

DEĞERLER EĞİTİMİ

Değerli velimiz,

Hoşgörü, içinde bulunulan durumda karşımızdaki kişiye ya da olaya sabırla, saygıyla ve anlayışla yaklaşabilmektir. Hoşgörülü davranarak daha uzlaşmacı, anlayışlı ve barışçı nesiller yetişmesine katkıda bulunulabilir. Hoşgörü insanları birbirine yaklaştıran olumlu duygulardandır.

“**HOŞGÖRÜ**” konusu hem bireysel hem de toplumsal anlamda çok önemlidir. Bireysel olarak hoşgörülü olmak, davranışlara, görüşlere, olaylara farklı açılardan bakabilmeyi, ötekini olduğu gibi kabullenmeyi, farklılıklara saygı duymayı, sabırlı olmayı, kendini kontrol edebilmeyi, affetmeyi de beraberinde getirecektir. Çünkü hoşgörü tüm dillerde karşılığını "tolerans" sözcüğünde bulmaktadır. Toplumsal açıdan bakarsak, insanlar bir arada yaşamak zorundadır. Farklı dil, din, kültür ve inançtan insanları kabullenmek, güzellikleri onlarla paylaşmak, barışık olmak ve onlara yaşama hakkını vermeyi öğrenmek dünya barışı açısından da günümüzde kaçınılmazdır. Aksi halde toplumlar huzursuzluk ve karmaşa ortamına sürüklenecektir. İnsanlık değerlerinin önemini sözlerinde vurgulayan Mevlana “**Hoşgörülükte deniz gibi ol**” demiştir.

Birçok ihtiyacın karşılandığı ve doyuma ulaştırıldığı en doğal ortam ailedir. Toplumun en küçük birimi olan ailenin çocuğun yaşamındaki önemi çok fazladır. Gelecekte kendi ayakları üstünde duracak olan bireyin biyolojik, psikolojik, duygusal, zihinsel ve sosyal gelişim alanlarının temelini atıldığı ilk yer aile çevresidir. Ailenin birey üzerinde birçok fonksiyonları bulunmaktadır. Çocuğun yetişmesi, disipline edilmesi ve birey kendi ayakları üzerinde durana kadar destek sağlanan bir çevre olması, ailenin temel fonksiyonları arasında sayılabilir. Sağlıklı bir birey, sağlıklı bir aile ortamında yetişecektir. Sağlıklı bir ailede ise her bireyin varlığı ve düşünceleri değerli olacak ve bireyin gelecekte ihtiyaç duyacağı birçok gelişim alanında üst düzeyde destek sağlanacaktır. Böyle olumlu bir aile ortamında yetişen birey çevresine ve kendine olumlu bakacaktır.

Anne ve babaların çocuk yetiştirirken kullandıkları, kendi değer ve inançlarına göre değişik tutumları vardır. Anne-baba tutumları; sevgi, hoşgörü ve kabul etmeyi içine alan “Demokratik Tutum” ve sevginin gösterilmediği hoşgörünün olmadığı, reddetmeyi içine alan otoriter tutum olmak üzere iki genel başlıkta toplanabilir. Demokratik anne- baba, çocuğun arzu ve ihtiyaçlarına karşı ilgilidir. Çocuğun davranışlarını ilgi ve anlayışla izler. Onun iradesine ve sağlıklı uyumuna değer verir. Çocukları yaşına göre kendisiyle ilgili bazı kararlar almaya teşvik eder. Önemli konularda alınan kararların nedenlerini çocukla tartışır. Onun görüşlerine değer verir. Dil alışverişine olanak sağlar. Hemen her konuda iyi bir rehber olmaya çalışır. Demokratik, hoşgörülü tutumla yetişen çocukta kendine ve ailesine güven gelişir. Saygı gördüğü için saygı gösterir. Sorumluluklarının farkındadır. Hata yaptığında düzeltme yoluna gider. Sosyal etkinliklere, ilgi duyduğu alanlara yönelir. Bu tutumla özgüven sahibi, kendini rahatça ifade edebilen, kendine ve çevresine değer veren, olumlu davranışları tercih eden, sorunlarını uzlaşarak çözen, yaratıcı, iyi iletişim kurabilen, olaylara farklı açıdan yaklaşabilen, iyiye, doğruya ulaşmak için çabalayan bireyler yetişir. Demokratik aile tutumu içinde hoşgörüyü barındırsa da burada bir aşırılık yoktur. Fakat bazı anne babaların tutumu da “aşırı hoşgörü ve düşkünlük” şeklindedir. Bu tarz aileler çocuklarının isteklerini diledikleri gibi gerçekleştirmelerine izin verirler. Gerektiğinde otorite sağlayamazlar. Bu durum, çocuğun kural tanımamasına ve zayıf sosyal çevre uyumuna neden olur. Çocuk, doğumundan itibaren var olan ben merkezci tavrını, zamanla sosyal kurallara uygun şekilde değiştiremez, uyumsuzlaşır. Anne babasına saygısı azalır. Onları yönetmeyi ister.

