

BÜLTEN RPDH

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ



aile içi
iletişim

ebeveyn
tutumları

zorbalık ve
zorbalıkla
baş etme

ebeveynler
için kitap
önerileri

ARALIK 2023

DULKADİROĞLU RAM



DULKADIROĞLU
RAM

1984

İÇİNDEKİLER

.....aile içi iletişim

.....ebeveyn tutumları

.....zorbalık ve zorbalık ile baş etme

.....ebeveynler için kitap önerileri



EDİTÖRDEN

Dulkadiroğlu Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak her kesime hitap eden birbirinden kaliteli ieriklerimize bir yenisini daha ekliyor ve süreli yayınlr konusuna da el atıyoruz. "Bülten RPDH" ismiyle dönem dönem çıkaracağımız E-Bültenimizin ilk sayısı ile sizlerle. Keyifli okumalar dileriz.



DULKADİROĞLU RAM REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ BÜLTENİ

AİLE İÇİ İLETİŞİM

Haluk Yavuzer, "İletişim sadece konuşma değildir." der. İletişim neyi, nerede, nasıl ve ne zaman söyleyeceğimizi içeren, dikkatimi yoğunlaştırıp mimiklerimizi de düzenlediğimiz bir süreci oluşturur. Bir kişiyi dinlemek için o kişiyi öncelikle koşulsuz kabul etmek gerekir. Çocuklarınıza dönün, size sürekli anne veya baba diye defalarca seslendikleri oluyor değil mi? Peki siz kaçınıcı seferde onlara yanıt veriyorsunuz? Cevabınız: "Saymadım." İse eğer, sizin ona seslenişinizde sizi birkaç kez bekletmesi, duymazlıktan gelmesi normal değil mi? Gayet tabii Çocuklar model olarak doğdukları andan itibaren sizin her davranışınızı aldığı gibi iletişim özelliklerinizi de almaktadır. "Çocuktan al haberi" söylemi de aslında model öğrenmenin bir ürünüdür.

Çocukluktan ergenliğe geçişin ilk aşamalarında çocuklarınızın sizinle yaptığı paylaşımlarda azalmalar meydana gelebilir. Bu tamamen sosyal kabul ile alakalı olan arkadaşlık ilişkilerine geçişin ve sosyal kabulün bir parçasıdır. Bu konularda önceden her şeyini sizinle paylaşan çocuklarınız git gide sizinle paylaşımlarını yapmamaya hatta gizlemeye bile gidebilir. Doğal mıdır? Evet. İletişim becerilerini de gözlemlediğimizde sorduğunuz uzun cevaplı soruların bile tek kelime veya teknolojik aletlerin de etkisiyle emoji yoluyla cevapları bile görünebilir. Bu bağlamda yapacağınız baskılar çocuklarınızın yalan söyleme davranışını tetikleyebilir veya arttırabilir. Dinlemenin ilk aşamasında sizlere söylediğimiz gibi koşulsuz kabul bu noktada da bir anahtar olarak elinizde bulunmalıdır. Çocuklarınıza bir özgürlük alanı tanımalı, her şeyi anlatabileceklerine dair yargısız bir alan yaratmalısınız. Hava limanı örneğindeki gibi, yakıtı bittiğinde sizden destek almak için uçağını yine sizin havalimanınıza indirecektir.

Gelişim Dönemlerine Göre Yakınmalar

Anne ve babaların sıklıkla kurduğu "Bizim zamanımızda böyle miydi?" cümlesi kritik cümlelerden biridir aslında. Cevap verecek olursak: "Tam da böyleydi aslında." Kendi gençlik dönemlerinizi de düşündüğünüzde dönemin imkanlarına göre sizler de kendinizi bulma, topluma yer alma ve yeni bir benlik yaratma mücadelesi içine giriyordunuz. Çocuklarınızın da bu mücadele içinde olması ve aileden uzaklaşma çabasını da bu şekilde yorumlayabilirsiniz.

Çocuklarımızın ihtiyaçlarının yer aldığı ve sizlere de benzer şekilde dile getirdikleri cümleleri "Haluk Yavuzer - Çocuk Eğitimi El Kitabı" şu şekilde sıralamış:

"Enbüyük sıkıntım anlaşılamamak, ne yapsam boş, beni hiç anlamıyorlar."

"Annem bana hadi çalış dememeli. O çalış deyince çalışmak istemiyorum. Korkunç bir rahatsızlık duyuyorum. Bize çalış demeyin."

"Ben anne ve babama nasıl saygı duyuyorsam, aynı şeyi onlardan da bekliyorum."

"Karşılıklı anlaşmak ve önemsenmek yalnızca maddi isteklerin karşılanmasıyla bitmiyor."

"Sorumluluk duygusu kazandırmak istiyorsanız bize kendiniz örnek olun."

"Anne-Babalar bizi kendilerinin profili olarak görüyorlar."

