

MAARİF AİLE

Türkiye Maarif Vakfının aile yayınıdır.



MAARİF AİLE

Türkiye Maarif Vakfının aile yayınıdır.



BU SAYIDA

MERHABA!

**ÇOCUKLAR İÇİN
ÇEVİRİM İÇİ GÜVENLİK**

**KİTAP OKUMA
ALİŞKANLIĞI NASIL
KAZANILIR?**

**ÇOCUKLARDA ÖFKE
YÖNETİMİ**

Merhaba!

Türkiye Maarif Vakfının, değerli aileleri için hazırlamış olduğu Maarif Aile Bülteninin ilk sayısından herkese merhaba!

Altı kıtada dört yüzden fazla eğitim kurumu ve binlerce eğitimcisi ile erdemli insan yetiştirmeyi hedefleyen Türkiye Maarif Vakfı, aileleri en güçlü eğitim paydaşı olarak görür. Eğitimi bütünsel bir yaklaşımla ele alan Maarif Okulları ve eğitimcileri; anne babaları, kardeşleri, yaşam ortamları ve koşullarını dikkate alarak öğrencilerin akademik, sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını eş zamanlı karşılamayı amaçlar. Bu doğrultuda öğrencilerin akademik, sosyal ve psikolojik iyi olma hallerinde temel belirleyicilerden birinin ailelerin iyi olma hali olduğunun farkındadır. Dolayısıyla sunmuş olduğu eğitim hizmetlerinde ailelere yönelik özel programlar her zaman ajandasında yer almıştır ve almaya devam edecektir. Türkiye Maarif Vakfının ajandasındaki önemli programlardan biri, sizlerle her ay bir araya gelmeyi hedeflediği "Maarif Aile Bülteni"dir.



Maarif Aile Bülteni, ailelere eğitim öğretim süreçlerinde çocukları ile ilgili desteğe ihtiyaç duydukları alanlarda rehberlik yapmayı amaçlamaktadır. Özellikle covid-19 salgını ile evde kalma süreçlerinden dolayı ebeveynlik sürelerinin uzadığı ve anne babaların mevcut rollerinin yanında çocukları için aynı zamanda öğretmen, doktor ve psikolog olabildiği bir dönemde, siz ailelerimizin daha fazla destek ve rehberliğe ihtiyaç duyabileceğinin farkındayız. İlk sayımızda, bu yüzden Maarif Okullarımızda velilerimizden en sık soru gelen üç tema ile karşınızdayız. Çocuklarımızın dijital mecralarda çevrim içi güvenliği, kitap okuma alışkanlıkları ve öfke yönetimi bu ayki temalarımız. Keyifli okumalar...

"İnternet asla unutmaz."

Çocuklar için Çevrim içi Güvenlik

Cep telefonları, bilgisayarlar, internet erişimli televizyonlarla ekranın olduğu her yerde çevrimiçi durumdayız. Anlık erişim, sürekli paylaşım dürtüsü ve her an ulaşılabilir olmak çevrim içi dünyamızın güçlü meydan okumalarıdır. Yetişkinler olarak bu meydan okumalara karşı zorlandığımız bir süreçte çocuklarımıza nasıl rehberlik edeceğimiz çok önemli ama cevabı zor bir soru... Sürecin bizi ve çocuklarımızı daha kırılgan hale getirme riski büyüktür. Bu riskler karşısında özellikle anne babaların alacağı tutum sadece onların değil çocukların da dayanıklılığını artıracaktır. Konu çok kapsamlı ve oldukça detaylandırılabilir ancak bu konuda daha fazla bilgi sahibi olmanız için size bazı ipuçları vereceğiz.

Çocukları her ne kadar internette "yabancılar" konusunda uyarsak da yapılan araştırmalar çevrim içi saldırıların ve zorbalıkların %58'inin mağdurun okuldan veya çevresinden tanıdığı çocuklar olduğunu göstermiştir.*



Dolayısıyla çocukların mevcut arkadaşlık ilişkilerinin sağlıklı olduğu ve çevresi ile ilişkilerinin güvenli olduğundan emin olmak gerekmektedir.

