla birlikte ev işleri, tamirat işleri, birlikte yemek pişirmek gibi faaliyetler yapacağım
7. Çocuklarımla cinsel sağlık bilgisi hakkında konuşacağım.
8. Çocuklarımla olan çatışmaları baskıcı olmadan ve taviz vermeden çözmek için çaba harcayacağım.
9. Çocuklarımla konuşurken "Selam", "Merhaba", "İyi günler", "Günaydın", "İyi geceler", "Afiyet olsun" gibi törensel davranışlar kullanacağım.
10. Çocuklarımla değişik mesleklerdeki insanlarla tanıştırmayı, sohbet etmelerini sağlayacağım.
11. Çocuklarımla eleştirirken, eleştirilerimi kişiliğine değil, davranışlarına yönelteceğim.
12. Çocuklarımla iletişim engelleri kullanmadan dinleyeceğim.
13. Çocuklarımla, arkadaşlarıyla birlikte zaman geçirmeleri için fırsat yaratacağım.
14. Çocuklarımla olumlu özellik ve davranışlarını takdir edeceğim.
15. Çocuklarımla evde, dışarıda, okulda karşılaşabileceği riskler ve baş etme yöntemleri üzerinde (öğüt vermeden) sohbet edeceğim.
16. Çocuklarımla iletişimde suçlayıcı "sen dili"ni kullanmayacağım.
17. Çocuklarımla ilişkilerde cinsiyet farkı gözetmeyeceğim.
18. Çocuklarımla kendilerini duygusal ve fiziksel tacizden korumaları konusunda sohbet edeceğim
19. Çocuklarımla sinemaya gideceğim.
20. Evde ve çocuğumun odasında yapılacak değişiklikler için onun fikrini alacağım.
21. Evde, sokakta, işyerinde çözdüğüm bir sorunu mu nasıl çözdüğümü çocuklarımla paylaşacağım.
22. Giyim, kuşam, makyaj, dış görünüşleri hakkında da yargılamadan, öğüt vermeden onlarla konuşacağım.
23. Kendimi ifade ederken "ben dili"ni kullanacağım.
24. Çocuklarımla sevdiği pop sanatçılarının konserine gideceğim.
25. Çocuklarımla maç izleyeceğim.
26. Okul, dersler, öğretmenler ve okul arkadaşları konusunda sohbet edeceğim.
27. Onlara sürpriz parti düzenleyeceğim.
- 28.....
- 29.....
- 30.....

5. AKRAN İLİŞKİLERİ

OTURUMUN AMACI: Ebeveynler akran zorbalığı kavramını bilir. Ebeveynler akran ilişkilerinde sergilenen akran zorbalığının türlerini ve rollerini tanır.			
KAZANIMLAR	KONULAR	YÖNTEM VE TEKNİK	SÜRE.
	Isınma Etkinliği: Gülme Oyunu	Oyun	10 dk.
	Geçmiş Oturumun Özeti. Öykü	Anlatım, Soru-cevap	5 dk.
Akran zorbalığı kavramını, ayırt edici özelliklerini ve türlerini bilir. Zorbalığa maruz kalan zorbalık yapan ve izleyicilerin yaşadığı duyguları hisseder.	5.1. Akran zorbalığı kavramı 5.2. Akran zorbalığının ayırt edici özellikleri 5.3. Akran zorbalığının türleri 5.4. Akran zorbalığı davranışının nedenleri	Örnek Olay Soru cevap	35 dk.
Akran zorbalığının sonuçlarını bilir.	5.5. Akran zorbalığının yol açtığı sorunlar 5.6. Akran zorbalığını önleme stratejileri	Örnek Olay Soru cevap	35 dk.
	Oturumun özetlenmesi	Özetleme	10 dk.
Oturum Materyal ve Ekleri FORM 8-9-10-11-12			

Merhaba, hoş geldiniz. Oturumumuza bir oyunla başlayalım.

ISINMA OYUNU:

Etkinliğin Adı : Öykü Oluşturma

Etkinliğin Amacı: Grup Dinamiği Oluşturma

Yöntem Ve Teknik: Oyun

Süre: 10 DK.

Materyaller: -

Etkinliğin Uygulanması:

Uygulayıcı katılımcıları bir daire etrafında toplar.

Katılımcılara bu ısınma çalışmasında öykü oluşturacaklarını söyler.

Uygulayıcı ilk cümleyi "Bir gün Arayış babasının verdiği kaptaki yiyecekleri babaannesine götürmek için evden çıkar." cümlesini kurduktan sonra daire etrafındaki katılımcılara öyküyü devam ettirmeleri için söz hakkı verir.

Sırayla bütün katılımcılar öyküyü devam ettirmek için birer cümle kurması istenir.

Bütün katılımcıların öyküye cümle ile katkı sağlaması bittikten sonra ortaya çıkan öykü ile ilgili katılımcıların düşünceleri ve duyguları alınır.

Uygulayıcı ısınma etkinliğinde katılımcılarda gördüğü durumları özetleyerek etkinliği sonlandırır.

Etkinliğin Değerlendirilmesi:

Isınma oyunu tamamlandıktan sonra katılımcılara geçen hafta hangi etkinlikleri yapmıştk? Sorusu sorularak bir önceki haftanın özetlenmesi yapılır.

Daha sonra "Bu hafta sizlerle okulda, evde, mahallede, sınıfta vb yerlerde yaşadığınız bazı olayların ne anlama geldiğini değerlendirmek amacıyla oturumumuza bir çalışma ile başlayacağız" diyerek çalışmayı başlatır. Daire şeklinde oturan katılımcılara Uygulayıcı, içinde akran zorbalığının da yer aldığı FORM 8 okumaya başlar.

Etkinliğin Adı : SENİ TANİYORUM

Etkinliğin Amacı: Katılımcıların Akran Zorbalığı Kavramını, Türlerini ve Rollerini Tanıması

Yöntem Ve Teknik: Soru-Cevap, Tartışma, Anlatım

Süre: 35 DK.

Materyaller: Form8, Form9

Etkinliğin Uygulanması:

Katılımcılar Uygulayıcının okuduğu özelliği daha önce yaşamışlarsa ayağa kalkmalarını ve gerçekleştirmelerini ister. Örneğin Uygulayıcı "Kardeşi olan herkes ayağa kalksın ve parmaklarını şıklatsın der. Kategoriye uyan katılımcılar ayağa kalkar ve parmaklarını şıklatır. Daha sonra otururlar. Bir başka duruma geçilir. Bu şekilde tüm durumlar okunduktan sonra katılımcılar yerlerine oturur ve birbirlerinin ortak ve farklı yanlarının neler olduğu, etkinlik sırasında ne düşündükleri ve hissettikleri ile ilgili paylaşımda bulunma amacıyla şu sorular sorulur:

- Gruptaki diğer katılımcılar ile ortak yanlarınız nelerdi?
- Okuduğum formda sizi mutlu eden durumlar var mıydı? Hangisi ve nedeni neydi?
- Okuduğum formda sizi rahatsız eden durumlar var mıydı? Hangisi ve nedeni neydi?
- Okuduğum formda sizi rahatsız eden ve sürekli tekrarlayan durumlar var mıydı?

Hangisi/hangileriydi?

- Sizi rahatsız eden durumların bir kez olması ile sürekli olması arasında sizce bir fark var mı?

Uygulayıcı, "Biraz önceki çalışmamızda bizi rahatsız edici, yaralayıcı, zorlayıcı kişisel haklarımızı çiğneyen davranışlardan söz ettik. Bunlardan bazıları da akran zorbalığı olarak isimlendirilebilecek durumlardı. Şimdi de akran zorbalığına biraz daha yakından bakacağız." şeklinde açıklama yapar. Uygulayıcı katılımcılara akran zorbalığının tanımı, türleri ve rolleri konusunda hazırlanan FORM 9 yardımı ile bilgilendirme yapar.

Uygulayıcı "Akran zorbalığı bir ya da birkaç bireyin bilerek ve isteyerek kendinden güçsüz bir başka bireye sürekli olarak zarar vermesi, onu rahatsız etmesi ya da onu incitmesidir. Zorbalık fiziksel (vurma, çelme takma, tekmeleme vb.), sözel (ad takma, küçük düşürme, tehdit etme, dalga geçme vb.), ilişkisel (dışlama, söylenti yayma vb.) ve siber (Sms, e-posta, sosyal medya hesapları üzerinden zarar verme) zorbalık olmak üzere dört şekilde yapılabilir. Bir davranışın zorbalık olarak tanımlanması için üç temel özelliğe sahip olması gerekir:

1. Zorbalığı yapan birey ya da bireyler ile zorbalığa maruz kalan birey ve bireyler arasında güç dengesizliği olmalı,

2. Tekrarlanan bir davranış olmalı,

3. Bilerek ve isteyerek yani kasıtlı olarak zarar vermek için yapılmalı." şeklinde bilgi verir.

"Yapılan davranış bu özellikleri barındırmıyorsa zorbalık olarak kabul edilmez. Örneğin bir arkadaşınızı o teneffüs beraberce oynadığınız oyuna almadınız. Bu yaptığınız davranış elbette ki istedik bir davranış değildir. Fakat bu davranışınızı biz zorbalık olarak adlandıramayız. Çünkü bu davranışı sadece bir seferliğine yaptınız yani tekrarlanan bir davranış değildir. Ama bu arkadaşını hiçbir oyununuza almıyorsanız ve sürekli olarak bu arkadaşınızı dışlıyorsanız bu akran zorbalığı olarak adlandırılır açıklaması yapılır.

Uygulayıcı "Şimdi bir senaryo üzerinden öğrendiklerimizi gözden geçirelim açıklamasını yapar ve aşağıdaki senaryoyu katılımcılara okur.

Yedinci sınıf öğrencisi olan Fatih fiziksel olarak arkadaşlarına göre daha gelişmiş ve güçlü yapıdadır. Fatih'in okulda birkaç yakın arkadaşı vardır ve genellikle okulda onlarla vakit geçirmekte, diğer çocuklarla pek iletişim kurmamaktadır. Okul başladığından beri o ve arkadaşları beşinci sınıf öğrencisi olan Çağlarla uğraşmaktadırlar. Örneğin bir gün Çağlar kantinde sıra beklerken Fatih ve iki arkadaşı Çağlar'ı iterek sıra bizim, sen arkada bekleyeceksin! derler. Çağlar "Ama sıra bendeydi" diyerek kendini savunur. Ancak Çağlar onun üzerine yürüyerek, sert bir ses tonuyla "Bir şey mi dedin ufaklık? deyince Çağlar hiçbir şey söylemeden sıranın arkasına geçer. Sıradaki diğer öğrencilerden itiraz edenlere de Fatih sert bir bakış atarak istediği sıraya geçerek kantinden istediği yiyeceği alır. Fatih ve arkadaşları yalnızca kantinde değil birçok kez okul bahçesinde ya da koridorda Çağlarla ya saç rengi ve gözlükleriyle alay eder ya da onun yanından geçerken omuz atar ayağına basarlar. Bu davranışlara şahit olan birçok öğrenci Fatih ve arkadaşlarından korktuğu için tepki vermezler.

"Bu bir akran zorbalığı hikâyesi. Peki bu duruma neden zorbalık diyoruz?" "Burada hangi zorbalık davranışlarını görüyorsunuz? Bu davranışlar hangi zorbalık türündedir? Kim hangi rolde?" soruları katılımcılara yöneltilerek çalışma pekiştirilir.

"Siz hiç akran zorbalık durumuyla karşılaştınız mı? Hangi zorbalık türündeydi? Siz hangi roldeydiniz?" gibi sorular yöneltilerek gönüllü katılımcıların paylaşması istenir.

Alınan geribildirimlerden sonra etkinliğin devam edeceği belirtilerek 15 dakika ara verilir.

FORM-9: AKRAN ZORBALIĞI

Akran Zorbaliğı Nedir?

Akran zorbaliğı bir ya da birkaç öğrencinin bilerek ve isteyerek kendinden güçsüz bir başka öğrenciye sürekli olarak zarar vermesi rahatsız etmesi ya da onu incitmesidir.

Akran Zorbaliğının 3 Temel Özelliğı:

1. Zorbaliğı yapan öğrenci ya da öğrenciler ile zorbaliğı maruz kalan öğrenci arasında güç dengesizliğı olması
2. Sürekli olarak tekrarlanan bir davranış olması
3. Bilerek ve isteyerek yani kasıtlı olarak zarar vermek için yapılması

Akran Zorbaliğının Türleri

Fiziksel Zorbalık: Fiziksel güç içeren davranışları kapsayan akran zorbaliğı türüdür. Vurma, çelme takma iteleme tekmeleme ya da çocuğun eşyalarını çalma ve onlara zarar verme.

Sözel Zorbalık: Sözel ifadeler içeren akran zorbaliğı türüdür. Ad takma, küçük düşürme, tehdit etme, dalga geçme, hakaret etme, kendini kötü hissetmesine sebep olma, mağdura ya da ailesine hakaret etme, küçük düşürücü, incitici, hakaret edici sözler söyleme vb.

İlişkisel Zorbalık: Sosyal ilişkilere zarar vermeyi hedefleyen davranışlardır. Dışlama, birini kasıtlı olarak grup dışında tutup yalnızlığa itme, aleyhinde yalan yanlış söylentiler çıkarma ve yayma, oyun veya diğer etkinlikleri almama, mağdur hakkında çeşitli yerlere çirkin sözler yazma.

