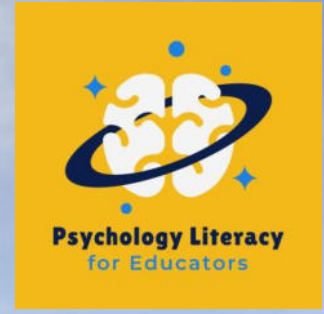




Co-funded by
the European Union



Çocuk ve Aile İş Birliği

Ünite 1





Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak burada ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bu görüşlerden sorumlu tutulamaz."

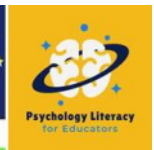


CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

*This document has been prepared as free learning and teaching material (**Open Educational Resource**) and is published under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International licence. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.*

*Bu belge, ücretsiz öğrenme ve  ğretim materyali (**Açık Eğitim Kaynağı**) olarak hazırlanmıştır ve Atıf-Ticari Olmayan-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası lisansı altında yayınlanmaktadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.*



Çocuk ve Aile İş Birliği

Çocukların sağlıklı gelişimi ve eğitim hayatında başarılı olabilmesi için yalnızca okul ortamındaki çabalar yeterli değildir; ev ortamı da bu sürecin ayrılmaz bir parçasıdır. Bu nedenle, çocukların gelişimini desteklemek adına okul ile ev arasında güçlü ve sürekli bir iletişim kurulması kritik bir önem taşır. Bu iş birliğinin temelini ise aile katılımı oluşturur.

Aile Katılımının Rolü ve Değeri

Çocuklar, yaşamlarının ilk yıllarında temel eğitim deneyimlerini ailelerinden edinir. Erken çocukluk dönemine geçişle birlikte ise eğitim süreci daha kurumsal bir boyuta taşınır. Ancak bu geçiş, aileden bağımsız bir şekilde ele alınamaz. Çocuğun gelişiminde sürdürülebilir bir ilerleme sağlanabilmesi için ailelerin, öğretmenlerle ve eğitim kurumlarıyla birlikte hareket etmesi gerekir.

Aile katılımı, yalnızca velilerin okuldaki etkinliklere katılmasıyla sınırlı değildir. Aynı zamanda, çocukların gelişimsel ihtiyaçlarını tanıma, onlara daha bilinçli yaklaşma ve eğitim programlarına anlamlı katkılar sunma sürecidir. Bu süreçte, çocukla doğrudan ilgilenen tüm yetişkinler – ebeveynler, öğretmenler ve bakım verenler – iş birliği içinde hareket eder.

Etkin bir aile katılımı, ebeveynlerin çocuk gelişimi konusunda bilgi sahibi olmalarını sağlar, onlara ebeveynlik becerileri kazandırır, sosyal ve duygusal alanlarda destek sunar ve gerektiğinde toplumsal kaynaklara ulaşmaları için rehberlik eder.

Aile katılımının çalışma programlarına entegre edilmesi, çocuğun öğrenme sürecini hem evde hem okulda desteklemeye olanak tanır. Böylece çocukların akademik ve sosyal becerileri pekişirken, ailelerin eğitim sürecine olan ilgisi ve bilinç düzeyi de artar.



Bu tür işbirlikleri sayesinde öğretmenler, aileleri çocukların gelişim süreci ve eğitim programı hakkında bilgilendirebilirken; aileler de okulun hedeflerine katkı sunarak daha etkin bir rol üstlenmiş olur.

Çocukların psikolojik, duygusal ve toplumsal gelişiminde anne-babalarıyla kurdukları ilişki son derece belirleyicidir. Bu ilişkinin sağlıklı ve destekleyici olması, güven temelli ve samimi bir iletişimde mümkündür. Ebeveynlerin çocuklarıyla açık, net ve dürüst bir şekilde konuşmaları; çocukların da duygularını ve düşüncelerini rahatça dile getirebilecekleri bir ortam sunmaları oldukça kıymetlidir.

Çocuğun söylediklerini dikkatle dinlemek, onu ciddiye aldığınızı ve değer verdiğinizi gösterir. Aktif bir şekilde dinlemek; göz teması kurmak, dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak durmak ve çocuğun sözünü kesmeden onu anlamaya çalışmak anlamına gelir. Bu tutum, çocuğun kendini önemli hissetmesine ve özgüveninin gelişmesine katkı sağlar.

Okul ile ailenin birlikte hareket etmesi, yalnızca öğretmen ile veli arasında kurulan bir iletişimden ibaret değildir. Bu iş birliği, çocuğun bedensel, duygusal ve sosyal yönden sağlıklı gelişimi açısından da büyük bir öneme sahiptir. Aile ve okul arasında kurulacak sağlam bir ilişki; çocuğun kendine olan güveninin artmasına, sosyal beceriler kazanmasına, paylaşmayı öğrenmesine ve hayata daha donanımlı bir şekilde hazırlanmasına olanak tanır.



Kuramsal açıdan bakıldığında, birçok gelişim psikoloğu aile-okul işbirliğinin çocuğun gelişiminde kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır:

- **Jean Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı,** çocuğun öğrenme sürecinde çevreyle aktif etkileşimin önemini ortaya koyar. Piaget'ye göre çocuk, somut yaşantılar ve sosyal etkileşimler aracılığıyla bilgiyi yapılandırır. Bu noktada okul ve aile, çocuğa tutarlı öğrenme deneyimleri sunduğunda bilişsel gelişim daha sağlıklı ilerler.



- **Lev Vygotsky'nin sosyokültürel kuramı**, çocuğun öğrenmesinde sosyal çevrenin ve yetişkin rehberliğinin önemini vurgular. "Yakınsak gelişim alanı" kavramı, çocuğun kendi başına yapamayacağı ancak yetişkin desteğiyle başarabileceği görevleri ifade eder. Bu bağlamda aile ve öğretmenin iş birliği içinde olması, çocuğun bu alanı daha etkin kullanmasına ve öğrenme sürecini desteklemesine katkı sağlar.

- **John Bowlby'nin bağlanma kuramı**, çocuğun güvenli bağlanma figürleri aracılığıyla dünyayı keşfetme ve stresle baş etme becerilerini geliştirdiğini öne sürer. Çocuğun hem evde hem okulda güvenli ve destekleyici yetişkin figürleriyle karşılaşması, duygusal dayanıklılığını güçlendirir. Bu da okul-aile iş birliğinin yalnızca akademik değil, duygusal gelişim açısından da kritik olduğunu gösterir.

Sonuç olarak, aile ve okul arasındaki iş birliği, yalnızca çocuğun akademik başarısını değil; aynı zamanda onun duygusal güvenliğini, sosyal ilişkilerini ve yaşamla baş etme becerilerini de destekleyen çok yönlü bir süreçtir. Öğretmenlerin bu kuramsal bakışı tanıması, psikoloji okur yazarlıklarını artırarak hem sınıf içi uygulamalarda hem de ailelerle iletişimlerinde daha bilinçli adımlar atmalarına olanak tanır.

Bu çerçeveden bakıldığında, çocuğun gelişimini desteklemek ve onu daha mutlu ve başarılı bireyler olarak yetiştirmek adına aile ile okulun birlikte hareket etmesi büyük önem taşır.