Aileleri ile zayıf ilişkileri olan ve az denetlenen çocukların/gençlerin internette yabancı kişilerle ilişki kurma ihtimali daha yüksektir.** Bu nedenle çocukların hayatın her mecrasında olduğu gibi çevrim içi mecralarda da sağlıklı ve güvenli bir ilişki kurması, ailesi ile ilişkisinin kalitesine bağlıdır. Çocuklarla cep telefonu, bilgisayar ve tablet kullanımında yargılayıcı ifadeler ya da baskın bir denetim tarzı yerine ortak bir zeminde birlikte karar vermek önemlidir.

Örneğin çocuğunuzla teknoloji kullanımı konusunda bir sözleşme yapabilirsiniz. Günlük süreye birlikte karar verebilirsiniz. Kullanım sürelerini azaltıcı alternatif aile içi etkinlikler oluşturabilirsiniz. Çocukluk dönemi için ev içi oyunlar ve görevler bu konuda çok işlevsel olabilecektir.

- 5-12 yaş grubundaki çocukların büyük bir kısmı aile ile oyun oynamaya ve evde sorumluluk almaya çok isteklidirler.
- Ergenlik dönemi ve sonrası için ise kahve ya da çay ile keyifli bir sohbet ortamı gençlerin aileleri ile iletişimini güçlendirebilecek basit yöntemlerdir. Bilhassa ergenlik dönemindeki çocuklarınızın dijital araçlarla ilişkisini normalleştirmek için elinden almak yerine elinden bırakacak usulleri benimsemekte yarar vardır. Örneğin ilgi duyduğu bir spor branşında alacağı düzenli ve disiplinli bir eğitim, telefon kullanımını azaltacaktır.

Ayrıca hem çocukluk hem ergenlik dönemi için bir hayvan sahiplenmek ve bakımını çocuğunuza bırakmak da teknoloji kullanımını azaltacaktır.

Bununla birlikte çocuğunuzun internette karşılaşabileceği muhtemel tehditler hakkında onunla doğrudan konuşmak ve onu baştan uyararak önemlidir. Özellikle dijital ayak izi konusunda, yani internette girdiği her mecrada bir iz bıraktığını ve internetin bunu süresiz hafızada tutabileceğini çocuğunuza öğretmeniz gerekecektir. "İnternet asla unutmaz." Bilgisinin akılda kalmasını sağlamalısınız. Bu bilgi, onun her gördüğü linke tıklamaması, her söylenen siteye girmemesi gerektiği konusunda belli bir farkındalık sağlayacaktır.



Çocuğunuzla teknoloji kullanımı konusunda bir sözleşme yapabilirsiniz.

Çocuğunuzun çevrim içi ortamlarda neyin "özel" bilgi olduğunu iyi bilmesi gerekir. Örneğin, internette kimlik bilgilerini ya da anne ya da babasının işe gitme-ışten eve gelme saatlerini, aile üyelerinin kredi kartı numarasını kimseyle paylaşmaması gerektiğini iyi bilmelidir. Kendisinin ya da ailesinin kimlik bilgilerini paylaşmasının nelere sebep olabileceğini çocuklarınızla açıkça konuşmalı, onları uyarmalısınız.

Çocuklar için güvenli bir çevrimiçi ortam sağlamak için kullanılan internet paketinde "aile koruma" özelliklerinden yararlanmayı unutmayın. Her ne kadar çocuklar son dönemlerde internete daha çok cep telefonları üzerinden girseler de bilgisayarlarda lisanslı antivirüs programlarını kullanmanız önerilmektedir.

Kitap Okuma Alışkanlığı Nasıl Kazanılır?

