

MAARİF aile

Türkiye Maarif Vakfı
Aile Bülteni
Ekim 2025 | Sayı: 18



5

Ebeveyn Tutumlarının
Çocuk Gelişimine Etkisi

16

Geliştiren Ebeveyn
Tutumları İçin İpuçları

Ebeveyn Tutumları





sunuş

Mahmut M. ÖZDİL
Türkiye Maarif Vakfı Başkanı

Değerli Velilerimiz,

Tüm dünyada örgün ve yaygın eğitim faaliyetleri yürüten Türkiye Maarif Vakfı, Türkiye'nin eğitim alanındaki tecrübe ve birikimini paylaşmak için uluslararası alanda faaliyet göstermektedir. Vakfımız 6721 sayılı kuruluş kanunu esasları çerçevesinde okul öncesinden yükseköğretime kadar uluslararası eğitim kurumları açma ve işletme yetkisine sahip olmanın yanı sıra öğrencilere burs ve barınma desteği sağlama, eğitimde araştırma ve geliştirme faaliyetleri yürütme, müfredat geliştirme, uluslararası eğitim fuarları düzenleme, süreli ve süresiz yayınlar hazırlama görevlerini üstlenmektedir. Vakfımız, insanlığın ortak mirasını ve değerlerini harmanlayarak "İyi İnsan" yetiştirme misyonuyla hareket etmektedir. İyi ve erdemli insan aklını kullanan, irade gösteren, vicdan sahibi ve her daim aktif olan kişidir. İyi insanların yetişmesini sağlayacak uygun koşulların oluşturulmasının gerekli olduğuna inanıyoruz. Bu noktada Türkiye Maarif Vakfı olarak her çocuğun biricik ve kendine has olduğu bilinciyle hareket ediyoruz. Her bir öğrencimizin kendine özgü bir rengi, sesi ve üslubu olduğunu biliyor, bu doğrultuda onlara en uygun yaklaşımı sunmak için çalışıyoruz. Böylelikle çocuklarımızın kendi potansiyellerini ortaya çıkarmalarını hedefliyoruz. Bu doğrultuda eğitim paydaşlarının en değerlisi olan velilerimizle iş birliği yapmayı önemsiyoruz. Velilerimizden aldığımız destekle, her bir çocuğumuzu özenle geleceğe hazırlarken daha da güçleniyoruz.

Aile, çocuğun eğitim sürecinde önemli bir role sahiptir. Çocuklar hayata dair ilk deneyimlerini ailesiyle birlikte edinir. Çocuklar, sağlıklı bir şekilde büyüyüp hayata hazırlanabilmek ve gerekli becerileri edinebilmek için ailelerin sevgi dolu rehberliğine, desteğine ve yönlendirmesine ihtiyaç duyarlar. Bu eğitim süreci ailede başlar, okul ise ailenin attığı bu temelin üzerine bilgi, beceri ve değer katarak eğitim sürecini inşa eder. Okul ve ailenin iş birliği içinde olması çocuğun gelişimini olumlu yönde etkiler ve eğitim yolculuğunda çocuk için büyük bir güç oluşturur.

Çocuklarımızı hayata hazırlama sürecinde Türkiye Maarif Vakfı olarak velilerimizi eğitim sürecine dahil etmeyi önemli bir sorumluluk olarak görüyoruz. Maarif Aile Bülteni bu sorumluluğun bir gereği olarak siz değerli velilerimiz için hazırlanmaktadır. Maarif Aile Bülteni, çocuklarımızın fiziksel, zihinsel, duygusal ve akademik gelişimlerini en iyi şekilde desteklemek için velilerimize rehberlik etmeyi ve okul-aile iş birliğini artırmayı hedeflemektedir. Her sayıda özel bir tema çerçevesinde bilgi, öneri ve etkinlikleri sizlerle buluşturmaktayız. Büyük bir özveri ve emekle hazırlanan bu çalışmanın velilerimizde farkındalık oluşturacağına inanıyor, öğrencilerimizin gelişimine katkı sağlamasını temenni ediyor ve **Maarif Aile Bülteni**'ni istifadelerinize sunuyoruz.

İmtiyaz Sahibi:

Türkiye Maarif Vakfı Adına
Mahmut M. ÖZDİL

Yayın Kurulu:

Ahmet TÜRK BEN
İsmail ÇUHADAR

Editör:

Doç. Dr. Muhammet Ü.
ÖZTABAK

Yazarlar:

Tuba ÇETİN
Ayşe Reyhan NAS
Melike KARADENİZ

Katkı Sağlayan:

Enes Sadık ECE

Grafik Tasarım:

Şule İLGÜĞ



Bu sayıda

Değerli ebeveynler, bu sayıda sizler için çocuk yetiştirme sürecinde büyük bir öneme sahip olan “Ebeveyn Tutumları” konusunu ele aldık. Geleceğimizin şekillenmesinde en önemli kaynak olan çocukların yaşam boyu sahip olacakları değerleri içselleştiren bir ailede yetişmeleri olumlu ebeveyn tutumlarının varlığıyla mümkündür. Ebeveyn tutumlarının çocukların büyüme sürecinde en güçlü etkiye sahip boyutlardan biri olmasından hareketle ebeveynlere farkındalık kazandırmayı, rehberlik etmeyi ve olumlu ebeveyn tutumlarını geliştirmeyi amaçladık.

Bu amaçla farklı ebeveyn tutumu türlerine değinerek hangi tutuma sahip olduğunuzu fark etmenize, olumlu bir tutumu benimsemeniz için yapabileceklerinize ve değişen yaşam koşullarına uygun beceriler edinmenize odaklandık. Sunulan bilgilerin yanı sıra içeriği çeşitli öneri ve etkinliklerle zenginleştirdik. Unutmayın ki ebeveynlik yolculuğunda mükemmel yoktur, asıl önemli olan sevgi ve ilgiyle çocuklarınızın ihtiyaçlarına duyarlı olma çabanızdır. Çocuklarınıza güvenle büyüdükleri ve kimliklerini bulabildikleri bir aile ortamı sunabilmek gayretiyle hazırlanan bu sayımızın siz velilerimiz için verimli olmasını umar, ufuk açıcı okumalar dileriz...

**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Koordinatörlüğü
Eğitim ve Öğretim Uygulamaları Daire Başkanlığı**



S. 04



S. 05



S. 10



S. 12



S. 16



S. 18



S. 6



S. 14

EBEVEYN TUTUMLARI.....	4
EBEVEYN TUTUMLARININ ÇOCUK GELİŞİMİNE ETKİSİ	5
EBEVEYN TUTUMU TÜRLERİ	6
ÇALIŞMA HAYATININ EBEVEYN TUTUMLARINA ETKİSİ	8
ZOR ZAMANLARDA EBEVEYN TUTUMLARI.....	10
TEKNOLOJİNİN EBEVEYN TUTUMLARINA ETKİSİ	12
EBEVEYN TUTUMLARINDA YAPILAN HATALAR	14
GELİŞTİREN EBEVEYN TUTUMLARI İÇİN İPUÇLARI	16
HANGİ EBEVEYN TUTUMUNA SAHİPSİNİZ?	18
EBEVEYNLİK DEĞER KARTLARI.....	20
EBEVEYN ÇOCUK ETKİNLİK TAKVİMİ.....	22
SORU-CEVAP KÖŞESİ.....	24
KAYNAKÇA.....	27

EBEVEYN TUTUMLARI

Ebeveynlik yalnızca çocuğun fiziksel ihtiyaçlarını karşılayarak onu büyütmek değil, ona fiziksel ve duygusal büyüme yolculuğunda güvenle eşlik etmek ve yol göstermektir.



Aile; kişileri birbirine bağlayan, onlara ortak bir yaşam amacı sunan ve kendilerini değerli hissettiren yapısıyla önemini korumaktadır. Her ailenin dinamikleri; ebeveynlerin kendi çocukluk deneyimleri, kültürel değerleri, inanç sistemleri, yaşam biçimleri, psikolojik donanımları ve ebeveynler arası ilişki biçimleri gibi birçok etken etrafında şekillenir ve bu doğrultuda ebeveynler çocuklarıyla ilişkilerinde çeşitli tutumlar benimser. Olumlu ebeveyn tutumlarının geliştirilmesiyle; etkili ebeveynlik becerilerinin desteklenmesi, aile içi ilişkilerin güçlendirilmesi ve çocuğun var olan potansiyelini kullanması amaçlanmaktadır.

Ebeveynlerin çocuklarına karşı nasıl davranışlar sergilediği ne şekilde yaklaştığı ve onlarla nasıl iletişim kurduklarını gösteren işaretlerin bütünü ebeveyn tutumlarını içermektedir. Ebeveynin çocukla iletişim kurarken benimsediği dil, koyduğu sınırlar, disiplin anlayışı ve tepki verdiği durumlar tutumlarını yansıtır. Ebeveyn tutumları çocuğun kendini ve dünyayı algılaması, kendisiyle ve diğerleriyle kurduğu ilişkilerin yapısını belirlemesi ve benlik algısını oluşturmaya açısından çok önemli bir yere sahiptir. Kişilik gelişimi, özgüven, sosyal ilişkiler, duyguların ifade edilmesi ve akademik başarı gibi hayat boyu önem taşıyacak alanlarda belirleyici rol oynayan ebeveyn tutumları çocukların yaşam doyumunda da doğrudan etkiye sahip olabilmektedir.

