

KASIM/ 2015-2016

alanya

RAM

REHBERLİK

e-bülten

SORUMLULUK

*Çocuklara Sorumluluk Bilinci Kazandırma-  
Aileye Öneriler*

*Ayşe ÇELİK*

*Ergenlik ve Sorumluluk*

*Nuriye KÜTÜK*



*"İyi yapılan işin ödülü onu iyi  
yapmış olmaktır."*

*Ralph Voldo Emerson*

**Bültenin Hazırlanmasında  
Emeği Geçenler:**

Deniz BÜLBÜL  
Kurum Müdürü

Gökhan POLATEL  
PDR Bölüm Başkanı  
Tasarım

**Yazılar**

Nuriye KÜTÜK  
Psikolojik danışman

Ayşe ÇELİK  
Psikolojik danışman



**Alanya Rehberlik ve Araştırma  
Merkezi**

Kadıpaşa mah. Bostancı Pınarı Cad.  
No: 39 07400 Alanya/ANTALYA  
0242 511 50 30

*Bültenimiz ilçemizde ortak bir rehberlik ve özel eğitim kültürü oluşturulmasına katkıda bulunmak amacıyla hazırlanmıştır. Yayınlanmasını istediğiniz yazı ve çalışmalar için bizimle iletişime geçiniz.*

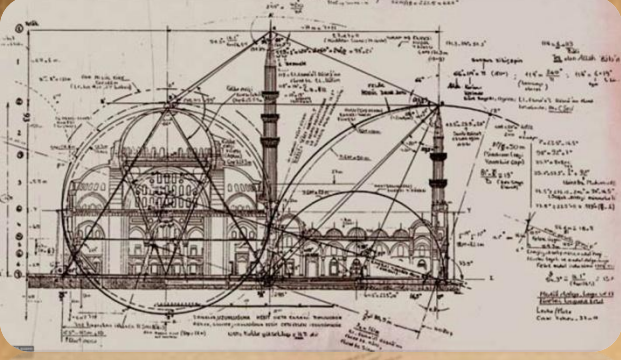
*Değerli Okurlar;*

*Yeni eğitim-öğretim yılında hayata geçirmek istediğimiz kurumsal hedeflerimizden birisi olan e-bülten çalışmamızı hayata geçirmenin mutluluğu içindeyiz. Hepinizin bildiği gibi rehberlik ve özel eğitim alanında hizmet vermekteyiz. E-bülten çalışmamıza başladığımız zaman rehberlik ve özel eğitim alanında bilgileri sizlerle paylaşmak istedik. Yaptığımız çalışma sonunda her iki alanda da her ay ayrı e-bülten çıkarmanın daha faydalı olacağını gördük. O potansiyele sahip olduğumuzu görmek bizi ayrıca mutlu etmiştir.*

*Çalışmalarımız da her zaman doğru ve güvenilir bilgileri sizlere ulaştırmayı hedeflemekteyiz. Bu anlamda alanla ilgili güncel ve gerekli görmüş olduğumuz bilgileri sizlerle paylaşacağız. Yayınlayacağımız dergi çalışmamıza ışık tutacak ve bize yol haritası gösterecek olan e-bülten yayınlarımız web sitemizden her ay düzenli olarak yayınlanacaktır.*

*Bu çalışmalarda emeği geçen çalışma arkadaşlarıma teşekkür eder, hepimize saygılarımı sunarım.*

*Deniz BÜLBÜL  
Alanya RAM Müdürü*



## MEKTUP

Bir Mimar Sinan eseri olan Şehzadebaşı Camii'nin 1990'lı yıllarda devam eden restorasyonunu yapan firma yetkililerinden bir inşaat mühendisi, caminin restorasyonu sırasında yaşadıkları bir olayı şöyle anlatmıştır:

Cami bahçesini çevreleyen havale duvarında bulunan kapıların üzerindeki kemerleri oluşturan taşlarda yer yer çürümeler vardı. Restorasyon programında bu kemerlerin de yenilenmesi yer alıyordu. Biz inşaat fakültesinde teorik olarak kemerlerin nasıl inşa edildiğini öğrenmiştik fakat, taş kemer ile ilgili pratiğimiz yoktu.

Kemerleri nasıl restore edeceğimiz konusunda ustalarla toplantı yaptık. Sonuç olarak kemeri alttan yalayan bir tahta kalıp çakacaktık. Daha sonra kemeri yavaş yavaş söküp, yapım teknikleri ile ilgili notlar alacaktık ve yeniden yaparken bu notlardan faydalanacaktık.

Kalıbı sökmeye kemerin kilit taşından başladık. Taşı yerinden çıkardığımızda, hayretle iki taşın birleşme noktasında olan silindirik bir boşluğa yerleştirilmiş bir cam şişeye rastladık. Şişenin içinde dürülmüş bir beyaz kağıt vardı. Şişeyi açıp kağıda baktık. Osmanlıca bir şeyler yazıyordu, hemen bir uzman bulup okuttuk

Bu bir mektuptu ve Mimar Sinan tarafından yazılmıştı. Şunları söylüyordu

*"Bu kemeri oluşturan taşların ömrü yaklaşık 400 senedir. Bu müddet zarfında taşlar çürümüş olacağından, bu kemeri yenilemek isteyeceksiniz. Büyük bir ihtimalle yapı teknikleri de değiştiğinden, bu kemeri nasıl yeniden inşa edeceğinizi bilemeyeceksiniz."*

*İşte bu mektubu, ben size, bu kemeri yeniden nasıl inşa edeceğinizi anlatmak için yazıyorum.*

Koca Sinan mektubuna böyle başladıktan sonra, o kemeri inşa ettikleri taşları Anadolu'nun nerelerinden getirttiklerini söyleyerek izahlarına devam ediyor ve ayrıntılı bir biçimde kemerin inşasını anlatıyordu.

