

# REHBERLİKLE BU AY

MEV ÖZEL İZMİR İLKÖĞRETİM OKULU YAYINIDIR NİSAN 2008



MEV  
ÖZEL İZMİR İLKÖĞRETİM OKULU

# BEN DÜNYAYA NASIL GELDİM



Anne ve babaların en çok zorlandıkları konulardan biridir "Ben dünyaya nasıl geldim?" sorusu. Günümüzde medya ve dış uyarıların çoğalması nedeniyle artık çocuklarımız bu konuda daha erken uyanmaya başladılar ve bu sorular daha erken, daha detaylı bir biçimde gelmeye başladı. Önemli olan her konuda olduğu gibi bu konuda da çocuğumuza doğru bilgiyi vermemiz onun bu konuda başka kaynaklardan (ki genelde yaşıtıları olan) yanlış bilgi almasını engelleyecektir.

Aşağıda kısa ve öz olarak bu konuyla ilgili bir soruyla karşılaştığınızda nasıl cevap verebileceğinizle ilgili size küçük de olsa bir yön verecektir.

- \* Sen bir yumurtadan doğdun.
- \* İnsan memeli sınıfına girer. Dişi insan anne olabilir. Yani kız çocuğu büyür, anne olur.
- \* Anneler bebeklerini karnında taşırlar. Annen de (ben de) seni karnında taşıyarak doğurdu.
- \* Baban ve ben (annen ve ben) birbirimizi çok sevdik ve senin olmanı istedik.
- \* Sen annenin karnındaki torbada büyümeye başladın.
- \* Önce kocaman kafan ve gözlerin vardı. Sonra gövden, kolların bacakların oluştu. Bütünüyle bir bebek olman aylar aldı. (YAŞINA GÖRE ELLERİNDEKİ PARMAKLARI SAYARAK, AYLARI ANLATARAK)
- \* Dokuz ay boyunca annenle birlikteydin, ama midede değil onun arkasındaki torbada. Bu torba içinde annene göbeğinden bir bağla bağlıydın. Bu hortum sayesinde beslendin.
- \* Bu torba senin için geniş bir yerd, çünkü şimdikinden çok küçüktün. Çoğunlukla uyuyordun ve dünyaya geleceğin günü bekliyordun.
- \* 9 ay 10 gün geçti ve sen tam anlamıyla bir bebek oldun.
- \* Bulunduğun yer artık sana dar geliyordu. Artık dünyaya gelmeye hazırdın. Bunu annene belli ettin, daha çok tekme atmaya başladın.
- \* Hastaneye gittik. Annenin gayretleri senin tekmelerin ve doktor amcanın yardımıyla yavaş yavaş annenin karnından çıkış deliğine geldin. (delik nerede diye sorarsa sen doğarken açıldı, doğduktan sonra kapandı. Sen bunu hatırlayamazsın çünkü çok küçüktün) denebilir.
- \* Doktor amcanın yardımıyla gövden, daha sonra bacakların çıktı. Evet artık dünyadaydın! Biz seni çok sevdik ve çok mutlu olduk...

Yukarıda yaptığınız açıklamayı gerekli görürseniz doğumuna kadar ki olan sürece ait hamilelik fotoğraflarımızla, doğum sürecine ait bilimsel içerikli kaynak kitaplardaki resimlerle destekleyebilirsiniz.

**NOT: Doğum sürecine ait maddeler AÇEV'in çalışmalarından alınmıştır.**



## İMTİYAZ SAHİBİ

MEV Özel İzmir İlköğretim Okulu Adına  
Okul Müdürü Halil ÇİLDİR

## YAYIN SORUMLUSU

Elin ERTUNÇ DİNÇ  
Basın – Halkla İlişkiler Müdürü

## EDİTÖRLER

Onur AKKOCA – Çiğdem SUMAR  
Şafak UZUN – Didem TEKELİ

## GRAFİK TASARIM VE BASKI

**Sba**  
ADVERTISING

## YAZIŞMA ADRESİ

Müzeyyen Senar Cad. No:71 35310  
Güzelbahçe – İzmir

Telefon: 0 232 234 28 88 (Pbx) Faks: 0232 234 29 30

www.mevizmirokullari.k12.tr iletisim@mevizmirokullari.k12.tr

## Rehberlik Servisi Öğretmenlerimizi Tanıyalım

**Didem TEKELİ** (DAHİLİ NO 219) Okul Öncesi Sınıfları, 1. ve 2. sınıflardan sorumlu psikolojik danışmanımızdır. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü 1996 yılı mezunudur. 2006 yılından beri kurumumuzda görev yapmaktadır.