Çocuklar, özellikle küçük yaşlarda, öğrenme sürecinde çevrelerini gözlemler. Ebeveynleri tarafından davranışlarına nasıl tepki aldıkları, duygularının nasıl karşılık gördüğü, kendileriyle nasıl bir iletişim kurulduğu gibi birçok ipucunu değerlendirerek hayatta kendilerine bir kimlik inşa ederler. Eğer bu ipuçları sevgi dolu ve aynı zamanda tutarlıysa çocuğun kendine güveni artar, sosyal becerileri gelişir, kendisiyle ve dış dünyayla sağlıklı ilişkiler kurabilir. Bu noktada eğer çocuğa zarar veren bir tutum benimsendiyse ebeveynliğin hiç bitmeyen bir öğrenme süreci olduğunun farkında olmak bu tutumu olumlu yönde değiştirmek için atılacak ilk adımdır. Böylece ebeveynler benimsedikleri tutuma özgü davranış kalıplarını sorgulayabilir ve daha sağlıklı ve destekleyici tutumlar geliştirme imkânına sahip olabilirler.

Ebeveynlik yalnızca çocuğun fiziksel ihtiyaçlarını karşılayarak onu büyütmek değil, ona fiziksel ve duygusal büyüme yolculuğunda güvenle eşlik etmek ve yol göstermektir. Dolayısıyla ebeveynlerin tutum ve davranışları hayatındaki kalıcı izleri oluşturmaya açısından çocuğun gelişiminde önemli bir yere sahiptir.

Bu yolda ebeveynler olarak gösterdiğiniz çaba ve geliştirdiğiniz sağlıklı tutumlar geriye dönüp baktığınızda size “iyi ki” dedirtecek!

EBEVEYN TUTUMLARININ ÇOCUK GELİŞİMİNE ●● ETKİSİ

Hiçbir ebeveyn kusursuz olmadığını zaman zaman hata yapmanın çok normal olduğunu önemli olanın hatalı davranışlarını fark ederek çocuğun ihtiyacına duyarlı olarak hareket etmek ve yapıcı tutumlar geliştirmek olduğunu unutmamalıdır. ●●



Nasıl ki bir tohumun filizlenebilmesi için yeterli miktarda toprak, su ve güneş gibi belirli koşulların oluşması gerekiyorsa, çocukların da sağlıklı büyüebilmesi için tutarlı, yapıcı ve destekleyici ebeveyn tutumlarına ihtiyaçları vardır. Çocukların kendini tanıması, hayata bakışı ve diğerleriyle ilişki kurma biçimlerinde ebeveyn tutumlarının etkisi olabilmektedir. Dolayısıyla bir çocuk için hayatının ilerleyen zamanlarında nasıl bir kimlik oluşturacağını belirlemesi açısından ebeveyn tutumlarının önemli bir unsur olduğunu söyleyebiliriz.

Çocukların ihtiyaç ve görüşlerine önem verilmeden katı kuralların olduğu cezanın sıklıkla kullanıldığı ve tutarsız sınırların olduğu evlerde büyüyen çocuklar içe kapanık veya tam tersine kural tanımayan yetişkinler olabilirler. Çocukların her istediğinin yapıldığı sınır ve kuralların olmadığı tutumlar sabırsız ve doyumsuz kişilik özelliklerine yol açabilir. Çocuklara sevgi ve ilginin yeterli düzeyde verilmediği, ihmal edildiği ve ilgisiz davranıldığı, duygusal anlamda yalnız bırakıldığı tutumlar duygusal gelişimi olumsuz yönde etkileyebilir. Fikirlerini söyleyebildikleri, sınırların belirli olduğu ancak gerektiği zaman esneyebildiği, sevgi ve şefkatin kurallarla bir arada olduğu evlerde büyüyen çocuklar öz güveni ve öz saygısı yüksek, özgür düşünebilen, sorumluluk sahibi ve mutlu yetişkinler olabilirler.

Hayatı ebeveynlerinin gözünden öğrenen çocuklar onların söz ve davranışlarından aldıkları geri bildirimlerin niteliğine göre kendilerini keşfederler. Bu bağlamda aşırı koruyucu, baskıcı, ilgisiz ya da

fazla izin verici tutumlar sergileyen ebeveynlerin çocuklarına verdiği zararın farkında olmaları ve bu tutumlarını sevgi dolu, anlayışlı, tutarlı, destekleyici ve cesaretlendirici tutumlarla değiştirmeleri çocuğun hayatında büyük bir değişim oluşturur. Büyüme süreçlerinde ebeveynlerin çocuklarına gösterdiği ilgi, şefkat, sevgi ve rehberlik ile çocukların gelecekte oluşturacakları kişiliklerinin de temeli oluşur. Ebeveynlerine güvenli bağlanan sınırları iyi korunmuş bir çocuk gelecekte de öz saygısı ve sosyal becerileri gelişmiş bir yetişkin olarak yaşamını daha işlevsel bir şekilde sürdürebilir. Bu kapsamda çocuğun hem bugününde hem de tüm hayatı boyunca kalıcı izler bırakması açısından ebeveyn tutumları hayati bir öneme sahiptir.

Aileler ebeveynlik yolculuğunun zor ama bir o kadar da keyifli bir süreç olduğunun ve bir çocuğa büyüme süreçlerinde eşlik etmenin önemini farkında olduklarında çocukların kişiliğine saygı duymak onlara destekleyici bir yaklaşımda bulunmak ve daha sağlıklı bir gelecek oluşturabilmek mümkündür. Hiçbir ebeveyn kusursuz olmadığını zaman zaman hata yapmanın çok normal olduğunu önemli olanın hatalı davranışlarını fark ederek çocuğun ihtiyacına duyarlı olarak hareket etmek ve yapıcı tutumlar geliştirmek olduğunu unutmamalıdır.

Ebeveynlik yolculuğunuzu değerlendirerek hangi tutuma sahip olduğunuzu keşfetmek ve çocuğunuza daha güçlü bir gelecek bırakmak için sağlıklı bir tutum geliştirmek sizin elinizde!



**Ebeveyn tutumları;
otoriter, ilgisiz, izin
verici, tutarsız,
aşırı koruyucu,
mükemmeliyetçi ve
demokratik olarak
sınıflandırılabilir.**



EBEVEYN TUTUMU TÜRRLERİ

Ebeveyn tutumları; otoriter, ilgisiz, izin verici, tutarsız, aşırı koruyucu, mükemmeliyetçi ve demokratik olarak sınıflandırılabilir. Bu sınıflandırmalar keskin bir şekilde birbirinden ayrılmamaktadır. Ebeveynler farklı tutumların özelliklerini taşıyabilecekleri gibi bir tutumun özellikleri diğerlerine göre daha baskın olabilir.

Otoriter Ebeveyn Tutumu

Otoriter ebeveynler çocuklarıyla sıcak ilişkiler kurmaktan uzaktadırlar. Evde katı kurallar hakimdir. Çocuğun istek ve ihtiyaçları göz önünde bulundurulmadan taleplerde bulunulur. İtaat çok önemlidir ve ailenin istedikleri yerine getirilmediğinde çocuk cezalandırılır. Bu noktada ebeveynlerin çocuğun davranışları ve genel olarak hayatı üzerinde aşırı ve katı bir kontrolleri bulunmaktadır. Otoriter ebeveynlerin çocukları çekingen, korkak, ailelerine bağımlı ve çevresiyle zayıf ilişkiler kuran bireyler olabilirler. Bununla birlikte otoritenin gücü ortadan kaybolduğunda asi ve zayıf

kişilere karşı zorba bir kişilik haline bürünebilirler. Bu çocukların yetişkin hayatlarında kararsızlık, düşük özgüven ve yoğun stres yaşantıları görülebilir.^{1,2}

İlgisiz Ebeveyn Tutumu

İlgisiz tutuma sahip ebeveynler çocuğu önemsemezler, ilgi ve ihtiyaçlarına karşı kayıtsız kalırlar.³ Bu tutum, çocuğun aile içinde dışlandığını ve yalnız kaldığını hissetmesine sebep olabilir. Bu çocuklar aile içinde güvende hissetmezler. Bu durum çocuğun davranış problemleri göstermesine, iletişim sorunları yaşamasına ve düşük öz güvenli olmasına sebep olabilir.^{1,2}

