

# SEVGİLİ VELİ ,

Çocuk yetiştirmenin, iyi bir ebeveyn olmanın hem çok kolay hem de çok zor olduğunu biliyorum; Size iyi bir rol model olmanın, çocuk yetiştirmede en önemli unsurlardan olduğunu ifade ederek sözlerime başlamak istiyorum.

Çocuklarımız okulda, ev dışında iletişim becerilerini kullanırken, evde ailesinden öğrendiği çözüm yollarına ve becerilere başvurmaktadır. Bu durum bizim davranışlarımızın sadece bizi ilgilendirmediği çocuğumuzun gelişimini de etkilediğini gösteriyor. Hal böyleyken davranışlarımızın sorumluluğu da bizi ardı sıra takip etmekte. Okul- aile işbirliği ve doğru ebeveyn tutumusağlıklı bir birey yetiştirmenin ön koşullarındandır.

Basit bir örnekle açıklamak gerekirse; kitap okuma alışkanlığı kazandırmak istediğimiz çocuğumuza kitap okumasını söylemek tek başına yeterli olmamaktadır. Bunun yanı sıra birlikte kitap seçimi yapmak, beraber kitap okuma, okunulan kitabı değerlendirmek yani sürece dahil etmek istedik davranış kazandırmayı sağlayabilir.

Bu mektubumda size zorbalık davranışının ne olduğu ve aile içerisinde uygun davranış sergilemenin önemi hakkında bir bilgilendirme yapmak istedim.

Zorbalık, fiziksel veya sözlü olabilen, bir kişi ya da grup tarafından uygulanan ve çoğunlukla kişilerin kendilerine göre güçsüz ya da zayıf kişileri hedef aldığı yüz yüze, tekrarlanan, saldırgan davranışlardır. Sözel zorbalık, ilişkisel/duygusal zorbalık, fiziksel zorbalık ve siber zorbalık olmak üzere dört tür zorbalık vardır.

Küfür etmek, alay etmek, dalga geçmek, lakap takmak, bedensel özellikleriyle alay etmek (boyu, kilosunu, saçını vb.), dış görünüşüyle (giysisi, gözlük) alay etmek, konuşma tarzı, aksanı veya ağzı (şivesiyle)dalga geçmek, aşağılamak, küçük düşürmek, hakaret etmek, tehdit etmek sözel zorbalık örnekleridir.

PSK. DAN. HANDENUR ÜRESİN

Küfür etmek, alay etmek, dalga geçmek, lakap takmak, bedensel özellikleriyle alay etmek (boyu, kilosunu, saçını vb.), dış görünüşüyle (giysisi, gözlük) alay etmek, konuşma tarzı, aksanı veya ağzı (şivesiyle) dalga geçmek, aşağılamak, küçük düşürmek, hakaret etmek, tehdit etmek sözel zorbalık örnekleridir. En sık bildirilen zorbalığa uğrama nedeni fiziksel zayıflık olmuştur (zorbalıların %56.5, zorba-kurbanların %52.9 ve kurbanların %48.6'sı). Şişman olmak ve fakir olmak diğer nedenler arasındadır.

### Çocuklar neden zorba olur?

Ebeveynleri tarafından fiziksel veya duygusal olarak istismara uğramış olan çocuklar, kendinden zayıf olarak gördükleri akranlarına zorbalık yapar. Birçok zorbaca davranan çocuğun daha önceleri zorbalığa maruz kaldıkları görülmüştür. Zorbaca davranışları aynayalarak sosyal güce ulaşmaya çalışırlar.

### Zorbalığa karşı ne yapılmalı?

Çocuğunuzu destekleyin, cesaretlendirin ve güçlendirin. Böyle bir durumla karşılaştığında öğretmenlerine danışmasını ve arkadaşları ile birlikte hareket etmesini öğretin. Zorbalık davranışı sonlanana kadar takip edin ve bu davranışı sergileyenin de bir çocuk olduğunu sık sık hatırlayın.