**Onur AKKOCA** (DAHİLİ NO 145) 3., 4., 5. sınıflardan sorumlu psikolojik danışmanımızdır. Aynı zamanda ilköğretim okulu koordinatörlük görevini sürdürmektedir. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü 1993 yılı mezunudur. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gelişim Psikolojisi yüksek lisans programını 1997 yılında tamamlamıştır. 1998 yılından beri kurumumuzda çalışmaktadır.

**Çiğdem SUMAR** (DAHİLİ NO 206) 6.sınıf 7 (A-B-C) sınıflarından sorumlu psikolojik danışmanımızdır. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü 1998 yılı mezunudur. 2000 yılından beri kurumumuzda görev yapmaktadır.

**ŞAFAK UZUN** (DAHİLİ NO 183) 7 (D-E-F), 8. sınıflardan sorumlu psikolojik danışmanımızdır. Samsun 19 Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü 2000 yılı mezunudur. 2004 yılından beri kurumumuzda çalışmaktadır.

# BAŞARININ ANAHTARI: SABIR

Onur AKKOCA  
Psikolojik Danışman

## “Ders başarısında üç temel anahtar: Özgüven, Sorumluluk, Sabır”

Ders başarısı konusunda, edindiğim bilgiler ve öğrencilerle yaptığım konuşmalar sonrasında, üç temel özelliğin geliştirilmesinin çok önemli olduğunu gördüm. Bunlar; özgüven, sorumluluk ve sabır. Eğer biz bu üç temel duyguyu çocuğumuzda geliştirebilirsek sorun oluşmuyor ya da oluşsa da çözümü çok kolay bulunabiliyor. Bu yazımda sabır konusundan bahsetmek istiyorum sizlere.

Sofrada yemek yemeğe başlamak için ya da kalkmak için büyüklerini beklemesi gerektiği, bir şeyler anlatmak istediğinde biraz bekle seni dinleyeceğim diyen annesini bekleyebilmesi, oyuncaklarını toplaması için sonuna kadar beklenmesi, yolda yürümesi için teşvik edilmesi, istediği şeyi alabilmek için para biriktirmesi... İşte bütün bunlar çocuğun sabırlı davranmayı öğrenmesine olanak sağlar. Dolayısıyla da başarısına etki eden çok basit gibi görünen ama çok önemli bir kazanım elde eder.

Dersi dinleme, ödev yapma, yazı yazma, okuma tüm bunlar baktığımızda hepsinin ancak sabırlı olunca gerçekleşecek davranımlar olduğunu görürüz. Sabırsız olarak nitelendirdiğimiz birçok kişinin akademik hayatlarında da başarısız oldukları gözlenmektedir. Düzenli ders çalışma alışkanlığı geliştiremeyen ve bir programa bağlı kalamayan öğrenciler çabuk sıkılma eğilimi içindedirler. Sabırsızlıkları nedeniyle aslında bir kez dinleyerek öğrenebilecekleri bir konuyu defalarca başlangıç yapmalarına rağmen sürdürememektedirler. Bu öğrenememenin sonucunda da konsantrasyon olamamakta ve yapamayacağı ön yargısına kapılmaktadırlar. Aslında bu durum üstü örtülü görünmeyen sabırsızlığın bir sonucudur. Bu durum, okul yıllarında başarısızlık, yetişkinlik yıllarında da iş arkadaşlarına, eşine, çocuklarına tahammülsüzlük, iş ve eş değiştirme isteği ve sosyal çevre edinememe şeklinde karşımıza çıkmaktadır.

Peki sabır doğuştan mı gelir? Yani bazılarımız doğuştan mı şanslıyızdır. Boyumuzun uzunluğu, gözlerimizin yeşil olması gibi değiştirilemez bir özellik midir? Neyse ki bu soruya evet demiyoruz. Mizaç

“Ders çalışmıyor ne yapalım?”, “Ödevlerini eksik yapıyor”, “Sürekli ödev yap diyorum” gibi konuşmalar aslında birçok ailede var olan sorunlardan. Çocuklarımızın başarı ve başarısızlıkları konusunda düşünürken ya da yaşanan sorunlara çözüm ararken yaptığımız şey çoğunlukla pratik çözümler bulmak oluyor. Ders aldıralım, ceza verelim, ödül verelim, bilgisayar yasaklayalım gibi çözümler de anlık oluyor ve süreci desteklemiyor.

dediğimiz kişiliğimizin doğuştan gelen bazı özelliklerine bağlı olarak sabırlı olmaya yatkınlığı olan kişiler olabilir; ama, sabır öğrenilen bir duygudur. Yani beynin ilgili alanına verilen eğitimle sabrı öğretebiliriz. Ama çocuğumuza “sabırlı ol” demekle de sabrı öğretmiş olmayız.