İzin Verici Ebeveyn Tutumu

İzin verici tutuma sahip ebeveynler çocuklarına karşı hiçbir sınır koymaz, her konuda çocuklarını özgür bırakırlar. Bu ailede çocuğun istekleri en ön plandadır. Bu istekler mantıksız olsa bile yerine getirilir. Çocuk hata yaptığında hoşgörüyle karşılanır. Bu durum çocuğun hatalarından ders çıkarmamasına ve yanlış ile doğruyu ayırt edememesine sebep olur. Bu tutuma sahip ebeveynlerin çocukları sorumluluk almazlar ve öz disiplinlerini sağlamak-

ta zorluk çekerler. Bununla birlikte bu çocukların istediği bir şey yerine gelmediğinde büyük hayal kırıklığına uğrarlar. Bu durum sosyal ilişkilerinin gelişmesini olumsuz etkiler.^{1,2}

Tutarsız Ebeveyn Tutumu

Tutarsız tutuma sahip ebeveynlerin davranışları sıklıkla farklılık gösterir. Bu ebeveynler bazen aşırı hoşgörölü bir tutum sergilerken bazen de otoriter bir tutum benimseyebilirler. Bu durum çocuğun kafasının karışmasına neden olabilir. Çocuk yaptığı davranışların sonuçlarını bilemez çünkü ebeveynleri aynı davranışa farklı zamanlarda farklı tepkiler verirler. Bu ebeveynlerin çocukları kararsız, dengesiz, güvensiz bireyler olarak yetişebilirler.^{1,2}

Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumu

Aşırı koruyucu tutuma sahip ebeveynler çocuğu aşırı koruma altına almaya çalışır. Her ebeveyn çocuğunu koruyup kollamak ister. Ancak bu tutuma sahip ebeveynler koruyuculukta aşırıya giderler. Bu korumacılık aşırı kontrolcölüğü de içinde barındırır. Ebeveynler çocuğun kendini koruyabileceği durumlarda bile müdahalede bulunurlar. Bu durum çocuğun savunmasız kalmasına, kendini savunmayı öğrenememesine, karar verme becerisinin gelişmemesine neden olabilir.^{1,2}



Mükemmeliyetçi Ebeveyn Tutumu

Mükemmeliyetçi ebeveynler çocuklarının yaptığı hatalara tahammöl edemez, her şeyi mükemmel yapmalarını isterler. Ebeveynlerin bu tutumu benimsemelerinin sebebi kendi hayatlarında ulaşamadıkları hedeflere çocuklarının ulaşmalarını istemeleri olabilir. Ebeveynlerin istek ve beklentileri çocuklar üzerinde ağır baskı oluşturabilir. Çocuk bu büyük beklentilerin üstesinden gelemeyebilir. Bu durum çocukların yetersiz ve başarısız hissetmelerine sebep olabilir.^{1,2}

Demokratik Ebeveyn Tutumu

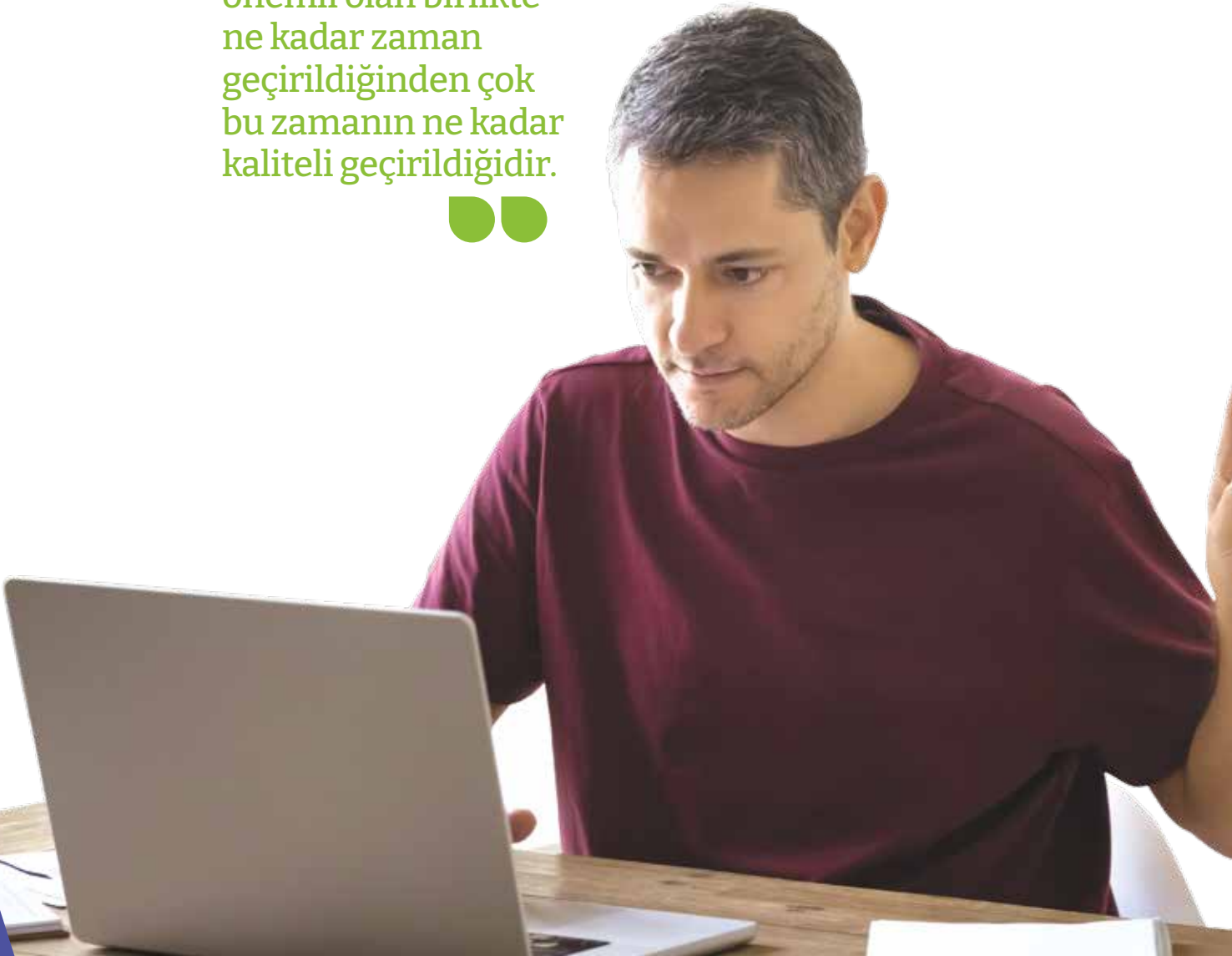
Demokratik ebeveynler çocuklarına değer verir, onların istek ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundururlar. Ebeveyn ve çocuk arasında sağlıklı ve olumlu ilişkiler gelişir. Aile içinde destekleyici, güvenli ve sıcak bir ortam oluşturulur. Ebeveynler çocuğun gelişim düzeyini, istek, ihtiyaç ve kapasitesini göz önünde bulundurarak beklenti içerisine girer. Bu ebeveynler çocuklarının kendi sorumluluklarını almalarını ister. Bu süreçte onları destekler ve rehberlik ederler. Bu ailede büyüyen çocuklar sosyal ve duygusal anlamda gelişmiş, öz güvenli, bağımsız ve sorumluluk sahibi bir insan olarak yetişebilmektedir.^{1,2}



ÇALIŞMA HAYATININ EBEVEYN TUTUMLARINA ETKİSİ



Unutulmamalıdır ki
önemli olan birlikte
ne kadar zaman
geçirildiğinden çok
bu zamanın ne kadar
kaliteli geçirildiğidir.



Toplumun bir parçası olan ailenin kültürü, içinde bulunduğu toplumun değerleriyle şekillenir. Toplumların tarihsel süreçlerde uğradığı köklü değişimler beraberinde ailenin de bu değişimlerden payını almasını sağlamıştır. Bu değişimler özellikle sosyoekonomik ve sosyo-kültürel yapının farklılaşması sonucunda ortaya çıkmaktadır.⁴ Bu bağlamda günümüzün yaşam koşulları gereği ebeveynlerin çalışma hayatında daha fazla yer alması bu değişimlerin göstergelerindendir. İş hayatında eskisine göre daha fazla yer alan ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumlarında da değişikliklere ortaya çıkabilmektedir. Özellikle çalışma saatlerinin uzun olması yorgunluğa ve zamanı etkin bir şekilde kullanamamaya neden olmakta ve çocuklarla etkili bir iletişim kurmayı zor hâle getirebilmektedir.

Yoğun iş temposu nedeniyle çocuklarına yeterince zaman ayıramadıklarını fark eden ebeveynler suçluluk hissiyle fazla izin veren sınır koymayan bir tutum benimseyebilirler. İş hayatında yaşadıkları yorgunluk nedeniyle tahammüllerinin azalması çocuklarına daha otoriter ve kuralcı bir tutumla davranmalarına neden olabilir. Evde çocuklarıyla

geçirdikleri zamanı etkili bir şekilde yönetemediklerinde ise çocuklarına gereken ilgiyi gösteremeyebilir ve onları ihmal edebilirler. Tüm bu davranışlar farklı özellikler barındırsa da aslında hepsinin ortak noktası sağlıksız bir tutumun özelliklerini taşımasıdır.