Yapılan çalışmalar, çocuklarının eğitim aldığı okulla erken dönemden itibaren güçlü ve olumlu iletişim kuran ailelerin çocuklarının okul yaşamında daha başarılı olduklarını göstermektedir. Bu pozitif etki birçok alanda kendini göstermektedir:

- Ebeveynin okul ile kurduğu sağlıklı iletişim, çocuğun okula olan bakış açısını olumlu yönde etkiler.
- Akademik başarı düzeyinde artış gözlemlenir.
- Çocuğun okul içindeki sosyal etkinliklere katılımı ve arkadaş ilişkileri daha güçlü olur.

Kısacası, okul ile aile arasında kurulan güçlü bağ, çocuğun yalnızca akademik yönünü değil; aynı zamanda sosyal ve duygusal gelişimini de olumlu yönde etkiler.



Okulun, ailelerle işbirliği yapması yalnızca çocuğun bireysel gelişimini desteklemekle kalmaz; aynı zamanda öğrenci, veli ve öğretmen arasındaki ilişkiyi de güçlendirir. **Güven ve iş birliğine dayalı bu üçlü bağ, çocukların kendilerini daha güvende hissetmelerine ve okul ortamında daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına katkı sağlar.**

Mevcut modülde bu işbirliğinin önemi vurgulanmakla birlikte, öğretmenin aileyle kuracağı iletişim biçimlerini ve sürdürülebilir iş birliği stratejilerini destekleyecek uygulamalara daha ayrıntılı biçimde yer verilmesi faydalı olacaktır. Bu kapsamda önerilen stratejiler, uygulanabilirlik düzeyine göre şu şekilde değerlendirilebilir:

Öğretmen için geçerliliği yüksek, pratik uygulamalar

- **Düzenli geribildirim toplantıları:** Okullarda zaten yapılan veli toplantılarının daha yapılandırılmış ve düzenli hâle getirilmesi, hem bilgi akışını güçlendirecek hem de öğretmenin işini kolaylaştıracaktır.
- **Ortak etkinlik planlama:** Ailelerin katılabileceği küçük sınıf etkinlikleri (örneğin okuma günü, proje sunumu, sınıf sergisi) hem uygulanabilir hem de etkili yöntemlerdir.
- **Çeşitlendirilmiş iletişim kanalları:** Telefon, e-posta veya okulun dijital platformları üzerinden düzenli kısa bilgilendirmeler yapılması, öğretmen–veli iletişimini güçlendiren pratik bir yaklaşımdır.



Daha sınırlı, özel durumlarda uygulanabilecek yöntemler



Ev ziyaretleri: Türkiye’de bazı pilot uygulamalarda kullanılmış olmakla birlikte, öğretmenler için iş yükü ve güvenlik açısından zorlayıcıdır. Ancak zorunlu ve özel durumlarda (örneğin riskli öğrenciler ya da aileyle iletişimin sağlanamadığı vakalar) rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisi ve okul idaresi ile iş birliği içinde planlandığında anlamlı olabilir.



Öğretmenin Velilere Ulaşabilme Yöntemleri

Öğretmenlerin velilere ulaşabilmesi ve aileleri sürece etkin bir biçimde dahil edebilmesi, çocuğun eğitim hayatında en az ders başarısı kadar önemli bir unsurdur. Veliyle kurulan sağlıklı iletişim, yalnızca akademik bilgilerin paylaşılmasıyla sınırlı kalmamalı; çocuğun sosyal, duygusal ve kişisel gelişimini de kapsamalıdır. Bu nedenle öğretmenler, velilerle düzenli ve çeşitli kanallar üzerinden temas kurmalıdır. Afet ve zorlayıcı yaşam olayları sonrasında öğretmenin velilere ulaşabilmesi, hem çocukların hem de ailelerin toparlanma sürecinde kritik bir rol üstlenir. Bu süreçte kullanılan yöntemler, yalnızca bilgilendirme amaçlı değil; aynı zamanda aileleri güçlendirici, dayanışmayı artırıcı ve psikososyal destek sağlayıcı işlev taşır.

1. Bilgilendirme ve Destek Seminerleri

- Öğretmen, rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisi ve uzmanlarla işbirliği içinde velilere yönelik afet sonrası psikolojik tepkiler, çocuklarda görülebilecek davranış değişiklikleri ve baş etme yolları hakkında seminerler düzenleyebilir.
- Seminerlerde ailelere, çocukların duygularını ifade etmesine nasıl destek olabilecekleri ve ev ortamında güven hissini nasıl pekiştirebilecekleri aktarılır.
- Velilere somut örnekler, kısa uygulamalar (örneğin basit nefes egzersizleri, rutin oluşturma yöntemleri) gösterilerek pratik araçlar sunulur.

2. Düzenli Veli Toplantıları

- Afet sonrası süreçte yalnızca akademik değil, psikososyal gözlemlerin de paylaşıldığı düzenli toplantılar yapılmalıdır.
- Toplantılarda aileler birbirlerinin deneyimlerinden öğrenme fırsatı bulur, böylece topluluk dayanışması güçlenir.
- Öğretmen, velilere çocukların okulda gözlemlenen duygu ve davranışlarına dair düzenli geribildirim sunar.

3. Ortak Etkinlikler

- Okul ortamında velilerin ve çocukların birlikte katılabileceği etkinlikler düzenlenebilir (örneğin “umut panosu” oluşturma, afet sonrası dayanıklılık temalı sanat etkinlikleri, okul bahçesinde toplu fidan dikimi).
- Bu etkinlikler, hem travmatik deneyimin ardından olumlu ortak anılar yaratır hem de velilerin çocuklarının psikolojik ihtiyaçlarını daha yakından fark etmelerini sağlar.
- Ailelerin aktif katılımı, çocuklara “yalnız değiliz” mesajını güçlendiren kolektif bir deneyim sunar.

ÖRNEKLER:



Açık Kapı Saatleri (Veli Görüşme Günleri)

- **Nasıl?** Öğretmen haftada bir gün 15–20 dakikalık “veli görüşme saati” belirler. Veli, bu saatlerde birebir görüşme yapabilir.
- **Amaç:** Sorun büyümeden paylaşım alanı yaratmak.
- **Somut örnek:** Çarşamba günleri 15:00–16:00 arası veli görüşme saati.

Telefon / Online Görüşmeler

- **Nasıl?** Özellikle yoğun çalışan veliler için kısa telefon görüşmeleri veya çevrim içi toplantılar düzenlenir.
- **Amaç:** Yüz yüze gelemeyen velilerin de sürece katılmasını sağlamak.
- **Somut örnek:** Haftalık veya Aylık 10 dakikalık “Velimle Çay Saati” online görüşmesi.

Umut Panosu

Kısa Açıklama: Öğrencilerin sınıf ortamında umutlarını, güçlü yanlarını ve onlara iyi gelen şeyleri çizim, yazı veya sembollerle ifade ederek ortak bir pano oluşturdukları etkinliktir. Afet sonrası güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmeyi amaçlar.

Uygulama (Öğretmen için): Öğretmen panoyu sınıfta görünür bir yere hazırlar. Öğrencilerden gün içinde kendilerini güçlü hissettiren bir şey çizmesini, yazmasını ya da küçük notlarla ifade etmesini ister. Öğretmen paylaşımı gönüllü bırakır ve panoya katkılarını yargılamadan kabul eder.

Veli Katılımı: Velilerle yapılacak küçük bir toplantıda aynı panonun bir bölümü onlara ayrılır. Veliler “Çocuğuma umut veren şey” başlığı altında kısa notlar ekleyerek sürece dahil olur. Böylece çocuklar hem kendi hem de ailelerinin katkısını görür, güven bağı pekişir.