Siber Zorbalık: Bilgisayar telefon gibi dijital teknolojiler kullanarak yapılan akran zorbaliğı türüdür. Sms, E-posta, sohbet odaları yoluyla veya sosyal medya hesapları üzerinden zarar verici yazılar ve çevrimiçi (online) resimler yayınlama

Akran Zorbaliğında Roller

***Akran Zorbaliğı Yapanlar:** Zorbaliğı başlatan ve zorbalıkta aktif olarak yer alan öğrencilerdir. İstemli olarak belirli bir süre boyunca, bir veya daha fazla kişiyi rahatsız edecek çevre tarafından kabul görmeyen olumsuz davranışlarda bulunan öğrencilerdir.

***Akran Zorbaliğına Maruz Kalanlar:** Zorbalık davranışlarına birebir maruz kalan öğrencilerdir. Düzenli olarak ve bir süre boyunca, bir veya daha fazla kişinin kendisini rahatsız eden olumsuz davranışlarına maruz kalan öğrencilerdir.

***Hem Zorba Davranışta Bulunan Hem De Zorbaliğına Maruz Kalanlar:** Zaman zaman zorbalık yapan, zaman zaman da başkalarının zorbaliğına maruz kalan gruplardır.

***İzleyici(ler):** Zorbaliğı doğrudan karışmayan ama bazen dışarıdan etki eden öğrencilerdir. Bu rolde yer alan öğrenciler bazen

- Zorbaliğı destekleyen
- Bir gün kendisinin de zorbaliğına maruz kalabileceğini düşünen ve bundan dolayı zorbaliğına maruz kalanı korumaya yönelik herhangi bir müdahalede bulunmayan
- Zorbaliğına maruz kalan öğrenciyi koruyan çünkü kendisinin zorbalık davranışına maruz kalmayacağından emin olan
- Zorbaliğına maruz kalan öğrenciye destek olan (zorbalık davranışına maruz kalanın yanında yer alıp onu sakinleştirerek veya araya girerek koruyan) kişilerdir.

Zorbalık Herkese Zarar Verir

Zorbalık sadece zorbaliğına uğrayan kişiye değil, aynı zamanda bunu izleyenlere ve hatta zorbaliğı yapanlara fiziksel, duygusal veya sosyal yönlerden zarar verir.

2. OTURUM

Uygulayıcı gurubu selamlayarak ikinci oturumu başlatır.

Etkinliğin Adı: Başkalarının Ayakkabısını Giymek

Etkinliğin Amacı: Katılımcıların Akran Zorbalığı Rollerini Tanıması

Yöntem ve Teknik: Soru-Cevap, Tartışma, Anlatım

Süre: 35 DK.

Materyaller: Form10, Form11, Form12

Etkinliğin Uygulanması:

• Katılımcılara "Bu çalışmada zorbalık yapan, zorbalığa maruz kalan ve izleyici rollerini deneyimlemeye çalışacağız. Zorbalık yapan, zorbalığa maruz kalan ve izleyici olmanın nasıl bir şey olduğunu hayal edeceğiz, der. Sizlere bazı zorbalık durumları okuyacağım.

• Ben ilk durumu okuduktan sonra, bir gurup "Zorbalık Yapan" yazan ayak izlerinde duracak. Bu gruptaki her bireyden, zorbalık yapan kişinin yaşayabileceği bir duyguyu söylemesi ve ardından, zorbalığın nasıl durdurulacağına dair bir öneri vermesi istenir.

• Başka bir katılımcı grubu, bu sırada "Zorbalığa Maruz Kalan" olarak işaretlenmiş ayak izlerinde duracaktır. Bu gruptaki her katılımcının zorbalığa maruz kalan kişinin yaşayabileceği bir duyguyu belirtmesi ve zorbalığa maruz kalmayı nasıl durduracağına dair bir öneri vermesi istenir. Son olarak, geri kalanınız "İzleyici"nin ayak izlerinde duracaksınız ve her bir kişinin bir duyguyu ve alınabilecek eylemi belirtmesi gerekiyor. Her biriniz ayak izinin üç setinde de durma şansına sahip olacaksınız." açıklaması yapılır.

Katılımcılar FORM 11'de bulunan görsellerden faydalanılarak üç gruba ayrılır: "Zorbalık yapan ayak izinde duracak olanlar; "zorbalığa maruz kalan ayak izinde duracak olanlar ve "izleyici" ayak izinde duracak olanlar.

FORM 10'da yer alan senaryolardan birincisi okunur ve onlardan kendilerini öğrenciymiş gibi düşünerek cevap vermeleri istenir.

• "Bir grup öğrenci, arkadaşlarının doğum günü için bir organizasyon hazırlar. Sınıftaki birçok kışı etkinliğe davet edilirken Aysel davet edilmemiştir. Davet edilen öğrenciler kendi aralarında etkinliğe ilişkin konuşmalar yaparken Aysel sınıfa girince susup konuyu değiştirmektedirler. Aysel durumu sorduğunda "Kıyafetlerini beğenmiyoruz, hem seni de istemiyoruz. Kusura bakma!" diyerek Aysel'in yanından uzaklaşırlar."

Üç gruptaki her katılımcının sırasıyla, rollerindeki kişinin hissedebileceği bir duyguyu ifade etmesi ve çözüm için öneri vermesi istenir. Duygu ve öneriler Uygulayıcı tarafından tahtaya yazılır.

Katılımcıların yeni bir ayak izine geçmesi sağlanır (Örneğin, zorbalık yapan' grubundakiler zorbalığa maruz kalan' grubuna, zorbalığa maruz kalan grubundakiler izleyici' grubuna ve izleyici grubundakiler zorbalık yapan' grubuna geçmelidir). Aşağıdaki senaryo okunur:

• "Okulun ilk günü iyi bir izlenim bırakmayı umarak yeni bir kıyafet giyiyorsunuz. Bazı çocuklar size bakıyor ve gülmeye başlıyorlar. Vay canına, kıyafete bak! Bunu giyeceğime evden çıkmazdım daha iyi! Günün geri kalanında seni her gördüklerinde kıyafetlerini işaret edip gülüyorlar." Yine, üç grubun her birindeki katılımcılar, rollerindeki kişinin kendini nasıl hissedebileceğini ifade etmeye ve çözüm için öneri vermeye teşvik edilir. Duygu ve öneriler Uygulayıcı tarafından tahtaya yazılır.

Katılımcıların son ayak izlerine geçmesi sağlanır. (Örneğin, zorbalık yapan' grubundakiler zorbalığa maruz kalan grubuna, zorbalığa maruz kalan grubundakiler izleyici' grubuna ve izleyici grubundakiler zorbalık yapan' grubuna geçmeli). Aşağıdaki senaryo okunur:

• "Murat futbol oynamayı çok seven bir öğrencidir. Beden eğitimi derslerinde futbol oynadığı zaman sınıf arkadaşları ile oyun oynamak istemekte ancak her defasında arkadaşları tarafından hiçbir takıma alınmamaktadır. Arkadaşlarına takıma girmek istediğini söylediğindeyse: Sen güzel oynayamıyorsun bunu anla artık!' şeklinde cevap almıştır."

Son olarak, üç grubun her birindeki katılımcılardan rollerindeki kişinin hissedebileceği bir duyguyu ifade etmesi ve akran zorbalığını ortadan kaldırmaya yönelik öneri vermesi istenir. Duygu ve öneriler Uygulayıcı tarafından tahtaya yazılır.

Uygulayıcı, FORM-12'deki bilgilerle oturumu özetleyerek süreci sonlandırır.

FORM-10: SENARYOLAR

Senaryo 1

Bir grup öğrenci arkadaşlarının doğum günü için bir organizasyon hazırlarlar. Sınıftaki birçok kişi etkinliğe davet edilirken Aysel davet edilmemiştir. Davet edilen öğrenciler kendi aralarında etkinliğe ilişkin konuşmalar yaparken Aysel sınıfa girince susup konuyu değiştirmektedirler. Aysel durumu sorduğunda “Kıyafetlerini ve kokunu beğenmiyoruz, kusura bakma!” diyerek Aysel’in yanından uzaklaşırlar.

Senaryo 2

Okulun ilk günü iyi bir izlenim bırakmayı umarak yeni bir kıyafet giyiyorsunuz. Bazı çocuklar size bakıyor ve gülmeye başlıyorlar. “Vay canına, kıyafete bak! Bunu giyeceğime evden çıkamazdım daha iyi!” diyorlar. Günün geri kalanında seni her gördüklerinde kıyafetlerini işaret edip gülüyorlar.

Senaryo 3

Murat futbol oynamayı çok seven bir öğrencidir. Beden eğitimi derslerinde futbol oynadığı zaman sınıf arkadaşları ile oyun oynamak istemekte ancak her defasında arkadaşları tarafından hiçbir takıma alınmamaktadır. Arkadaşlarına takıma girmek istediğini söylediğindeyse “Sen güzel oynamıyorsun, bunu anla artık!” şeklinde cevap almıştır.

FORM-10: SENARYOLAR

Senaryo 1

Bir grup öğrenci arkadaşlarının doğum günü için bir organizasyon hazırlarlar. Sınıftaki birçok kişi etkinliğe davet edilirken Aysel davet edilmemiştir. Davet edilen öğrenciler kendi aralarında etkinliğe ilişkin konuşmalar yaparken Aysel sınıfa girince susup konuyu değiştirmektedirler. Aysel durumu sorduğunda “Kıyafetlerini ve kokunu beğenmiyoruz, kusura bakma!” diyerek Aysel’in yanından uzaklaşırlar.

Senaryo 2

Okulun ilk günü iyi bir izlenim bırakmayı umarak yeni bir kıyafet giyiyorsunuz. Bazı çocuklar size bakıyor ve gülmeye başlıyorlar. “Vay canına, kıyafete bak! Bunu giyeceğime evden çıkmazdım daha iyi!” diyorlar. Günün geri kalanında seni her gördüklerinde kıyafetlerini işaret edip gülüyorlar.

Senaryo 3

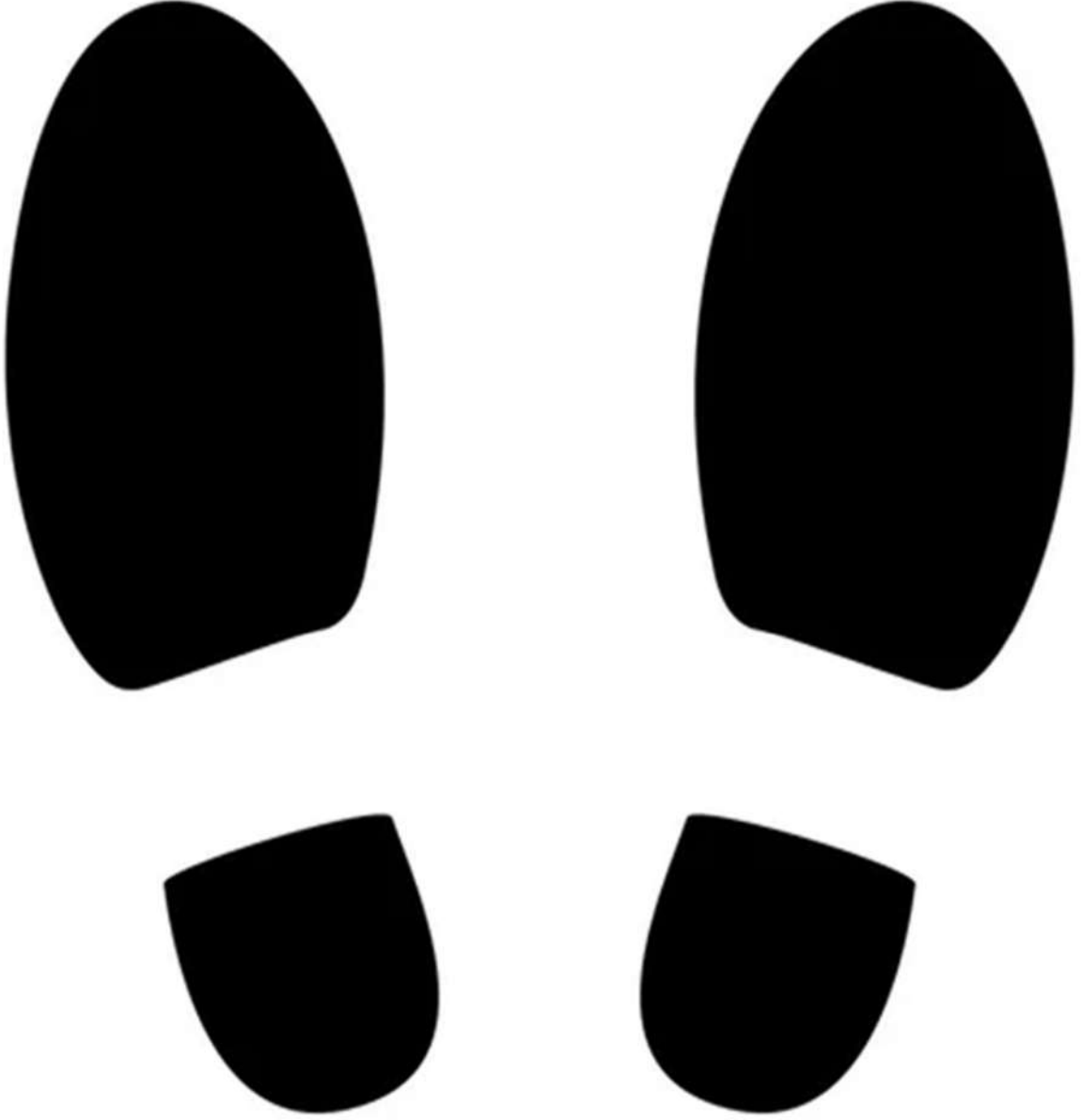
Murat futbol oynamayı çok seven bir öğrencidir. Beden eğitimi derslerinde futbol oynadığı zaman sınıf arkadaşları ile oyun oynamak istemekte ancak her defasında arkadaşları tarafından hiçbir takıma alınmamaktadır. Arkadaşlarına takıma girmek istediğini söylediğindeyse “Sen güzel oynamıyorsun, bunu anla artık!” şeklinde cevap almıştır.