Çocukta olması istenilen değer yaşayarak ve yaşatılarak benimsetilebilir. Çocuklar değerlerini ve inançlarını yetişkin davranışlarını model alarak öğrenirler. Çocuklarının hoşgörüyü değer olarak benimsemesini isteyen aileler hoşgörülerini çocuğa göstermelidirler.

Değerler eğitimi çalışmalarında okul ve aile işbirliğinin sağlanması çocuklarımızın bu eğitimi sağlıklı bir şekilde tamamlamalarında önem kazanmaktadır. Aile ortamında değerler söyleşi konusu olarak gündeme getirilmeli, ebeveyn olarak tutum, duygulanım ve davranışlarımızla çocuklarımıza model olunmalı, çocuklarımızın ulusal ve evrensel insani değerleri edinmiş bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunulmalıdır.

Hoşgörünün ne olduğunu, nelerin hoş görülebileceğini öykülerle, yaşına uygun filmleri birlikte yorumlayarak kavratmalı, yaşantımızdan örnekler vererek, hoşgörünün önemini anlamalarına yardımcı olmalıyız.

*Hoşgörü ailede başlar, çocuk ilk olarak anne-babasını model alır. Evde hoşgörü, farklılıklara saygı varsa çocuk da çevresine saygılı olmayı ve hoşgörü göstermeyi öğrenir.

*Çocuğu sizinle ve arkadaşlarıyla işbirliği yapabileceği işlere yönlendiriniz.

*Çocuğunuza, akademik başarı kadar hoşgörü, sorumluluk, saygı gibi değerleri kazanmanın da önemli olduğunu hissettiriniz.

*Aile ortamında tartışırken çocuğunuza görüşlerini ortaya koyabilme fırsatı veriniz. Konulara eleştirel bakabileceği ve başka görüşler üzerinde düşünebileceği ortamı sağlayınız. Hoşgürsüzlüğün en önemli nedeni kişinin kendi düşüncesinin tek doğru olduğunu zannetmesidir.

*Çocuğunuza önemli, değerli ve özel olduğunu hissettiriniz.

*Çocuğunuzun kendisini tanımasına, duygu ve düşüncelerini ifade etmesine, başkalarına karşı anlayış geliştirmesine olanak sağlayınız.

Ayşegül UYGUN

Psikolojik Danışman/Rehberlik

“SAYGI“ DEĞERİ VELİ MEKTUBU

Değerli Velimiz;

Saygı hayatımızın her döneminde önem verilen değerlerden biridir.

Saygı; değeri, üstünlüğü, yaşlılığı, yararlılığı, kutsallığı dolayısıyla bir kimseye, bir şeye karşı dikkatli, özenli, ölçülü davranmaya sebep olan sevgi duygusu, hürmet anlamına gelir. İnsanların dil, din, ırk ve cinsiyeti ne olursa olsun ayırmadan farklılıkları kabul etmektir. Saygı doğuştan getirilen ya da kendiliğinden gelişen bir değer değildir. Gelişmesi için üzerinde emek harcanması gerekir.

Saygı konusu bireyin kendisine, çevresine, topluma, doğaya, kutsal değerlere, atalarımıza, fikirlere, öğretmene saygı gibi geniş bir yelpazeye dağılır.

Saygı insanlar arasındaki ilişkileri güçlendirir ve aralarında bir bağ oluşmasını sağlar. Saygıyı insanlar çocuk yaşta öğrenir ve büyüdükçe geliştirir. Toplumda saygı insanlar arası barışı sağlar. O toplumun bireyleri uyum içinde yaşar. Bu tarz bir toplum gelişir, ilerler.