**Bu mektup bir insanın, yaptığı işin kalıcı olması için gösterebileceği çabanın insan üstü bir örneğidir. Bu mektubun ihtişamı; modern çağın insanların bile zorlanacağı taşın ömrünü bilmesi, yapı tekniğinin değişeceğini bilmesi, 400 sene dayanacak kağıt ve mürekkep kullanması gibi yüksek bilgi seviyesinden gelmektedir.**

Şüphesiz bu yüksek bilgiler de o koca mimarın erişilmez özelliklerindedir. Ancak erişilmesi gerçekten zor olan; bu bilgilerden çok daha muhteşem olan, **400 sene sonraya çözüm üreten sorumluluk duygusudur.**

## **TANIDIK BİR HİKAYE... 😊)**

Bu hikaye dört kişi  
hakkındadır. Bunların

isimleri: Herkes, Herhangi Biri,  
Birisi ve  
Hiç kimse idi.

Yapılması gereken önemli bir iş  
vardı

Herkes'in yapması istenmişti

Herkes, Birisi'nin o işi  
yapacağından emindi

Herhangi biri yapabilirdi ama ;  
Hiç kimse yapmadı

Birisi çok kızdı çünkü bu  
Herkes'in işiydi

Herkes, Herhangi Biri'nin  
yapacağını düşünmüştü

Herhangi Biri yapabilirdi ama

Hiç kimse Herkes'in  
yapmayacağını anlamamıştı...



## ÇOCUKLARDA SORUMLULUK BİLİNCİNİ GELİŞTİRMEK

Her anne-babanın ideali çocuklarını kendi ayakları üstünde durabilen, kendine güvenen bir birey olarak yetiştirmektir.

Çocuğun kendi davranışlarının sorumluluğunu alması, yeterince büyüdüğünde bir gün içinde kazanabileceği, öğrenebileceği bir beceri değildir. Sorumluluk bilincinin gelişmesi yaşamın ilk yıllarından itibaren atılan adımlar ile mümkündür. Hayat ile ilgili diğer değerler gibi sorumluluk da çocuğun öncelikle anne-babasından daha

sonra sosyal çevresinden öğrendiği, geliştirdiği bir beceridir.

### SORUMLULUK NEDİR?

Sorumluluk, "Bireyin uyum sağlaması, üzerine düşen görevleri yerine getirmesi ve kendine ait bir olayın başkaları üzerindeki etkilerinin sonuçlarını üstlenmesi, başkalarının haklarına saygı göstermesi ve kendi davranışının sonuçlarına sahip çıkabilmesi" olarak tanımlanmaktadır. Sorumluluk duygusu öğretilen ve kazandırılan bir beceridir. Çocuğun hayatındaki her beceriyi öğreten ve geliştirmesine yardım eden anne-baba, sorumluluk duygusunun gelişiminde de başrole sahiptir. Sorumluluk duygusunu geliştirmek için anne-babanın çocuğun yaşına, cinsiyetine ve kişisel özelliklerine uygun görevleri çocuğun yapmasına fırsat vermesi, istenilen davranışlar için model oluşturması ve olumlu davranışları pekiştirmesi gereklidir.

## SORUMLULUK DUYGUSU NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sorumluluk duygusu bir takım görevleri yerine getirmek için gerekli bir beceri gibi düşünülse de aslında bireyin kendi becerilerini geliştirmesi, davranışlarının sonucunu (kendi ve çevresindeki insanlar üzerindeki etkilerini) farkında olması ile ilgilidir. Sorumluluk duygusu ile özgüven gelişimi arasında oldukça güçlü bir ilişki vardır. Kendi ihtiyaçlarını tek başına karşılama becerisini kazanan çocuğun anne-babaya veya diğer yetişkinlere duyduğu bağımlılık giderek azalır. Davranışlarının sonucunu yaşadıkça, gelişen becerilerini kullandıkça çocuğun kendine olan güveni artar. Doğal gelişimin parçası olarak çocuk aşamalı olarak hayat ile ilgili yeni beceriler edinir (önce emeklemek sonra yürümek ve koşmak, ilk dişlerinin çıkması, el becerilerinin gelişmesi sonrasında tek başına yemek yiyebilmek gibi), kazanılan her beceri çocuğun bireyselleşmesinde, bağımsız, kendine yeten bir birey olmasında önemli adımlardır.

## SORUMLULUK BİLİNCİNDE ANNE-BABANIN ROLÜ

Çocuklar bilişsel, fiziksel, sosyal beceri alanlarında kazandıkları yeni yetiler ile aslında hayatları ile ilgili sorumlulukları almaya da hazır hale gelirler.

Çocuklarını neredeyse aralıksız olarak takip eden, çocuklarının her adımını bilmek isteyen aşırı koruyucu ebeveynler günümüzde helikopter ebeveynler olarak anılıyor. Helikopter misali çocuklarını sürekli kontrol altında tutmak isteyen anne babalar, çocuklarının özgüvenini, sorumluluk bilincini ve girişimciliğini zedelemektedir.