Yaş Grupları:

- 3–6 yaş: Çocuklar ailelerini, oyuncaklarını veya sevdikleri nesneleri resmedip panoya yapıştırır.
 - 6–8 yaş: Basit cümlelerle “Beni mutlu eden şey...” yazar.
 - 8–10 yaş: Baş etme yollarını kısa notlarla paylaşır.
 - 10–14 yaş: Duygu ve düşüncelerini derinleştirerek aktarır.
 - 14–18 yaş: Motivasyon cümleleri ve semboller ekler.
- Dezavantajlı gruplar: Çizim, sembol veya tek kelime gibi kişisel ifade yolları desteklenir; öğretmen sürece daha yakından rehberlik eder.



Afet Sonrası Dayanıklılık Temalı

Sanat Etkinliği

Kısa Açıklama: Öğrencilerin sanat yoluyla duygularını ifade ettikleri, dayanıklılık ve umut temalarını somutlaştırdıkları yaratıcı bir etkinliktir.

Uygulama (Öğretmen için): Öğretmen öğrencilere resim, kolaj, afiş veya poster çalışması için malzemeler sunar. Konu olarak “Beni güçlü hissettiren şey” veya “Umutlu bir gelecek” gibi başlıklar verir. Öğrencilerin eserlerini sınıfta sergiler, isteyen çocukları kısa sunum yapmaya teşvik eder.

Veli Katılımı: Veliler için ayrı bir atölye düzenlenir. Ebeveynlerden çocuklarıyla birlikte bir resim ya da kolaj hazırlamaları istenir. Etkinlik sonunda tüm çalışmalar bir sergi hâline getirilir, böylece hem çocuk hem de aile “dayanıklılık hikâyesi”ni birlikte üretmiş olur.

Yaş Grupları:

- 3–6 yaş: Parmak boyası veya kolaj ile güven ve aidiyet duygusu ifade edilir.
- 6–8 yaş: Renklerle “korku” ve “umut” temaları ayrıştırılır.
- 8–10 yaş: Resim ve kısa cümlelerle güçlü yönlerini anlatır.
- 10–14 yaş: Grup çalışmalarıyla dayanışmayı simgeleyen ürünler hazırlar.
- 14–18 yaş: Sosyal mesaj içeren afiş/poster tasarlayarak farkındalık geliştirir.
- Dezavantajlı gruplar: Basit malzemeler kullanılır; öğretmen süreci kolaylaştırıcı, destekleyici rol üstlenir.

Okul Bahçesinde Toplu Fidan Dikimi

Kısa Açıklama: Öğrencilerin birlikte fidan dikerek “geleceğe umut” ve “dayanıklılık” sembolü oluşturmalarını sağlayan etkinliktir. Doğayı ve çevreyi koruma bilinciyle psikolojik iyileşmeyi bir araya getirir.

Uygulama (Öğretmen için): Öğretmen okul bahçesinde uygun alan belirler. Öğrencilere küçük fidanlar dağıtılır. Dikim sırasında sorumluluk paylaşılır (kazma, sulama, isim verme). Öğretmen süreci işbirliği ve dayanışma vurgusuyla yönlendirir.

Veli Katılımı: Veliler etkinliğe davet edilerek çocuklarıyla birlikte fidan diker. Böylece çocuk–aile–okul üçgeninde sembolik bir “gelecek için umut” bağı oluşturulur. Ayrıca ailelerin katılımı çocuklarda güven ve aidiyet duygusunu güçlendirir.

Yaş Grupları:

- 3–6 yaş: Fidanı sulayarak aidiyet duygusu kazanır.
- 6–8 yaş: Fidanına isim vererek sorumluluk geliştirir.
- 8–10 yaş: Grup halinde çalışarak iş birliği pekiştirir.
- 10–14 yaş: Fidanın büyümesini takip ederek dayanıklılığı öğrenir.
- 14–18 yaş: Çevre bilinci ve toplumsal sorumluluk üzerine düşünür.
- Dezavantajlı gruplar: Katılım kolaylaştırılır, fiziksel/bilişsel farklılıklar gözetilerek ek destek sağlanır.



4. Çeşitlendirilmiş İletişim Kanalları

- Afet koşullarında yüz yüze görüşmeler her zaman mümkün olmayabilir. Bu nedenle telefon, e-posta, mesajlaşma grupları veya okulun dijital platformları üzerinden bilgilendirme yapılmalıdır.
- Öğretmen, velilere düzenli olarak kısa hatırlatmalar, destekleyici mesajlar ve kriz durumunda başvurabilecekleri kaynakların bilgisini iletebilir.

5. Düzenli Bilgilendirme Bültenleri

Velilere ulaşmanın en temel yollarından biri, düzenli bilgilendirme bültenleridir. Haftalık veya aylık hazırlanan kısa bilgilendirmeler, velilerin sınıfta işlenen konulardan ve çocukların gelişim sürecinden haberdar olmasını sağlar. Bunun yanı sıra öğretmenler, bireysel geri bildirimler aracılığıyla velilere daha doğrudan mesajlar iletebilir. Öğrencinin gün içindeki bir başarısını ya da olumlu davranışını aktaran küçük notlar, velilerin çocuklarının okul yaşamındaki güçlü yanlarını fark etmesine yardımcı olur.

Çeşitlendirilmiş iletişim kanalları (telefon, e-posta, okulun dijital platformları, mesajlaşma grupları, kısa bültenler vb.) vasıtasıyla modülde sunulan bilgilerin yalnızca öğretmen-öğrenci düzeyinde kalmaması, aynı zamanda ebeveynlerle de paylaşılması mümkündür. Öğretmen, bu kanalları kullanarak velilere düzenli bilgilendirme yapabilir, küçük hatırlatmalar gönderebilir ve kriz dönemlerinde yönlendirici kaynaklar sunabilir.

Bu yöntem sayesinde ebeveynler, modülde yer alan içerikleri sadece teorik olarak öğrenmekle kalmaz; öğretmenin rehberliğinde günlük yaşamda nasıl uygulayabileceklerine dair somut örnekler de edinirler. Böylece ebeveyn buluşmalarında (veli toplantıları, bilgilendirme seminerleri, atölyeler veya küçük grup görüşmeleri) modülde ele alınan başlıkların daha kolay anlaşılması ve aile yaşamına aktarılması sağlanır.

Sonuç olarak, çeşitlendirilmiş iletişim kanallarının aktif biçimde kullanımı; öğretmen, öğrenci ve veli arasındaki bağı güçlendirir, bilgilerin sürdürülebilir bir şekilde hayata geçirilmesine imkân tanır ve afet sonrası dayanıklılığın aile boyutunda da desteklenmesine katkı sağlar. **Yukarıdaki çeşitlendirilmiş kanallar vasıtasıyla modülün sonrasındaki bilgileri ebeveynlerle buluşmalarında kullanılabilir.**

Çocukların Duygusal Gelişimini Anlamak

Duygular, bir olay, kişi ya da durumun çocukların ya da yetişkinlerin iç dünyasında bıraktığı etkiler olarak tanımlanabilir. Hepimiz, yaşamımız boyunca çevremizden gelen farklı uyarıcılara bağlı olarak birçok duyguyu deneyimleriz. Ancak çocuklarla yetişkinler arasında bu duyguları fark etme, anlamlandırma ve ifade etme biçimleri farklılık gösterir.