FORM-11: AYAK İZLERİ



MAĞDUR

FORM-11: AYAK İZLERİ



SEYİRCİ

FORM-12: ZORBALIKLA BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

Zorbalık Yapan Çocukların Ebeveynlerine Öneriler

- Çocuğunuza akran zorbalığının hiçbir gerekçesi olamayacağını ifade edin.
- Çocuğunuzla zorbalığa maruz kalan arkadaşının kendini nasıl hissedebileceği hakkında konuşun.
- Çocuğunuzla hangi davranışlarının zorbalık olduğunu konuşun
- Çocuğunuzun bu zorbalık davranışlarını neden gösterdiğini anlamaya çalışın.
- Çocuğunuza zorbalık davranışları yerine hangi davranışları yapabileceğini anlatın.
- Fiziksel ceza uygulamayın.
- Çocuğunuza olumsuz davranışlarını değiştirebileceği konusunda güvendiğinizi belirtin, gösterin.
- Çocuğunuzun bu konudaki çabasını ve olumlu davranışlarını ödüllendirin.
- Çocuğa başkalarına saygı duymayı ve farklılıklarını kabul etmeyi öğretme konusunda Rehber öğretmen/psikolojik danışmandan destek alın.
- Çocuğunun sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmesinde ona destek sağlayın. (Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu konuda kitap/etkinlik/oyun önerilerinde bulunabilir.)
- Rehber öğretmen/psikolojik danışman ve sınıf öğretmeni ile iş birliği kurun.
- Gerekli zaman uzman desteği alın.

Zorbalığa Uğrayan Çocukların Ebeveynlerine Öneriler

- Asla yalnız olmadığını hatırlatın.
 - Güvendiği birisiyle durumu paylaşmasının öneminden bahsedin. Bu ailesi olarak sizler ya da arkadaşları olabilir.
 - Güvendiği birinden ona yardım etmesini istemesi konusunda destek olun. Çocuğunuzun durumu ilettiği kişiler tarafından dinlendiğine emin olana kadar söylemeye devam etmesi gerektiğini belirtin.
 - Fiziksel olarak zarar göreceğinizi hissettiyse, derhal ortamı terk edip, oradan uzaklaşması ve en yakın güvenilir bir yere gitmesi gerektiğini belirtin.
 - Tenha yerleri seçmek yerine, kalabalık yerlerde bulunmaya özen göstermesini söyleyin.
 - Arkadaşlarıyla birlikte olup, yalnız kalmamasını belirtin.
 - Çocuğunuza neler yaşadığı konusunda konuşmak: ona yanında olduğunuzu ve yardım etmek istediğinizi gösterin.
 - Çocuğunuzun yargılamadan dinleyin. Ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın.
 - Çocuğunuza zorbalığa uğramanın onun bir hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin.
 - Çocuğunuzla zorbalığa nasıl karşı çıkabileceğine dair basit planlar geliştirin.
 - Çocuğunuzla böyle bir durumda okulda kimden ve ne şekilde yardım isteyebileceğini konuşun, çocuğunuzun yardım isteme konusunda cesaretlendirin.
 - Çocuğunuzun kendini etkili bir şekilde ifade edebilmesi; yeni arkadaşlıklar kurması ve sağlıklı sosyal ilişkiler sürdürebilmesi için gerekli becerileri kazanması konusunda destekleyin. (Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu konuda kitap/etkinlik/oyun önerilerinde bulunabilir.)
 - Çocuğunuzun özgüvenini yeniden kazanması için olumlu özelliklerini vurgulayın.
 - Rehber öğretmen/psikolojik danışman ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun.
 - Gerekli zaman uzman desteği alın.
- Çocuğunuz Zorba Davranışlara Tanık Olduysa,
- Zorba davranışlarda bulunan bireylere (akraba, arkadaş, kardeş, eş vb.)bunun yanlış olduğunu hatırlatmasını söyleyin.
 - Çocuğunuza yapılan zorbalığa sessiz kalmaması ya da zorbayı desteklememesi gerektiğini belirtin.
 - Güvendiği birini durumdan haberdar etmesinin öneminden bahsedin.
 - Zorba davranışa maruz kalan bireyleri yalnız bırakmayıp, onlara destek olmasını söyleyin.
 - Zorbaca davranışlar yapan bireylere doğru davranışlarla örnek olmasını, onunla arkadaş olmaya çalışabileceğini belirtin.

6. SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE

OTURUMUN AMACI: Ebeveynler madde bağımlılığını, önleme ve korunma tedbirleri ve stratejileri hakkında bilgi sahibi olur ve Türkiye’de Madde bağımlılığı ile mücadele eden kurumları bilir.			
KAZANIMLAR	KONULAR	YÖNTEM VE TEKNİK	SÜRE
	Giriş Isınma Etkinliği Geçmiş Oturumun Özeti	Anlatım Soru-Cevap Beyin Fırtınası	5 dk.
1. Sağlıklı Beslenme 2. Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları ve Hijyen 3. Beslenme Problemleri 4. Uyku Problemleri ve Çözüm Yolları 5. Fiziksel Aktivite	7.1. Sağlıklı Beslenme Nedir 7.2. Beslenmede Hijyen Davranışları 7.3. Düzenli Beslenme 7.4. Düzenli Uyku 7.5. Fiziksel Aktivitenin Faydaları 7.6. Oturumun Değerlendirilmesi	Anlatım Soru-Cevap Beyin Fırtınası	30 dk.
10 DK. ARA			
Madde bağımlılığı kavramını ve zararlarını bilir.	6.1. Madde bağımlılığı kavramı	Video	10 dk.
Madde bağımlılığı kavramını ve zararlarını bilir.	6.2. Madde bağımlılığının zararları	Sunum	20 dk.
Madde bağımlılığını önleme ve korunma tedbirleri ve stratejileri hakkında bilgi sahibi olur.	6.3. Madde bağımlılığını önleme ve korunma tedbirleri 6.4. Madde bağımlılığını önleme ve korunma stratejileri	Afiş Hazırlama	20 dk.

OTURUMUN İÇERİĞİ

Merhaba, hoş geldiniz. Oturumumuza bir oyunla başlayalım.

ISINMA OYUNU:

Etkinliğin Adı: GEVŞEME VE NEFES EGZERSİZİ

Etkinliğin Amacı: Yeni Konuya Hazır Bulunuşluk Sağlama

Yöntem ve Teknik: Oyun

Süre: 5 DK.

Materyaller: -

Etkinliğin Uygulanması:

Uygulayıcı sınıfa gelerek grubu selamlar. Güne konu ile ilgili çok uyumlu bir ısınma etkinliği ile başlayacağını söyler ve süreci başlatır.

‘Değerli katılımcılar şimdi lütfen söyleyeceğim yönergelere uymaya çalışalım’ der ve;

• Sırtınız düz olacak şekilde rahatça oturun. Bir elinizi göğüs kafesinizin üstüne, diğerini karnınızın üzerine koyun

• Burnunuzdan nefes alın. Karnınızın üstündeki eliniz yükselecektir. Göğüs kafesinizin üzerindeki eliniz çok az hareket edecektir.

• Ağızınızdan nefesinizi verin. Karın kaslarınızı kasarak daha fazla nefes vermeyi sağlayabilirsiniz. Karnınızın üzerindeki eliniz aşağı doğru hareket ederken, diğer eliniz çok az hareket edecek.

• Burnunuzdan nefes alıp, ağızınızdan vermeye devam edin. Karnınızın yükselip alçalmasına göre aldığınız nefesi ayarlamaya çalışın. Nefesinizi yavaş yavaş verin.

• Her bir nefes alış verişinizi 3’er saniyelik kısımlara bölün. Yani 3 saniyede nefes alın (daha yavaş veya hızlı değil), 3 saniye nefesinizi içinde tutun ve 3 saniyede bu nefesi geri verin. Bunu yaparken parmaklarınızla sayabilirsiniz.

Yaklaşık 5-7 kez nefes egzersizi yapıldıktan sonra şimdi’ der ve;

• Rahatlamak için bir kaç dakika bekleyin, yavaş ve derin nefes alıp verin

• Rahatladığınızda ve hazır olduğunuzda, dikkatinizi sağ ayağınıza verin. Bir müddet oraya odaklanın ve nasıl hissettiğinizi fark edin.

• Sağ ayak kaslarınızı yavaşça kasın, yapabildiğiniz kadar sıkın. 10’a kadar sayın.

• Sağ ayağınızı gevşetin. Gerginliğin akışına odaklanın, ayağınızın gevşek ve esnek oluşunu hissedin.

• Bu gevşek konumda bir süre bekleyin, derin ve yavaş nefes alın.

• Hazır olduğunuzda dikkatinizi sol ayağınıza verin. Kasları kasmak ve gevşetmek için aynı adımları takip edin.

• Yavaşça vücudunuzun üst kısımlarına doğru ilerleyin, Sağ baldır, Sol baldır, kalça, karın, Göğüs, sırt, sağ kol ve el, sol kol ve el, boyun ve omuzlar, yüz kas gruplarını kasın ve gevşetin.

• İlk seferde biraz uygulama yapmak gerekebilir fakat kaslarınızı yapabildiğinizden daha fazla kasmaya çalışmayın.

Etkinliğin Değerlendirilmesi:

Katılımcılara ne hissettiniz diye sorularak etkinlik sonlandırılır.

Geçen hafta neler konuşmuştuk hatırlayalım.

Uygulayıcı alınan geri bildirimlerden sonra Yeşilay Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Sağlıklı Yaşam Yetişkin Sunumunu yansıtarak sağlıklı yaşamla ilgili bilgilendirme yapar.

Yeşilay Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Sağlıklı Yaşam Yetişkin Sunusu



Bugün Konuşacaklarımız

- Giriş
- Sağlıkla İlgili Temel Kavramlar
- Sağlık Okuryazarlığı
- Mantık Safsataları
- Güvenilir Bilgi Kaynakları
- Sağlıklı Beslenme
- Fiziksel Aktivite
- Fiziksel Aktivitenin Faydaları
- Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Piramidi
- YEDAM

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

1



YEŞİLAY			
Her sabah yürüyüş yapan kim? _____	Günde en az 20 dakika spor yapan kim? _____	Gece beslenmeyen kim? _____	Hiç şekerli yiyecek hiç tüketmeyen kim? _____
Her gün en az 2 litre su içen kim? _____	Düzenli kahvaltı yapan kim? _____	Kızartmalardan uzak duran kim? _____	Fest food (ayaküstü) beslenmeyen kim? _____
Paketli ürünlerden kaçınan kim? _____	Sağlıklı ara öğünler tüketen kim? _____	Hamur işi tüketmeyen kim? _____	Düzenli olarak sebze tüketen kim? _____

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

2

Sağlıklı Yaşam



Sağlık Okuryazarlığı
(Manlık Saksataları)



Fiziksel Aktivite



Sağlıkla İlgili Temel Kavramlar
(Güvenilir Bilgi Kaynakları)



Sağlıklı Beslenme
(Gıda güvenliği, Temel Besin Grupları)

C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

3

Sağlık Okuryazarlığı

Sağlık okuryazarlığı düşük seviyede olanlar, yüksek seviyede olanlarla karşılaştırıldığında;



Acil servis başvuru ve hastane yatış sayıları daha yüksektir.



Yaşılarda, herhangi bir sebepten kaynaklanan ölümlerin sayısı daha fazladır.



Koruyucu sağlık hizmetlerine erişimler daha düşüktür.



İlaçları tanıma, doğru şekilde kullanma, ilaç ve gıdalardaki etiketleri doğru yorumlayabilme seviyeleri daha düşüktür.

C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

4



Yaparım/Yapmam



- Her sabah yürüyüş yaparım çünkü / yapmam çünkü...
- Günde en fazla 20 dakika spor yaparım çünkü / yapmam çünkü...
- Gece beslenirim çünkü / beslenmem çünkü...
- Şekerli yiyecek tüketirim çünkü / tüketmem çünkü...
- Her gün en az iki litre su içerim çünkü / içmem çünkü...
- Düzenli kahvaltı yaparım çünkü / yapmam çünkü...
- Kızartmalardan uzak dururum çünkü / uzak durmam çünkü...
- Fast food beslenirim çünkü / beslenmem çünkü...
- Paketli ürünlerden kaçınırım çünkü / kaçınmam çünkü...
- Sağlıklı ara öğünler tüketirim çünkü / tüketmemem çünkü...
- Hamur işi tüketirim çünkü / tüketmemem çünkü...
- Düzenli olarak sebze tüketirim çünkü / tüketmemem çünkü...

C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

5



Kararınızı Verin

- İsviçreli bilim insanlarına göre tuz sağlıksızdır hayatınızdan çıkarmalısınız.
- Ünlü doktorun tavsiyesine göre bal C vitamini tüketenler gribe yakalanmaz.
- Yemek sırasında su içmek zararlıdır ve kilo aldırır. Bu kadar kişi yanılıyor olamaz.
- Benim annem de bal tüketirdi kaç yaşında yaşama başladı maşallah!
- Sağlıklı yaşam için ketojen ya da ketojenik beslenmelidir.
- Bal doğal bir şekerdir. İşlenmiş şekerden daha iyidir.
- Esmer şekerle beyaz şekerin kalori miktarları aynıdır. Esmer şeker daha az kalori içerir.
- Aç karnına süt içilmez. Bu içmek yağları erdirir.
- Ünlü bir sarımsak tavsiyesine göre akşam saat 6'dan sonra hiçbir şey yenilmemelidir.
- Ekmek yemek kilo aldırır. Tüketmezsek hızlıca kilo veririz.
- Amerikalı doktora göre protein diyetleri ile zayıflamak sağlıklıdır.
- Zeytinyağı kilo aldırır.