Bazı ana- babalar çocuklarında yaş ve kapasitelerinin üzerinde beklentilerde

bulunmaktadırlar. Bu tutum içinde olan anne babalar çocuklarından kusursuz olmalarını beklerler, Örn. Okul yaşantısında sürekli başarı beklentisi içindedirler. Bu tutumla karşılaşan çocuklar belirli bir başarı düzeyine sahip olsalar da anne- babalarının beklentisi bunun çok üstünde olduğundan beklenen davranışları gerçekleştirememekte ve sonuçta kendilerine olan güvenleri azalmakta ve kendi gözlerinde değersizleşmekte, girişim ve çaba güçlerini yitirmektedirler.

## ÇOCUKLARA EBEVEYN YAKLAŞIMLI SORUMLULUK KAZANDIRMA SÜRECİ

Bu süreç ebeveynlerin çocuklarına sorumluluk kazandırmalarında izleyebilecekleri sıralı işlemleri gerektirmektedir.

**Bilgilendirme:** Çocuğun davranışında istenen değişimin gerçekleşebilmesi için önce bu değişim hakkında bilgilendirilmesi gerekir. Çocuğun bu değişimi bir gereksinim olarak görebilmesi için nedenleri hakkında bilgi vermek önemlidir. Kuralların neden konduğu ve sorumluluğun önemi anlatılmalıdır. Çocuklar niçin bazı işleri yapmak zorunda olduklarını anlar ve bilirlerse, ailesine yardım etmeyi ve bağımsız davranmayı benimserler.

**Takip:** Bilgilendirmeden sonra, çocuğun söz konusu davranışı gösterebilmesi için bir süre tanınması gerekir, Bu süre içerisinde yapılan takip sonucunda sorumlu davranışın ortaya çıkıp çıkmadığına, ne sürede ortaya çıktığına, hangi zamanlarda davranışın yapıldığına ve yapılmadığına dikkat edilmelidir.

**Geribildirim:** Belli bir süre sonra istendik davranışın uygulanışı hakkında çocuğu bilgilendirmek gerekir. Eğer istenen sorumlu davranışın sayısında artış varsa, çocuğun motive edilmesi; eğer beklenen sorumlu davranışın ortaya çıkmasında sıkıntılar varsa, bu sıkıntılar ve olası nedenlerinin çocukla paylaşılması gerekir.

**Hatırlatma:** İstenen davranış eğer gerçekleşir

# GELİŞİM DÖNEMLERİNE UYGUN SORUMLULUKLAR

Çocukların gelişim dönemlerine uygun olarak alabilecekleri sorumluluklar, yaşlara göre sınıflandırılmıştır.

## 2 - 4 yaş

- Sofrada tek başına yemeğini yemek,
- Tek başına uyumak,
- El-yüz temizliğini yapabilmek,
- Dişlerini fırçalamak,
- Yardımla giyinmek ve soyunmak,
- Kirli kıyafetlerini sepete atmak,
- Kıyafet seçimi, hazırlanacak yemek, gezmeye gidilecek yer gibi konularda karar sürecine katılmak,
- Oyun oynarken nerede olacağını anne babasına söylemek,
- Oyuncaklarını toplamak,
- Oyuncaklarını korumak,
- Kitap dergi ve gazeteleri yerine kaldırmak,
- Anne babaların basit getir götür işlerini yapmak,
- TV, radyo gibi basit elektronik eşyaları açıp kapamak,
- Alışveriş dönüşü malzemelerin yerleştirilmesine yardımcı olmak,
- Alçak raflara hafif ve kırılmayacak malzemeleri yerleştirmek,
- Yemek masasına peçete ve kırılmayacak malzemeleri koymak,
- Çöpü dışarı çıkarmak,
- Varsa evdeki hayvanları beslemek,
- Varsa arabayı yıkamaya yardım etmek,

## 5 - yaş

- Eşyalarına iyi bakmak,
- Temiz kıyafetlerini çekmeceye ya da dolaba yerleştirmek,

- Üzerinden çıkardığı kıyafetleri katlayabilmek ve dolabına kaldırmak,
- Telefona gerektiği şekilde cevap vermek,
- Saçlarını taramak,
- Yemeğini yedikten sonra tabağını kaldırmak,
- Basit yiyeceklerin hazırlanmasına yardım etmek,
- Oyuncaklarını toplamak,

## 6 - yaş

- Tek başına giyinip soyunmak,
- Sofranın hazırlanmasına ve toplanmasına yardım etmek,
- Yanlışlıkla döktüklerini toplamak,
- Evin toplanmasına yardım etmek,
- Çiçekleri sulamak,
- Sebzeleri yıkamak,
- Kendi ayakkabılarını bağlamak,
- Kendi ayakkabılarının temizliğini yapmak,
- Evden çıkarken muslukları ve ışıkları kontrol etmek, açıksa kapatmak,

## 7 - yaş

- Çantasını hazırlamak,
- Ödevlerini yapmak,
- Kitaplarını korumak,
- Televizyon izleme saatine uymak,
- Harçlığını bağımsızca kullanmak,
- Alışverişe yardım etmek,
- Alışveriş malzemelerinin taşınmasına yardım etmek,
- Hava durumuna ve gidilecek yere uygun olarak giyeceklerini seçmek,
- Balkonun önünü vb. yerleri sulamak ve süpürmek,
- Gerekli durumlarda evdeki telefonu kullanmak,
- Kim olduğunu sorarak sokak kapısını açmak,