Çocuk bir problemle karşılaştığında, ilk olarak bu problemi nasıl çözeceğine dair yollar düşünmektedir. Tam olarak bu noktada çocuğun başvuracağı ilk yol benzer bir problemin ailede veya çevrede nasıl çözüldüğüdür. Biz karşılaştığımız problemlerin çözümü için iş birliği, yardım isteme, yer değiştirme gibi unsurları tercih ediyorsak çocuğumuz da benzer bir çözüme başvuracaktır.

Çocukla veya herhangi biriyle yaşadığımız problemlerin çözümünde başvurduğumuz yol ve yöntemler, çocuklarımız için karşılaştıkları problemlerin çözümünde de birer yol gösterici nitelikte olduğunu unutmamanız dileğiyle...



# EBEVEYNLER ÇOCUKLARININ DERS ÇALIŞMA MOTİVASYONUNU NASIL ARTIRABİLİR?

Öğrencilik hayatı gerçekten uzun ve zorlu bir süreçtir. Öğrencilerin okulda geçirdikleri zaman dışında evde de ödev yapmak ve ders çalışmaları gerekiyor. Ders çalışmak gibi zor bir işi yıllarca ve düzenli olarak yapabilmek hiç kolay değildir. Bunun için yüksek bir motivasyon gerekir. Eğer çocuğunuz iç motivasyona sahipse şanslı sayılırsınız. Çünkü sürekli olarak çocuğunuzla ders çalışması konusunda tartışma yaşamayacak ve çalışması için uzun uzun öğütler vermek zorunda kalmayacaksınız. Tabi ki iç motivasyona sahip çocukların da çalışma motivasyonu zaman zaman düşebilir. Özellikle istedikleri başarıyı gösteremedikleri durumlarda çalışma istekleri azalabilir. Fakat bu durum çok uzun sürmez ve doğru bir yaklaşımla tekrar çalışma motivasyonunu yükseltebilirsiniz. Eğer çocuğunuz dış motivasyona sahipse işinizin daha zor olduğunu söyleyebilirim. Çocuğunuz, genellikle kendiliğinden ders çalışmaya başlamayacak, başlasa bile kısa bir süre sonra çalıştım diye yanınıza gelecektir. Bir gün çalışıp 3-4 gün kitabın kapağını açmak istemeyecektir. Siz ise, ona sürekli ders çalış demekten bıkmış olacaksınız ve bazen pes edip kendi haline bırakacaksınız fakat işlerin daha da kötüye gittiğini görünce ebeveyn olarak dayanamayıp yine ders çalışması için çabalamaya devam edeceksiniz. Büyük bir umutla, bir gün kendiliğinden ders çalışmasını bekleyeceksiniz.

Öğrenciler ile yaptığım görüşmeler de şunu anladım ki, velilerin çocuklarının ders çalışması için iyi niyetle yaptıkları bazı çalışmalar çocuklarının motivasyonunu artırmadığı gibi maalesef düşürmekte. Birçok öğrencim ailesinin çalışma motivasyonunu düşürdüğünü söylüyor.

# PEKİ AİLELER NE YAPMALI?

1-Öncelikle Çocuğunuzu İyi Tanıyın. Çocuğunuzu daha iyi motive etmek için nasıl davranmanız gerektiğini çocuğunuza sorabilirsiniz. Mesela kız çocukları ile erkek çocuklarını motive teknikleri daha farklıdır. Kızları motive etmek için daha duygusal yaklaşmak, onların duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına fırsat vermek daha etkili iken erkek çocuklarda duygusal yaklaşmak genelde işe yaramaz. Onlara karşı daha kararlı ve otoriter davranmak gerekir.