Duygusal gelişim, çocukluk yıllarında, özellikle de okul öncesi dönemde başlar ve zamanla gelişerek devam eder. Çocuklar, duyguları başkalarının yüz ifadeleri, beden dili, ses tonu ve duygular hakkında yapılan konuşmalar yoluyla öğrenir. Bu nedenle çocukların çevresinde kurulan iletişim biçimi, onların duygusal farkındalıklarını doğrudan etkiler.

Aile ortamı, çocukların duygularını tanımayı ve anlamayı öğrendiği ilk yerdir. Ebeveynlerin, çocuklarının yaşadığı duyguları kabul ederek onları dinlemesi, yönlendirmesi ve duygusal süreçlerinde onlara eşlik etmesi, çocukların duygusal dünyalarının sağlıklı bir şekilde gelişmesi için oldukça önemlidir.

Çocuğun öfke, üzüntü, mutluluk, korku gibi temel duyguları yaşarken bu duyguların farkına varmasını sağlamak ve onunla bu konularda konuşmak, hem duygusal ifadeyi destekler hem de güvenli bir iletişim ortamı oluşturur. Çocuklar, çevrelerinden gördükleri tutumlarla duygularla nasıl baş edileceğini öğrenirler. Bu nedenle, yetişkinlerin sergilediği duygu yönetimi modeli, çocuklar üzerinde derin ve kalıcı bir etki bırakır.





Duyguların Rolü ve Önemi

Duygular, yaşamımızda sadece hissedilen anlık tepkiler değil, aynı zamanda bize yön veren, bizi harekete geçiren güçlü birer içsel rehberdir. İnsanlık tarihine baktığımızda, zorlu doğa koşullarıyla başa çıkabilmek için duygulara kulak vermek hayatta kalmanın önemli bir parçası olmuştur. Örneğin korku, yaklaşan bir tehlikeyi fark etmemize ve o ortamdan uzaklaşmamıza yardımcı olarak bizi koruyan bir işlev görür.

Ancak duygular bastırıldığında ya da görmezden gelindiğinde, zamanla içten içe birikerek kontrol edilmesi güç, yoğun ve tahmin edilemeyen şekillerde ortaya çıkabilir. Bu da hem çocuklar hem de yetişkinler için zorlayıcı durumlar yaratabilir.

Bir çocuk, hangi duyguyu yaşadığını tanıyamadığında ya da ona bu konuda destek verilmediğinde, duygusunu sağlıklı bir şekilde ifade edemez. Aynı şekilde, kendi duygularının farkında olmayan bir yetişkinin de çocuğun hissettiklerini anlaması zorlaşır. Duygusal farkındalık hem kendimizi anlamamızı hem de karşımızdakine empatiyle yaklaşabilmemizi mümkün kılar.

Bu nedenle hem çocukların hem de yetişkinlerin duygularını tanıması, kabul etmesi ve uygun şekilde ifade etmeyi öğrenmesi, sağlıklı ilişkilerin temel taşlarından biridir.

Duyguları Kabul Etmenin Gücü

Çocukların yaşadıkları duyguları tanımaları ve bunları kabullenmeleri, o duyguların sağlıksız biçimlerde dışa vurulmasını ya da tamamen bastırılmasını önlemede oldukça önemli bir adımdır. Her çocuk, zaman zaman öfke, üzüntü, kıskançlık ya da hayal kırıklığı gibi zorlayıcı duygular hissedebilir. Bu duyguların varlığı, çocuk olmanın doğal bir parçasıdır.

Ancak çocuklar, hangi duyguyu yaşarlarsa yaşasınlar, bu duyguların kaba sözler ya da zarar verici davranışlarla ifade edilmesinin uygun olmadığını da öğrenmeye ihtiyaç duyarlar. Onlara, duygularının geçerli ve anlaşılır olduğunu, fakat bu duygularla nasıl başa çıkabileceklerini ve onları nasıl doğru şekilde dile getirebileceklerini göstermek gerekir.



Bir çocuğun duyguları nedeniyle eleştirilmediğini, ayıplanmadığını ve hâlâ sevildiğini hissetmesi, onun için son derece güven verici olur. Duygularının kabul gördüğü bir ortamda büyüyen çocuk, yaşadığı her duygunun "yanlış" ya da "ayıp" olmadığını öğrenir. Bu da onun suçluluk ya da korku gibi ikinci dereceden olumsuz duygulara kapılmasını önler.

Unutmamak gerekir ki, ilişkileri zedeleyen şey duyguların varlığı değil, bu duyguların ifade ediliş şeklidir. Çocuğunuzun duygularını tanımasına, adlandırmasına ve sağlıklı yollarla dile getirmesine destek olmak, hem onun iç dünyasını hem de çevresiyle kurduğu bağları güçlendirir.



Çocukların Duygusal Gelişimini Desteklemek İçin Neler Yapılabilir?

Duyguların Etiketlenmesinden Kaçınalım

Çocukların hissettikleri duyguları “iyi” ya da “kötü” olarak sınıflandırmak, onların duygularını anlamasını zorlaştırabilir. Oysa ki tüm duygular –mutluluk, öfke, üzüntü, korku...– insan olmanın doğal parçalarıdır. Önemli olan, bu duyguların ardından gelen düşünce ve davranışların nasıl şekillendiğidir.



Çocuğun Duygusunu Kabul Etmek Temel Bir Destektir

Bir çocuk herhangi bir olay karşısında güçlü bir duygusal tepki verdiğinde, yetişkinin tepkisi çok kıymetlidir. Bu süreçte çocuğu eleştirmeden, yargılamadan, duygusunu küçümsemeden yanında olmak gerekir. Çocuğun duygusunu tanımaya ve anlamlandırmasına rehberlik etmek, duygusal gelişim için güçlü bir adımdır.

Dinleyerek ve Anlayarak Eşlik Edelim

Veliler, çocuğun yaşadığı duyguyu önce dikkatle dinlemeli ve hissettiği şeyin insani ve geçerli olduğunu açıklamalıdır. “Bu duyguyu hissetmen çok normal, herkes bazen böyle hissedebilir” gibi ifadelerle çocuğun duygusunu sahiplenmesine yardımcı olunabilir.

Duygunun Altındaki İhtiyacı Görmeye Çalışalım

Çocuğun duygusunu tanımak kadar, bu duygunun arkasındaki ihtiyacı fark etmek de önemlidir. Örneğin; öfkenin altında anlaşılma ihtiyacı, üzüntünün altında destek arayışı olabilir. Veliler bu ihtiyaçları fark ederek uygun ve şefkatli bir şekilde karşılamaya çalıştıklarında, çocuklar da duygularını yönetme becerilerini zamanla geliştireceklerdir.

Çocuklarda Duyguların Fark Edilmesi ve Uygun Davranışla Desteklenmesi



Duyguyu Tanımak, Sağlıklı Davranışın İlk Adımıdır

Çocukların yaşadıkları olaylar karşısında hangi duyguyu hissettiklerini fark etmeleri ve bu duyguyu tanımlayabilmeleri, sağlıklı davranış geliştirmeleri açısından büyük önem taşır. Her çocuk zaman zaman duygularını ifade etmekte zorlanabilir. Ancak duygunun adını koyabilmek ve bu duygunun kaynağını anlayabilmek, çocuğun tepkilerini düzenlemesine yardımcı olur.