Aileler Bu Konuda Nasıl Bir İletişim

Yaklaşımı İzlemeli?

- Destekleyici ve demokratik tutumda bir ebeveyn olmak sağlıklı gelişim açısından önemlidir.
- Hata yapmalarına olanak verin ve hatalarını normalleştirmeye özen gösterin.
- Sorumluluklarını almasına izin verin. Bedel ödeme kavramıyla tanışmaları onları daha sorumlu yapacaktır.
- Başarı konusunda kapasitesine uygun bir tutum içinde olabilirsiniz. Başarıya aşırı yüklenen anlamlar kaygıya sebep olabilir. Yanında ve güvende olduğunu bilmesi önemlidir.
- Ne alanına müdahale edecek ne de tamamen sizden kopacak şekilde bir sınırınız olsun. İnce çizginizi mutlaka korumaya çalışın.



EBEVEYN TUTUMLARI

Çocukların davranış kazanımı konusunda model öğrenme örneklerini vermiştik. Model öğrenme, bireylerin yaşamları boyunca devam ettirdiği bir öğrenme yaklaşımıdır. Bu sebeple çocukların doğumu itibarıyla kazandığı tüm davranışlarda çevrenin etkisinden söz etmek mümkündür. Özellikle kritik gelişim dönemleri dediğimiz çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya çıkan; kişilik ve benlik algısı, yaşam becerileri, öz saygı ve kaygı vb. gibi önemli kazanımlar bireylerin yaşamlarını şekillendirmesi, kendilerini yaşamda var etme çabası gibi çeşitli tutum ve davranışlara sahip olmalarını sağlamaktadır.

Her ebeveyn çocukları için “Yaşamdaki bir izi” olarak tanımlama yapmaktadır çoğu zaman. Genetik aktarımın yanında ortaya çıkan sosyal aktarımla birlikte bunu inkar etmek de pek söz konusu değil. Bu sebeple ebeveyn tutumlarını, çocukların birey olma yolundaki bir kolaylaştırıcısı veya engeli olarak yorumlamak mümkündür. Peki ebeveyn tutumları nelerdir ve nelere sebep olabilirler?

Otoriter Anne Baba Tutumu: Cezanın eşlik ettiği bu tutumda ebeveynler, çocuklarına katı kurallar koyarlar. Çocuğun davranışları üzerinde anne babanın kontrolü fazladır. Bu tür tutum sergileyen ailelerde yetişen çocuklar; korkak, boyun eğen, otoriteden çekinen, kendinden istenilenden fazlasını yerine getiren, otorite kalktığında isyankar, güçsüzlük karşısında saldırgan kişiler olabilirler.

İlgisiz - Kayıtsız Anne Baba Tutumu: Çocuklarını aşırı ihmal ederler ve onların ilgi ve gereksinimlerine karşı kayıtsız davranırlar. Çocuğa karşı bu tutumu gösteren anne ve baba çocuğu yalnız bırakmakta, onu görmezlikten gelmekte ya da çocuğu dışlamaktadır. Bu tutumlar sonucunda ise, çocuk kendini yalnız hissetmekte ve güven duygusu sarsılmaktadır.

Serbest Anne Baba Tutumu: Bu tutumdaki anne baba, çocuğun doğru veya yanlış hiçbir hareketine karışmaz, yanlışlarına bile kızmaz. Anne babanın isteklerinden çok çocuğun istekleri ön plandadır. Bu durum genellikle ailenin tek çocuğa sahip olması durumunda daha sık rastlanır. Bu tür aile ortamında yetişen çocuklar kendi istedikleri olmayınca hayal kırıklığına uğrarlar.

Dengesiz - Kararsız Anne Baba Tutumu: Bu tür anne babaların verdikleri kararlar birbiri içinde tutarsızlık ve farklılık göstermektedir. Anne baba bazen aşırı hoşgörölü ve serbest, bazen engelleyici, baskıcı ve cezalandıran bir tutum içindedir. Bu aile tutumu ile yetişen çocuklar hangi durumlarda ne şekilde davranışta bulunacağı konusunda ikilem yaşarlar.

Koruyucu Anne-Baba Tutumu: Bu tutumda çocuk gereğinden fazla kontrol altındadır ve çocuğa aşırı özen gösterilir. Anne babalar çocukların üzerlerine titrerler. Bu çocuklar, olaylara seyirci kalmakta, kararlar almada güçlük çekmekte, amaçlarına ulaşmada başkalarından destek beklemekte ve problemleri onun yerine bir başkasının çözölmesini alışkanlık haline getirmektedir.

Mükemmeliyetçi Anne Baba Tutumu: Bu tür tutumu sergileyen anne babalar kendilerinin beceremediklerini, yapamadıklarını ve içinde kalan ukdeleri çocuklarında görmek isterler. Bu tutumda anne babalar, çocukların kapasitesinin üstündeki hedeflere onların ulaşmalarını katı bir tutumla isterler. Çocuktan her şeyi mükemmel yapması beklenir. Çocuk bu baskılar içerisinde istenileni yapamadığında başarısızlık ve güvensizlik duygusu yaşar.