Bu soru, çocuklara kitap okuma alışkanlığı nasıl kazandırılır, şeklinde de sorulabilirdi. Ancak kitap okuma alışkanlığı kazandırmak için önce yetişkinlerin bu konuda disiplinli ve düzenli bir kitap okuma alışkanlığına sahip olması gerekir ki çocuklara sağlıklı bir davranış aktarımı yapılsın. O zaman asıl soruya cevap arayalım: Sizin iyi bir okur olmanız için neler yapmanız gerekir? Günümüzde iş yaşamı, günlük koşuşturmalar ve akıllı telefonlarla çevrili bir hayat akışında kitap okumak için zaman ayırmak çoğu kişi için zor görülebilmekte ve çoğu zaman da az zaman değil hiç zaman ayıramaz hale gelmekteyiz.

Oysa kitap okumakla geçirilen 1-2 saatlik zaman dilimi salt bir okuma zamanı olarak yorumlanamaz. **Uyaranların etkisinden uzak bu 1-2 saat, kişinin kendini dinlemesini, gününü değerlendirmesini, sakinleşmesini ve sağlıklı karar almasını sağlayabilir.**

Ama nasıl yapmalı, herhangi bir davranışı alışkanlığa çevirmek bu kadar zorken kitap okuma alışkanlık haline nasıl getirilebilir?

Öncelikle çok satan ya da herkesin okuduğu, tavsiye ettiği kitaplara değil gerçekten kendi ilginizi çeken kitaplara yönelmeniz önemlidir. Okuma alışkanlığı kazanırken gördüğümüz her kitabı satın almak, 20-30 sayfa okuduktan sonra kenara koymak hayli yaygın bir durumdur. O nedenle kendinizi yargılamayın. Ama bu duruma karşı bazı önlemler alın. Teorik, akademik ya da deneme türü kitapların baştan sona satır satır okunması beklenmeyebilir. Ancak roman ve hikâye türünde bir olay örgüsü anlatımı söz konusu olduğundan kurguyu anlamak açısından kitabın baştan sona okunması gerekir. Okur şunu iyi bilmelidir, klasik bir roman okuyorsanız çoğu zaman ilk 30-40 sayfa sizin için büyük bir meydan okuma olabilir. Klasik romanlar okuyucularını bu noktada adeta test eder.



Bir duvarın, bir duygunun ya da bir sokağın sayfalarca tasvirini okuyabilirsiniz. Bu sayfaları kimileri keyifle okuyabilir ama bir kısım için sıkıcı gelebilir. Esasında kitabın edebi değerinin de çoğunlukla giriş bölümlerinde olduğunu akılda tutmak gerekir. O nedenle bu bölümü sebatla okuyan okurlara kitap kendini açar ve dünyasına kabul eder. Okurla kitap arasında güven ilişkisi bu noktada kuruldu mu çoğu zaman kitap elinizden düşmez hale geliverir.

Kitap okuma alışkanlığını kazanmak için okuyan bir çevrenin içerisinde olmak da büyük önem taşır. Örneğin, okumaya başladığınız romanı arkadaşlarınızla eş zamanlı okumanız ve okuma sonunda bir araya gelip kitap üzerine ya da yazar üzerine bir çay sohbeti yapmanız kitap okuma alışkanlığınızı çok güçlendirecektir. Çünkü okuduğunuz bir kitapla ilgili farklı perspektifleri görmek bir sonraki kitap için heyecanınızı ve bakış açınızı artıracaktır. En güzeli ise kitap üzerine yapacağınız dost meclislerinde çocuklarınızı da buldurmanız onlar için harika bir imkân olacaktır. Böylece onların da arkadaşları ile küçük kitap kulüpleri kurmalarını sağlayabilirsiniz.



Çocuklarda Öfke Yönetimi

Öfke yönetimi, günlük hayatımızda çocuktan yetişkine her yaştan ve cinsiyetten insanın sahip olması gereken önemli bir beceridir. Öfke yönetimi/kontrolü olmayan kişiler, mesleki ya da akademik yetkinlikleri ne kadar yüksek olursa olsun özel ilişkilerinde ya da iş ilişkilerinde sağlıklı bir süreç geliştiremezler.