Duygu Doğaldır, Davranış Yönlendirilebilir

Bir çocuğun, örneğin oyuncağını izinsiz alan bir arkadaşına karşı öfke hissetmesi oldukça doğaldır. Bu duygu, yaşadığı duruma verilen insani bir tepkidir. Ancak bu öfkeyi saldırgan bir davranışla ifade etmek –örneğin arkadaşına vurmak– uygun değildir. Bu noktada yetişkinin rolü, çocuğun öfkesini anlamasına yardımcı olmak ve bu duyguyla başa çıkarken daha olumlu yollar kullanmasına rehberlik etmektir.



Ebeveyn Tutumları Çocuklara Yol Gösterir

Velilerin duygular karşısındaki tutumu, çocuklar için güçlü bir model oluşturur. Ebeveynin kendi duygularını nasıl yaşadığı, nasıl ifade ettiği ve çocuğun duygularına nasıl yanıt verdiği, çocuğun duygulara karşı geliştireceği bakış açısını şekillendirir.

Örneğin, bir çocuk öfkelendiğinde ebeveynin onu hemen eleştirmesi ya da kızması, çocuğun bu duyguyu bastırmasına ya da “yanlış” olarak görmesine neden olabilir. Oysa duyguyu yargılamadan kabul eden bir tutum, çocuğun hem duygusunu tanımasına hem de davranışlarını daha sağlıklı bir şekilde düzenlemesine katkı sağlar. Unutulmamalıdır ki, duygular bastırılmak için değil, anlaşılacak ve yönlendirilmek için vardır. Ebeveynlerin rehberliği, çocuğun duygusal gelişiminde en temel desteklerden biridir.

Ebeveyn Tutumları

Otoriter Ebeveyn Tutumu

Kuralların ve disiplinin çok sıkı olduğu, çocuğun kararlarına ve duygularına çok az yer verilen tutumdur. Çocuk genellikle itaatkar olur, kurallara uyar; ancak özgüven ve bağımsız karar alma becerileri sınırlı gelişebilir.

Örnek: Anne-baba, çocuğun hangi oyuncak alacağına veya hangi arkadaşlarla oyun oynayacağına kendisi karar verir ve çocuğun fikrini sormaz.

Aşırı İzin Verici Ebeveyn Tutumu

Kuralların esnek olduğu veya neredeyse hiç olmadığı, çocuğa sınırsız özgürlük tanıyan tutumdur. Ebeveyn genellikle müdahale etmez ve sınırlardan kaçınır. Çocuk özgürlük hissi ve yaratıcılık kazanabilir; ancak sorumluluk alma, sınırları anlama ve uyum sağlama becerileri zayıf olabilir.

Örnek: Çocuğun ders çalışması veya yatma saatleri konusunda hiçbir kural konmaz; çocuk istediği zaman televizyon izleyebilir veya geç saatlere kadar oyun oynayabilir.

Tutarsız Tutum

Bazen otoriter bazen izin verici davranış sergileyen, tutarlılığı olmayan ebeveyn tutumudur.

Çocukta belirsizlik ve güven eksikliği oluşabilir; hangi davranışın kabul göreceğini kestiremez.

Örnek: Bir gün çocuk istediği kadar oyun oynayabilirken, ertesi gün aynı davranışı yaptığı için cezalandırılır veya azar işitir.

Aşırı Koruyucu (Helikopter) Ebeveyn Tutumu

Çocuğu her türlü tehlikeden veya başarısızlıktan koruma amacıyla aşırı müdahaleci olan tutumdur. Çocuğun bağımsız hareket etmesine çok az izin verilir. Çocuk güvenli bir ortamda büyür, ancak bağımsızlık, problem çözme ve sorumluluk alma becerileri sınırlı olabilir. Kaygı düzeyi yüksek olabilir.

Örnek: Çocuğun okul projelerini veya arkadaş ilişkilerini sürekli ebeveyn yönetir; çocuğun kendi karar vermesine izin verilmez.

Mükemmeliyetçi Ebeveyn Tutumu

Çocuktan yüksek başarı ve kusursuz davranış beklentisi olan, hataları kabul etmeyen tutumdur. Başarı, onay ve sevgi koşula bağlanabilir. Çocuk yüksek performans gösterebilir, ancak başarısızlık korkusu, özgüven eksikliği ve stres yaşayabilir.

Örnek: Çocuğun ödevleri veya sınav notları her zaman mükemmel olmalıdır; düşük not aldığı anda ebeveyn eleştirir veya hayal kırıklığını ifade eder.

Demokratik Ebeveyn Tutumu

Sevgi ve sınırların dengeli olduğu, çocuğun fikir ve duygularının dikkate alındığı tutumdur. Kurallar vardır, ama açıklama yapılır ve çocuğun katılımı sağlanır. Çocuk özgüvenli, sorumluluk sahibi ve sosyal becerileri güçlü olur. Problem çözme yeteneği gelişir.

Örnek: Aile, çocuğun haftalık etkinliklerini çocuk ile birlikte planlar; çocuğun tercihleri dinlenir ve aile kuralları çerçevesinde karar alınır.



İlgisiz / İhmalci Ebeveyn Tutumu

Çocuğun ihtiyaçlarını, duygularını ve davranışlarını yeterince önemsemeyen, ilgilenmeyen ve rehberlik sağlamayan tutumdur. Ebeveyn duygusal ve fiziksel olarak çocuğa yeterli destek vermez. Çocukta güven duygusu zayıf olabilir, özgüven eksikliği, duygusal sorunlar ve sosyal uyum problemleri görülebilir. Kendi başına hareket etme eğilimi artabilir ama desteklenmediği için gelişimi sınırlı kalabilir.

Örnek: Çocuğun okul başarısı, arkadaş ilişkileri veya fiziksel ve duygusal ihtiyaçları hakkında ebeveyn ilgisiz kalır; çocuğun soruları cevapsız bırakılır veya davranışları görmezden gelir.

Aile katılımının olumlu etkileri elbette ki tartışmasızdır; ancak uygulamada öğretmenlerin yalnızca güçlü yönleri bilmesi yeterli değildir. Gerçek sınıf ortamında öğretmenler, aile ilgisizliği, aşırı otoriter tutumlar, aile-içi çatışmalar veya okulun aileyi dışlayıcı yaklaşımları gibi çeşitli zorluklarla da karşılaşabilmektedir. Bu durumlar, aile katılımını sınırlayabilir ya da çocuğun gelişimine olumsuz yansıyabilir.



Öğretmenlerin Karşılaşabileceği Olası Zorluklar ve Öneriler

İlgisiz Ebeveynler

Örnek: Veli toplantısına hiç gelmeyen bir ebeveyn; çocuğun ödevlerini takip edilmemesi.

Öneri: Veli ile iletişimi kısa, net ve somut tutmak; olumlu geri bildirimleri öne çıkarmak. Örneğin, veliye kısa bir mesajla “Bugün Ali üç soruyu kendi başına çözdü.” bilgisini iletmek.

Otoriter Tutumlar

Örnek: Veli, öğretmen üzerinde de otoriter bir tutum sergilemeye çalışabilir. “Siz sınıfta çok fazla oyun oynatıyorsunuz, dersler ciddi olmalı” gibi cümleler söyleyebileceği gibi çocuğun hata yaptığını da öğretmene sık sık bildirebilir: “Defterini düzgün yazmamış, neden dikkat etmiyorsunuz?” Çocukta da sınıfta “Yanlış yaparsam annem kızar mı?; “Arkadaşlarım ile oynarsam düşebilirim.” gibi kaygı içeren cümleler ve panik davranışlar görülebilir.