Yoğun çalışan ebeveynler için en önemli nokta ilk olarak bu olumsuz tutumlarının farkına varmaktır. Bunun için çocuklarının ihtiyaçlarını gözetmeyi ve onlarla birebir vakit geçirmeyi önemsemeleri etkili olacaktır. Unutulmamalıdır ki önemli olan birlikte ne kadar zaman geçirildiğinden çok bu zamanın ne kadar kaliteli geçirildiğidir. Bu zamanı kaliteli hâle getirecek yaşa uygun küçük düzenlemeler yapılabilir. Örneğin; kısa süreli de olsa içten ilgiyle şekillenen bir sohbet etmek, akşam yemeklerini birlikte yemek, yemek esnasında gününün nasıl geçtiğine dair bir konuşma yapmak, kısa oyunlar oynamak gibi basit ama etkili yaklaşımlarla çocuğunuzla geçirdiğiniz zamanı kaliteli hâle getirebilirsiniz.

Hayat koşullarının getirdiği zorluklara rağmen, çocuklarıyla birlikte ortak değerler etrafında kalmayı başarabilen aileler, zorlandıkları durumlarla baş etmek için gerekli yolların farkında ve gayretindedirler. Buradaki en önemli nokta, ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişim bağının her zaman canlı tutulması ve böylece her anlamda bir arada yaşıyor olma doyumunun hissedilmesidir. Çocuklarıyla ilişkilerinde net sınırlar çizen, iletişimlerini güçlendiren ve çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını önemseyen ebeveynler iş hayatıyla birlikte çocuklarıyla tükenmeden bağ kurabilir, sağlıklı bir tutum benimseyebilirler.



ZOR ZAMANLARDA EBEVEYN TUTUMLARI

Değişim zamanlarında çocuklar daha fazla güvene, sevgiye, hoşgörüye ve dinlenilmeye ihtiyaç duyar. Yenilikler çocuklar için kafa karıştırıcı, zorlayıcı olabilir.



Aile; güvenin inşa edildiği, kişilerin fiziksel, psikolojik, sosyal mevcudiyetini sağlayan ve sürdüren toplumsal yapılardır. Ailedeki ebeveynler inşa edilen bu yapının nesilden nesle değer ve ilkelerle aktarılmasını sağlar. Hayatın olağan akışı içerisinde aile üyelerinin birini veya tamamını etkileyebilecek ve baş etmekte güçlük yaşayabilecekleri zor zamanlarla karşılaşılabilir. Karşılıklı güven, saygı, sevgi ve sağlıklı iletişimin inşa ettiği güçlü aile yapıları bu zor zamanlarda dayanışma göstererek olayların üstesinden gelebilir.

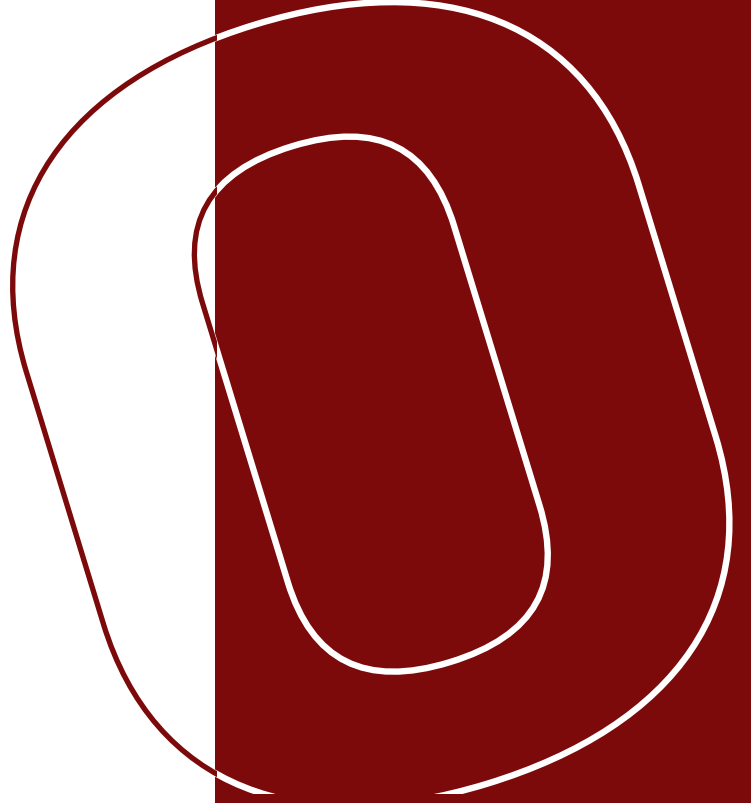
Geniş veya çekirdek aile üyelerinden birinin kaybı, ebeveynlerin ayrılması, uzun süreli hastalıklar, doğal afetler, ekonomik problemler gibi zorlayıcı tecrübeler aile üyelerinin olumsuz etkilenmelerine sebep olabilir. Özellikle çocuklar bu süreçlerde daha fazla etkilenebilirler. Zorlayıcı olaylar tabiatları gereği güç yapıda, güven, saygı, sevgi ve anlayışa daha fazla ihtiyaç duyulan zamanlardır. Olaylar karşısında gösterilen davranış ve tutumlar aile yapısını güçlendirebileceği gibi zayıflatabilir. Zorlayıcı olaylar hayatın olağan akışını sekteye uğratan değiştiren veya olumsuz yönde ilerlemesine sebep olan durumlar olarak adlandırılabilir. Böyle bir du-

rumda ailelerin süreci en az hasarla atlatabilmeleri için ortak bir çaba göstermesi etkili olacaktır. Aile, bir saatin dişleri gibi birlikte hareket eden bir yapı da olsa çocuklar yetişkinlere göre daha fazla huzursuzluk yaşayabilmektedir. Ebeveynlerin mümkün olduğunca uyumlu hareket etmesi ve karşılıklı ifade etme-dinleme yetilerini kullanmaları sorunların çözümüne ve olumsuz etkilerin azaltılmasına katkı sağlamaktadır. Olanların etkili iletişim yöntemleriyle konuşulması, hissedilen duyguların kabul edilmesi ve dile getirilmesi, günlük hayatın olağan akışının sürdürülebilmesi için rutinlerin devam ettirilmesi zor zamanların atlatılması için hem ebeveynlere hem de çocuklara yardımcı olur.

Zorlayıcı olaylar, aile alışkanlıklarında olumlu veya olumsuz değişimlere sebep olabilmektedir. Örneğin boşanma sürecini yaşayan bir ailede ebeveynlerin rollerinde değişiklikler gerçekleşebilir. Bu durum ebeveyn tutumlarında farklılıklara yol açabilir. Bu değişiklik çocuklar üzerinde duygu karmaşalarına, kendini suçlama davranışlarına, öfkeye ya da içe kapanıklığa sebep olabilmektedir. Zorlayıcı olayların karşısında esnek olabilmek ve süreçleri devam ettirebilmek olarak değerlendirilen psiko-

lojik dayanıklılık kavramı çocuklar ve gençler için de geçerlidir. Psikolojik dayanıklılık (sağlamlık) çocukların yas, ayrılık, hastalık gibi zorlayıcı olaylar karşısında da yaşadıkları değişiklikleri daha sağlıklı atlatmalarına katkı sağlar. Araştırmalar ebeveyn tutumları ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin; ortaokul öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları (sağlamlık) ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiye dair yapılan bir araştırmada demokratik ebeveyn tutumu düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin de arttığı ve ikisi arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.⁵

Değişim zamanlarında çocuklar daha fazla güvene, sevgiye, hoşgörüye ve dinlenilmeye ihtiyaç duyar. Yenilikler çocuklar için kafa karıştırıcı, zorlayıcı olabilir. Bu durumlarda sınırları zorlama, öfke nöbetleri ya da sessiz kalma, tepkisiz kalma gibi davranışlar gösterebilirler. Çocuğun tüm bu değişimlere rağmen sevildiği değerinin bilindiği ve dinlendiğinin gösterilmesi sürecin daha sağlıklı yürümesine yardımcı olur. Örneğin ebeveynleri ayrılan bir çocuğun evinin, okulunun, sosyal çevresinin değişmesi gibi yeniliklere alışma sürecinde çocuğu güvende hissettirmek önemlidir. Doğal afetlerde ve yas sürecinde de çocuğun güvende hissettirilmesi, bu süreçte gerçekleşen gelişmelerin yaşına uygun şekilde ifade edilmesi duygularını yaşamasına ve konuşmasına izin verilmesi önemlidir. Böylece değişimlerden kaynaklanan stres daha kolay yönetilebilir. Bu zamanlarda ilgisizlik ya da aşırı hoşgörölü tutumlar çocukların süreçten yabancılaşması, uzaklaşması gibi farklı psikolojik yaralanmalara sebep olabilir ve iki duygu arasında ayrım yapamayabilirler. Özellikle ergenlere hayattaki rutin ve sınırların varlığının korunması gerektiği aktarılacak daha sağlıklı sınırlar çizilebilir. Zor zamanlarda aile üyelerinin karşılıklı birbirlerini dinlediği, bir araya geldiği, duyguların konuşulabildiği ve ifade edilebildiği bir aile zemini tedavi edici ve güçlendirici bir etkiye sahiptir.