## “Ebeveynler davranışlarıyla sabırlı olma konusunda çocuklarına örnek olmalıdır”



Çocuklarımıza sabırlı olmayı öğretirken en önemli konu doğru model olmaktır. Bazılarımız “ben aceleciyim”, “aniden patlarım”, “çok telaşlıyım” gibi kendini anlatan özellikler söylerken, bunlar yapısal özellikmiş gibi algılanır ve değişebileceği hiç düşünülmez. Bu gibi kişilerin çocukları olduğunda da “babası gibi aniden parlayan”, “annesi gibi telaşlı” olur. Aslında bu tamamen model alma ve taklit yoluyla öğrenmenin bir ürünüdür. Anne babaların olaylara karşı soğuk kanlı yaklaşımları, tahammüllü olmaları, sakin ve düşünerek hareket etmeleri çocukların sabırlı olmayı öğrenmelerinde çok önemlidir. Sabahları telaşla koşuşarak işe yetişmeye çalışan bir annenin, çocuğuna “soruyu sakince oku” demesi, istediği olmadığı için bağırarak bir babayı gören çocuktan arkadaşına sakin davranmasını beklemek ne kadar doğru olur!

Model olurken ona gösterdiğimiz davranışlar da önemlidir. Çocuğunuz size bir şeyler anlatırken onu sabırla dinlemek hem onu önemseyişinizi göstermenize fırsat tanır hem de sizi dinlemesi gerektiği

durumlar için alt yapı oluşturur. Çocuğunuzdan bir şeyler istediğinizde, bir bardak su gibi. “birazdan getireceğim” cevabı sizi kızdırıyor ve kendiniz alıyorsanız, bu davranış acaba bir daha ki sefer bir şey istediğinizde ne kadar yapması için yardımcı olur?

Çocuklarımıza sabırlı olmayı öğretirken bir diğer önemli konu da denemeler için fırsatlar vermektir. Bizler yetişkin olarak yaptığımız şeylerin hızına çocuklarımızın da yetişmesini bekleriz. Bizim kadar hızlı yazı yazmalarını, bizim kadar hızlı düşünüp karar vermelerini vb. Çocuğun hızına göre kendimizi ayarlayabilmeliyiz. Aksi halde bir gün kendi işini yapamayan, sürekli yetişkin desteğine ihtiyaç duyan biri haline gelebilir. Çocuklarımızın zevkle yaptığı bir işi sabırlı olmadığı ya da zamanının olmaması gibi nedenlerle yarım bırakmasını istemek daha sonra başladığı işi bitirmesi konusunda sorun yaşamasına neden olur. Oyunlar çocuklarımızı tanımamıza ve onlara istediğimiz davranışları öğretmemize çok yardımcı olur. Örneğin kuru fasulye ve nohutları karıştırıp en uzun süre ya da en çok kim ayıracak oyunu oynayabilirsiniz. Birlikte kek pişirebilirsiniz. Kekin malzemelerini hazırlayıp tüm aile birlikte sohbet ederek fırının başından ayrılmadan bekleyebilirsiniz. Beklerken yapabileceğiniz aktiviteler planlayarak zamanı değerlendirebilirsiniz. Kekiniz piştikten sonra yerken, pişene kadar beklemesek neler olurdu konusunda sohbet ederek sabrın önemini vurgulayabilirsiniz. Hazırlanmış bir turşuyu birlikte yiyerek daha sonra turşu kurabilirsiniz. Ara ara turşu olmadan tadına bakarak yenebilecek duruma gelene kadar beklemenin önemini konuşabilirsiniz. Balık tutmak sabır konusunda en iyi yapılabilecek etkinlikler arasında sayılabilir. Süre tutma oyunu oynayabilirsiniz. Top havada 4 dakika kıpırdamadan bekleme, tek ayak üstünde her gün biraz daha fazla durma çalışması ya da karmaşık bir yap bozu yılmadan yapma gibi.

Mevlana, “gülün dikene katlanması onu güzel kokulu yaptı” sözüyle aslında sabırlı olmanın hayatımızdaki yerini çok güzel özetliyor. Hep güzel gül kokuları koklama fırsatını yakalayabilmemiz dileğiyle...

# REHBERLİK SERVİSİ'NDEN HABERLER



**2. SINIF ÖĞRENCİLERİMİZE "ARKADAŞIMI NE KADAR TANIYORUM?" KONULU SEMİNER VERİLDİ...**  
Okulumuz psikolojik danışmanı Didem TEKELİ tarafından derslere girilerek arkadaşlık ilişkilerini geliştirme amacıyla bir uygulama yapıldı.