Öneri: Öğretmen, çocuğa hata yapmanın öğrenme sürecinin doğal bir parçası olduğunu sık sık hatırlatmalı. Veliye ise olumlu pekiştirmenin sonuçlarını somut örneklerle göstermeli. Örneğin: “Geçen hafta defterini düzgün tuttuğunda onu takdir ettim, bu hafta çok daha dikkatli yazdı.” Cezalandırma yerine olumlu pekiştirmenin etkileri gösterilir.

Aile İçi Çatışmalar

Örnek: Çocuk sınıfta sık sık kavga çıkarabilir, arkadaşlarına vurabilir ve uyum bozucu davranışlarda bulunabileceği gibi çocukta sessizleşme, içe kapanma, sık sık dalma gibi davranışlar da görülebilir. Veliler ise öğretmen ile konuşmalarında sıklıkla diğer ebeveyni suçlayıcı ifadeler kullanabilir veya kendi aralarında da tartışabilirler.

Öneri: Çocuğa okulda güvenli bir ortam sağlanabilir, duygularını ifade etmesine destek olunabilir. Velilerin ve çocuğun rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisine yönlendirmesi sağlanabilir.

Okulun Aileyi Dışlayıcı Yaklaşımı

Örnek: Veliler sadece disiplin sorunları olduğunda çağrılır, başarı ya da olumlu yönler paylaşılmaz. Bazı veliler “Okulda hep olumsuz şeyler duyuyoruz” şeklinde şikayet edebilir.

Öneri: Daha kapsayıcı uygulamalar geliştirilebilir. Veliler ile çocuklarının olumlu yönlerinin de görülmesine yönelik iletişim sağlanabilir.

Duyguların Öğrenilmesi Zamana ve Modelle Öğrenmeye Dayanır

Duyguların Temeli Erken Yaşlarda Atılır

Çocuklar duyguları, yaşamlarının ilk dönemlerinde daha çok sezgisel yollarla ve beden dili gibi sözel olmayan işaretlerle anlamaya başlarlar. Duyguları ifade etmeye yarayan kelimeler ise zaman içinde ve çevreden öğrenilir. Bu kelimeleri anlamlı ve yerinde kullanabilmek, ancak gelişimsel süreçle birlikte mümkün hale gelir.



Anne babaların ya da çocuğun yakın çevresindeki yetişkinlerin, yaşadıkları duyguları açıkça ifade etmeleri çocuk için çok öğreticidir. Örneğin; “Şu anda üzgün hissediyorum çünkü beklediğim haber gelmedi, biraz dinlenmeye ihtiyacım var” gibi bir açıklama, çocuğa sadece kelime öğretmekle kalmaz, aynı zamanda duygunun nedenini ve bu duyguyla başa çıkma biçimini de öğretir. **Çocukların duygusal gelişimini desteklemede en önemli faktörlerden biri,** ebeveynlerin kendi duygularını fark edebilmesi ve sağlıklı şekilde yönetebilmesidir. Araştırmalar, ebeveynlerin kendi duygu dünyaları ile temas halinde olduklarında çocuklarına daha sağlıklı modeller sunduklarını ve aile içi iletişimin güçlendiğini göstermektedir. Bu bağlamda, ebeveynlerin duygu tanıma ve düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmalar, okul–aile iş birliğinin önemli bir parçasını oluşturur.

Ebeveynler için düzenlenecek grup çalışmaları, onların günlük yaşamda en sık yaşadıkları duyguları tanımlamalarına ve bu duyguların çocuklarla ilişkilerine nasıl yansıdığını görmelerine imkân tanır. Örneğin; öfke, kaygı veya yetersizlik hissinin fark edilmesi, ebeveynin çocuğa karşı daha bilinçli ve yapıcı tutum sergilemesini kolaylaştırır.

Benzer yaşam deneyimlerine sahip ebeveynlerin bir araya gelmesi, duygularını paylaşmaları ve birbirlerinden öğrenmeleri, sosyal destek ve farkındalık düzeyini artırır. Grup ortamında duyguların normalleşmesi, ebeveynlerin kendilerini suçlamadan sürece dahil olmalarını sağlar.



Model Olmak En Etkili Öğretme Yöntemidir

Çocuklar, duyguların nasıl yaşandığını, nasıl adlandırıldığını ve nasıl yönetildiğini en çok gözlem yoluyla öğrenirler. Bu yüzden ebeveynlerin duygularını açık ve sağlıklı bir şekilde ifade etmeleri, çocukların da kendi duygusal dünyalarını tanımlamalarına yardımcı olur.

Duygularını tanıyabilen ve ifade edebilen çocuklar, günlük yaşamda karşılaştıkları durumlara daha yapıcı ve dengeli tepkiler verebilirler. Bu farkındalık süreci, sadece okulda değil ev ortamında da desteklenmelidir. Ailelerin çocuklarına duygularını tanımları ve ifade etmeleri konusunda rehberlik etmeleri, onların duygusal gelişim yolculuğunda önemli bir rol oynar.

Aşağıda yer alan etkinlik önerileri, ailelerin çocuklarıyla birlikte keyifli zaman geçirirken aynı zamanda duygular üzerine düşünmelerine, konuşmalarına ve bu konudaki becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak şekilde hazırlanmıştır.



Çocuklarda Duygu Düzenleme

Becerisinin Gelişimi

Bebeklik döneminde dünyaya adım atan bir çocuk için tüm duygular yepyenidir. Henüz dili gelişmemiş bir bebek, hissettiklerini tanımlayamaz, adlandıramaz ya da bu duygular üzerinde bilinçli bir kontrol kuramaz. Ancak tam da bu nedenle, duygularını doğal haliyle ve yoğun biçimde yaşaması onun için yaşamsal bir iletişim aracıdır.

Ağlamak, huzursuzlanmak, gülmek ya da bağırarak gibi tepkilerle bebek, çevresine bir ihtiyacı iletir. Bu tepkileri fark eden ebeveyn, bebeğin hangi ihtiyacı olduğunu anlamaya çalışır ve mümkün olduğunca karşılık verir. İşte bu süreç, bebeğin ilk duygusal deneyimlerinin temelini oluşturur.

Çocuk büyüdükçe, duygularını anlamlandırma becerisi de gelişir. Bu gelişimin en önemli belirleyicilerinden biri, ebeveynin çocuğun duygularına nasıl yaklaştığıdır. Ebeveynin; çocuğun hissettiklerini yargılamadan dinlemesi, duygulara isim vermesi ve uygun şekilde yönlendirmesi, çocuğa duyguların normal ve yönetilebilir olduğunu gösterir.

Zamanla çocuk, hangi duygunun ne anlama geldiğini, bu duyguyu yaşadığında nasıl tepkiler verebileceğini ve onu nasıl hafifletebileceğini öğrenir. Aynı zamanda duyguların bazı ihtiyaçlarla ilişkili olduğunu fark eder. Bu öğrenmelerin çoğu, çocuğun günlük yaşamında anne babasından aldığı tepkiler ve yaklaşımlar aracılığıyla şekillenir.

Bu nedenle ailelerin çocuklarıyla kurduğu ilişki, sadece fiziksel değil aynı zamanda duygusal ihtiyaçları da kapsamalıdır. Çocuğun iç dünyasını anlamaya yönelik her adım, onun duygusal farkındalık kazanmasına ve duygularını yönetme becerilerinin gelişmesine katkı sağlar.

Duygu Düzenleme (Duygusal Regülasyon) Nedir?