Demokratik Anne Baba Tutumu: Bu tutumda çocuk bir birey olarak kabul edilir. Aile içi ve çocuğa özgü kararlarda onun fikirleri alınır, duygu ve düşüncelerine değer verilir. Bu tür aile ortamında yetişen çocuklar girişimci, yaratıcı, fikirlerini özgürce ifade edebilen, kuralları sorgulayıp alternatif çözüm yolları üretebilen, benlik algısı yüksek gibi özelliklere sahip olurlar.



ZORBALIK VE ZORBALIKLA BAŞ ETME

Zorbalık, bir kişi veya bir grubun diğer kişi veya gruplara karşı kendini üstün görme, çeşitli yollarla zarar verme davranışı olarak adlandırılabilir. Daha özel bir tanımla yapacak olursak eğer; kişilerin özgürlük alanları ve kişisel haklarına yönelik **fiziksel, sözel, sosyal ve siber** yollarla zarar vermedir.

Okul Zorbalığı

Zorba eylemler çıkış noktası sadece okul ortamı olmamakla birlikte okul ortamında da özellikle ortaokul yıllarında en üst noktaya ulaşıldığı durumlar görülmektedir. Özellikle bu dönemdeki çocukların gelişim dönemi özelliklerini de düşündüğümüzde var olma, benlik gelişimi vb. durumları da düşündüğümüzde model aldığı öğrenmelerle birlikte yönlendirilmeye açık olduğunu da bize söylemektedir.

Literatür incelendiğinde “Okul Zorbalığını”

“Bir ya da birden çok öğrencinin kendilerinden daha güçsüz öğrencileri kasıtlı ve sürekli olarak rahatsız etmesiyle sonuçlanan ve kurbanın kendisini koruyamayacak durumda olduğu bir saldırganlık kültürüdür. Okul zorbalığı, tekme atma, tokat vurma, itme, çekme gibi **fiziksel**; sataşma, alay etme, dalga geçme, kızdırma, hoş gitmeyen isim takma, küçük düşürücü sözler söyleme gibi **sözel**; dedikodu ve söylenti çıkarıp yayma, arkadaş grubundan dışlayarak yalnızlığa terk etme gibi **sosyal** olarak ortaya çıkabilir”

Bu duruma ek olarak; internet ortamında izinsiz yayılan; konuşma, görüntü ve videoların, asılsız iddia ve cümlelerin, ifşa adı verilen sayfaların da **siber** zorbalık olarak ortaya çıktığını ve bu konuların okula yansığını söylemek mümkündür.

Zorbalığın Nedenleri

Çocuğun bakımını üstlenen kişinin yaşamının ilk yıllarında yetersiz ilgi ve sevgi sunması.

Ailede çocuğun saldırgan davranışlarına izin verici tutumlar sergilemesi.

Çocuğun mizacının aşırı hareketli olması ve sık öfke nöbetine tutulması.

Okulda yaptırımın olmaması, bu davranışların göz ardı edilmesi.

Zorbalığı Engellemek

Zorbalığı engellemek için aile ve okul ortamlarında alınması gereken önlemler ise aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Ebeveynlerin sıcak, empatik davranış modellerini artırmak.
- Çocuğun faaliyetlerinin izlenmesi ve buna ilişkin katılımı artırmak.
- Zorbalık davranışı sonrasında kalıcı sonuçlar oluşturulması.
- Özellikle boş zamanlarda öğrencilerin daha yakından gözlemlenmesi.
- Öğrencilerin zorbalıkla nasıl baş edeceklerine dair eğitilmeleri.
- Okulda zorbalığa ilişkin politika ve uygulamalarla ilgilenen bir komitenin oluşturulması.

Araştırmalarla Zorbalık

- Zorbaca davranışlar uygulayan ergenlerin otoriter aile yapısına sahip oldukları, ebeveynlerin disiplin sağlamaya yönelik fiziksel cezalandırmaya başvurdukları ve sıklıkla tartışmaların yaşandığı aile ortamlarında büyüdüğü belirtilmektedir.
- 4-6 yaş arası 104 çocuğun katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırmada zorbaca davranışlar sergileyen çocukların ebeveynlerine güvensiz bağlandıkları ortaya konulmuştur.
- Boş zamanlarında kitap okumak veya resim yapmak gibi yapıcı etkinliklerde bulunmasının olumlu etkileri olacaktır
- Bazı anne-babaların çocuklarını aşırı şımartması, çocuklarının yanlış yapabileceğini kabullenmemesi zorbalığa yol açabilmekte ve ebeveynleri tarafından aşırı derecede şımartılan çocuklar kronik zorbalık olabilmektedir.



EBEVEYNLER İÇİN ÖNERİLER

Kitap Önerileri