Mantık Safsataları

Safsata, hatalı mantık yürütme demektir. İlk bakışta inandırıcı gelmelerine rağmen dikkatli bakıldığında mantık örgüsündeki hata görülebilir.

Bilinmeyen bir otoriteye başvurma safsatası	Cimbazlama safsatası (iddianın tersine olan kanıtları yok sayma)
İrasyonel otoriteye başvurma safsatası	Ya siyah ya beyaz safsatası
Popüler inanışa başvurma safsatası	Felaket tellallığı safsatası
Doğaya başvurma safsatası	Kişisel tanıklığa dayanan kanıt safsatası

Kontrol Listesi

- Bilgi hangi kaynaktan geliyor? (Sosyal medya, haber sitesi, mesaj, e-posta, sosyal çevre, bilimsel makale)
- Kaynak gösterilmiş mi?
- Kaynaktaki bilgiler güncel mi?
- Bilgi sizin ülkeniz, yaşıınız, çevreniz ve koşullarınız için geçerli mi?

Güvenilir Bilgi Kaynakları

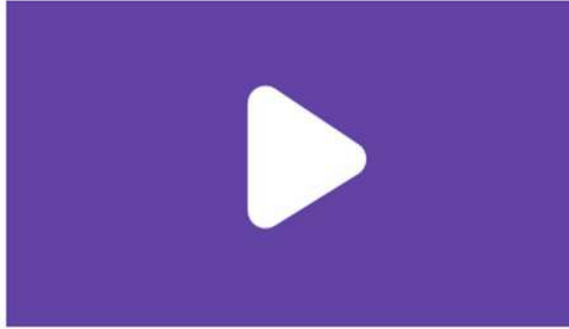
- Aile Hekimleri ve Aile Sağlığı Çalışanları
- Sağlığım: sagligim.gov.tr
- Aşı Portalı: asi.saglik.gov.tr
- ALO 171 Sigara Bırakma Portalı: alo171.saglik.gov.tr
- ALO 191 Uyuşturucu ile Mücadele Portalı: alo191.saglik.gov.tr
- Sağlıklı Hayat Merkezleri: shm.saglik.gov.tr
- YEDAM: yedam.org.tr
- Akılcı İlaç Kullanımı: akilciilac.gov.tr
- Seyahat Sağlığı: seyahatsagligi.gov.tr



9



Video:



10

Sağlıklı Beslenme

Sağlıklı ve dengeli beslenme, vücudun çalışmasını sağlayan enerji ve besin maddelerini edinmek için doğru miktarda, doğru türde yiyecek tüketmektir.

- Yeterince meyve ve sebze yemek
- Şekerli yiyecekleri azaltmak
- Yağ ve tuz tüketimine dikkat etmek
- Günlük ihtiyacımız kadar su içmek
- Fiziksel olarak aktif olmak
- Sağlıklı bir kiloda olmak



11

Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite vücudun, enerji kullanan herhangi bir egzersizi ya da hareketidir.



C YESILAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

12

Fiziksel Aktivitenin Faydaları

- Kasları, kalp ve solunum zindeliğini iyileştirir.
- Kemik sağlığı ve fonksiyonel sağlığı iyileştirir.
- İnme riskini azaltır.
- Kanseri riskini azaltır.
- Diyabet riskini azaltır ve kandaki yağ (lipid) düzeylerini iyileştirir.



C YESILAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

13

Fiziksel Aktivitenin Faydaları

- Kemik yoğunluğunda ve kas gücünde yaşla oluşan kaybı azaltır.
- Eklem iltihabını, romatizmal şikâyetleri azaltır.
- Kronik ağrıları (örneğin bel ağrısı) azaltır.
- Vücudun enerji dengesini korumaya ve kilo kontrolü sağlamaya yarar.



C YESILAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

14

Değerli Katılımcılar şimdi sizinle öğrendiğimiz bilgileri uygulayacağımız bir etkinlik yapacağız diyerek 4 Yapraklı Yonca etkinliğine geçiş yapılır.

Etkinliğin Adı: 4 Yapraklı Yonca Etkinliği

Etkinliğin Amacı: Katılımcıların günlük beslenme alışkanlıkları konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamak

Süre: 10 dakika

Materyal: Form-1 Etkinlik Formu (Katılımcı Sayısı Kadar Çoğaltılır)

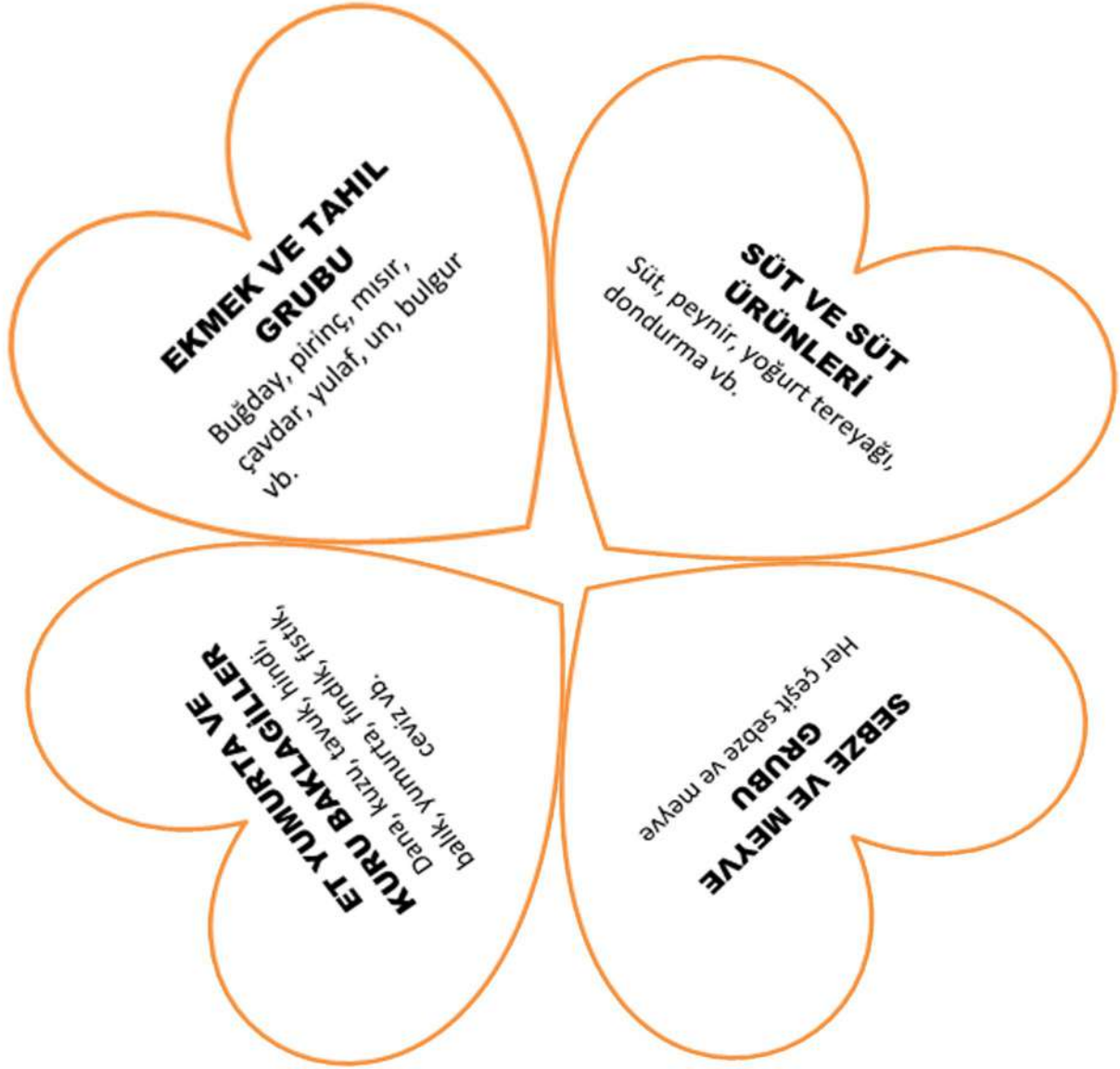
Etkinliğin Uygulanması:

- 1- Katılımcılara A4 kağıdı dağıtılır.
- 2- Katılımcılardan dağıtılan boş kağıtlara son 1 gün içerisinde kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeğinde yediklerini yazmaları istenir.
- 3- Katılımcılardan gönüllü olanlardan yazdıklarını paylaşmaları istenir.
- 4- 4 yapraklı yonca tahtaya yansıtılarak katılımcılardan sağlıklı beslenme durumlarını değerlendirmeleri istenir.

Etkinlikle İlgili İpuçları:

Etkinliğin Değerlendirilmesi: Katılımcılara Sağlıklı Beslenme konusunda nelerin farkına vardıkları sorularak etkinlik sonlandırılır.

FORM-1 4 YAPRAKLI YONCA ETKİNLİĞİ



FORM-2 SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN GEREKLİ ADIMLAR

Şimdi birlikte bir etkinlik daha yaparak devam edelim.

Etkinliğin Adı: SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN GEREKLİ ADIMLAR

Etkinliğin Amacı: Katılımcıların sağlıklı yaşam için gerekli adımların neler olduğu konusunda bilgi sahibi olmalarını sağlamak

Süre: 5 dakika

Materyal: Form-2 Bilgi Formu, Tahta Kalem

Etkinliğin Uygulanması:

1-Katılımcılara “ Sizce Sağlıklı Yaşam İçin Gerekli Adımlar neler olabilir?” sorusu tahtaya yazılır.

2-Bu soruya gelen yanıtlar sözlü olarak alınır.

3- Katılımcılara bu etkinlikte sağlıklı bir yaşam için gerekli olan adımların neler olduğu konusunda bilgi verileceği hatırlatılır.

4-Form-2 Bilgi Formunda yer alan sağlıklı yaşam için gerekli olan adımları sırayla tahtaya yazın.

5- Her adım sonrası katılımcılara kısa açıklamalarda bulunun.

Etkinliğin Değerlendirilmesi: Uygulayıcı en son bağımlılığa vurgu yaparak bir sonraki oturumda bağımlılıkla ilgili konuşacaklarını belirterek oturumu sonlandırır.

10 dakika ara verilir

FORM-2 SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN GEREKENLER

- Sağlıklı Beslenme
- Kişisel Temizlik/Hijyen
- Kaliteli Uyku
- Fiziksel Aktivite/Spor
- Mevsimine Uygun Kıyafet Giyme
- Bilinçli Teknoloji Kullanımı
- Gerekğinde Doktora Gitmek
- BAĞIMLI OLMAMAK

“Evet değerli Katılımcılar bu oturumda sizlerle bağımlılık konusu üzerinde konuşacağız” diyerek etkinliğe başlanır.

ETKİNLİK

Etkinliğin Adı: Madde Bağımlılığı

Etkinliğin Amacı: Madde Bağımlılığı Önlemeye Yönelik Farkındalık Kazandırmak.

Yöntem Ve Teknik: Soru-Cevap, Tartışma, Anlatım, video gösterimi

Süre: 55 DK.

Materyaller: TBM/Yetişkin/Madde Bağımlılığı Sunusu

<https://www.youtube.com/watch?v=n3-B9CU6jYE>

Ek-1: Türkiye’de bağımlılıkla mücadele eden kurumlar

Etkinliğin Uygulanması:

• Etkinliğe Madde bağımlılığı ile ilgili <https://www.youtube.com/watch?v=n3-B9CU6jYE> adresinde yer alan animasyon filmi izletilerek başlanır.

• Daha sonra katılımcılara animasyon filmi hakkında düşünceleri sorulur.

• Alınan geri bildirimler özetlenerek ekte belirtilen sunum üzerinden madde bağımlılığı, zararları, sebepleri, korunma tedbirleri ve stratejileri hakkında bilgilendirme yapılır.

7. BAĞIMLILIK

Evet değerli Katılımcılar bu oturumda sizlerle bağımlılık konusu üzerinde konuşacağız” diyerek etkinliğe başlanır.

ETKİNLİK

Etkinliğin Adı: Madde Bağımlılığı

Etkinliğin Amacı: Madde Bağımlılığı Önlemeye Yönelik Farkındalık Kazandırmak.

Yöntem Ve Teknik: Soru-Cevap, Tartışma, Anlatım, video gösterimi

Süre: 55 DK.

Materyaller: TBM/Yetişkin/Madde Bağımlılığı Sunusu

<https://www.youtube.com/watch?v=n3-B9CU6jYE>

Ek-1: Türkiye’de bağımlılıkla mücadele eden kurumlar

Etkinliğin Uygulanması:

- Etkinliğe Madde bağımlılığı ile ilgili <https://www.youtube.com/watch?v=n3-B9CU6jYE> adresinde yer alan animasyon filmi izletilerek başlanır.
- Daha sonra katılımcılara animasyon filmi hakkında düşünceleri sorulur.
- Alınan geri bildirimler özetlenerek ekte belirtilen sunum üzerinden madde bağımlılığı, zararları, sebepleri, korunma tedbirleri ve stratejileri hakkında bilgilendirme yapılır.