**4. SINIF ÖĞRENCİLERİMİZLE ÖFKE VE BAŞ ETME YOLLARINI KONUŞTUK**

4. sınıf öğrencilerimizle iki ders saati süren çalışmamızda, öfkenin doğal bir duygu olduğu ancak sağlıklı yollarla baş edilmesi gerektiği paylaşıldı. Öfkeyle sağlıklı baş etme yolları uygulamaları anlatıldı.

**4. SINIF ÖĞRENCİLERİMİZLE "ARKADAŞLIKTAKI YAŞANAN SORUNLAR" ÜZERİNE KONUŞTUK**

Öğrencilerimize arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan dışlanma sorunu ile nasıl baş edileceği konusunda uygulamalarla bilgi verildi.

**6. SINIF ÖĞRENCİLERİMİZLE ÖFKEYLE BAŞETME VE NEFES EGZERSİZİ ÇALIŞMASI YAPTIK**

6. sınıf öğrencilerimizle öfkeyi uygun ve uygun olmayan biçimde ortaya koymanın sonuçları drama yöntemiyle çalışıldı. Öğrenciler, öfkeliyken vücudumuzda oluşan tepkileri, doğru nefes alma yöntemiyle nasıl yok edebileceklerini öğrendiler. Nlp yöntemiyle rahatlama egzersizi yapıldı.

## ÖĞRENCİLERİMİZE ÜREME SAĞLIĞI EĞİTİMİ VERİLDİ



Dr. Gül AYDIN tarafından okul öncesi ve 5.-7. sınıf öğrencilerimize üreme sağlığı eğitimi verildi. Her şube için iki ders saati ayrılarak yapılan bu eğitimin amacı, çocukların ve ergenin bedensel, duygusal, sosyal, zihinsel ve cinsel gelişimlerini takip etmek, kız ve erkek rollerini kabul etmesine, kendi cinsinin özellikleri ve karşı cinsin özellikleri ile bir bütün içinde yaşamasına yardımcı olmaktır. Bu tür bilgilendirme ve bilinçlendirme çalışmaları, toplumsal rollerinin incelenmesi sağlayarak insanların karşılıklı sevgi ve güven içinde sorumluluk bilinci geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.



### 3.-4.-5. SINIF VELİLERİMİZ "DERS BAŞARISINDA AİLENİN ROLÜ" KONULU SEMİNERE KATILDILAR

Okulumuz psikolojik danışmanı Onur AKKOCA tarafından verilen seminere velilerimizin ilgisi bizleri çok mutlu etmiştir. Seminerde ders başarısı konusunda etkili olan üç kavram "özgüven, sorumluluk ve sabır" gelişimi ve çocukların başarısında etkili olan anne baba tutumları üzerinde durulmuştur.

## KARİYER GÜNLERİ

28.02.2008 tarihinde Ege Üniversitesi Atatürk Kültür Merkezi'nde yapılan 3. İzmir Rehberlik ve Kariyer Günleri'ne tüm 8.sınıf öğrencilerimiz katıldı. Öğrencilerimiz MEV Yönetim Kurulu Üyesi Ömer Kaplan'la yapılan "Söyleşi" ve Funda AKKOÇ tarafından verilen "Öğrencilerin Kariyer Düşünceleri" sunumlarına katılmışlardır. Daha sonra çeşitli kurum ve kuruluşların stantları gezen öğrencilerimiz, etkinlikten olumlu kazanımlarla ayrılmışlardır.

## 5-6 YAŞA DAİR HER ŞEY...

Okul öncesi velilerimize yönelik olarak yaptığımız seminerde çocuklarımızın yaş dönemi özelliklerini temel alarak cinsel eğitim, korkular, bilişsel ve motor gelişimleri konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Seminerimize katılan tüm velilerimize teşekkür ederiz.



## EVCİLİK OYUNU: BEN OLMAK BİZ OLMAK BİRLİKTE YAŞAMAK



Türk Psikolog Derneği İzmir Şube Başkanı Psikolog Deniz Ozer Eryılmaz tarafından velilerimize yönelik olarak verilen seminerde katılımcılar hem eğlendiler, hem bilgilendiler hem de kendi yaşamları konusunda düşünme olanağı buldular. Seminerimizde; evlilikte eşler

arası ilişki, eşlerin birbirlerine oynadığı oyunlar, eşlerin birbirlerini anlamalarını sağlayacak teknikler üzerine bilgi verildi. Çocuğumuzun evlilik yaşantısının mutluluğunun bugünkü evlilik yaşantımızla ne kadar bağlantılı olduğunu paylaştık.

### PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIMIZIN KATILDIĞI SEMİNER

Okulumuz psikolojik danışmanları, iki gün süren 1. İzmir Psikolojik Danışman, Veli ve Öğrenci Bilgilendirme Sempozyumuna katılarak alandaki son gelişmeleri takip etme fırsatı buldular.

## KÜTÜPHANEMİZDEN SİZİN İÇİN SEÇTİKLERİMİZ...

Bu sayımızda sizin seçtiğimiz kitabımız umarız ilginizi çeker...



### ÇOCUĞUMA CİNSELLİĞİ NASIL ANLATIRIM?

Linda ve Richard Eyre



"Çocuğumun cinselliğini anlatırken, onlar sadece konuşarak değil, aynı zamanda gözleriyle de öğrenirler."  
J. Taylor

### ÇOCUĞUMA CİNSELLİĞİ NASIL ANLATIRIM?

Çocuklarınıza cinsellikle ilgili bilgi aktarırken baş ucu kitabınız olacak bir yayın.

Yazar: Linda ve Richard Eyre  
Yayınevi: Beyaz Yayınları  
Sayfa Sayısı: 262



### SINIRLARI EBEVEYNLER KOYAR

Çocukların kurallara ve yönlendirilmeye ihtiyacı vardır ve bu konuda otoritenin gerekliliği tartışılmaz. Bu kitapta bu olaylar pek çok örneklerle anlatılmış ve öneriler getirilmiştir.

Yazar: Jan-Uwe Rogge  
Yayınevi: Rota  
Sayfa Sayısı: 272



- "Ergenliğe Bakış Açısı ve Aile İçi İletişim" konusunda 6. ve 7. sınıf velilerimize yönelik olarak Çiğdem SUMAR tarafından sunum yapılması planlanmaktadır.

- Okulumuz servis görevlileri ve servis şoförlerine yönelik olarak bir seminer planlanmaktadır.

- Okulumuz velilerine yönelik olarak "Madde kullanımı" konusunda bilgilendirme yapılması planlanmaktadır.

## D U Y U R U L A R I M I Z



- Okulumuz velilerine yönelik olarak "ihmal ve istismar" konusunda bilgilendirme yapılması planlanmaktadır.

- 7. ve 8. sınıftaki öğrencilerimize yönelik olarak "Arkadaşlık" konusunda seminer planlanmaktadır.

- 8. sınıftaki öğrencilerimize yönelik "OKS" konusunda seminer planlanmaktadır.

## ERGENLİKTE UZUN ERİMLİ EBEVEYN OLMAK

Çiğdem SUMAR  
Psikolojik Danışman

Neden ergenlikte uzun erimli düşünmeliyiz? Aslında çocuğumuz doğduğu anda uzun erimli düşünmeye başlıyoruz. "Şöyle davranayım ileride sorumluluk sahibi olsun, şu etkinliğe götürüyüm ileride sosyal olsun, şu oyuncağı alayım ileride zeki olsun, şu işi kendi yapsın da özgüvenli olsun"... Gibi günde milyonlarca kez uzun vadede, çocuğumuzla ilgili yaptığımız davranışları düşünüyoruz. Fakat nasıl oluyorsa çocuğumuz ergenliğe gelince, söylediğimiz şeyleri hemen yapsın, hemen anlasın istiyoruz. Ama olmuyor. Küçükken çorap giymeyi öğrenmesi için saatlerce, sabırla uğraşıyoruz. Düzgün konuşmayı öğrenmesi için bir kelimeyi yüz kere tekrar ediyoruz. Ergenlikte de sabırla öğretmemiz gereken beceriler var. İletişim becerileri, öfke kontrolü, duygularını doğru ifade edebilme becerileri... Peki, bunları öğrenmediler mi? Evet, bunların bir kısmını yapıyorlardı. Uyumluydular. Derslerini çalışıyorlardı, düzenliydimler. Ama artık sizi modellemeyi bıraktılar. Çünkü ilgilendikleri alan değişti. Eskiden başarılı olmakla, iyi bir öğrenci olmakla, öğretmenin sevgisini kazanmakla uğraşıyorlardı. Yani hep aferin için çalışıyorlardı. Artık ilgileri şu alanlarda; "Arkadaş grubuna girecek miyim? Hafta sonu beni sinemaya çağıracaklar mı? Ne giyeceğim? Nasıl popüler olabilirim? Bedenime ne oluyor? Ailemin beni kontrol etmemesini nasıl sağlayabilirim? Çocuklar arkamdan ne söylüyor? Allem sadece notlar ve ev işleriyle ilgileniyor onların hoşuna nasıl gidebilirim?" Ebeveyn olarak bizim ilgilendiğimiz konulara bir bakalım istersiniz; "temiz odalar, temiz ev, ev işleri, aile ile vakit geçirme, düşünceli olma, çevresindekilere kibar davranma" bizim onlardan istediğimiz önceliklerimizle onların öncelikleri arasında ne kadar fark var değil mi? Hepimizin çocuğu küçükken bir kahraman olmuştur. Süpermen, barbie bebek, örümcek adam, pamuk prenses onun gibi giyinmişlerdir. Onun gibi hareket etmişlerdir. Ve bu bizim çok hoşumuza