## 8 - yaş

- Sabahları çalar saatıyla kendi başına kalkmak,
- Hatırlatmadan öz bakımını yapmak,
- Yardım almadan banyo yapmak,
- Yardım almadan kurulanmak,
- Odasını toplamak,
- Odasını, dolabını, yatağını ve çalışma masasını düzenli tutmak,
- Okuldan gelen mesajları anne babasına iletmek,

- Dersleriyle ilgili sorumlulukları almak, kimseye söylemeden derslerini düzenli bir şekilde yapmak,
- Kendi kıyafet alışverişinde anne babasına yardımcı olmak,

## 9 - yaş

- İlgilerini belirleyip zamanını planlamak ve günlük programlar yapabilmek,
- Ev dışı yakın yerlere gidip gelmek,
- Evdeki bazı tamir işlerine yardımcı olmak,
- Kendinden küçük kardeşinin yıkanmasına, yardımcı olmak,
- Kendinden küçük kardeşinin beslenmesine yardımcı olmak,
- Arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kurmak,
  - Alışveriş yapmak,

## 10- yaş

- Kendi yatak çarşaflarını değiştirmek,
- Listedeki malzemeleri çarşıdan almak,
- Kendi randevularını takip etmek (dış hekimi, spor antrenmanı veya dil kursu),
- Okumak istediği kitapları almak,
- Basit yaralanmalarla başa çıkmak,
- Arkadaşlarını evde ağırlamak,
- Doğum günleri ve özel günleri planlamak ve kutlamak,
- Kimse söylemeden belli görevleri yerine getirmek,
- Komşulara yardımcı olmak,
- 

## 11 - 17 yaş

- Kendi hakkını savunmak,
- Başkalarının hakkına saygı duymak,
- Başkalarının eşyalarına saygı göstermek,
- Evde yardım gerektiren işler olduğunda kendi isteğiyle yardım önerisinde bulunabilmek,
- Çamaşır, bulaşık makinesi vb. çalıştırmak,
- Makineden çıkan çamaşırları askılığa asmak,
- Makineden çıkan bulaşıkları boyunun yettiği raflara kaldırmak,
- Eve dönüş saatlerine uymak,
- Anne babası meşgul olduğunda kardeşiyle ilgilenmek,
- Kardeşinin giyinmesine ve yatmasına yardımcı olmak,
- Anne babaya evdeki tamir işlerinde yardımcı olmak,
- Evde tek başına kalmak,
- Varsa arabayı tek başına yıkamak,
- Kendi başına ulaşım araçlarına binmek,
- Toplu yerlerde gerektiği gibi davranmak,
- Bazı gruplara katılmak (izci yada gençlik grupları),
- Bağımsız olarak kendi ödev programını yürütmek,
- Para biriktirip uzun vadede almak istediklerini planlamak.



## ANNE BABAYA ÖNERİLER

### ⇒ Koşulsuz sevgi ve Onay gösterin:

Çocuğunuz sizinle işbirliği yapsa da yapmasa da onu şartsız koşulsuz sevdiğinizi ,her ne yaparsa yapsın ona değer verdiğinizi ve kabul ettiğinizi bilmesini sağlayın. Çocuğunuzun size bağımlı olduğunu düşünüyorsanız koruyucu tutumunuzu değiştirin.

### ⇒ Çocuklarınızı tanıyın:

Uygun sorumlulukların verilebilmesi için, çocuğunuzun içinde bulunduğu gelişim döneminin özelliklerini bilmeniz ve kişisel özellikleri hakkında bilgi sahibi olmanız gerekir. Bu nedenle gelişim dönemi özellikleri hakkında kitaplar okumak ve çocuğunuzun gözlemlemek çok önemlidir.

⇒ Sizin istediğiniz gibi yapmasını beklemeyin. Çocuğunuza verdiğiniz iş mükemmel bir şekilde yapılmamış olabilir. Unutmayın; buradaki amaç, çocuğunuzun bir işe başlama ve o işi bitirme becerisini kazanmasıdır. İyi (ya da tam olarak sizin istediğiniz gibi) yapılmamış bile olsa; denediği için kendisi ile gurur duymasını öğretin.

### ⇒ Kendisi ile ilgili görevlerde

“Aitlik Hissi” kazandırın. Kendi oyuncakları, kendi giysileri, kendi masası, kendi yemek tabağı... Çocuğunuz kendisine ait olan şeylerin sorumluluğunu alma konusunda daha istekli olacaktır.

### ⇒ İş oyun haline getirin.

Motivasyon, başarı için birincil koşuldur. Çocuğunuzun kendisi ve ev ile ilgili sorumlulukları yerine getirmesini sağlamak



için yaratıcılığınızı kullanın; Örneğin bir günü müzik eşliğinde ev temizleme partisine ayırın ya da "Bakalım yerdeki oyuncakları kim daha hızlı toplayacak?" yarışması düzenleyin.