Yeşilay Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Madde Bağımlılığı Yetişkin Sunusu



Bugün Konuşacaklarımız

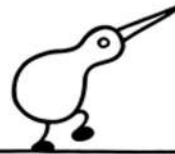
- Madde Bağımlılığı Tanımı
- Bağımlılığa Yol Açan Maddeler
- Madde Kullanımı ile İlgili Veriler
- Dopamin Tanımı
- Bağımlılık Yapıcı Maddelerin Beyne Etkisi
- Bağımlılığa Yol Açan Bireysel ve Çevresel Etmenler
- Bağımlılığa Yol Açan Risk Etmenleri
- Bağımlılıkta Akran Riski
- Gençlerin Madde Kullanım Gerekçeleri
- Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal Belirtiler
- Madde Kullanımı Önlemede Temel Amaçlar
- Madde Kullanımının Vücuda Etkileri
- Doğru Bilinen Yanlışlar
- Bağımlılığı Önlemeye Yönelik Öneriler
- Maddesiz Hayatın Kazanımları
- YEDAM

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

1



Bağımlılık Nedir?



YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

2

Madde Bağımlılığı Nedir?

Tekrarlanan madde kullanımından sonra gelişebilecek bir durumdur.

Yaşamı tehdit eden, önemli sağlık sorunları ile birçok sosyal sorunlara neden olan, tüm dünyada hızla artış gösteren bir ruhsal bozukluktur.



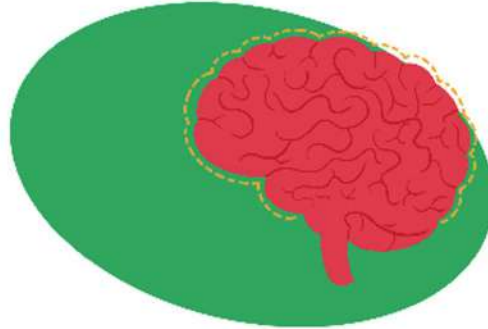
Bağımlılık Yapıcı Maddeler

- Tütün ve alkol
- Afyon türevleri (opiyatlar)
- Esrar
- Uyarıcılar
- Sakinleştiriciler
- Halüsinojenler
- Uçucu maddeler
- Reçeteye alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar



Dopamin Nedir?

Dopamin hormonu vücudun birçok fonksiyonunda etkilidir. Dopamin hormonu, beyin tüm çalışmalarında görev alan merkezi bir güç kaynağıdır.

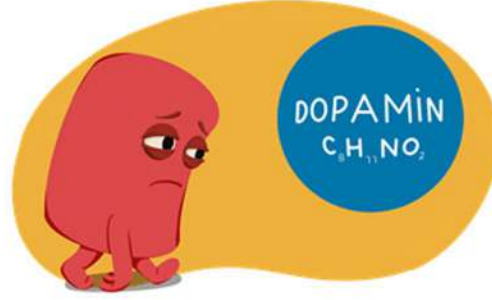


Bağımlılık Yapıcı Maddelerin Beyne Etkisi

Maddeye ait moleküller, beyinde dopamin gibi hareket edebilir.

Aşırı dopamin salgılanmasını sağlayabilir.

Beyin hücreleri arasındaki fazla dopaminin geri alınmasını engelleyen bir işlevde bulunabilir.



C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

6

Madde Bağımlılığı Verileri

Birleşmiş Milletlerin "2020 Dünya Uyuşturucu Raporu"na göre:



2018 yılında dünya çapında 15-64 yaş aralığında **269 milyon** insan en az bir kez uyuşturucu madde kullanmıştır.



Bu da dünyadaki **her 19 kişiden birinin**, hayatında en az bir kez uyuşturucu madde kullandığı anlamına gelmektedir.



15-64 yaş arasında, madde kullanımının pik yaptığı yaş grubu **18-25 yaş** arasındadır.

C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

7

Madde Bağımlılığı Verileri

Ülkemizde 2018 yılında, 26 ilde 50 bine yakın kişiyle yapılan bir araştırmaya göre:



Yaşam boyu en az bir kere madde kullananların, yaş gruplarına göre dağılımı incelendiğinde en yoğun yaş grubunun **15-34 (%65)** olduğu ve **maddeyi ilk kullanım yaşının da 19** olduğu görülmüştür.



2019 yılında doğrudan madde bağımlılığı ölümlerinin en yaşlısının **67 yaşında** olduğu ve bu ölümün eroin kullanımına bağlı olarak meydana geldiği görülmüştür. **Ölenlerin yaş ortalaması 30,9'dur.**



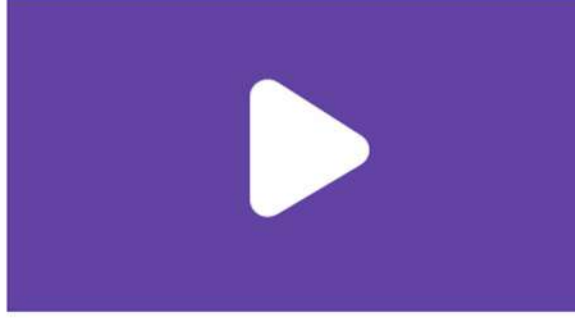
Yaşam boyu en az bir kere madde kullananların **%94'ü** erkek, **%6'sı** ise kadındır.

C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

8



Video: 2D Animasyon



Bağımlılığa Yol Açan Bireysel ve Çevresel Etmenler



- Alkol kullanımı ve/veya antisosyal davranış veya suç geçmişi olan aileler
- Ebeveynleriyle tehlikeli maddelerin kullanımı
- Tutarsız ebeveyn denetimi



- Madde kullanan arkadaşlar
- Yabancılaşmış, asi çocuklar



- İlkokulun sonlarında okulda başarısız, erken ergenlik döneminde okula ilgisiz çocuklar
- Erken ergenlik döneminde agresif davranış sergileyen çocuklar.

Bağımlılığa Yol Açan Bireysel ve Risk Faktörleri



Bireysel



Toplumsal



Ailesel



Akran

Yeşilay Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Madde Bağımlılığı Yetişkin Sunusu



YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

12



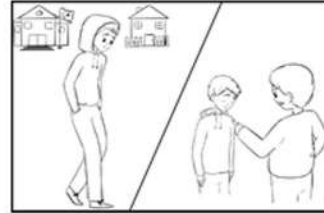
YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

13



Arda

Arda 10. sınıfta okuyan bir lise öğrencisiydi. Okulda çok sessiz, içine kapanık, saygılı bir öğrenciydi ancak ders başarısı düşüktü. Derslere veya sosyal aktivitelere aktif katılım göstermiyordu.



Ancak son zamanlarda Arda eve sık sık geç geliyor, sözünde durmuyor, yalan söylüyor ve bu durum yüzünden babasıyla sorun yaşıyordu.

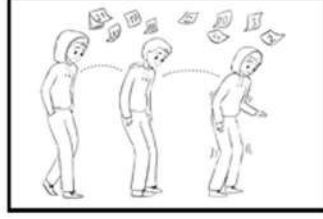
YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

14

Yeşilay Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Madde Bağımlılığı Yetişkin Sunusu



Arda'nın babası bir kafeterya işletiyor, uzun saatler çalışıyor ve eve çok geç geliyor. Ekonomik durumu iyiydi. Yaşadıkları bölgede madde kullanımı vardı. Baba da önem önem alkol alıyordu. Arda'nın annesi ev hanımıydı. Uzun yıllardır yatağa bağımlı olan annesine bakım veriyordu.



Arda yakın arkadaşının etkisi ile madde kullanmaya başlamıştı ve bu durumdan dolayı çok mutsuzdu. Arda bağımlı olduğu maddeyi kullanmadığı zaman yoksunluk belirtileri gösteriyordu. Eleri titriyor, adeta kıvranıyordu. Ne yapacağını bilemiyordu. Aile profesyonel destek almaya karar verdi.

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

15

Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal Belirtiler



Uykusuzluk



Hareketlerde dikkat çeken koordinasyon bozukluğu



İştahsızlık



Gözlerde kızarıklık



Kilo kaybı



Terleme



Vücutta veya ellerde istemsiz titreme



İçer kapanma

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

16

Madde Kullanımının Vücuda Etkileri



- Sara nöbetleri
- Ani beyin kanaması
- Baş dönmesi ve denge bozuklukları
- Titreme, terleme



- Ağız mukozasının kuruması sonrası fükürük bezi iltihabı
- Üreme işlevine olumsuz etkiler ve libido değişimleri
- Kardiyolojik sorunlar (kalp ritim bozuklukları, kalp krizi, tansiyon yüksekliği vb.)



- Kronik bronşit
- Akut böbrek yetmezliği
- HIV/AIDS, hepatit B, hepatit C, tüberküloz
- Solunum ve sindirim sistemi kanserleri

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

17

Madde Kullanımını Önlemede Temel Amaçlar



Hiçbir madde kullanımına başlanmamasını sağlamak



Sağlık ve yaşam kalitesini yükseltmek



Madde kullanmadığı için gencin, kendisiyle gurur duymasını sağlamak



Madde kullanan kişileri tedavi ve rehabilite ederek onların, sağlığından sorumlu bireyler olmalarını sağlamaktır.

Madde Kullanımı İle İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar



“Maddeleri denemek zararsızdır, bir kereden bir şey olmaz.”



Yanlış. Bir kereden çok şey olur.

Uyuşturucu maddelerin beyin üzerindeki etkisi oldukça yükündür.

Yaş, cinsiyet, çeşitli risk faktörleri ve maddenin türüne bağlı olarak; bir kere kullanım bile bağımlılığa yol açabilir.

Madde Kullanımı İle İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar



“Madde kullananlar istedikleri zaman bırakabilirler, irade sahibi biri bağımlı olmaz.”



Yanlış. Bağımlılıktan kurtulmak için irade gücü tek başına yeterli değildir.

Madde kullanımında kişi kontrolde olduğu yanlışındadır ancak beyni yavaş yavaş değişmeye başlar ve bu durum davranışlarını da etkiler.

Madde kullanılmadığında kişi için baş etmesi güç olan yoğun yoksunluk belirtileri görülür. Bu belirtilerden kaçınmak için tekrar kullanımlar da kişi bağımlılığa sürükler.

Madde Kullanımı İle İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar



"Madde bağımlılığı sadece toplumun belli kesimleri için bir problemdir."



Yanlış. Madde bağımlılığı her toplumda ve her kesimde görülebilir.

Temel beyin yapısı ve kimyası tüm insanlık için ortaktır.

Dolayısıyla hiçbir topluluk veya kişi, bağımlılıktan tamamen korunacak özelliklere sahip değildir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

21

Madde Kullanımı İle İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar



"Bitkisel kökenli maddeler bağımlılık yapmaz."



Yanlış. Bitkisel kökenli de olsa tüm bağımlılık yapıcı maddelerin hem fizyolojik hem de psikolojik bağımlılık yapıcı etkileri vardır.

Özellikle esrar gibi bitkisel kökenli maddelerin yoksunluk döneminde mutsuzluk, keder hâli, uykusuzluk, gerginlik hissi gibi bağımlılığı gösteren belirtileri oldukça sık gözlemlenir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

22

Madde Kullanımı İle İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar

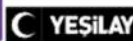


"Sadece yasa dışı maddeler bağımlılık yapar."



Yanlış. Reçeteli veya reçetesiz ilaçlar da sağlık dışında amaçlarla kötüye kullanıldığında bağımlılık yapabilir.

Reçeteli olarak verilen ağrı kesici, sakinleştirici, uyarıcı vb. ilaçların yanı sıra reçetesiz olarak alınabilen pek çok ilacın doktor önerisi dışında kullanıldığında bağımlılık yapma riski yüksek olabilir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

23

Öneriler



Çocuğunuzu fiziksel aktivitelere yönlendirin!



Çocuğunuza stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri kazandırın!



En önemlisi, bağımlılardan uzak durarak çocuğunuzun rol model olun!

C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

24

Ebeveynlere Öneriler



Gerektiğinde maddeden uzak durabilmelerini sağlamak için, çocuğunuza hayır diyebilme becerisi kazandırın!



Aile bağlarınızı ve çocuğunuza iletişiminizi güçlü tutun!



Çocuğunuzun sosyal çevresini tanıyın ve sosyal aktivitelerini izleyin!

C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

25



"Bağımlılık, akli ve iradeyi çalışmaz hâle getirir."

Stefano E. D'Anna

C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

32

• Sunumun sonunda ek-1 de yer alan Türkiye’de bağımlılıkla mücadele eden kurumlar hakkında bilgi verilerek etkinlik sonlandırılır.

FORM-1: TÜRKİYE’DE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EDEN KURUMLAR

- Yeşilay
- YEDAM
- AMATEM
- ÇAMATEM
- Sağlık Bakanlığı
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
- 171 Sigara Bıraktırma Hattı
- 191 Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattı

“Değerli katılımcılar biraz önce sizlerle madde bağımlılığı konusunda yeni bilgiler edinmiştik. Bu oturumda da edindiğimiz bilgilerle ilgili bir ürün ortaya koyacağız” diyerek ikinci etkinliğe giriş yapar.

Etkinliğin Adı : Bağımlılığa Hayır

Etkinliğin Amacı: Madde Bağımlılığı Önlemeye Yönelik Farkındalık Kazandırmak.

Yöntem Ve Teknik: Soru-Cevap

Materyal Hazırlama

Süre: 35 DK.