gitmiştir. Şimdi ise aynı şeyi yapıyorlar. Birilerini taklit ediyorlar rockçı oluyorlar, bir arkadaşı oluyorlar, bir öğretmeni oluyorlar. Çünkü kendilerini arıyorlar. Çocuğunuzun çeşitli kıyafetler giydiğini düşünün, üstüne uyanı alacak. Bu önemli bir kıyafet seçimi ve biz bu kıyafete "KİMLİK" diyoruz Bu alışverişte dikkat etmeliyiz ki; bizimle inatlaşıp üstüne uymayan bir kıyafet almasın. Burada yapacağımız şey, çocuğumuzla iletişimimizi kesmeden, hata yapabileceğini bilerek onlarla konuşmak. Bu dönemlerde çok hata yaparlar, bir kısmını saklamaya çalışırlar. Eğer anne babalarıyla, her şeyi konuşarak anlaşabileceklerine inanırlarsa her şeyi paylaşırlar. Sizde, çocuğunuzun yanında olarak daha rahat yol gösterebilirsiniz.

Uzun erimli ebeveyn olmak büyüme sürecini desteklemektir. Bizim çocuğumuza vereceğimiz en güzel miras hayata kullanabilecekleri becerileri kazandırmaktır. Hangi becerileri bu dönemde kazandırabiliriz, nasıl kazandırabiliriz? Para kullanma becerisi kazandırabilirsiniz. Günlük para vermek yerine haftalık, hatta bence aylık para vermelisiniz. Ve ne olursa olsun sonuçlarına katlanmalı. İletişim becerisi kazandırabilirsiniz. Bir sorunu olduğunda karşısındakine bu sorunu nasıl anlatacak, hangi kelimeleri seçecek. Bizler hep karşımızdakinin anlamadığını düşünürüz. Biz hiç anlatamadığımızı düşünmeyiz. Çocuğumuza verebileceğimiz en iyi iletişim becerisi, kendini anlatabilme olabilir. Bunu hem kendimiz iletişimimizle örnek olarak verebiliriz. Hem de çocuğumuz arkadaşıyla bir sorunu getirdiğinde rol-playing yaparak verebiliriz. Çocuğunuz arkadaş olsun, siz de çocuğunuz olun. Başta biraz komik gelebilir. Ama biz bu yöntemi hep uyguluyoruz. Çok işe yaradığından emin olabilirsiniz. Hatlardan ders almayı öğretebilirsiniz. Bu ikinci bir öğrenmede sağlar. Herkes hata yapabilir. Ama karşılıklı iletişimle halledebilirim ve bu hatamı tekrarlamamak için ders alabilirim mesajını çocuğumuza verebiliriz. Düşünün en güzel hatalarımız anne babamız yanındayken olmadı mı? Çünkü yanımızdaydılar, onların desteğiyle çözdük. Kendilerini tanıma becerisi de çok önemli bir beceri bu dönemde arkadaşlarından aldıkları geri bildirimlerle kendilerini tanımaya çalışıyorlar. Bizlerde kendilerini tanımada olumlu özelliklerini ön plana çıkararak ve bu konuda geri bildirim vererek bu özelliklerinin olduğunu görmelerini sağlayabiliriz.

Kısa erimli ebeveynlik ise çocuğumuzun gelişimini durdurur. Neler



yapar kısa erimli düşünen ebeveynler; derhal sonuç verecek çözümler ararlar, sürekli kontrol ederler. Ve tenkit ederler. Hemen eleştirirler. Sık sık cezalandırırlar. Sürekli "hayır" derler. Bu dönemde "hayır"larımızı çok önemli konular için saklamalıyız. Haftada birden fazla hayır dememeliyiz. Sorunlarımızı karşılıklı konuşarak çözmeye becerisi geliştirmek istiyorsak. "Hayır" demeden birbirimizi ikna ederek anlaşma yolları aramalıyız bu da konuşmak ve iletişim gerektirir. Bazı anne babalarda, gereğinde fazla koruyarak ve hatalarının sonuçlarını kendileri üstlenerek çocuklarının gelişimlerini sekteye uğratırlar.