Duygu bütünlüğü içerisinde "öfke" duygusunun son derece tabii bir duygu olarak insanda var olması gerektiğinin altını çizmek gerekir. Öfkenin yeri geldiğinde ortaya çıkması ve kişinin duygularını açığa vurması önemlidir. Dolayısıyla öfke duyduğu için değil öfke anında sergilediği davranış hakkında çocuklarınızla konuşmanız gerekebilir. Çocuklarda öfke yönetimi ile ilgili çözümler sunmadan önce öfkenin kökenleri doğru anlaşılmalı ve analiz edilmelidir. Genelde çocukların öfke nedenleri;

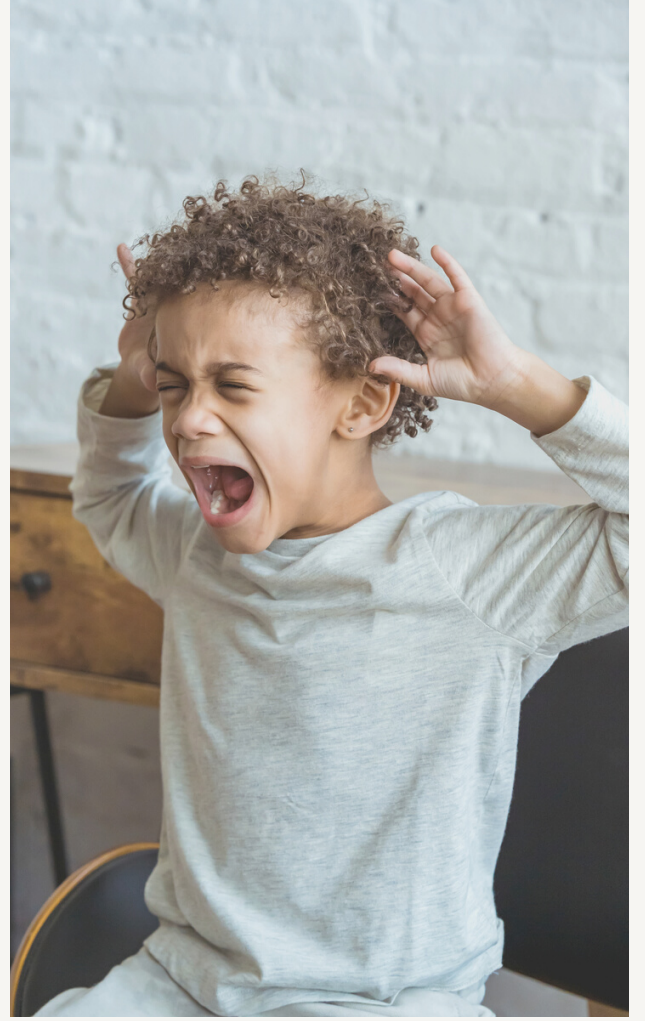
- **Yetersiz dil ve iletişim becerileri**
- **Ev ortamında kavga eden ve birbiri ile sürtüşen kişiler veya ilişkiler,**
- **Sorunlu arkadaşlık ilişkileri,**
- **Zorbalığa maruz kalmak,**
- **Okul derslerinde ve sınavlarda zorlanmak,**
- **Ergenlik dönemindeki hormonal değişimlerle baş etmeye çalışmak,**
- **Herhangi bir konuda çok stres altında kalmak ya da derin kaygı duymaktır*****

Çocuğunuzda kontrolsüz bir öfke ortaya çıkmışsa gerekçesinin bu nedenlerden biri ya da birkaçı olma ihtimali oldukça yüksektir. Yoksa hiçbir çocuk zihinsel ya da fiziksel başka bir sorun söz konusu değilse gerekçesiz bir şekilde öfkelenmez. Bahsi geçen durumlarla yaşadığı stres sonucunda baskı altında hissedip öfkelenmesi, belirtildiği üzere tabiidir. Ancak gösterdikleri davranışlar, öfke duygusu kadar tabii ve doğuştan olmayabilir.