⇒ **Model Olun.** En önemli nokta ise; anne babanın çocuğa model olmasıdır. Eğer anne baba günlük hayat ile ilgili kendi sorumluluklarını aksatırsa ya da bin bir zorlukla isteksizce yaparsa, çocuklar da kendi sorumluluklarıyla ilgili olumsuz duygular yaşayacaklardır. -Çocuğunuza öğretmek istediğiniz davranış ne olursa olsun mümkün olan en basit basamaktan başlayın. Bir yetişkin bile dağınık bir odaya girdiğinde, nereden başlayacağını bilemeyip umutsuzluğa düşebilir. Eğer çocuğunuzun odasını toplamasını istiyorsanız, öncelikle işleri basamaklandırın. Birinci basamak: oyuncakları kutularına yerleştirmek, ikinci basamak: kirli ve temiz çamaşırları ayırmak, kirlileri kirli sepetine, temizleri ait oldukları yerlere yerleştirmek... vs.

⇒ **Ev ile ilgili sorumlulukları çocuklarınız arasında paylaştırırken adil olun.** Bunun en iyi yolu işlerin sırayla yapılmasıdır. Çocuğun kırıp dökmesinin ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin öğrenmenin gerekli şartı olduğunu unutmayın. Çocuğunuzun yaptığı yanlış seçimlerin (hayatını tehlikeye atmadıkça) sonuçlarını yaşamasına izin verin ki onlardan bazı dersler çıkarabilsin. Çocuğunuza yardım edeyim derken, onun sorumluluğunun gelişmesini engelleyebileceğinizi unutmayın. Eğer işin nasıl yapılabileceğini bilmiyorsa ona işin nasıl yapılacağını gösterin.

⇒ **Rutininiz olsun.** Eğer bir rutinleri olursa, üzerlerine düşen görevleri daha iyi öğrenirler. Mesela "Banyoya girmeden kıyafetler kirli sepetine atılacak." "Okuldan gelince montlar ve çantalar dolaba konulacak." gibi...

⇒ **Sizin de sorumluluklarınız olduğuna çocuğunuza anlatın.** Ev içinde üstlenilecek görevleri kesin ve net bir şekilde ifade edin; yoksa çocuğunuz her şeyi kendisi yapıyormuş gibi düşünüp şikâyet edebilir. Ayrıca kardeşler arasında sorumluluk dağılımında adil olmaya çalışın.

### ⇒ **Olumlu davranışlarını pekiştirin:**

Çocuğunuz verilen sorumluluğu yerine getirdiğinde, bu davranışını fark edip ona bundan duyduğunuz memnuniyeti belli ederseniz bu davranışın tekrar etme olasılığı yükselecektir. “-Aferin oğlum, odanı bu kadar güzel topladığın için seninle gurur duyuyorum” gibi olumlu geribildirimler vermek, özellikle yeni bir davranışı kazandırmak ya da çocuğun motivasyonunu arttırmak için etkili bir yöntemdir.

### ⇒ **Çocuğunuza, bir işi nasıl yapacağını adım adım gösterin** Çocuğunuza öğretmek istediğiniz davranış ne olursa olsun mümkün olan en basit basamaktan başlayın.

Çocuğunuza çiçekleri sulama görevini verdiyseniz, ona musluktan suyu nasıl dolduracağını ve çiçekleri suladıktan sonra sulama kabının içindeki fazla suyu boşaltıp kabı nerede saklayacağını da göstermeniz gerekmektedir. Çocuğun anne-babanın rehberliğine her zaman ihtiyacı vardır. Bu süreçte onun acemice denemelerini sabır ve sevgi ile desteklemek önemlidir.

### ⇒ **Seçme sansı verin:** Çocukların kendi hayatları üzerinde söz sahibi olmalarını sağlarsanız verdikleri kararlar ile ilgili sorumluluk almalarına ve kendilerine olan güvenlerinin gelişmesine yardım edersiniz. Kendileri için uygun olanı seçme becerisini kazanmaları önemlidir. Ayrıca alternatifler arasında seçme şansları olduğunda alınan kararı benimseyip uygulama olasılıkları daha

fazladır. Tabi ki seçim yapılacak alternatifler anne baba tarafından belirlenip sınırlandırılabilir.

### ⇒ **Her şeyin bir yeri olsun:** Evdeki her eşyanın belli bir yeri olduğunu bilmek çocukların etrafı düzenli tutmasına yardımcı olabilir. Neyin nerde olduğunu bilmek çocuğa güç verir. Düzenli bir ev ortamı çocuğun düzenli olmayı öğrenmesinde etkilidir. Ancak daha da önemlisi bu düzenin sağlanmasında çocuğun da rolü olmalıdır. Kirlenen pantolonunu kirli sepetine atmak, okuduğu dergiyi gazeteliğe koymak, meyve suyu şişesini tekrar buzdolabına kaldırmak gibi günlük hayata dair işlerde çocukların da sorumlulukları olmalıdır.

### ⇒ **Çocuğun davranışının sonucunu yaşamasına fırsat verin..**çocuğun hata yapmasına izin verip hatalarının sonucunu yaşama şansı sağlayın.Eğer çocuğunuz odasını toplamıyorsa ona dağınık odada yaşama imkanı verin.Böylece çocuk dağınık odada eşyalarını bulamamayı deneyimlemeli ve dağınık odada yaşamanın sonuçlarına katlanmalıdır.