Çocuklara saygıyı öğretmenin en iyi yolu onlara saygı göstermektir. Bu şekilde çocuklar birinden saygı görmeyen nasıl bir duygu olduğunu ve bunu başkalarına nasıl vereceğini öğrenirler. Asgari düzeyde saygı ortamının oluşturulduğu ev ve okul ortamı, disiplin içinde idealdir. Çocuk saygı gördüğü yetişkinlere itaat eder. Çocuklar kendilerini sevenlere değil kendilerine saygı gösterenlere saygı gösterme eğilimindedirler.

Çocuğun öncelikle çevresindeki onun için önemli yetişkinler tarafından sevilip, saygı duyulduğunu bilmesi gerekir. Yetişkinler, çocuklara olan saygılarını, önemi ve gücü unutulmaya başlanan sihirli sözcükleri kullanarak göstermelidirler. Teşekkür etmek, rica etmek gibi saygı içeren tutumlarda model olmalıdır.

Saygıyı oluşturmanın ilk adımı, aile içinde kuralları önemli hale getirmektir. Ev içinde kurallara uymakta sorun yaşamayan çocuk, bu alışkanlığını evin dışında da kolaylıkla sürdürebilecektir.

Anne-Babaya Öneriler

-Çocuğunuzu koşulsuz sevmeniz beklenir. Ancak bundan daha önemlisi çocuğunuza saygı göstermenizdir. Çocuğunuza en az eşiniz kadar saygı göstermelisiniz.

-Dırdırcı olmanız çocuğunuzun size olan saygısını öldürür.

-Mükemmel olmaya çalışmayın ve çocuğunuzdan bunu beklemeyin. Çünkü bu saygıyı azaltır.

-Çocuğunuzun bağımsız hareket etme(Özerklik) gücünü geliştirmeniz onun size daha fazla saygı duymasına yol açar.

-Kendi anne- babanıza yeterince saygılı olup olmadığınızı gözden geçirin.

-Trafik kurallarına saygı göstermiyorsanız, örneğin emniyet kemeri takmıyorsanız, bu çocuğunuzun saygı gelişimini olumsuz etkiler.

Saygı ve sevgi dolu günler dileğiyle...

ANNE-BABALARA ANKET

*Çocuğum bana bir şeyler söylerken yaptığım işi bırakır onu gerçekten dinlerim.

*Her zaman adilim.

*Çocuğuma asla kapa çeneni demem. Teşekkür ederim, özür dilerim, lütfen derim.

*Özel hayatına saygı gösteririm. Eşyalarını karıştırmam.

*Ne giyeceği, ne yiyeceği ve ödevini ne zaman yapacağı konusunda ona seçenekler sunarım.

*Kararlarına saygı gösteririm. Sonuçta “ben sana söylemişim” demem.

*Çocuğumla açık ve dürüst konuşurum.

*Çocuğumun problemlerini ciddiye alırım. Sorularını cevaplarım. Çözümüne ulaşması için sorular sorarım.

*Çocuğumun görüşlerini sık sık alırım.”Sence hangisi daha iyi?”, ”Bu durumda ne yapmak istersin?” gibi, sorular sorarım.

*Çocuğumu başkalarının yanında değil, özel olarak disipline etmeye çalışırım.

On üzerinden kaç aldınız?

“İLETİŞİM“ DEĞERİ VELİ MEKTUBU

Değerli Velimiz;

Çocuklarımıza yaşam boyu sunmayı düşündüğümüz en önemli armağanlardan biri mutlaka iletişim becerilerini kazandırmak olmalıdır. İletişim önemli bir beceri ve en güzeli de geliştirilebilir olmasıdır.

Yaşamlarında başarıya ulaşmış insanlar arasında yapılan bir araştırmada, bu insanların hemen her birinin güçlü bir iletişim becerisine sahip olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Güçlü bir iletişim becerisinin temelinde kendine güven, kendini ifade edebilme, sağlıklı sosyal ilişkiler kurma, insanlarla geçinebilme ve uyumlu çalışabilme gibi pek çok önemli beceri yer alıyor.

İnanıyoruz ki yüreğinizde ve düşlerinizde çocuklarınız için hazırladığınız inanılmaz güzellikte bir gelecek ve onlara sunmayı düşündüğünüz çok kıymetli ahlaki değerler var. Bütün bunları çocuklarımızla paylaşabilmenin ve bu düşlere ulaşabilmenin en önemli şartı, onlarla aramızda sağlıklı bir iletişimimiz olmasıdır.