Olanların etkili iletişim yöntemleriyle konuşulması, hissedilen duyguların kabul edilmesi ve dile getirilmesi, günlük hayatın olağan akışının sürdürülebilmesi için rutinlerin devam ettirilmesi zor zamanların atlatılması için hem ebeveynlere hem de çocuklara yardımcı olur.

TEKNOLOJİNİN EBEVEYN TUTUMLARINA ETKİSİ

●● Söz ve davranışlar arasındaki tutarlılık en büyük etkiyi oluşturduğu için ebeveynler kendi teknoloji kullanım alışkanlıklarını gözden geçirerek çocuklarına rol model olmalıdır. ●●



Ailede ebeveynler toplumun yeni üyeleri olan çocukları hayata hazırlayan, hayatla tanıştıran kişilerdir. Bu süreçte ebeveynler en sağlıklı, güvenli ve öğrenmeye uygun ortamları hazırlayarak çocukların gelişimlerini destekler ve onları hayata hazırlar. Her dönem, ailelerin çocukların yetişmesinde dikkat etmeleri gereken yenilikleri getirir. Ebeveynlerin bu yenilikler karşısında farkında ve bilinçli olması önemlidir. Günümüz dünyasında hızla değişen ve gelişen teknoloji yeni ihtiyaçları da beraberinde getirmektedir. Çocuklar teknolojik gelişmelerle çok küçük yaşlarda tanışmakta ve bunun getirmiş olduğu olumsuz etkilere açık hâle gelmektedir. Bunun önüne geçebilmek için ebeveynlerin farkındalıklarını artırmalarının ve aile yapılarını güçlendirmelerinin olumlu katkıları olacaktır.

Teknoloji, günlük hayatımızı kolaylaştıran ve geliştiren araçlar bütünüdür. Çocukların en fazla maruz kaldıkları hatta kullandıkları teknolojik aletlerin başında cep telefonu, tablet ve televizyonlar gelmektedir. Yapılan araştırmalar çocukların teknoloji kullanımıyla ebeveyn tutumları arasında ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin; ebeveynler baş etmekte zorlandıkları zamanlarda cep telefonu, tablet veya televizyonu çocuğu “susturan” ve “oyalayan” bir araç olarak kullanma eğiliminde olabilmektedir.⁶ Özellikle küçük yaş grubu çocukların yemek yerken, uykuya dalarken veya kalabalık mekanlarda çizgi film, video veya oyunlara erişimleri ebeveynler tarafından bir araç olarak sunulabilmektedir.⁶ Bu durum çocukların teknoloji bağımlılığı geliştirmelerine, davranış bozuklukları göstermelerine ve iletişim becerilerinin olumsuz etkilenmesine sebep olabilmektedir. İlgisiz, dengesiz ve kararsız veya aşırı hoşgörölü ebeveyn tutumları ise ilkökul-ortaokul çağındaki çocukların internet oyunları ve sosyal medya bağımlılıkları geliştirmelerine zemin hazırlayabilmektedir. Ergenler ile yapılan bir araştırmada ihmalkâr ebeveyn tutumuna sahip ergenler arasında internet bağımlılığının diğer ebeveyn tutumlarına göre fazla olduğu izlenmiştir.⁷ Öte yandan cep telefonu kullanımının artması ve kullanım yaşının düşmesiyle birlikte pek çok yaş grubu için sosyal medya önemli bir etken hâline gelmiştir. Sosyal medya kullanımının artması ile özellikle genç yaş grubunun uygun veya uygunsuz içeriklere, paylaşımlara ve sosyal medya fenomenlerine maruz kaldığı gözlemlenmektedir. Sınırsız ve bilinçsiz kullanımlar ise gençlerin öz güven problemleri geliştirmelerine, sosyal hayatta adaptasyon ve iletişim problemleri yaşamalarına, zorbalığa maruz kalmalarına ve gelişimlerine uygun olmayan içeriklere erişimleri-

ne neden olmaktadır. Sağlıklı sınırların çizilmediği, öz disiplin ve öz kontrol becerilerinin gelişmesine ortam hazırlanmayan aile yapılarında teknolojinin getirdiği zararlı bağımlılıkların da ortaya çıktığı gözlenmektedir.

Teknolojinin çocuğun hayatında daha sağlıklı bir yer edinmesi için ebeveynler aşağıdaki önerileri dikkate alabilirler.

- ❖ Söz ve davranışlar arasındaki tutarlılık en büyük etkiyi oluşturduğu için ebeveynler kendi teknoloji kullanım alışkanlıklarını gözden geçirerek çocuklarına rol model olmalıdır.
- ❖ Çocukların maruz kalabilecekleri olumsuz ve değerleriyle uygunsuz içerikleri, doğru-yanlış arasında karar vermekte yaşadıkları güçlükleri ve güvensiz hissettikleri durumları aile içinde açık ve samimi olarak konuşabilecekleri zeminler hazırlanarak kendilerini ifade etmelerine fırsat sunulmalıdır. Bu ortamlar çocuğun kendini dinlenmeye değer olarak hissetmesine ve davranışlarını fark ederek duygularını yönetebilmesine yardımcı olur.
- ❖ Yaş grubuna göre çocukların teknoloji kullanımlarına sağlıklı sınırlar oluşturulmalı ancak bu sınırlar ödül-ceza sistemiyle istenilen davranışların gerçekleştirilmesi için araç olarak kullanılmamalıdır. Bunu yaparken büyük yaş grubu çocukların sınır çizme sürecine dahil olmaları olası çatışmaların önüne geçerek sorumluluk almalarını sağlar.
- ❖ Teknoloji içeriklerinin yaş grubu ve değerler ölçüsünde seçilmesi çocukların kendi sınırlarını belirleyebilmelerine yardımcı olacaktır.
- ❖ Özellikle küçük yaş grubuna alternatif oyunların ve etkinliklerin hazırlanması bilinçsiz teknoloji kullanımının önüne geçilmesi açısından önemlidir. Çocuklara kendi oyunlarını üretebilmeleri için fırsatlar sunulmalı ve çocukların teknolojinin sadece “can sıkıntısı giderici” bir araç olmadığının farkına varmaları sağlanmalıdır.
- ❖ Dijital ebeveynlik üzerine öğrenmeye açık olmak ve dijital okuryazarlık becerilerini geliştirerek bunu aile geleneklerinin bir parçası hâline getirmek çocuk için doğal bir öğrenme ortamı oluşturacak ve sağlıklı alışkanlıklar edinmesine zemin hazırlayacaktır.⁸



EBEVEYN TUTUMLARINDA YAPILAN HATALAR

Çocuğun düşünce ve duygularını küçümsemek:

Çocuğunuz bir duyguyu yoğun yaşıyorsa -örneğin; kaygı, korku vb.- “Abartma sen de bu kadar korkacak bir şey yok.” gibi söylemlerle çocuğun içsel yaşantısını küçümsemeyin. Bu, çocuğun kendi duygularına yabancılaşmasına ve duygularını bastırmasına neden olabilir. Diğer bir yandan çocuğun düşüncesini “Ne saçma bir düşünce!” gibi söylemlerle küçümsemek çocuğun düşüncelerini ifade etme cesaretini kırabilir.

Aşırı koruyucu davranmak:

Her ebeveyn çocuklarını koruyarak güvende olmalarını ister. Ancak koruma davranışının aşırıya kaçması çocuğun gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Ebeveynler olası bütün durumları düşünerek çocuğun yerine karar verir, sürekli müdahale eder ve hata yapmasına müsaade etmezse, bu ebeveynin sevgi ve ilgiyle yaptığı bir şey olsa da çocuğun hareket alanının kısıtlanmasına, karar verme becerisinin gelişmemesine, özgüveninin zayıflamasına neden olabilir. Aynı zamanda ebeveynin

bu tutumu çocuğa “Sen başaramazsın, o yüzden bunu senin yerine biz yapıyoruz.” mesajını verir.

Kıyaslamak:

Çocuğunuz başkalarıyla kıyaslamak haset duygusunun artmasına sebep olabilir. Çocukta haset duygusunun çok artması “Ben yeterli değilim!” düşüncesiyle birlikte gelişir. Böylelikle çocuk her zaman başkalarının ondan daha iyi ve daha güzel eşyalara sahip olduğunu düşünebilir. Bu durum çocukta rekabet, öfke, kıskançlık gibi duygulara yol açabilir.

Her şeyi doğru yapmasını beklemek:

Çocuklardan her şeyi doğru yapmasını beklemek ve hatayı asla kabul etmemek ebeveynlerin mükemmeliyetçi tutumundan kaynaklanır. Bu tutum çocukların yetersiz hissetmesine sebep olur. Çocuk, ebeveynleri gibi kendini eleştirmeyi öğrenerek daha çok yetersiz hissedebilir. Çocuklar hata yaparak öğrenir. Ebeveynler hata yapan çocuğa yol göstererek doğruyu öğrenmesine yardımcı olmalıdır.