### ⇒ **Çocuğunuzun yaşına uygun sorumluluklar listesi hazırlayın**

Sürekli sorumsuz davranan çocuklar anne babaları tarafından sorumlu davranmalarına izin verilmeyen çocuklardır. Çocuğunuzun kendi davranışlarının sorumluluğunu almasına ve iyi gitmeyen davranışlarını değiştirmesine fırsat verin. Çocuğunuzun yaşına uygun sorumluluklar listesi hazırlayın. Sorumluluğunu üstlenmek istediği işleri bu listeden seçmesine fırsat verin ve onun doğru kararlar verebileceğine olan güveninizi koruyun. Bu listeden seçim yapması konusunda onu zorlarsanız ya da yapacağı işleri siz seçerseniz sorumluluk duygusunu

geliştirme şansları





Çocuk yetiştirirken anne-baba için en heyecanlı anlar çocuğun yeni beceriler edinmesi ve bunları göstermesidir. İlk adımlar, ilk kelimeler... Çocuklar öğrendikleri her yeni beceri ile bireyselleşmek için bir adım atarlar. Büyümek, bir birey olarak yetişmek uzun bir yoldur ve anne-babanın rehberliğine her zaman

olması için çocuğunuzun 10 yaşına gelip sorumluluk almasını beklemeyin, **sorumluluk yaşamın ilk yıllarından itibaren kazanılan ve küçük adımlarla geliştirilen bir beceridir.**



Bedensel, duygusal değişimler, karşı cinsle ilişkiler, arkadaş grubu içindeki konumu, ailevi problemler, okuldaki problemler, üniversite sınavı, meslek seçimi, gelecek kaygısı ...

## ERGENLER VE SORUMLULUK

Ortalama bir ergenlik dönemi özeti yapacak olursak gençlerin hiç de küçümsenmeyecek oranda sorunla uğraşmak zorunda kaldığını görürüz.

Belki de tüm bu sorunlarla baş edebilme ve sorumlulukların altından kalkabilme yöntemi olarak ergen aldırılmaz, önemsemez, karşı çıkar, erteler... Onların bu tutumları karşısında anne baba zaman zaman ne yapacağını bilemez. Ama filmi geriye sardığımızda gördüğümüz tabloda genelde “ tek işi ders çalışmak olan çocuk ve onun için her şeyi yapan anne baba” vardır. Çocuğun büyüdüğü birdenbire fark edilir ve kendisinden birçok alandaki sorumluluklarını yerine getirmesi beklenir ama ergen bu beklentileri karşılamaktan çok uzaktır. Veeee çatışmalı bir dönem başlar.

Bu dönemde hem ergenin hem de anne babanın düşünceleri /davranışları abartılı ve beklentileri gerçeklikten uzaktır. Ergen artık çocuk olmadığını ve her şeye hakkı olduğunu düşünürken, anne baba da onun haklar/özgürlükler açısından çocuk, sorumluluk /görevler açısından büyük olduğunu düşünür.

Büyük sorunlar yaşanmaması için öncelikle aile büyüklerinin, ergenlik dönemindeki gence izin verilecekler /verilmeyecekler hakkında görüş birliği içinde olması gerekiyor. Eve kaçta gelinecek, kaç yaşından itibaren akşam dışarıya çıkmasına izin verilecek, okulla ilgili sorumluluklarını nasıl yerine getirecek, bilgisayar /tv günlük ortalama ne kadar kullanılacak vb. konularda kuralların olması özellikle bu dönemde çok önemlidir. Kurallar, sorumluluklar ve yaptırımlardaki belirsizlik otorite boşluğu doğurur ki bu durum ergen için kendine sorumsuz bir özgürlük alanı yaratması için bulunmaz bir fırsattır.

Anne baba, çocuk üzerinde zamanında olumlu bir otorite kuramamışsa, ergenlik döneminde genellikle sorumluluklarını hatırlatmaktan ve çatışmalardan yorulup ya tamamen durumu kontrolsüzlüğe teslim eder ya da çatışmanın dozunu yükselterek sorunun büyümesine neden olur. Oysa ki sorumluluklarını yerine getirmediği için ilgilenmemek de, tehdit etmek, bağırarak, cezalandırmak, sosyal ortamlarda küçük düşürmek vb. de olumlu sonuçlar vermez.

#### **NELER YAPILABİLİR?**

- ✓ Öncelikle güç çatışmasının krize dönüşmemesi için ergenin özerklik çabası desteklenmelidir. Haklar ve sorumluluklar arasında bir denge kurulmalıdır. Genç olgunlaşıp, sorumluluklarını yerine getirdikçe daha çok hak sahibi olmalıdır. Örneğin sosyal aktivitelere daha fazla zaman ayırabilme hakkı, derslerini aksatmaması şartına bağlıdır. Eğer sorumluluklarını yerine getirebiliyorsa hayatını kendisi yönlendirmesine de izin verilmelidir.
- ✓ Uygun ödül seçimi çok önemlidir. Bazı ailelerde gencin rutin sorumluluklarını yerine getirmesi dahi “çok büyük olay” olarak görülür. Oysa ki abartılı övgüler/ yaşına ve bütçeye uygun olmayan ödüller kısa süreliğine işe

yarasa da daha sonrası için karşılıksız bir şey yapmamaya dönüşebilir.