Duygu düzenleme; bireyin yaşadığı duyguları fark edebilmesi, bu duyguları kontrol edilebilir bir düzeyde deneyimlemesi ve çevresine uygun şekilde ifade edebilmesi becerisidir. Bu yetkinlik, kişinin hem kendi iç dünyasını dengeleyebilmesini hem de sosyal ilişkilerinde sağlıklı bir iletişim kurabilmesini mümkün kılar.

Duyguların bastırılmadan, uygun yollarla ifade edilmesi ve yoğun duygularla ba a çıkma yollarının geliştirilmesi, bireyin yaşam kalitesini artıran önemli bir beceridir. Bu beceri sadece yetişkinler için değil, çocuklar açısından da büyük önem taşır.

Çocuklar, duygu düzenleme becerisi sayesinde hissettiklerini tanımayı, ne zaman ve nasıl tepki vereceklerini öğrenmeyi ve zorlayıcı duygular karşısında daha dengeli davranmayı zamanla geliştirirler. Aynı zamanda bu beceri; sosyal ilişkiler kurmalarını, davranışlarını kontrol etmelerini ve hem kendileriyle hem de çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler geliştirmelerini destekler.

Elif'in Parkta Yaşadığı Zorlayıcı Duygu Anı

Elif, 5 ya ında bir  ocuk. Bir gün parka gittiğinde salıncakta sallanmak istiyor. Ancak o sırada başka bir  ocuk salıncağı kullanıyor. Elif beklemek yerine, öfkeyle salıncağın yanına gidiyor, çocuğu itmeye  alı ıyor. Sonra da salıncağa binemediği için yere oturup bağırmaya ba lıyor. Elleriyle yere vuruyor ve annesinin uyarılarına rağmen uzun süre sakinle miyor.

Bu durum bize Elif'in duygularını tanımakta ve ifade etmekte zorlandığını, hayal kırıklığını yönetemediğini ve duygusal tepkilerinin yoğunluğu karşısında desteğe ihtiyaç duyduğunu gösteriyor.





Bu durumda, çocuğun duygusal düzenleme becerisini destekleyebilecek örnek bir yaklaşım şöyle olabilir:

“Salıncağa binemeyince çok sinirlendin ve üzüldün, bu yüzden bağıırıyorsun ve yere vuruyorsun, fark ettim.”

(Bu cümle çocuğun yaşadığı duyguyu fark ettiğini ve kabul ettiğini gösterir, böylece çocuk duygusunu anlamlandırabilir.)

“Şu anda beklemek zorunda olmak seni zorladı, biliyorum. Ama başkasını itmek güvenli değil. Salıncak boşaldığında sıranın sana geleceğini biliyorsun.”

(Bu ifade hem sınır koyar hem de çocuğa kabul edilebilir davranış modelini gösterir.)

Bu tür yaklaşımlar, çocuğun duygusunun kabul edildiğini hissetmesini sağlar. Aynı zamanda yetişkinin rehberliğiyle çocuk, duygularını daha güvenli ve uygun yollarla ifade etmeyi zamanla öğrenebilir. Bu, duygu düzenleme becerisinin gelişmesi açısından oldukça destekleyici bir süreçtir.

Duygu Düzenlemede Ebeveynin Rolü ve Destek Süreci

Zaman zaman anne babalar da hem kendi duygularını hem de çocuklarının duygusal durumlarını tanımlamakta ya da yönetmekte güçlük yaşayabilir. Bu tür zorlanmalar oldukça insani ve doğaldır. Önemli olan, ebeveynin çoğu zaman çocuğunun duygularına duyarlı bir şekilde yaklaşabilmesi ve duygusal regülasyon sürecinde ona rehberlik edebilmesidir.

Eğer ebeveyn, çocuğunun yoğun duygular yaşadığı anlarda çoğunlukla sakin kalabiliyor, onu anlayabiliyor ve duygularına uygun şekilde karşılık verebiliyorsa; zaman zaman yaşanan aksamalar ilişkinin geneline zarar vermez ve çocuk için tolere edilebilir bir durumdur. Çünkü çocuğun duygusal gelişimi tek bir anla değil, genel ilişki deneyimiyle şekillenir.

Ancak eğer çocuk, duygusal olarak desteklenmeye en çok ihtiyaç duyduğu anlarda ebeveyninden bu desteği sıklıkla alamıyorsa, zaman içinde kendi duygularını tanıma ve yönetme becerileri yeterince gelişmeyebilir. Bu gibi durumlarda, ebeveynlerin kendilerini suçlamadan, şefkatli bir yaklaşımla hem kendi duygusal farkındalıklarını artırmaları hem de çocuklarına nasıl daha etkili destek olabileceklerini öğrenmeleri faydalı olabilir. Bu süreçte bir uzmandan psikososyal destek almak, hem ebeveynin kendi regülasyon becerilerini hem de çocuğuyla kurduğu ilişkinin niteliğini güçlendirebilir.



Çocuğun Duygu Düzenlemesine Destek Olacak Yaklaşımlar



Fiziksel Temasla Güven Verin

Çocuğunuz yoğun bir duygu yaşarken ona fiziksel olarak yakın olmak rahatlatıcı bir etki yaratır. Sarılmak, kucığa almak ya da elini tutmak gibi temaslara, çocuğun kendini güvende hissetmesine yardımcı olur. Bu sırada sakın bir ritimle sallanmak ve arka planda hafif, huzurlu bir müzik dinlemek çocuğun bedenini ve duygularını dengelemesine katkı sağlar.

Önce Bağ Kurun, Sonra Yön Verin

Zorlayıcı bir durum anında çocuğa doğrudan emir vermek yerine, önce onunla duygusal bir bağ kurmaya çalışın. Bu, çocuğun yoğun duygu denizinde kendini yalnız hissetmemesini sağlar. “Şu anda zorlanıyorsun, buradayım” gibi bir cümle, çocuğun sizi yanında hissetmesine yardımcı olur. Duygusu yatıştıktan sonra davranışı üzerine konuşmak, yönlendirme açısından çok daha etkili olur.



Yaşadığı Durumu İsimlendirin

Bir problem karşısında çocuğun duygusunu yok saymak ya da bastırmaya çalışmak yerine, yaşadıklarını onun için kelimelere dökün. Örneğin çocuğunuz düştüğünde, “Biraz önce yere düştün ve canın yandı, şimdi seni kaldırdım, buradayım” diyerek hem durumu hem duyguyu anlamlandırmasına yardımcı olabilirsiniz.

“Ağlama artık, geçti” ya da **“Bunda bu kadar üzülecek bir şey yok”** gibi cümleler çocuğun duygusunu görmezden gelmesine ve bastırmasına neden olabilir. Oysa duygusunun kabul edildiğini hissettiğinde, kendini daha hızlı ve sağlıklı şekilde toparlayabilir.

Çocuğun Duygularını Tanımasına Rehberlik Edin

Çocukların duygularını tanıyıp ifade edebilmeleri için onlara bu konuda rehberlik edilmesi oldukça önemlidir. Çocuğunuz bir duygu yaşadığında, **“Ne hissediyorsun şu anda?”**, **“Sanki biraz korkmuş gibisin.”**, **“Canının yandığını fark ettim.”** ya da **“Arkadaşın oyununa katılmayınca üzölmüş olabilirsin.”** gibi ifadelerle ona duygusunu tanımasına yardımcı olabilirsiniz.