Yapılan araştırmalara göre iletişim esnasında %10 söylediğimiz kelimeler, %50 hal, tavır, yüz ve gözler, % 40 ses tonu söyleyiş tarzı etkilidir.

İletişim becerilerinin kazandırılmasında en çok üzerinde durulması gereken beceri “etkin dinleme” becerisidir. Bu önemli beceri ailelere, eğitimcilere ve öğrencilere pek çok kolaylığın kapılarını açar. Çocukta etkin dinleme becerisinin geliştirilebilmesinde en önemli faktör, çocuğun etrafındaki yetişkinlerin(anne-baba-öğretmen) bu beceri konusunda kendilerini geliştirmeleridir. Çünkü dinleme becerisi ancak çocuğun dinlenmesi ile gerçekleştirilen bir beceridir. İnsanları dinlerken onların yaşantılarına dair ipuçlarını yakalayabilirsiniz. Oysa konuşurken siz onlara sürekli kendi yaşantınızı ve duygularınızı anlatırsınız.

Etkili dinleme; karşınızdaki kişinin ne söylemek istediğini dolayısıyla ne düşündüğünü, hissettiğini ve ihtiyacını anlamaya çalışmaktır. Etkili dinleyerek kendi duygu ve düşüncelerinizi söylemeden önce, karşınızdakinin düşünmesine ve rahatlamasına fırsat verecek zamanı ona sunup, sorununu çözebilmesi konusunda sağlıklı düşünmesine yardımcı olabilirsiniz. Etkin dinlemede

- Kişinin önce bedeni dinler duruma geçer
- Gözler dinlenen kişiye yönelir.
- Sessizlik karşıdaki bireyin kendini güçlü hissetmesinde en güçlü etkendir.
- Sessizlik kişinin düşünmesine ve kendini açmasına fırsat verir.
- Dinleyen kişi duyduklarını geribildirim yapabilir.

İletişimde “ben dili” iletişim kazalarını ve çatışmalarını en aza indiren bir dildir.

Ben dili: Kişinin o anda karşılaştığı durum ve davranış karşısında, kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır, yani duygu ve düşüncelerimizi içtenlikle ifade eden sözcüklerdir.

Günlük hayatımızda çok az kullandığımız “ben dili”, toplumumuzun aslında en çok ihtiyaç duyduğu iletişim tarzıdır.

Çocuklarımızla ilişkilerinizde küçük yaşlardan itibaren kendinizi, yaşadıklarınızı açıklayan ben dili ifadeleri kullanırsanız, çocuklarınızda büyüdükçe sizin kullandığımız dilin aynısını kullanarak kendilerini anlatırlar. Ben ifadeleri kullanan anne-babalar çocuklarına şu gerçeği öğretirler.”Yaşadığını, seni rahatsız eden şeyleri, üzüntülerini bizimle açıklıkla paylaşabilirsen bizler seni rahatlıkla anlarız ve sana yardımcı olmak için elimizden gelen her şeyi yaparız.”

ÖRNEK ” BEN DİLİ” CÜMLELERİ

***İstemediğiniz davranışı tanımlayın, davranışla ilgili yargılarınız değil.**

-Yaramazsın yerine” kapakları birbirine vurduğun zaman”

-Pis çocuksun yerine “yemeğini üzerine döktüğün zaman”

-Başarısızsın yerine ”düzenli çalışmadığın zaman”

***İstemediğiniz davranışın sizin üzerinizdeki etkilerini ifade edin.**

-Kapakları birbirine vurduğun zaman başım ağrıyor.

-Gömleği çabuk kirlettiğin zaman gömleği tekrar yıkamam gerekiyor.

-Ödevini zamanında yapmadığın zaman, dersin yemekten sonraya kalıyor ve benim sana yardım etmem zorlaşıyor.

***İstemediğiniz davranışın sizde uyandırdığı duyguyu tanımlayın**

-Sinirleniyorum

-Yoruluyorum, boş yere vakit harcamış oluyorum.

-Yemekten sonra dinleneceğime seninle ders yapmak beni sinirlendiriyor.

Bu örnekleri sizler zenginleştirebilir ve farklı durumlara rahatlıkla uyarlayabilirsiniz.

Kişilerarası ilişkilerinizde etkili iletişimin hakim olduğu günler diliyoruz.

Ayşegül UYGUN

Psikolojik Danışman/Rehberlik