Damgalamak:

Çocuğun damgalanması benlik algısına zarar verebilir. Örneğin; çocuk yanlışlıkla bir bardak kırdığında ebeveynlerin çocuğa kızarak “Sakarsın!” veya “Sen çok tembel bir çocuksun!” demesi bir damgalamadır. Çocuk etrafından duyduklarını bir benlik etiketi hâline getirerek kendini bu etiketler üzerinden tanımlayabilir.

Açık iletişim kurmamak:

Çocuklarla açık bir iletişim kurmamak çocukların kafasının karışmasına sebep olabilir. Ebeveyn olarak açık ve net konuşmak mesajın doğru aktarılmasına yardımcı olur. Bu durum çocuğunuzla aranızdaki iletişimin gelişmesini sağlayacaktır.

Sevgiyi koşullara bağlamak:

Çocuklar koşulsuz sevilir. Sevgi herhangi bir şarta veya koşula bağlanamayacak kadar kıymetli bir duygudur. Bazen ebeveynler sevgiyi başarıya veya çocuğun kendi istedikleri gibi davranmasına bağlayabilirler. Örneğin; “Ağlayan bir çocuk olursan seni sevmem.”, “Uslu bir çocuk olursan sana sarılırım.” gibi yaklaşımlar bu tutumu içerir. Bu tür söylemler

çocuğa “Ancak benim istediğim gibi bir çocuk olursan seni severim.” mesajını iletir. Bu çocuklar kendilerini değersiz hissedebilir ve kendilerini oldukları gibi sevmeyebilirler.

Sürekli nasihat etmek:

Yetişkinlerin deneyimleri gençlere yol gösterebilir. Ancak yetişkinlerin gençlere sürekli olarak nasihat etmesi iletişimi zedeleyebilir. Özellikle ergenlik dönemindeki gençler bunu sıkıcı bulabilir ve nasihat tam tersi bir etki gösterebilir. Bunun yerine gençleri etkili bir şekilde dinlemek ve anlamak daha işlevsel bir yoldur.

Sınır koymamak:

Çocukların sağlıklı birer insan olarak yetişmeleri için ebeveynlerin onlara sınırlar koyması ve kendi sınırlarını öğretmeleri gerekir. Sınırları doğru öğrenmek hem çocuğun kendini koruyabilmesini hem de başkalarının alanlarını ve haklarını ihlal etmemesini öğrenmesini sağlar.



GELİŞTİREN EBEVEYN TUTUMLARI İÇİN İPUÇLARI

●● Ebeveyn tutumlarında amaç mükemmeli sağlamak değil “yeterince iyi” olmaktır. Bu yolda benimsediğiniz tutumu tanımak, sorgulamak ve sağlıklı olan yanlarını değiştirerek doğru tutumlara ulaşmak mümkündür. ●●

Benimsediğiniz ebeveynlik tutumu çocuğunuzun dünyayı anlamlandırmasında ve nasıl bir yetişkin olacağının belirlenmesinde çok önemli bir role sahiptir. Ebeveyn tutumlarında amaç mükemmeli sağlamak değil “yeterince iyi” olmaktır. Bu yolda benimsediğiniz tutumu tanımak, sorgulamak ve sağlıklı olan yan-

larını değiştirerek doğru tutumlara ulaşmak mümkündür. Geç kaldığınızı düşünüyor olabilirsiniz ama farkında olarak başlattığınız her değişim çocuğunuzun hayat yolculuğu için çok önemli bir adımdır. İşte sizin için ebeveynlikte doğru tutumlara ulaşmanızı sağlayabilecek bazı ipuçları:



- ❖ Çocuğunuza duygularını bastırmasını öğretmek yerine duygularını tanımayı ve ifade etmeyi öğretin.
- ❖ Çocuğunuzun duygularına yer açarak onları kabul edin.
- ❖ Özellikle kriz anlarında ani tepkiler vermek yerine çocuğunuzun duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olun.
- ❖ Çocuğunuz ile ilişkinizde koyduğunuz sınırlarda tutarlı bir yaklaşım benimseyin.
- ❖ Çocuğunuza sınır koyarken nedenlerine ilişkin açıklama yapın ve net sınırlar koyun.
- ❖ Çocuğunuz ile ilişkinizde yeterince sevgi veren ve disiplinle sınır koyan bir yaklaşım benimseyerek sevgi ve sınır arasında dengeli olmaya çalışın.
- ❖ Çocuğunuzun olumlu davranışlarını pekiştirmek amacıyla takdir edin, olumsuz davranışlarını yapıcı bir yaklaşım ile şekillendirin.
- ❖ Çocuğunuzun hatalarını yıkıcı bir şekilde eleştirmek yerine hatalarından öğrenmesini sağlayan, yol gösteren bir yaklaşım kullanın.
- ❖ Çocuğunuzun dikkatle dinleyin, onunla kaliteli zaman geçirmeye ve dünyasını tanımaya odaklanın.
- ❖ Çocuğunuzun başkalarıyla kıyaslamak yerine onun kendi dünyasında var olmasına izin verin.
- ❖ Yapıcı söz ve davranışlarla çocuğunuza rol model olun.
- ❖ Sosyal medyada veya toplumda yer alan “mükemmel ebeveynlik” baskısının farkında olun ve “yeterince iyi” olmaya odaklanın.
- ❖ Zorlandığınız durumlarda profesyonel destek almaktan çekinmeyin.



HANGİ EBEVEYN TUTUMUNA SAHİPSİNİZ?

Aşağıda farklı ebeveyn tutumu türlerinin özelliklerini içeren çeşitli maddeler yer alıyor. Tüm maddeleri okuyarak size uygun ifadeyi (✓) şeklinde işaretleyin. İşaretlemeler tamamlandıktan sonra hangi ebeveyn tutumu türünün altında daha fazla (✓) varsa o tutuma sahip olma olasılığınız yüksek. Ancak bir ebeveynlik tutumunda daha fazla işaretin olması sadece o tutuma sahip olduğunuzu göstermez, diğer tutumlarda da size uyan işaretlediğiniz maddeler olabilir ve bu durum diğer tutumları da sergileyebildiğiniz anlamına gelir.

Otoriter Ebeveyn Tutumu

- ☐ Evde katı kurallar koyarım.
- ☐ Eğer çocuğum kurallara uymazsa onu cezalandırırım.
- ☐ Eğer çocuğum kurallara uyarsa ona sevgi gösteririm.
- ☐ Önemli olan çocuğumun istek ve tercihleri değil, benim koyduğum kurallardır.
- ☐ Çocuğumla kuracağım sıcak bir ilişkinin onu şımartacağını düşünürüm.
- ☐ Çocuğumun davranışlarını kontrol ederim.
- ☐ Çocuğumun bana her koşulda itaat etmesini beklerim.
- ☐ Kurduğum otorite çocuğumun duygu ve düşüncelerinden önemlidir.

Unutmamanız gereken en önemli nokta ebeveynlik yolculuğunda kusursuz olmanın mümkün olmamasıdır. Siz tutumunuzun farkında olduğunuz ve çocuğunuza iyi gelmeyen tutum özelliklerinizi iyi gelenlerle değiştirmeye gönüllü olduğunuz sürece çocuğunuzla güvenli ve sevgi dolu bir ilişki inşa etmek mümkün. Bu farkındalık ve çabayla ebeveynlik yolculuğunun tadını çıkarın!

İlgisiz Ebeveyn Tutumu

- ☐ Çocuğumun istek ve ihtiyaçlarını önemsemem.
- ☐ Çocuğumun davranışlarıyla ilgilenmem, yaptıklarını kontrol etmem.
- ☐ Çocuğumla çok az zaman geçiririm.
- ☐ Çocuğumun duygusal ihtiyaçları benim için ön planda değildir.
- ☐ Kendi işlerim daha ön plandadır.
- ☐ Çocuğuma kural koymam, nasıl isterse öyle davranabilir.
- ☐ Çocuğuma fiziksel ve duygusal yakınlık göstermem.
- ☐ Çocuğumun arkadaşlarını tanımam.

İzin Verici Ebeveyn Tutumu

- () Çocuğuma hiçbir konuda sınır koymam.
- () Çocuğum istediğini yapmakta her zaman özgürdür.
- () Çocuğum ne yapsa kabul ederim, ona karşı sınırsız bir hoşgörüyü sahibim.
- () Çocuğumun her istediğini yapmaya çalışırım.
- () Çocuğuma "hayır" demek bana çok zor gelir.
- () Çocuğumla ilişkimde bir ebeveyninden çok arkadaş gibiyimdir.
- () Çocuğumun üzülmesine, hayal kırıklığına uğramasına asla dayanmam.