Çocuklar öfkeli davranışları çevrelerinde gördükleri öfkeli akranların ya da yetişkinlerin davranışlarını veya televizyonda rol model aldıkları kişilerin öfkeli davranışlarını kopyalıyor olabilirler.

Elbette bu noktada davranışın sıklığı ve dozunu iyi değerlendirmek gerekir. Bir çocuk her gün bahsi geçen nedenlerden dolayı öfkelenebilir ama gün içerisinde bu, sıklıkla seyrediyorsa ve öfkesi ile kendine ve başkalarına ruhsal ya da fiziksel zarar vermeye başlamışsa ailelerin bu konuyla büyük bir hassasiyet içerisinde ilgilenmeleri gerekir. Öfke yönetiminin zor bir duygu olduğu kabul edilirse duygusal bağımsızlığı henüz yeterli olmayan çocuklar kendilerine sağlıklı şekilde yaklaşan yetişkinlerle duygularını yönetmeyi zamanla öğrenebilir.

Çocuklar öfkeli davranışları çevrelerinde gördükleri öfkeli akranların ya da yetişkinlerin davranışlarını veya televizyonda rol model aldıkları kişilerin öfke davranışlarını kopyalıyor olabilirler.



Bu noktada anne babanın sakin kalmayı başarması ve çocuğun öfke nedenini anlamaya çalışması önemlidir. Çocuk eğer öfkesinin nedenini ifade edemezse davranışının şiddeti artabilir. Sizin tarafınızdan anlaşıldığını hissettiğinde sakinleşmeye başlayacak, öfkesi sönecektir. Ancak duyduğu öfkeden dolayı sizin tarafınızdan doğrudan bir suçlamaya veya yargılamaya maruz kalırsa davranışlarının kontrolünü tamamen kaybedebilir. Bu nedenle çocuğunuzla öfke duyduğu şey konusunda aynı fikirde olmasanız bile bu düşüncelerinizi çocuğunuzun öfke duygusunun zirvede olduğu anda paylaşmamalısınız. Böyle durumlarda;

- Önceliğiniz onu sakinleştirmek ya da sakinleşmesini beklemek olmalıdır.
- Çocuğunuzun sakinleştirirken çok iyi bir dinleyici olmanız gerekir.
- Bu zamanlarda ilginizi çocuğunuza yöneltmeniz ve acil değilse başka bir işle meşgul olmamanız önerilir.
- O an konuşmak istemiyorsa konuşturmak için veya öfkesinin nedeni öğrenmek için ısrarcı olmayın.
- Bilhassa geçiştirilmediğine ve sıkıntısını sizinle konuşarak çözebileceğine inanması önemlidir.
- Öfke sonucunda olumsuz davranış gösteren çocuğun sakinleşmesinden sonra çocuğun duygusu değil davranışının sorunlu olduğu anlatılmalıdır.
- Hissettiklerini daha sağlıklı şekilde davranışlarına dökmesinin soruna çözümü hızlandıracağını açıkça söylemelisiniz.
- En önemlisi uzun vadede çocuğunuzun öfke davranışlarını kopyaladığı ortamları, kişileri ve araçları (medya, oyun vb.) belirledikten sonra önce bu ortamların, kişilerin ve araçların olumsuz etkilerinden onu koruyacak önleyici tedbirler almanız gerekmektedir.

*Miner, J. (2019). *Dijital çağda anne baba olma sanatı*. İstanbul: Alfa Yayıncılık.

** OECD. (2022). Recommendation of the Council on Children in the Digital Environment.

<https://legalinstruments.oecd.org/en/instruments/OECD-LEGAL-0389%20>

*** Brown, J.A., Hopkins, P. (2008). *What angry kids need: parenting your angry child without going mad*. Chicago: Parenting Press.

Türkiye Maarif Vakfı
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Daire
Başkanlığı tarafından hazırlanmıştır.