2-Çocuğunuzla Birlikte Bir Plan Yapın: Anne-baba olarak çocuğunuzun da fikrini alarak bir plan yapın. Çocuğunuzun fikrini almak çok önemli, aldığınız kararlarda çocuğunuz da söz sahibi olursa bu kararlara uyma ihtimali daha yüksek olacaktır. Bu planda, günlük çalışma süresi, kitap okuma süresi, tv, bilgisayar, telefon gibi teknolojik aletlerle ne kadar zaman geçireceği gibi konuları kararlaştırın. Kararlara uymadığında karşılaşılabilecek yaptırımları da belirleyin. Aldığınız kararları bir kağıda yazın, göz önünde bir yere asın.

3-Aldığınız Kararları Takip Edin: Çocuğunuzla yaptığınız plana, çocuğunuzun aksatmadan kendiliğinden uyacağını sanıyorsanız çok iyimsersiniz.. Çocuğunuz yaptığınız bir plana birkaç gün sorunsuz uysa bile zaman geçtikçe plana uymamaya, aksatmaya başlayabilir. Burada ebeveyn olarak aldığınız kararların takipçisi olmalısınız. Çocuğunuz ders çalışma saati geldiği halde tv izlemeye devam ediyorsa öncelikle onu uyarın. Uyarınıza rağmen devam ediyorsa (mutfaktan çocuğunuza defalarca TV kapat diye bağırmayın) yanına gidin ve kararlarınızı sakince hatırlatıp TV'yi kapatın. Neden çalışmak istemediğini bir sorun mu olduğunu sorun. Büyük ihtimal ders çalışma isteği olmadığını, yorgun olduğunu v.b. nedenler ileri sürecektir.



“Altı üstü ders çalışacaksın, ne yorgunluğu, insan ders çalışırken sıkılır mı.” gibi cümleler kurmayın. Bunun yerine “Çalışma isteğin yok bu nedenle çalışmak istememeni anlıyorum, ama çalışman gerekiyor, böyle kararlaştırmıştık. Senin için belki zor olacak ama çalışabilirsin.” gibi daha motive edici cümleler kullanmak gerekir. Eğer geçerli bir neden yokken madem ki çalışma isteğin yok bugün çalışma demeniz doğru bir yaklaşım olmayacaktır.

4-Teknolojiye (telefon, bilgisayar, TV) Sınır koyun: Tv izlemek ve bilgisayar ile oyun oynamak ders çalışmaya göre daha eğlencelidir. Çocuğunuza seçme şansı verirseniz tabi ki teknolojiyi seçecektir. Bilgisayar ile oynama şansı olan çocuklar tabi ki onun başından kalkıp ders çalışmayı tercihlemeyecektir. Bu nedenle teknoloji kullanımı konusunda sınır koyun.(Çocuğunuzun sağlıklı gelişimi için de sınır koymalı ve teknoloji başında nasıl vakit geçirdiğini takip etmelisiniz.) Çocuğunuz ders çalışmasa bile onlar ile oynayamayacağını bilmelidir.

5-Takip Çizelgesi Kullanın:İnsanlar somut olan şeylerden daha iyi motive olurlar. Planı yazılı hale getirme sebebi de somutlaştırmak ve hatırlamasını sağlamaktır. Özellikle ilkokul ve ortaokul öğrencileri için takip çizelgesine okuduğu kitap sayfasını, günlük tekrarını, çözdüğü soru sayısını yazın. (Örnek takip çizelgelerine [buradan](#) ulaşabilirsiniz)

6-Kullandığınız Sözcüklere Dikkat Edin: Klişe bir söz vardır. “Ne söylediğiniz değil, nasıl söylediğiniz önemlidir.” Bu sözü ciddiye alın. Çocuğunuzun ders çalışmasını istiyorsanız onun motivasyonunu artırmaya yönelik konuşun. Kızmak, bağırarak, suçlamak, yargılamak işe yaramayacaktır. Herhangi bir sebeple hissettiğiniz öfkeyi çocuğunuzdan çıkarmayın.