- ✓ Sorumluluk yerine getirilmediğinde, anında müdahale, istenmeyen sonuçlar doğurabilir. Gençte, hata yapması için tetikte beklediğiniz düşüncesi oluşturabilir. O nedenle bir süre beklemek, gözlemlemek ve daha sonra uygun zamanda ifade etmek daha yararlı olabilir.
- ✓ Sonu “ders çalışmayla” biten sohbetler yerine onu tanıma, anlama ve güzel vakit geçirme amaçlı paylaşımlar gerçekleştirilmelidir.
- ✓ Bir ergeni daha çok çalışmaya, ödev yapmaya, odasını toplamaya, istediğiniz türde arkadaşlıklar kurmaya, eve sizin istediğiniz ve gerçekçi olmayan saatte gelmeye zorlamak pek işe yaramaz. Yapacağınız en doğru şey, ona olası sonuçları söylemek, ödemek zorunda olacağı bedelleri anlatmak ve beklemek... Yaptıkları ve yapmadıklarının sonucuna katlanması için fırsat verilmezse sorumsuzca davranmaya devam edecektir çünkü. Bu kural hayati tehlike içeren durumlar için geçerli değil elbette. Ehliyetsiz ve alkollü olarak araba kullanmasına bir kez bile izin vermenin/göz yummanın bedeli herkes için ağır olabilir.
- ✓ Onları olanağınız ölçüsünde okul gezileri, kamplar, dil okullarına göndermek sorumluluk alma ve büyümeleri için olumlu destek olacaktır.
- ✓ Ergene belli bir harçlık vermek, onun biriktirme ve bütçe yapma yeteneğini geliştirir. Harçlığın miktarını belirleyen şey, ailenin bütçesi ve onun gereksinimleri olmalıdır. Ergene ihtiyacından çok para vermek, onun bütçe yapmayı öğrenememesinin yanı sıra başka sorunlara da yol açar. Yaşının gereğinden fazla para harcayabilen ergen, doyumsuz ve amaçsız olmaktadır.

- ✓ Ayrıca para sayesinde yaşına uygun olmayan şeylere sahip olma ve deneyimler yaşama tehlikesiyle karşı karşıya kalır. Ailenin olanakları olmasına karşın, yaşıtlarına göre çok az harçlık verilmesi, ergeni utandırmanın ve güvensizlik yaratmanın yanı sıra, yalan söyleme, çalma, uygunsuz işlerden para kazanma gibi yollara sevk edebilir. Her ergenin, ailesinin onayını almadan sevdiği ya da istediği bir şey için para harcama hakkı var. Bunu harçlığından biriktirebileceği gibi, ek gelir de arayabilir.
- ✓ Ekonomik açıdan sorun yaşamayan aileler söz dinlemeyen çocuklarını cezalandırmak ve “adam etmek” için, onu okuldan alıp çalıştıracakları tehdidini savururlar. Bu hem inandırıcı değildir hem de hayatının sorumluluğunu üzerine alma ve çalışma/emek harcama hakkında olumsuz yargı oluşturur. Oysa “deneyim kazanmak, kendi parasını kazanmayı öğrenmek ve sorumluluk almak için yasal olan koşullarda, 16 yaşından itibaren yarı zamanlı işlerde çalışmaları yararlı olabilir”. (Bengi SEMERCİ)
- ✓ Bütün kuralların çok net/katı olması mümkün değildir elbette, bazı kurallar çok net konulmalı ama bazıları koşullara göre de değiştirilebilir olmalıdır. Örneğin; çocuğunuzun eve geliş saati ile ilgili kurallar, nerede olduğu ve bir sonraki gün ne yapacağıyla yakından bağlantılıdır. Çocuğunuzun tatil ya da hafta sonları eve aynı saatte gelmemeleri ve geç uyumaları normaldir.
- ✓ Katı kurallar koymak onun kişisel gelişimi için engelleyici olur. Çocuğunuzdan sık sık “hiç bir şeye izin vermiyorsun, her şeyime karışıyorsun!” cümlesini duyuyorsanız, davranışlarınızı gözden geçirmeniz faydalı olacaktır.
- ✓ Yaptırımlarınıza karşı odasına kapanma, küsme, yemek yememe, eve geç gelme, kavga çıkarma, okula gitmeyi reddetme, evi terk etmeyle tehdit etme vb. karşı ataklarda bulunabilirler. Burada yapmanız gereken verdiğiniz kararın arkasında durmak ve amacınızın ona eziyet etmek değil, yaptığı hatayı anlaması olduğunu anlatmak olmalıdır.
- ✓ Tek başınıza işin içinden çıkamadığınızda onun da saygı duyduğu bir yetişkinden yardım alabilirsiniz.
- ✓ Sonuç mükemmel olmasa da çabası takdir edilmeli, daha iyi sonuçlar alması için cesaretlendirilmeli.
- ✓ Kişiliğinin farklı özelliklerini yaptığı işe de yansıtacaktır. “Sizin gibi” ya da “sizin kadar” yapamayacaktır belki ama bu onun yaptığıının yetersiz olduğu anlamına gelmez.
- ✓ Tatlı-sert bir otorite genellikle en etkili yoldur. Yönlendiren, kontrol eden ve uygun şekilde “hesap soran” bir otoritenin varlığı, ergenin aidiyet ve önemsenme gereksinimlerini karşılar. Aynı zamanda yaptığı işin sonucunun görülmesi, değerlendirilmesi ve geri bildirim verilmesi farkındalık kazanmasını sağlayacaktır. Güzel yaptığı bir işin sonucunda takdir görmek onu da mutlu edecektir.