Hepimiz çocuklarımızı ilerde mutlu, iyi iletişimler kuran, başarılı insanlar olarak görmek isteriz. Ne iş yaparsa yapsın içinde mutlu, aile hayatında mutlu olması için yukarıda bahsettiğimiz çeşitli becerilerinin gelişmiş olması gerekiyor. Lütfen yazıyı okuduktan sora oturun ve düşünün hata elinize kâğıdı kalemi alıp yazın; "Ben hayattayken ve hala çocuğum benim yanımdayken hayatta dair hangi becerileri ona kazandırabilirim. Ve nasıl kazandırabilirim. Hangi zamanları-olayları kullanabilirim." Liste yapın ve hedef belirleyin. Uzun erimli düşündüğünüzde çocuğunuzla iletişiminizdeki sihirli değişimi göreceksiniz. Hepinize bol iletişimli, mutlu günler diliyorum.

# HAYVAN SEVGİSİ

Şafak UZUN  
Psikolojik Danışman

İnsanoğlu tarafından 12 bin yıl önce köpek daha sonra koyun, at, eşek gibi memeliler evcilleştirildi. Evcilleştirme sürecinde insanla hayvan arasında bağlar oluştu. Başlangıçta ihtiyaç için kullanılan hayvanlar daha sonra insanın manevi ihtiyaçlarını karşılayarak günümüzde yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bugün evlerimizde köpek, kuş, balık, kedi vb. hayvanlar bizlerle beraber yaşamakta ve evlerimizde aileden bir kişi gibi yaşamlarını sürdürmektedirler.

Doğa yalnız biz insanlara değil hayvanlara da yaşam alanı sunmaktadır. Bu kadar geniş bir alanda milyonlarca canlı bir arada yaşamaktadır. Hiç dünya üzerinde kaç çeşit hayvanın var olduğunu düşündünüz mü? Geçenlerde ben bu sorunun cevabını merak ettim ve araştırdım. Bilim insanlarının da cevabını bulmakta zorlandığı, farklı görüşlerin ve tahminlerin ortaya atıldığı bu sorunun cevabına çok geniş bir tahminde bulunulmuş... 20 ile 100 milyon.

**Bu kadar çok hayvan türünün olduğu dünyamızda, hayvan sevgisi olmayan bir kişi acaba insanları sevebilir mi?**

Bebek, önce anne ve diğer aile bireyleri daha sonra da çevresindeki canlılarla iletişim kurar. Hayvanlar, çocuğun yaşamına gerek canlı gerekse oyuncak halleri ile küçük yaşından itibaren girerler. Her evde evcil bir hayvan olmasa bile en az bir hayvanın

oyuncağı vardır.

Çocuklar, hareketli canlılara ve ya nesnelere oldukça ilgi gösterirler. Koşan bir köpek, zıplayan bir tavşan her zaman onların ilgisini çeker. Çocuklar, hayvanlara dokunmaktan, onlarla oynamaktan çekinmezler. Korkusuzca ellerini uzatırlar. Onları beslerler. Hatta kuyruklarından tutup çekerler. Hayvanları sevmeyen çocuk yoktur.

Yapılan araştırmalar, hayvan sevgisi ile yetişen çocukların; sorumluluk duygusunu bilen, paylaşımcı, pozitif ve sevgi dolu bireyler olarak yetiştiklerini göstermektedir. Ayrıca çocukların iyileştirilmesinde de hayvanların kullanıldığı bir gerçektir.

Çoğu zaman anne-babalar "dokunma, pis..." diyerek çocuklardan daha çok, hayvanlardan çekinir. "Aaa çok güzel hav-hav" diyerek, köpeğin yanına gitmeden, uzaktan sevmeyi öğreten de çoğu zaman anne babalardır. Tabii ki herkes için bu durumun mantıklı bir açıklaması vardır. Hayvan korkusu olan birçok insanın geçmiş yaşantısına bakıldığında, bu insanların olumsuz bir deneyime maruz kaldıkları ya da anne babalarından bunu öğrenmiş olduklarını görürüz. Çocukken köpek saldırısına uğramış bir anne, çocuklarını büyütürken ister istemez onları hayvanlardan soğutur ve onlara hayvan sevgisini aşılamakta zorlanır. Hemen belirtiyim, "**hayvan korkusu**" uzman kişilerin (Psikiyatrist, Psikolog, Psikolojik Danışman) yardımıyla uygun yöntemler kullanılarak çözülebilir.