Bu tür cümleler, çocuğun iç dünyasını anlamlandırmasını kolaylaştırır. Ayrıca **“Ağlamak istiyorsan ağlayabilirsin, yanındayım.”** gibi destekleyici sözler, çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlar.

Aynı zamanda kendi duygularınızı da çocuğunuzla paylaşmanız, onun için çok öğretici olacaktır. **“Bugün biraz heyecanlıyım çünkü yeni bir işe başlayacağım.”**, **“Kendimi biraz üzöün hissediyorum, çünkü sevdiğim biri hasta.”** gibi açıklamalar, çocuğun hem kendini hem de başkalarının duygularını anlamasına, empati kurma becerisinin gelişmesine destek olur.

Duygularınızı Yönetirken Model Olun

Çocuklar, söylenenlerden çok gözlemlediklerini öğrenirler. Bu nedenle ebeveynlerin duygularını nasıl yaşadıkları ve dışa nasıl yansıttıkları, çocuklar için güçlü bir örnek oluşturur. Her zaman duygularımızı kontrol etmek kolay olmayabilir. Bazen çocuğumuzun davranışları kendi çocukluğumuzdaki duygusal izleri harekete geçirebilir. Bu, son derece insani ve anlaşılır bir durumdur.

Ancak önemli olan, bu duyguların farkına varmak ve onları tanıyabilmektir. Kendi duygularınızı tanıma ve tepkilerinizi gözleme becerisi geliştikçe, çocuğunuza duygusal denge kurma konusunda daha sağlıklı bir rehber olabilirsiniz. Unutmayın, siz kendinizi ne kadar iyi tanırsanız, çocuğunuz da kendi duygularını o kadar güvenle keşfeder.

Duygulara Değil, Davranışlara Sınır Koyun



Her anne baba, çocuklarının davranışlarını yönlendirmek için çeşitli yöntemler kullanır. Ancak unutulmaması gereken önemli bir nokta şudur: Çocuğun duyguları engellenmemeli, sınırlama yalnızca davranışlara yönelik olmalıdır. Çocukların duygularını ifade edebileceği güvenli alanlar oluşturmak, onların duygusal gelişimi için oldukça kıymetlidir.

Çocuk öfkелendiğinde, hayal kırıklığı yaşadığında ya da ağladığında bu duygularına değil, bu duygularla gelen tepkilerine sınır koyulmalıdır. Örneğin; vurmak, bağırarak, kendine ya da başkasına zarar vermek gibi kabul edilemez davranışlar net bir şekilde ifade edilerek durdurulmalı, ancak yaşadığı duygunun anlaşılır ve geçerli olduğu çocuğa hissettirilmelidir.

Bu tür zorlayıcı anlarda cezalandırıcı tutumlar uygulamak, çocuğun hem kendine hem de ebeveynine karşı öfke geliştirmesine neden olabilir. Bunun yerine, çocuğun yaşadığı duygunun fark edilmesi ve bu duyguyu düzenleyebilmesi için destek sunulması çok daha işlevseldir.





Beden Hareketlerini Duygularla Buluşturun

Fiziksel hareketlilik, çocukların duygularını tanıması ve düzenlemesi için etkili yollardan biridir. Çünkü duygular sadece zihinsel değil, aynı zamanda bedensel tepkilerle de kendini gösterir.

Çocuğunuzla birlikte bedensel farkındalık çalışmaları yaparak, onun duygularını nerede ve nasıl hissettiğini keşfetmesine yardımcı olabilirsiniz. Örneğin:

“Öfkelendiğinde vücudunda neler oluyor?”,

“Üzgün olduğunda bedeninin hangi bölgesi etkileniyor?”,

“Heyecanlandığında kalbin nasıl atıyor?” gibi sorularla duygulara dair farkındalık oluşturabilirsiniz.

Ayrıca birlikte yapılacak egzersizler, yürüyüşler, dans ya da yoga gibi aktiviteler, olumsuz duyguların azalmasına ve çocuğun duygusal dengesini yeniden kurmasına yardımcı olur.

Sonuç olarak, aile ve okul arasında kurulan sağlıklı bağ sayesinde, her iki taraf da çocuğun ihtiyaçlarını daha iyi tanır ve bu ortak anlayış, çocuğun yüksek yararı için birlikte çalışmayı mümkün kılar. Olumlu ve sürdürülebilir bir iletişim ortamı oluşturulduğunda, eğitim ve gelişim süreci yalnızca daha etkili değil, aynı zamanda daha kapsayıcı ve destekleyici bir hale gelir.

- + Bartz, A. (2010). What to do if your child is having behavior problems at school. http://www.babycenter.com/0_what-to-do-if-yourchild-is-having-behavior-problems-at-scho_6_3870.bc adresinden 01 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- + Bielenberg, K. (2008). Surviving exams: A parents' guide. <http://www.independent.ie/education/features/surviving-exams--a-parentsguide-1349027.html> adresinden 05 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- + Cullinan, B. E. (1992). Read to me: Raising kids who love to read. New York: Scholastic Inc.
- + Cüceloğlu, D. (2008). Başarıya götüren aile: Sınav döneminde anne babalık. İstanbul: Remzi Kitabevi. Dietel, R. (2010). Helping your child perform well on tests. http://www.cse.ucla.edu/products/parents/cresst_HelpYourChildonTests_010804.doc adresinden 12 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- + Dilidüzgün, S. (1996). Çağdaş çocuk yazını. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları. Gökçen, F. Ç. (2004). İlköğretime hazırlık: Çocuğum okula başlıyor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- + Gümüşeli, A. İ. (2004). Ailenin katılım ve desteğinin öğrenci başarısına etkisi. Özel Okullar Birliği Bülteni, 2(6), 14-17.
- + Günayer, H. Ş. (2007). Eyvah! Çocuğum okula başlıyor. İstanbul: Özgür Yayınları. Güner, O. (2006). Hani okulu sevecektim
- + McFadden, S. W. (2003). Consulting with parents of elementary school children. Counseling and Human Development, 36(3), 1-15.
- + Wyse, D. (2009) Eyvah! Okul başladı. İstanbul: Boyut Yayın Grubu.
- + Yavuzer, H. (2000). Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- + Yavuzer, H. (Ed.). (1999). Ana-baba okulu. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- + Yıldırım, A., Doğanay, A. ve Türkoğlu, A. (2000). Okulda başarı için ders çalışma ve öğrenme yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- + -. (1999). Starting out right: A guide to promoting children's reading success. Washington: National Academy Press.
- + -. (2010). Connect with kids by volunteering at school/daycare. <http://childcare.about.com/od/volunteerism/ht/parentvolunteer.htm> adresinden 15 Haziran 2010 tarihinde edinilmiştir.
- + -. (2010). Curtin University. <http://www.curtin.edu.au/curtin/dept/smec/iae> adresinden 25 Haziran 2010 tarihinde edinilmiştir.
- + -. (2010). Families as educators. <http://www.ace-leon.org/pdf/Family%20Literacy.pdf> adresinden 23 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.

- ✚ -. (2010). Find schools & after-care: Choosing a school for your child.
<http://www.ed.gov/parents/schools/find/choose> adresinden 03 Haziran 2010 tarihinde edinilmiştir.
- ✚ -. (2010). Helping your child through exams. http://www.bbc.co.uk/schools/parents/helping_with_exams/ adresinden 28 Ağustos 2010 tarihinde edinilmiştir.
- ✚ -. (2010). Is your child having problems learning at school? <http://www.roundtreeresources.com/school> adresinden 01 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.