Bireysel ve toplumsal olarak  
 “İyi yapılan işin ödülü onu iyi yapmış  
 olmaktır.” aşamasına ulaşabilmek  
 dileğiyle...

# HER GÜN BİR CEYLAN DOĞAR AFRİKA'DA

---

*Her sabah bir ceylan  
uyanır Afrika'da  
Kafasında bir tek  
düşünce vardır.  
En hızlı koşan  
aslandan daha hızlı  
koşabilmek,  
Yoksa aslana yem  
olur.*

*Her sabah bir aslan  
uyanır Afrika'da  
Kafasında bir tek  
düşünce vardır.  
En yavaş koşan  
ceylandan daha  
hızlı koşabilmek,  
Yoksa açlıktan  
ölecektir.*

---



İster aslan olun,  
İster ceylan olun hiç önemi  
yok.  
Yeter ki güneş doğduğunda  
koşuyor olmanız gerektiğini,  
Hem de bir önceki günden  
daha hızlı koşuyor olmanız  
gerektiğini bilin.

Yaşam adlı koşuyu ne kadar  
güzel anlatmış Afrika atasözü,  
Bir önceki günden daha hızlı  
koşmak gerekmektedir.

Çünkü eğer aslansanız,  
Ve en yavaş koşan ceylanı bir  
önceki gün yakalamışsanız

Ve bugün bir ceylan  
yakalamak niyetindeyseniz,  
Artık bilmelisiniz ki en yavaş  
ceylan sizden daha hızlıdır,  
O halde düne göre hızınızı  
artırmanız gerekmektedir.

Yok eğer ceyslansanız  
Ve henüz aslana yem  
olmamışsanız  
Hızınızı düne göre mutlaka  
artırmalısınız,  
Çünkü sıra size gelmiş olabilir.

Yani...  
Hayat koşusunda, devam  
edebilmenin tek şartı var...  
Dünden daha hızlı olabilmek...

## SELAM VER

*yola çıkınca her sabah,  
bulutlara selam ver.  
taşlara, kuşlara,  
atlara, otlara,  
insanlara selam ver.  
ne görürsen selam ver.  
sonra çıkarıp cebinden  
aynanı,  
bir selamda kendine ver.  
hatırın kalmasın el gün  
yanında.  
bu dünyada sen de varsın!  
üleştir dostluğunu varlığa,  
bir kısmı seni de sarsın...*

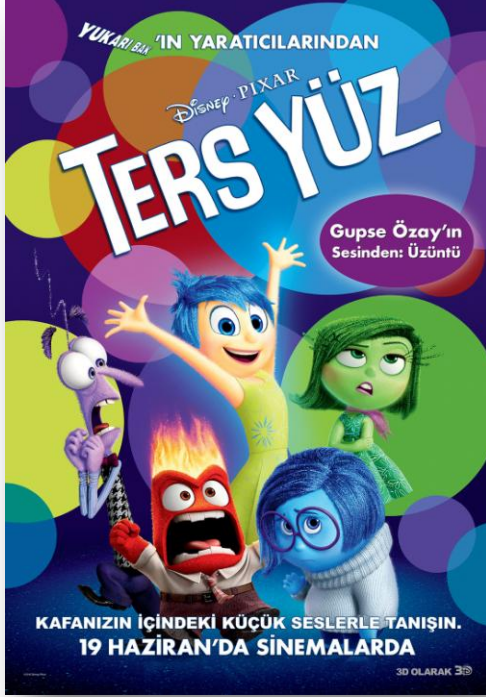
## ÜSTÜN DÖKMEN



# FİLM VE KİTAP ÖNERİLERİMİZ



## Film Özeti



Babasının yeni işi nedeniyle Amerika'nın orta kesiminden San Francisco'ya taşınan Riley (seslendiren Kaitlyn Dias), yeni ortamına uyum sağlamakta güçlük çekmektedir. Hepimiz gibi davranışları, duygularından etkilenen Riley'nin beynindeki duygu merkezinde yaşayan Neşe, Öfke, Korku, Tiksinti ve Üzüntü, genç kızın hareketlerinde büyük pay sahibidir. Yeni yaşamındaki çalkantılar duygu merkezinde bir krize neden olmuştur. Neşe, olaylara olumlu yanından bakmaya çalışsa da diğer duygular yeni şehir, okul ve yaşama karşı farklı reaksiyonlar gösterir.

## İNSANIN ANLAM ARAYIŞI

20. yüzyılın önde gelen psikiyatrlarından Viktor Frankl, otuzun üzerinde yabancı dile çevrilen ve bütün dünyada 12 milyondan fazla satan İnsanın Anlam Arayışı'nda, kurucusu olduğu logoterapinin ilkelerini, İkinci Dünya Savaşı sırasında bir toplama kampındaki deneyimleri eşliğinde anlatmaktadır.

Okurlar, Frankl'ın tasvir ettiği toplama kampının, dünyayı daha büyük bir hapisane olarak kavramamızı sağlayacak parlak bir metafora dönüştüğünü fark edecektir. Gasset, Heidegger ve Sartre'dan aşına olduğumuz düşünceler ışığında, varoluşun çetin koşullarında "anlam"ı keşfetmemize yardım edecek süreci anlatan Frankl, "İnsanı insan yapan nedir?" sorusuna da yanıt vermeye çalışıyor...