Tutarsız Ebeveyn Tutumu

- () Çocuğuma aynı davranışlarda bulunduğu farklı zamanlarda farklı tepkiler veririm.
- () Çocuğuma net sınırlar koymam.
- () Çocuğuma karşı bazen çok hoşgörölü bazen de çok acımasız olurum.
- () Çocuğumun duygusal ihtiyaçlarıyla bazen çok ilgilenirken bazen hiç ilgilenmem.
- () Çocuğuma kural koyarsam bu kuralları sürdürmekte zorlanırım.
- () Çocuğuma karşı sıklıkla ani tepkiler veririm.
- () Duygusal durumum çocuğuma vereceğim tepkiyi etkiler.
- () Çocuğuma verdiğim sorumluluklar çok sık değişir.

Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumu

- () Çocuğumu her tehlikeden korumam gerektiğini düşünürüm.
- () Çocuğumla ilgili her ayrıntıyı takip ederim.
- () Çocuğumun her yaptığını kontrol ederim.
- () Çocuğumun başına bir şey gelmesi konusunda endişelenirim.
- () Çocuğumun neredeyse bütün arkadaşlarını tanırım.
- () Çocuğum bir problem yaşadığında hemen çözmeye çalışırım.
- () Çocuğumun kararlarına müdahale ederim.
- () Çocuğuma sorumluluk vermeyi sevmem, onun yerine ben hallederim.

Mükemmeliyetçi Ebeveyn Tutumu

- () Çocuğumun hata yapmasına tahammül edemem.
- () Çocuğum hata yaptığında sert tepki veririm.
- () Çocuğumdan her şeyi mükemmel yapmasını beklerim.
- () Çocuğumdan büyük beklentilerim var.
- () Çocuğumun başarısız olmasına tahammül edemem.
- () Çocuğumun yaptığı şeyleri sürekli kontrol ederim.
- () Çocuğumu başka çocuklarla kıyaslarım.
- () Çocuğumun yaptığı şeyleri kolay kolay beğenmem.



Demokratik Ebeveyn Tutumu

- () Çocuğumun bir kişi olarak değerli olduğunu bilirim.
- () Çocuğumun istek ve ihtiyaçlarına duyarlı davranırım.
- () Çocuğumla ilişkim destekleyici, sıcak ve güven vericidir.
- () Çocuğuma yaşına göre alabileceği sorumluluklar veririm.
- () Çocuğumun kendi başına istediklerini gerçekleştirmesine izin veririm ve ihtiyacı olduğunda ona yol gösteririm.
- () Çocuğum hata yaptığında bunu öğrenmesi için bir fırsat olarak görürüm.
- () Çocuğuma tutarlı, net ve esnek sınırlar koyarım.
- () Çocuğuma koyduğum sınırların gerekçesini anlatırım.

EBEVEYNLİK DEĞER KARTLARI

Ebeveynlik değer kartları ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumlarını daha sağlıklı hâle getirebilmek için hazırlanmış değerleri, bu değerlerin tanımını, bu değerler doğrultusunda çocuğunuza söyleyebileceğiniz cümleleri ve kendinize sorabileceğiniz soruları içermektedir. Aşağıdaki kutucukları keserek bir kart destesi oluşturun. Bu kart destesinden her hafta bir değeri seçin ve hafta boyunca o değerle çocuğunuzla ilişkinizdeki anlamını fark etmeye ve çocuğunuza söyleyeceğiniz ve kendinize soracağınız kısımları uygulamaya çalışın.

DEĞER VE TANIMI	ÇOCUĞUNUZA SÖYLEYİN	KENDİNİZE SORUN
KABUL Çocuğunuzun duygularını yargılamadan kabul etmek.	Öfkeli, üzgün, kaygılı olduğunu görüyorum, böyle hissetmen çok normal.	Çocuğumun duygusunu değiştirmek için çabalamak yerine duygusunu kabul ettim mi?
ŞEFKAT Çocuğunuza karşı nezaketli, yargısız bir tutum benimsemek.	Zorlandığını görebiliyorum, sana nasıl yardımcı olabilirim?	Çocuğuma zorlandığı bir anda bağırarak yerine şefkatle onu anlamaya çalıştım mı?
BAĞ KURMAK Çocuğunuza duygusal olarak yakın olmak.	Bu durumda ne hissettiğinle ilgili biraz konuşalım mı?	Çocuğuma ne hissettiğini sorarak onun duygusunu anlamaya çalıştım mı?



DEĞER VE TANIMI	ÇOCUĞUNUZA SÖYLEYİN	KENDİNİZE SORUN
KARARLILIK Çocuğunuz ile ilişkinizde zorlanmanıza rağmen değerleriniz doğrultusunda davranmak.	Biraz yorgun olsam da seni dinlemek için zaman ayırabilirim.	Zorlansam da çocuğumla ilişkimi güçlendirmek için bir adım attım mı?
ANDA KALMAK Çocuğunuz ile ilişkinizde zihninizi meşgul olsa da o ana odaklanmaya çalışmak..	Şimdi senin için buradayım, birlikte ne yapalım istersin?	Zorlansam da çocuğuma aktif ilgi gösterdiğim bir zaman ayırdım mı?
ESNEK OLMAK Çocuğunuz ile ilişkinizde beklenmeyen bir durumla karşılaştığınızda uyumlanmaya çalışmak.	İstersen birlikte yeni bir çözüm yolu deneyebiliriz.	Koşullar beklenmedik şekilde değiştiğinde direnmek yerine uyum sağlayabildim mi?
SINIR KOYMAK Çocuğunuz ile ilişkinizde çok katı veya çok izin verici olmayan ölçülü sınırlar belirlemek.	Bunu yapmayı çok sevdiğini biliyorum ama bunun için planladığımız süre bitti, istersen birlikte farklı ne yapabileceğimize bakalım mı?	Çok katı sınırlar koyup çocuğumun özerkliğini engelledim mi, her istediğini yaptım mı?
FARKINDALIK Çocuğunuz ile ilişkinizde çok katı veya çok izin verici olmayan ölçülü sınırlar belirlemek.	Şu an biraz öfkeli hissediyorum, sakinleştiğimde bu konuyu konuşabiliriz.	Çocuğuma zarar verebileceğimi düşündüğüm bir anda uzaklaşıp kendimi kontrol edebildim mi?
SORUMLULUK Çocuğunuz ile ilişkinizde yanlış bir şey yaptığınızı fark ettiğinizde bunun sorumluluğunu almak.	Sana karşı olmaması gereken bir şekilde davrandığımı fark ettim, bunun için özür dilerim.	Çocuğuma haksızlık yaptığımı fark ettiğimde davranışımın sorumluluğunu alıp telafi etmeye çalıştım mı?

EBEVEYN ÇOCUK ETKİNLİK TAKVİMİ

01

“Bugün seni en çok mutlu eden ve üzen şeyler neydi?” sorularını cevapla.

02

Yapboz yap.

03

Ailenle bulunduğun yerdeki yaşlı bakımevini ziyaret et.

04

Bir çiçek dik ve onunla ilgilenerek gelişimini izle.

9

Aile üyelerin sevdiğin bir davranışta bulunduğunda onlara teşekkür notları yaz.

10

İhtiyaç sahibi insanlar için bir destek paketi hazırla.

11

Aile albümünüze bakıp anılarınız üzerine konuş.

12

Sabah erken kalkıp duyabildiğin hayvan seslerini dinle.

17

Yeni çiçekler tanı ve isimlerini öğren.

18

Beethoven’ın “9. Senfoni” parçasını dinle.

19

Bir kitap karakterine mektup yaz.

20

Sevdiğin bir kelimenin Almancada ne demek olduğunu öğren.

25

Mısırın neden patladığını araştır.

26

En sevdiğin mevsimi anlatan bir şiir yaz.

27

Yellowstone Milli Parkı hakkında bilgi topla.

28

Maarif Okullarının olduğu 5 farklı ülke öğren.

Sevgili ebeveynler, ebeveyn-çocuk etkinlik takviminde çocuklarınızla birlikte yapabileceğiniz veya çocuklarınıza yaptırabileceğiniz hem öğretici hem eğlenceli etkinlik önerileri bulunmaktadır. Bu etkinliklerin ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşimi artırarak olumlu iletişim geliştirmeyi sağlamasını amaçlıyoruz. Keyifli vakit geçirmeniz dileğiyle...

05

Ailenle
doğada piknik yap.

06

Ailenle
bir kutu oyunu
oyna.

07

Hayallerini yaz.

08

Gece
gökyüzünü izle.

13

Dünya haritasını
inceleyip en çok
seyahat etmek
istediğin ülkeleri
işaretle.

14

Türkiye’de bulunan
Peri Bacaları’nın
oluşumunu araştır.

15

UNESCO Dünya
Mirası Listesi’nde yer
alan “Safranbolu”yu
araştır.

16

Vincent Van Gogh’un
“Yıldızlı Gece”
tablosunu incele ve
çizmeye çalış.

21

Evde meyveleri
kullanarak komposto
yapmayı dene.

22

Bulut
türlerini araştır.

23

Çevrenden
topladığın
yaprak, çiçek gibi
malzemelerle
bir kolaj hazırla.

24

Gelecekte
yaşamak istediğin
evi çiz.