Stresli bir günün ardından, köpeğinizin ayaklarınızın dibine yatıp karşılıksız sevgi sunması ya da ışıkları kapatarak akvaryumdaki balıklarınızı izlemenin rahatlatıcı yanı tartışılmaz. Rahatlayan insan kendisiyle daha barışık olur ve dünyaya daha olumlu bakarak çevresindeki insanlarla iyi iletişime geçer.



Zaten yaşam amaçlarımızdan biri de çevremizle olumlu iletişim kurmak değil midir?

Son zamanlarda hayvan sevgisine dikkati çekmek adına, TV'de bir yarışma programı yapılıyor. Hayvanlarla insanlar bir araya getirilerek yarışmaları daha doğrusu eğlenmeleri sağlanıyor. Elde edilen gelir yine hayvanlara yardım olarak geri dönüyor. Bu programın, hayvanlara maddi yardım yapmaktan çok, toplumun hayvan sevgisini arttırdığını düşünüyorum. Programı seyrederken hayvanlara karşı merhametim daha da artıyor ve onlara yardım etmenin başka yollarını arıyorum.

Gelişmişlik göstergelerinden biri de, doğa ve canlılara saygı göstermek değil midir?

Okulumuzda hayvan sevgisinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar; kitaplarla, resimlerle ve şarkılarla işlenmektedir. Geçenlerde müzik bölümü tarafından hazırlık sınıflarına yapılan "süt-bal-yumurta" adlı çalışmayı dinleme şansına sahip oldum. Hayvanların bize sağladığı yararlar, şarkılarla öğretiliyordu. Öğretmenimle konuştuğumda; "çocukların hayvan şarkılarını çok sevdiklerini, hatta onlar gibi sesler çıkarmaya bayıldıklarını" ifade etti. Hem öğretmenimizin hem de öğrencilerimizin son derece keyifle yaptıkları çalışma, beni de oldukça mutlu etti.

Bu kadar çok hayvan türünün olduğu dünyamızda, en azından bir hayvanı sevmeniz dileğiyle...



# BABA VE OĞLU

Didem TEKELİ  
Psikolojik Danışman



Bir baba kahvesini yudumlayarak gazetesini okuyor. Sekiz yaşındaki oğlu yanına geliyor ve ona; "Babacığım, odama gel, sana göstermek istediğim bir şey var" diyor.

Baba: Şimdi olmaz, gazete okuyorum"

Çocuk: Hadi baba ne olursun gel...

Baba : Lütfen beni rahatsız etme yavrum. Ne göstereceksen buraya getir.

Bunun ilgi göstermek olmadığı açık...!

Baba ile çocuk arasındaki konuşma şu şekilde gelişebilirdi:



Maruel James ve Dorothy Jongeward'ın "Kazanmak için doğarız" adlı kitabından alınmıştır.

Baba: Çok merak ettim, acaba ne göstereceksin. Hemen geliyorum."

Çocuk: Yaşasın!

İşte bu ilgi göstermektir!

Baba, oğlunun odasına geldiğinde "hadi bakalım, göster ne göstereceksen" der. Çocuk ne göstersem acaba diye aranomaya başlar. Aslında göstermek istediği bir şey yoktur.

Böyle bir durumda bazı babalar "Madem bir şey göstermeyecektin ne diye beni buralara sürükledin!" diye sinirlenir.

İlgi vermenin önemini bilen babalar, çocuğun davranışının altındaki gizli mesajı kolaylıkla anlayabilirler:

Babacığım, ben seni tamamen kendime istiyorum. İkimiz baş başa olalım istiyorum. Birlikte zaman geçirelim istiyorum...

Bu örnekte annenin değil de babanın bulunması tamamen rastlantısal değil. Anneler çocuklarının dünyasına girme konusunda, genellikle babalardan daha başarılıdır.

## Çocuğunuzun dünyasından haberdar mısınız?

Dokuz yaşındaki bir erkek çocuğu babasının kırkinci doğum gününde ona aşağıdaki şiiri yazmıştır. Çocuğun ilgi konusunun anlamını çok iyi anladığı şiirde açıkça bellidir.

Eğer bana yumuşak ve içten dokunabilirsen

Eğer bana bakarsan

Ve gülümsersen

Eğer ara sıra

Sen konuşmadan önce

Söylemek istediklerimi

Dinlersen

İşte o zaman büyüyeceğim...

**NE KADAR ÇOK İLGI VERİRSENİZ O KADAR ÇOK İLGI ALIRSINIZ...**