Materyaller: Fon Karton, Renkli Kalemler, Gazete Dergi Kupürleri

Etkinliğin Uygulanması:

- **NOT:** Katılımcılardan bir hafta önceden madde bağımlılığı ile ilgili gazete dergi gibi yayınlardan haberler derlemeleri istenmişti.
- Bir önceki oturumdaki sunumda belirtilen madde bağımlılığının zararları ve bıraktırma stratejileri, katılımcılarla beraber soru-cevap yöntemi ile özetlenir.
- Daha sonra Uygulayıcı katılımcıları rastgele 5 gruba ayırır.
- Ayrılan gruplara birer adet fon karton ve renkli kalemler verilir.
- Katılımcılardan önceden getirdikleri gazete dergi kupürleri ve boya kalemleri ile madde bağımlılığından korunmak amacıyla kullanılacak afişler tasarımları istenir.
- Afişler hazırlandıktan sonra Uygulayıcı grubu ve afişini tahtaya alarak afişlerini açıklamaları ve sergilemelerini ister.
- Etkinliğin sonunda hazırlanan afişler sergilenerek oturum sonlandırılır.

8. BİLİNÇLİ VE GÜVENLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

8. BİLİNÇLİ VE GÜVENLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI			
Oturumun Amacı: Katılımcıların bilinçli ve güvenli teknoloji kullanımı konusunda farkındalık sağlamak			
Kazanımlar	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre/Dk
	Isınma Etkinliği: Tersini Yap	Oyun	10
	Geçmiş Oturumun Özeti. Öykü	Anlatım, Soru- cevap	10
Bilinçli ve Güvenli Teknolojinin Tanımı	8.1 Bilinçli Teknoloji Kullanımı 8.2 Güvenli Teknoloji Kullanımı	Anlatım	10
Teknolojik Dönüşümün Sosyolojik, Psikolojik, Teolojik ve Pedagojik Boyutları	8.3 Teknolojik Dönüşümün Etkileri 8.4 Teknolojik Dönüşümün Boyutları	Anlatım Soru-Cevap Beyin Fırtınası	20
Dijital Vatandaşlık Kavramı	8.5 Dijital Vatandaşlık Bilgisi	Anlatım Soru-Cevap Beyin Fırtınası	15
Dijital Mahremiyet Kavramı	8.6 Dijital Mahremiyetin Korunması	Anlatım Soru-Cevap Beyin Fırtınası	15
	8.7 Oturumun Değerlendirilmesi	Soru-cevap, Anlatım	10

MODÜL 1 (Toplam 90 dakika)

Tersini Yap Isınma Etkinliği , Becky' nin Hikayesi, , Bilinçli ve Güvenli Teknoloji Kullanımı,
PPT

Kazanımlar:

- Bilinçli ve Güvenli Teknolojinin Tanımı
- Teknolojik Dönüşümünün Sosyolojik, Psikolojik, Teolojik ve Pedagojik Boyutları
- Dijital Vatandaşlık Kavramı
- Dijital Mahremiyet Kavramı
- Siber Zorbalık ve Baş Etme Yolları

Merhaba, hoş geldiniz. Oturumumuza bir oyunla başlayalım.

ISINMA OYUNU:

Etkinliğin Adı : TERSİNE YAP

Etkinliğin Amacı: Yeni Konuya Hazırbulunuşluk Sağlama

Yöntem Ve Teknik: Oyun

Süre: 5 DK.

Materyaller: -

Etkinliğin Uygulanması:

Katılımcılardan 6 kişi gönüllü seçilir katılımcılara birer şapka birer kalem verilir. Uygulayıcıda bir şapka ve bir kalem alır. Uygulayıcı benim yaptığının tam tersini yapacaksınız diyerek etkinliği başlatır. Şapkayı kafasına takar çıkarır, ağzına kalemi alıp çıkarır, oturur kalkar. Hata yapan katılımcı elenir. Oyun tek kişi kalana kadar sürdürülür.

Bu haftaki konumuza bir öykü videosu izleyerek başlayalım.

Becky'nin Hikayesi:

BECKY' NİN HİKAYESİ (video)

Sizlerle bir video izleyeceğiz. (Becky'nin videosu izletilir.)

İzlediğimiz bu videoda dikkatimizi çeken neler vardı gözlemlediğiniz doğrular ve yanlışları değerlendirelim dedikten sonra katılımcıların fikirleri alınır.

MODÜL 1 (Toplam 90 dakika)

Tersini Yap Isınma Etkinliği , Becky' nin Hikayesi, , Bilinçli ve Güvenli Teknoloji Kullanımı,
PPT

Kazanımlar:

- Bilinçli ve Güvenli Teknolojinin Tanımı
- Teknolojik Dönüşümünün Sosyolojik, Psikolojik, Teolojik ve Pedagojik Boyutları
- Dijital Vatandaşlık Kavramı
- Dijital Mahremiyet Kavramı
- Siber Zorbalık ve Baş Etme Yolları

Merhaba, hoş geldiniz. Oturumumuza bir oyunla başlayalım.

ISINMA OYUNU:

Etkinliğin Adı: TERSİNE YAP

Etkinliğin Amacı: Yeni Konuya Hazırbulunuşluk Sağlama

Yöntem Ve Teknik: Oyun

Süre: 5 DK.

Materyaller: -

Etkinliğin Uygulanması:

Katılımcılardan 6 kişi gönüllü seçilir katılımcılara birer şapka birer kalem verilir. Uygulayıcıda bir şapka ve bir kalem alır. Uygulayıcı benim yaptığının tam tersini yapacaksınız diyerek etkinliği başlatır. Şapkayı kafasına takar çıkarır, ağzına kalemi alıp çıkarır, oturur kalkar. Hata yapan katılımcı elenir. Oyun tek kişi kalana kadar sürdürülür.

Bu haftaki konumuza bir öykü videosu izleyerek başlayalım.

Becky'nin Hikayesi:

BECKY' NİN HİKAYESİ (video)

Sizlerle bir video izleyeceğiz. (Becky'nin videosu izletilir.)

İzlediğimiz bu videoda dikkatimizi çeken neler vardı gözlemlediğiniz doğrular ve yanlışları değerlendirelim dedikten sonra katılımcıların fikirleri alınır.

MODÜL 1 (Toplam 90 dakika)

Tersini Yap Isınma Etkinliği , Becky' nin Hikayesi, , Bilinçli ve Güvenli Teknoloji Kullanımı,
PPT

Kazanımlar:

- Bilinçli ve Güvenli Teknolojinin Tanımı
- Teknolojik Dönüşümünün Sosyolojik, Psikolojik, Teolojik ve Pedagojik Boyutları
- Dijital Vatandaşlık Kavramı
- Dijital Mahremiyet Kavramı
- Siber Zorbalık ve Baş Etme Yolları

Merhaba, hoş geldiniz. Oturumumuza bir oyunla başlayalım.

ISINMA OYUNU:

Etkinliğin Adı: TERSİNE YAP

Etkinliğin Amacı: Yeni Konuya Hazırbulunuşluk Sağlama

Yöntem Ve Teknik: Oyun

Süre: 5 DK.

Materyaller: -

Etkinliğin Uygulanması:

Katılımcılardan 6 kişi gönüllü seçilir katılımcılara birer şapka birer kalem verilir. Uygulayıcıda bir şapka ve bir kalem alır. Uygulayıcı benim yaptığının tam tersini yapacaksınız diyerek etkinliği başlatır. Şapkayı kafasına takar çıkarır, ağzına kalemi alıp çıkarır, oturur kalkar. Hata yapan katılımcı elenir. Oyun tek kişi kalana kadar sürdürülür.

Bu haftaki konumuza bir öykü videosu izleyerek başlayalım.

Becky'nin Hikayesi:

BECKY' NİN HİKAYESİ (video)

Sizlerle bir video izleyeceğiz. (Becky'nin videosu izletilir.)

İzlediğimiz bu videoda dikkatimizi çeken neler vardı gözlemlediğiniz doğrular ve yanlışları değerlendirelim dedikten sonra katılımcıların fikirleri alınır.

Yeşilay Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Sağlıklı Yaşam Yetişkin Sunusu



3

Bugün Konuşacaklarımız

- Teknolojinin Kullanım Türleri
- Bir Davranışsal Bağımlılık Olarak Teknoloji Bağımlılığı
- Teknoloji Bağımlılığının Olumsuz Etkileri
- Teknoloji Bağımlılığı Türleri
- Ebeveynlere Yetişkinlere Yönelik Tavsiyeler

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

1



"Teknoloji hayatınız gibidir.
Ya siz onu kontrol edersiniz ya da o sizi kontrol eder."

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

4





Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanır.



Teknoloji bağımlılığında karşımıza çıkan belirtiler şunlardır:

-  Kontrol ortadan kalkar ve kontrol çabaları başarısız olur.
-  Sorumluluklar yerine getirilmemeye başlanır.
-  Hareketsizliğe bağlı bedensel rahatsızlıklar, zihinsel gelişim riskleri, görme problemleri ortaya çıkabilir.
-  Her geçen gün kullanım artar.
-  Duygu durum bozukluğu oluşur.
-  Uyku düzeni bozulur.
-  Yemek düzeni bozulur.
-  Teknoloji kullanımını saklamak için yalanlar söylenir.
-  Çevreden gelen yardım çabalarına yanıt vermez, çatışma yaşanır.
-  Empati duygusunun körelmesine, dikkat eksikliğine, sabır ve tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.

Günler	Kullanım Araçları ve Geçirilen Süre			
	 Telefon	 Televizyon	 Bilgisayar	 Tablet
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

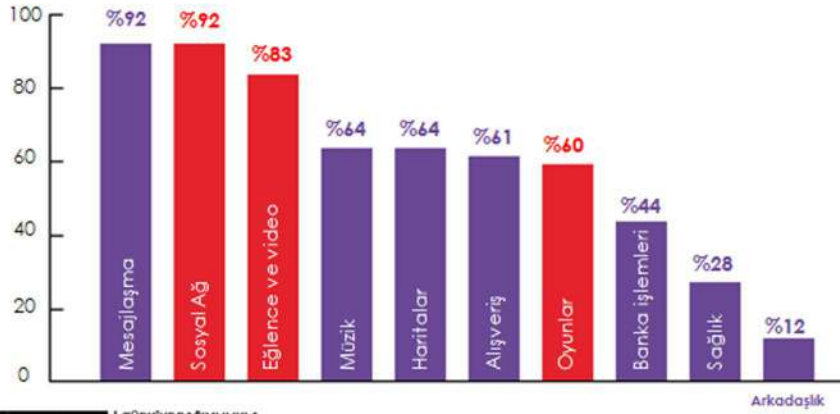
Yeşilay Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Teknoloji Bağımlılığı Yetişkin Sunusu



C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

8

Mobil Kullanım Verileri



C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

9



Mobil cihazların kullanımı ne zaman ve hangi durumlarda kişileri olumsuz etkiler?

C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

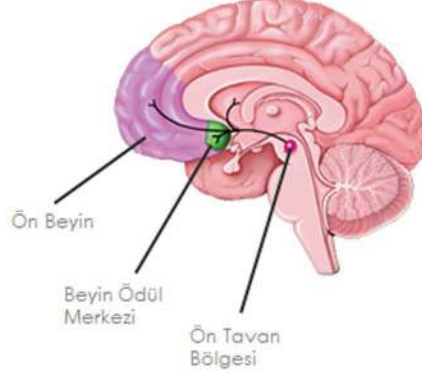
10

Beyin ve Bağımlılık

Akıllı cihazlar üzerinden sürekli etkileşimde kalmak beyindeki ödül merkezini uyarak dopamin hormonu salgılanmasına sebep olur.

Kişi gerçek hayattaki etkinliklerden yederince zevk almamaya başlar.

Bu noktadan sonra mobil cihazların kullanımı belli bir amaca yönelik olmaktan çıkarak irade dışı ve mecburi bir duruma dönüşebilir.



YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

11

Mobil Cihaz Bağımlılığı



Mobil cihazları daha az kullanma girişimlerinde başarısız olduğunda



Kaygılı hâller ya da depresyon gibi zorlayıcı duygular yaşanması durumunda mobil cihazları bir çıkış noktası olarak gördüğünde



Zaman kavramının kaybedilmesi sonucu mobil cihazları aşırı kullandığında



Mobil cihazın kullanımıyla hem fiziksel hem de zihinsel meşgul olma süresinde artış olduğunda



Mobil cihazların aşırı kullanılması sonucu sosyal hayat, iş hayatı ve akademik hayat zarar gördüğünde

Mobil cihaz bağımlılığından söz edilebilir.

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

12

Sosyal Medya Kullanımı

2 sa. 51dk.



Günde yaklaşık 2 sa. 51 dk. sosyal medyada geçirir.

9,1



Ortalama 9,1 sosyal medya hesabı bulunur.

%96



%96'sı bir önceki ay sosyal medyada aktifti veya mesajlaşma hizmeti kullandı.

%88



%88'i aktif olarak sosyal medyayla ilgilenir ve katkıda bulunur.

%44



%44'ü sosyal medyayı profesyonel amaçlı ve iş için kullanır.

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

13

Sosyal Medya Bağımlılığı

-  Canınız sıkınca aklınıza gelen ilk seçenekse
-  Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa
-  Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız
- Sosyal medya bağımlılığından söz edilebilir.**
-  Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa
-  Gerçek arkadaşıkların yerini sanal arkadaşıklar ve takipçiler alıyorsa
-  Aşırı zaman alıyor ve ulaşılamadığında huzursuzluk oluştuyorsa

C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

14

Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya kullanımının dozu kaçarsa, geç saatlere kadar sosyal medya hesaplarında bulunarak uykusuz kalırsak, sosyal medyada beğenilmek için yoğun çaba içine girerek, görev ve sorumluluklarımızı erteliyor ya da yerine getiremiyorsak bizi negatif etkileyecek şu gibi durumlara karşılaşılabiriz:

-  Uyku düzenimiz bozulur.
-  Dikkatimiz çabuk dağılır.
- 
-  Yeme bozuklukları oluşur.
-  Kaygı bozukluğu ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklar meydana gelebilir.