29

Türk yemeği olan
mantıyı dene.

30

Aloe vera bitkisinin
cilt için faydasını
araştır.

31

Kendi doğum
gününde dünyada
olan bir olayı öğren.

Soru-Cevap Köşesi

Soru:

Çalışan ebeveynler olduğumuz için çocuğumuzla kaliteli vakit geçirmek amacıyla elimizden gelen gayreti gösteriyoruz ama ortaokula giden çocuğumuz için sağlıklı ekran sınırları oluşturmakta güçlük yaşıyoruz. Ne yapmamızı önerirsiniz?

Cevap:

Ortaokul yaş grubu somut düşünme becerisine sahip olmakla birlikte ergenliğe geçiş dönemi olarak da adlandırılacak bir dönemdir. Bu dönemde çocuğunuzun arkadaşlık ilişkileri geliştirmeye ihtiyacı olduğunu günümüz koşullarında bunu dijital dünyada kolaylıkla gerçekleştirebileceğini fark etmek önemlidir. Özellikle cep telefonu oyunları, bilgisayar oyunları ve sosyal medya uygulamaları ekran sınırlarını aşan durumlar olarak karşımıza çıkabilir. Çocuklar sınırı aşılan ekran kullanımının zararlarının farkında olmayabilir. Bu konuda çocuğunuzla açıkça konuşmak ve birlikte sınırlar belirlemek, bunu yaparken çocuğunuzun isteklerini dikkate almak önemlidir. Önemli olan çocuğunuzun isteğinin arkasındaki ihtiyacı görmektir. Kimi zaman arkadaş ihtiyacı kimi zaman da sadece canı sıkıldığı için ekran kullanımını artıran çocuklar olabilmektedir. Okul sonrası verilecek dinlenme molalarından sonra çocuğunuza ilgi ve yeteneği doğrultusunda sanat, spor, dil veya zanaat alanlarından birinde kendini geliştirmesi için imkânlar sunmak yeni arkadaşlar edinmesine fırsat sağlayacaktır. Çocuğun ekran dışında geçirdiği vakitler ebeveynlerin “çocuğu oyaldıkları” bir süreç olmak yerine çocuğun kendini geliştirebileceği ve “çocuk” olarak yaşayabileceği alanlar olarak düşünülmeli ve bu doğrultuda çalışmalar hazırlanmalıdır.



Soru:

İş değişikliği sebebiyle farklı bir şehre taşınmak zorunda kaldık. Çocuğum okula alışma konusunda güçlük çekiyor. Neler yapabilirim?

Cevap:

Taşınma süreci ailenin tüm üyeleri için bir yeniliktir. Çocuklar için bu süreç özellikle sosyalleştiği arkadaş edindiği ve gününün büyük bir kısmını geçirdiği okulun değişimi olduğunda daha büyük bir yenilik ve güçlük olarak karşımıza çıkabilmektedir. Öncelikle bu durumun bir süreç olduğunu kabul etmek ve anlayışlı olmak önemlidir. Çocuğunuzun yaşamış olduğu güçlük okulda karşılaşmış olduğu herhangi bir problem (zorbalık, dışlanma, okul tarafından kabul görmeme, dil farklılığı) gibi bir sebepten kaynaklanmıyorsa sürecin normal olduğunu bilmek sizi rahatlatacaktır. Çocuğunuzun rutinlerinin korunmasına çaba göstermek (kahvaltı saatleri, okul hazırlıkları vb.) ve okul içindeki sosyal aktivitelere ve ebeveyn-çocuk etkinliklerine katılmak etkili olabilir. Ayrıca çocuğunuzun sürekli okulda beklemek ve takip etmek yerine sürece alışması için cesaretlendirmek faydalı olacaktır. Bununla birlikte okul sonrasında çocuğunuzla konuşarak günü değerlendirmek çocuğunuzun duygularını ifade edebilmesine ortam hazırlar. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumları her ne kadar çocuğu bu yenilik sürecinde koruma eğiliminde olsa da çocuğun alışma sürecini güçleştirebilmektedir. Otoriter veya ilgisiz bir tutum ile çocuğun hayatındaki yeniliği kendisinin aşmasını beklemek de çocuğa haksızlık olacaktır. Süreci çocuğun anlayabileceği bir şekilde getirmek, eski okulundaki arkadaşlarıyla teknolojinin imkânlarını kullanarak da iletişimde kalacağını hatırlatmak ve çocuğa güven alanı hazırlamak hem ebeveyn hem öğretmen hem de çocuk için rahatlatıcı olacaktır. Gerekli durumlarda okul psikolojik danışmanı ile dirsek temasında olmak yine okula uyum sürecini hızlandırmaktadır.

Bu konuda bir etkinlik önerisi olarak çocuğunuza fotoğraf albümü hazırlayabilirsiniz. Fotoğraf albümünün ilk bölümlerine bir önceki okuluna dair fotoğrafları yerleştirerek çocuğunuza hatıraların devam ettiğini anlatabilirsiniz. Yeni okuluyla ilgili fotoğraf çekmesine izin verebilir ve daha sonra bu fotoğrafları fotoğraf albümünün boş olan diğer alanlarına yerleştirmesini isteyebilirsiniz. “Bir önceki okulundaki anıların ile fotoğraf albümü hazırladık. Şimdi doldurulması gereken diğer alanları yeni okulundaki fotoğraflarla çeşitlendiriyoruz. Böylece çok büyük bir hatıra albümün olacak. Daha sonra anlatacak bir sürü hikâyen olacak.” diyerek çocuğunuzun hatıralar ve anılar arasında bağ kurmasını sağlayabilirsiniz.



Soru:

Ergenlik çağındaki çocuğumun sosyal medyada siber zorbalığa maruz kaldığını fark ettim. Bu konuda çocuğum için neler yapabilirim?

Cevap:

Zorbalık çocukların hayatında farklı evrelerde ve farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Özellikle dijital çağ ile zorbalığın siber dünyada daha sınırsızca gerçekleştiğini söylemek mümkündür. Cep telefonuna erişimin arttığı yaş grubu olan ergenler arasında da siber zorbalık yaygınlaşabilmektedir. Siber zorbalık diğer zorbalık türlerine göre daha az görünür gibi olsa da bırakmış olduğu etkiler açısından kimi zaman çok daha zarar verici olabilmektedir. Zorbalığa uğrayan gencin kendini ifade edebileceği bir güven ortamının oluşması oldukça önemlidir. Güvendiği bir yetişkine durumu anlatabilmesi ve karşılaşmış olduğu durumla baş etme stratejilerini uygulaması olası olumsuz senaryoların önüne geçilmesine yardımcı olacaktır. Siber zorbalık ile özellikle gençlerde öz güven zedelenmesi, beden algısında yanlışlıklar, korkular, mahremiyet ihlali, uygunsuz hitaplara maruz kalma, tehdit, şantaj gibi durumlar ortaya çıkabilmektedir. Dünyadaki birçok ülke bu konuda ciddi hukuki yaptırımlar ortaya koymaktadır. Zorbalıkla mücadele sürecinde çocuğun kendini güvende hissetmesi, sanal dünya ile gerçek dünya arasındaki farkları idrak edebilmesi, gerekli durumlarda kendisini koruması için yapabileceklerini öğrenmesi ve doğru internet kullanımına dair bilinçlenmesi önem arz etmektedir. Siber zorbalığa, zorbalıkla karşılık vermenin de yanlış olduğunun ifade edilmesi gerekir. Duygu yönetimi, stresle baş etme ve sakinleşebilmenin çeşitli yollarını göstermek gencin psikolojik dayanıklılığının (sağlamlık) artmasına yardımcı olur. Eğer çocuğunuz bilinçli internet kullanımına yönelik hareket etmekte hevesli değilse bu süreci ailecek gerçekleştirerek aile üyelerinin birbirine destek olmasını sağlayabilirsiniz. Aile ve arkadaşlarla yüz yüze geçirilen vakitlerin artırılması da güven ve sevgi ortamı sağlayarak olası psikolojik yıpranmaları tamir edebilir.



Kaynakça

1. Aydoğdu, F., & Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn tutumlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 570-585.
2. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. (t.y.). Anne baba tutumları.
3. Kaya, A., Bozaslan, H., & Genç, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225.
4. Recebov, R. (2000). Algılanan ana-baba davranışları (kültürlerarası bir karşılaştırma) (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi.
5. Özen, D. (2019). Ortaokul öğrencilerinin anne-baba tutumlarının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 6(3), 1428-1449.
6. Günüş, S., & Atli, S. (2018). 18-24 aylık bebeklerde teknolojinin etkisine yönelik ebeveyn görüşleri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 205-226. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2017.5.2.0047>
7. Okumuş, V., & Parlar, H. (2018). Çocukların sosyal medya kullanım amaçları ve ebeveyn tutumları. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 357-368.
8. Akkoyun, S., & Arslan-Taş, F. (2025). Ebeveynlerin dijital ebeveynlik farkındalık ve internet bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 120-131.

MAARIF
aile







Eğitime değer!