C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

15

Oyun Bağımlılığı

Ülkemizde yapılan bir araştırmada 18-50 yaş aralığındaki nüfusa oyun oynama zamanları sorulduğunda; %67'si evde dinlenirken, %38'i uyumadan önce, %28'i trafikte, %24'ü evde TV izlerken, %18'i okulda/işte, %11'i ise ailem veya arkadaşlarıyla vakit geçirirken cevabını vermiştir.



C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

16

Yeşilay Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Teknoloji Bağımlılığı Yetişkin Sunusu

Türkiye'de 2019 yılında yaşa göre oyuncuların dağılımı:
En fazla oyuncu sayısının %34,95'lik oran ile 25-34 yaş aralığında olduğu
vurgulanmıştır (Gaming in Turkey, 2020).



C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

17

Oyun Bağımlılığı

Dijital oyunlar tasarımlarının doğası itibarıyla kullanıcıları bağımlı yapmaya yöneliktir. Oyunun verdiği zevk, beynin ödüllendirme sistemini etkiler ve zihinsel yapının değişmesine sebep olur.

Oyun bağımlılığının tanısı için birzadan sunacağımız 9 maddeden en az beşinin yaklaşık bir yıl boyunca görülmesi gerekmektedir.





C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI


18



Online oyunlar ile sürekli zihinsel meşguliyet


Online oyunlara karşı tolerans geliştirmek



Online oyun oynama tutumunu düzenlemeye geçiş sürekli başarısız olmak


İnternetin olmadığı ve online oyunlara erişilemediği vakitlerde yoksunluk yaşamak


Sosyal hayatının zarar görmesine rağmen online oyunlardan uzak duramamak


Duygu durumunda bir değişim olduğunda ya da stres anlarında online oyunlara dönmek


Daha fazla online oyun oynayabilmek için yalan söylemek

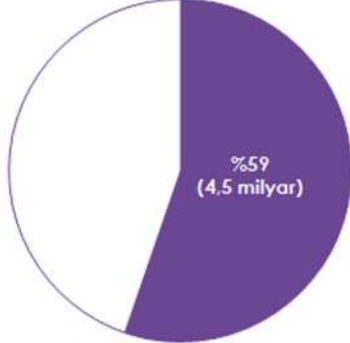

Hayatın her alanındaki sorumluluklarda online oyunlara olan bağımlılık sebebiyle yıkıcı sonuçlar yaşamak


Aşırı online oyun oynama sonucunda gerçek hayata ilgiyi kaybetmek

C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

19

Günlük İnternet Kullanımı



2019 verileriyle kıyaslandığında internet kullanımı %7 oranında artış göstermiştir.

2020 yılında yayımlanan "DIGITAL 2020" raporuna göre dünya nüfusunun %59'unun internet kullandığı belirtilmiştir.

C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

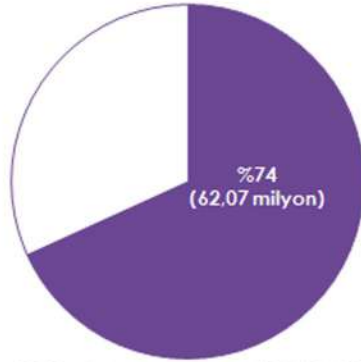
6 sa. 43 dk.



DÜNYA GENELİNDE ORTALAMA GÜNLÜK İNTERNET KULLANIM SÜRESİ

20

Günlük İnternet Kullanımı



2019 verileriyle kıyaslandığında internet kullanımı %4 oranında artış göstermiştir.

2020 yılında yayımlanan "DIGITAL 2020" raporuna göre Türkiye nüfusunun %74'ünün internet kullandığı belirtilmiştir.

C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

7 sa. 29 dk.



TÜRKİYE GENELİNDE ORTALAMA GÜNLÜK İNTERNET KULLANIM SÜRESİ

21

İnternet Bağımlılığı Belirleme Durumları

İnternet simgesi
Aile ile ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcama

İnternet simgesi
Ev veya iş ile ilgili çalışmam sıklıkla internette harcanan süre yüzünden zarar görmesi

İnternet simgesi
Yakınlarından internette olduğunu saklanılmaya çalışması

İnternet simgesi
Planlanan süreden daha fazla internette kalma

İnternet simgesi
Gece internette harcanan süre yüzünden sıklıkla uykusuz kalınması

İnternet simgesi
Yakınlarından internette olduğunu saklanılmaya çalışması

İnternet simgesi
İnternette iken kendini "birkaç dakika daha" derken bulma

İnternet simgesi
İnternette iken canı sıkılırsa sıklıkla başkalarına bağımlılığı ve öfkeli davranılması

İnternet simgesi
İnternete bağlı değilken internette avunma veya internete bağlı olma hayalini kurma

İnternet simgesi
İnternette harcanan zamanı azaltmak için uğraşılması, ancak başarısız olunması

C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

22

Deneysel Kullanım

Bireyin internete ya da internet ile ilgili herhangi bir hususa karşı merak duyduğu ve bu merakı gidermek amacıyla internete yöneldiği kullanımdır. Deneysel kullanım, internet ile ilgili konuya dair merak giderildikten sonra problem teşkil etmez.



C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

23

Sosyal Kullanım

Bireyin arkadaşları ya da aile üyeleri tarafından belirli bir oyun, internet sitesi ya da uygulaması kullanılıyor ise birey, dışlanmamak ve o grup dinamiklerini yerine getirmek için interneti kullanır. Bu davranışı göstermediği takdirde grup gündeminin dışında kalacaktır. Uzun süre grup gündeminin dışında kalmak ise gruptan dışlanmayı getireceği için birey interneti kullanır.



C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

24

Operasyonel Kullanım

Can sıkıntısından uzaklaşmak, zevk almak, sorumluluklardan ve problemlerden kaçınmak için internet kullanılır. Can sıkıntısının belirlediği anlarda diğer alternatifler düşünülmez, teknolojiye ve teknolojik araçlara yönelim görülür.



C YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

25

Bağımlı Kullanım

Kişinin interneti kullanmak için bir sebep aramadığı, internete karşı bağımlı olduğu evredir.



İnternet Kullanım Türleri

DeneySEL Kullanım

Operasyonel Kullanım

Bağımlı Kullanım

Sosyal Kullanım



Video:



Ebeveynlere Öneriler

1. Süreyle ilgili net sınırlar belirleyin ve planlama yapın.
2. Süre sınırına uymak için alarm kurun veya süre sonuna zorunlu bir iş koyun, dış durduruculardan yararlanın.
3. Çocuklarınız süreyi sınırlandırmakta zorlanıyorsa teknolojik cihazları ortak alanda kullanın.
4. Çocuklarınızla birlikte ekransız aktivite alternatifleri ve düzenli teknolojiden uzak zamanlar belirleyin.
5. Teknolojiyi yasaklamak yerine faydalı şekilde kullanmaya yönlendirin ve rol model olun.
6. Süre sınırı bitmeye yakın hatırlatma yapın, birden kapatmayın veya elinden almayın.
7. Uykudan önce ekran kullanımını sınırlandırın.

- Eğitim süresince hoşunuza giden şeyler nelerdi? Neden?
- Eğitim süresince en çok ilginizi çeken bilgi neydi? Neden?
- Eğitimden sonra teknoloji kullanımı ile ilgili gerçekleştirmek istediğiniz bir hedefi belirleyiniz.

Güvenli İnternet Kullanımı

Güvenli internet kullanımı; amaçlanan etkinliğe uygun bir sürede ve uygun şekilde ulaşılan, sahip olunan bilgi ve beceriler sayesinde risklerle başa çıkılabilen, mevcut fırsatlardan verimli bir şekilde yararlanılabilen internet kullanımı olarak tanımlanabilir.



Güvenli İnternet Kullanımı İçin Nelere Dikkat Etmeliyiz?



İnternette sadece tanıdığımız kişilerle iletişim kurmak daha güvenlidir.



Bilmeyen kişi ve adreslerden gelen e-posta, resim, mesaj vb. içerikler virüs veya uygunsuz içerik olabilir.



Bilgisayarlarda virüsleri ve casus yazılımları engelleyici programlar kullanılmalıdır.



İnternet ortamında kişisel bilgiler paylaşılan çok dikkatli olunmalıdır.



İnternet ortamında paylaşılan her şeyin kayıtlı kaldığı, tam olarak silinemediği ve değiştirilemediği unutulmamalıdır.



İnternette alışveriş yaparken "sanal kredi kartı" oluşturulup alışveriş için güvenli siteler tercih edilmelidir.



Sosyal ağlar için güçlü şifreler oluşturulmalı ve bu şifreler yakın arkadaşlarına dahi paylaşılmamalıdır.



İnternet tarayıcılarında ve sosyal medya kullanımında gizlilik ayarları üst seviyede tutulmalıdır.

Güvenli İnternet Kullanımı İçin Ebeveynler Nelere Dikkat Etmelidir?



İnternet kullanımında yasaklayıcı değil, zaman ve kullanım özellikleri açısından sınırlayıcı olmalıdır.



Çocukların oynadığı oyunlar kontrol edilmeli ve bunların içerikleriyle ilgili bilgi edinilmelidir.



Evide internetin ne zaman, nerede ve nasıl kullanılacağı ile ilgili tüm ailenin dâhil olacağı kurallar konulmalı ve bu kurallara uyulmalıdır.



Çocukların kullandığı bilgisayar, evde görülebilecek ve kontrol edilebilecek durumda olmalıdır.



Şiddet ve müstecen içerikli görüntülerden çocuklar uzak tutulmalıdır ve bunların uygunsuz olduğu çocuklara anlatılmalıdır.



Kendi kişisel bilgilerini ve özel fotoğraflarını kimseye paylaşmaması gerektiği çocuğa anlatılmalıdır.



Çocukların fotoğrafları ve videoları ebeveynler tarafından internet ortamında paylaşılırken çok dikkatli olunmalıdır.

C YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

Eğiticiye Bilgi: Ekte yer alan Teknoloji Bağımlılığı ve Güvenli İnternet kullanımı konulu sunusu katılımcılarla paylaşılacaktır.

Şimdi birlikte bir etkinlik yaparak devam edelim.

Etkinliğin Adı: İnternet Bağımlılığı Testi

Etkinliğin Amacı: Katılımcıların internet bağımlılık düzeylerini belirlemek

Süre: 20 dakika

Materyal: Form-1 İnternet Bağımlılığı Testi (Katılımcı Sayısı Kadar), Kalem

Etkinliğin Uygulanması:

1. Katılımcılara toplam 20 sorudan oluşan İnternet Bağımlılığı testi dağıtılacağı söylenir.
2. Her katılımcıya İnternet Bağımlılığı Testi ve kalem dağıtımı yapılır.
3. Katılımcılara bu testin internet bağımlılığının hafif, orta ya da ileri derecede olup olmadığını ölçmek amacıyla kullanıldığı söylenir.
4. Katılımcılara testi doldurmaları için 10 dk. süre verin.
5. Verilen süre tamamlandığında katılımcılardan cevaplamayı tamamlamalarını isteyin.
6. Değerlendirme aşamasında katılımcılardan her cevaplarının puanını sayarak toplam puanlarını hesaplamalarını isteyin.
7. Puan hesaplama işlemi ardından katılımcılara toplam puan ne kadar yüksekse bağımlılık seviyesi ve internet kullanım probleminin de o kadar yüksek olduğunu söyleyin.
8. Katılımcılara puan aralıklarını aşağıdaki şekilde açıklayın.

• 20-49 puan arası: Ortalama bir internet kullanıcısisiniz. Bazen internette biraz fazla kalabiliyor ancak kullanımınızı genel olarak kontrol edebiliyorsunuz.

• 50-79 puan arası: İnternet sebebiyle zaman zaman veya sık sık problem yaşıyorsunuz. İnternet kullanımının hayatınız üzerindeki tam etkisini ciddi şekilde değerlendirmelisiniz.

• 80-100 puan arası: İnternet kullanımınız hayatınızda önemli problemlere sebep oluyor. İnternetin hayatınız üzerindeki etkisini değerlendirmeli ve internet kullanımınıza neden olan problemleri tespit etmelisiniz.

Etkinlikle İlgili İpuçları:

Katılımcıların anlamakta zorlandığı sorulara uygulayıcı yardımcı olur.

Etkinliğin Değerlendirilmesi: Katılımcıların internet bağımlılığı konusundaki tutumları değerlendirilir.

Şimdi birlikte bir etkinlik daha yaparak devam edelim

Etkinliğin Adı: Teknoloji Bağımlılığı İle İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar

Etkinliğin Amacı: Katılımcıların teknoloji bağımlılığı ile doğru bilinen yanlışlar hakkında bilgilenmesini sağlamak

Süre: 20 dakika

Materyal: Form-2 Doğru Bilinen Yanlışlar Listesi

Etkinliğin Uygulanması:

1-Öğretmen katılımcıları selamlayarak etkinliği başlatır.

2-Daha önceki oturumlar hakkında kısa hatırlatmalar yaparak yeni etkinlik hakkında bilgi vermeye başlar.

3-Katılımcılara günlük yaşamda teknoloji ile ilgili kullanılan ifadelerden oluşan bir listenin okunacağı ve bu maddeleri değerlendirileceği söylenir.

4- Teknoloji bağımlılığıyla ilgili doğru bilinen yanlışlar listesi okunur ve madde madde değerlendirilir.

5-Teknoloji bağımlılığı tanımı, teknolojinin nasıl kullanıldığında bağımlılık olduğu hakkında tanımlamalar yapılır ve etkinlik sonlandırılır.

Etkinlikle İlgili İpuçları: Katılımcılar etkinliğe katılma konusunda cesaretlendirilir.

Etkinliğin Değerlendirilmesi: Katılımcıların günlük yaşamda doğru bildikleri yanlışları değerlendirilir.

Etkinliğin Adı: Çocuğunuzun Teknoloji İle İlişkisi Nasıl Olmalı Ve Teknoloji İle Ne Kadar Vakit Geçirmeli

Etkinliğin Amacı: Katılımcıların çocuklarının Teknoloji İle İlişkisi Nasıl Olması gerektiği konusunda bilgilendirmek.

Süre: 20 dakika

Materyal:

Etkinliğin Uygulanması:

1. Katılımcılardan çocuklarının günlük olarak Okul zamanında, Akşamdan uyuyana kadar, Yemek esnasında ve tatilde teknoloji ile ne kadar süre vakit geçirdiklerini ortalama süre olarak hesaplamaları istenir.

2. Yanıtlar katılımcılardan sözel olarak alınır.

3. Yaş gruplarına göre teknoloji ile geçirmeleri gereken süre konusunda katılımcılara bilgi verilir.

- 0-3 Yaş olabildiğince ekrandan uzak tutulmalıdır.
- 3-6 Yaş günlük toplam süre 20-30 dakikayı geçmemelidir.
- 6-9 Yaş günlük toplam süre 40-50 dakikayı geçmemelidir.
- 9-12 Yaş günlük toplam süre 60-70 dakikayı geçmemelidir.
- 12 Yaş ve üstü günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.

4. Katılımcılardan kendi çocuklarının teknoloji ile geçirdikleri sürenin karşılaştırılması istenir.

Etkinlikle İlgili İpuçları: Katılımcılar etkinliğe katılma konusunda cesaretlendirilir.

Etkinliğin Değerlendirilmesi: Katılımcıların çocuklarının teknoloji ile ne kadar süre vakit geçirdiklerini ortalama süre olarak değerlendirilir.

FORM-1 TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI TESTİ

	Nadiren (1 Puan)	Zaman Zaman (2 Puan)	Sık Sık (3 Puan)	Çoğu Zaman (4 Puan)	Her Zaman (5 Puan)
İnternete girdiğinizde düşündüğünüzden daha uzun süre kaldığınızı ne sıklıkta fark ediyorsunuz?					
İnternette daha fazla kalmak için evdeki sorumluluklarınızı ne sıklıkta ihmal ediyorsunuz?					
İnternetin heyecanını dostlarınızın yakınlığına ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?					
İnternet üzerinden ne sıklıkta yeni biriyle arkadaşlık kuruyorsunuz?					
Hayatınızdaki insanlar internette geçirdiğiniz süre konusunda ne sıklıkta şikâyet ediyorlar?					
İnternette geçirdiğiniz zaman nedeniyle yaşantınızda ne sıklıkta problem yaşıyorsunuz?					
Bir şey yapmadan önce e-mailinizi ne sıklıkta kontrol ediyorsunuz?					
Hayattaki performansınız ya da üretkenliğiniz internet sebebiyle ne sıklıkta düşüyor?					
İnternette ne yaptığınız sorulduğunda ne sıklıkta saldırgan ya da ketum oluyorsunuz?					
Hayatınızla alakalı sizi rahatsız eden düşünceleri interneti kullanarak zihninizden ne sıklıkta uzaklaştırıyorsunuz?					
Kendinizi ne sıklıkta tekrar ne zaman internete gireceğinizi düşünürken buluyorsunuz?					
İnternetin olmadığı bir hayatın boş, keyifsiz ve sıkıcı olacağını ne sıklıkta düşünüyorsunuz?					
İnternetteyken meşgul edildiğinizde ne sıklıkta bağıyor, sinirleniyor ya da öfke duyuyorsunuz?					
Geç vakitlere kadar internette olduğunuz için ne sıklıkta uykusuz kalıyorsunuz?					
İnternette olmadığınız zaman diliminde internette olduğunuzu ne sıklıkta hayal ediyorsunuz?					
İnternetteyken ne sıklıkta kendinizi "Birkaç dakika daha!" derken buluyorsunuz?					
İnternette geçirdiğiniz vakti ne sıklıkta azaltmaya çalışıyor ancak başarılı olamıyorsunuz?					
İnternette ne kadar kaldığınızı saklamaya ne sıklıkta çalışıyorsunuz?					
Arkadaşlarınızla dışarı gitmek yerine internette kalmayı ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?					
İnternet kullanmadığınız zaman ne sıklıkta depresif, huysuz ve kaygılı oluyor ve internet kullandığınızda geçtiğini hissediyorsunuz?					

FORM-2 TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞIYLA İLGİLİ DOĞRU BİLİNERN YANLIŞLAR

YANLIŞ: "Teknoloji bağımlılığı ileride giderek yaygınlaşacak ve bağımlılık olmaktan çıkacaktır."

DOĞRU: Bir şeyin yaygın olması onu problemlili olmaktan çıkarmaz. Tütün kullanımı çok olmasına rağmen hala ölümlerin başlıca nedenidir.

YANLIŞ: "Teknoloji sadece çocuk ve ergenler için bir problemdir."

DOĞRU: Yetişkinler de teknoloji bağımlılığı konusunda benzer riskleri taşır. Yapılan araştırmalarda 25-40 arası yetişkinlerde teknoloji bağımlılığının %2 ile %25 arasında değiştiği ve bu oranın gittikçe arttığı görülmektedir.

YANLIŞ: "Teknoloji bağımlılığı nadir görülür."

DOĞRU: Türkiye'de 2019'da yapılan araştırmada günlük internet kullanım süresinin 7 saat 15 dakika ve her gün internet kullandığını belirtenlerin oranının %84, haftada en az bir kere internet kullananların oranının % 12 olduğu bulunmuştur. Türkiye'de internet bağımlılığı oranının %20 ye, riskli internet kullanımı oranının % 30'a kadar çıktığı ve bu oranların gittikçe arttığı belirtilmektedir.

YANLIŞ: "Teknoloji bağımlılığı çok büyük bir sorun değil ve zararı yoktur."

DOĞRU: Teknolojinin ölçsüz ve sınırsız kullanımı psikolojik, fiziksel, bilişsel ve sosyal anlamda önemli sorunlara neden olmaktadır. Örneğim teknoloji kullanım süresi arttıkça duygusal değişimler, depresyon, kaygı, dikkat dağınıklığı, sinirlilik hali, göz kuruluğu, yeme alışkanlıklarında bozulma ve düzensiz beslenme, uzun süre hareketsiz kalma sonucu eklem ağrıları, uyku bozuklukları, akademik alanda zorlanma, dersleri sorumlulukları tamamlayamama, aile arkadaş ilişkilerinin zayıflaması ve yalnızlaşma görülür.

YANLIŞ: "Ben teknoloji bağımlısı değilim istersem oyunu bırakırım."

DOĞRU: İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez adım adım ilerler ve bırakması kolay değildir. Oyun oynama davranışı bağımlılığa dönüştüğünde bunun kabul edilmesi ve saklamak yerine yardım istenmesi hem sosyal desteğin hem de tedavi sürecinin sağlanması adına önemlidir.

YANLIŞ: "Ekran başında çok fazla vakit geçiren herkes bağımlıdır."

DOĞRU: Teknolojik araçların birden fazla kullanım türü bulunmaktadır. Amaçlı kullanıldığı müddetçe geçirilen süre tek kriter değildir. Süre dışında günlük sorumluluklarını aksatması hedeflediğinden fazla süre geçirmesi, kontrolünü kaybetmesi gibi kriterlere de bakılmalıdır.

YANLIŞ: "Teknoloji bağımlılığının insan vücuduna bir zararı yoktur."

DOĞRU: Teknoloji bağımlılığı hem bedende iskelet sistemi ve duruş bozukluklarına sebep olmakta hem beyin üzerinde zarar oluşturmakta hem de sağlığı olumsuz etkilemektedir.

YANLIŞ: "Dışarıda zararlı alışkanlıklar edineceğine ekran başında da olsa gözümüzün önünde olsun."

DOĞRU: İnternet ortamlarında da çocukları ve ergenleri tehdit eden birçok güvenlik riski bulunmaktadır.

YANLIŞ: "Benim telefonumda gizli saklı bir bilğim yok."

DOĞRU: Kullandığınız uygulamaların hangi verilerinize erişebileceklerine izin verdiğinizde dikkat etmelisiniz. Teknoloji firmaları sizin verileriniz aracılığıyla bir profil çıkartmakta ve sizin satın alma davranışınız başta olmak üzere gündelik hayatta pek çok kararınızı etkileyebilecek içerikleri karşınıza çıkartmaktadır.

YANLIŞ: "Akıllı telefon kullanabiliyor olmak çocuğun zeki olduğunu gösterir."

DOĞRU: Akıllı telefonlar herkesin kolaylıkla kavrayarak kullanabilmesi için geliştirilmiştir ve kullanım becerisinin zeka ile ilişkisi bulunmamaktadır. Tam tersine erken yaşlarda teknoloji ile çok fazla zaman geçirmenin beyne ve zihinsel becerilere olumsuz etkileri olmaktadır.

YANLIŞ: "Telefon çocukları oyalamak için iyi bir yoldur."

DOĞRU: Çocuğunuz telefon ve tabletin önünde sakin bir şekilde oturuyor olabilir ve bütün gün o şekilde kalması size iyi bir fikir gibi gelebilir. Ancak sınırsız ve kontrolsüz teknoloji kullanımının fiziksel, zihinsel ve psikolojik gelişimi olumsuz etkilediğini ayrıca dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), konuşma bozuklukları, davranış bozuklukları, öfke ve saldırganlık gibi problemler içinde büyük risk teşkil ettiğini bilmelisiniz.

YANLIŞ: "Sadece erkekler teknolojiye bağımlı olur."

DOĞRU: Teknoloji bağımlılığı erkeklerde daha sık görülse de yıllar içinde aradaki fark kapanmaktadır. Erkekler daha çok oyun oynamak, kadınlar ise daha çok sosyal medya için interneti kullanmakta ve bunlarla ilgili bağımlılık riski taşımaktadır. Güncel çalışmalar kadınların sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

YANLIŞ: "Bu oyun çok eğlenceli bırakması çok zor."

DOĞRU: Düzenli spor yaparak müzik aleti çalarak aile ve arkadaşlarla zaman geçirerek de eğlenebilir, teknoloji kullanımını sınırlandırabilir ve kendimizi bağımlılıktan koruyabiliriz.

YANLIŞ: "Ben az oynuyorum azıcık oynamaktan bir şey olmaz."

DOĞRU: Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği bağımlı olmaya neden olabilir. Denetimsiz amaçsız ve sınırsız kullandığımızda ölçünün nerede kaçacağını ön göremeyip teknolojiyi zararlı hale getirebiliriz.

YANLIŞ: "Çevirim içi oyunları arkadaşlarımla oynayarak sosyalleşme ihtiyacımı giderebilirim."

DOĞRU: Sosyal iletişimin sözlü ve sözsüz pek çok boyutu vardır ve çevirim içi ortamlarda (oyun, sosyal medya vb.) kurulan ilişkiler derinlikli sosyalleşme ihtiyacını karşılamamaktadır. Ayrıca fazla çevirim içi oyun oynamak zaman içinde sosyal becerileri olumsuz etkilemekte ve çevirim dışı ilişki kalitesinin azalmasına sebep olmaktadır.

YANLIŞ: "Bir kişinin sosyal medyadaki takipçi, beğeni ve arkadaş sayısı onu ne kadar popüler ve değerli olduğunu gösterir."

DOĞRU: Sosyal medyadaki takipçi ve beğeni sayıları gerçek hayatta kurulan derinlikli ilişkilerin yerini alamaz. Yapılan çalışmalar sosyal medyada fazla zaman geçiren ve fazla takipçisi olan kişilerin kendilerini daha yalnız hissettiklerini ve hayatlarından pek de memnun olmadığını gösteriyor. Ayrıca benlik değerimizin sosyal medyadaki etkileşimlerle olumlu olumsuz ilişkisi yoktur.

YANLIŞ: "İnternette parasız kumar oyunları oynamanın bir zararı yoktur."

DOĞRU: İnternette gerçek para gerektirmeyen kumar oyunları oynamak zamanla gerçek para ile kumar oyunları oynamaya sebep olabilmektedir. Masum görünen çevirim içi kumar oyunlarının çoğu kumar endüstrisi tarafından desteklenmekte çocuklar ve gençleri kumarla tanıştırmayı hedeflemektedir.

KAYNAKÇA

7-19 Yaş Aile Eğitimi Programı, Ankara: 2008.

0-18 Yaş Aile Eğitimi Programı, Ankara: 2013.

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı Uygulayıcı Klavuzu, Tbm Alan Dizisi:7, İstanbul: 2022.



 <http://karamanram.meb.k12.tr/>

 karamanrehberlik@gmail.com

 (0338) 213 67 91

 @KaramanRam

 karaman.ram

 Karaman Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

**Hamidiye Mahallesi Fevzi Paşa Caddesi No:18
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Merkez/Karaman**