



OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME VELİ BÜLTENİ SERİSİ

Çocuklar davranış örüntülerini ilk olarak aileden alırlar. Bir çocuk duygularını nasıl ifade edeceğini doğduğu andan itibaren görüp maruz kaldığı yönleriyle çevresindeki diğer insanlardan alır. Şefkat gören çocuk şefkat göstermeyi öğrenir, bazı hataları affedilen çocuk affedebilmeyi öğrenir. Bunlar zihne yerleşip sonrasında otomatikleşen duygu-düşünce-davranış üçlüsünü kalıplaştırır.

Olumlu davranışlar küçük adımlarla oluşur, öğrenme ailede başlar. Bu nedenle ailede farkındalık oluşturmak ve çocukta geliştirilmek istenen davranışlar için kısa tanımlamalar ve ailece yapılabilecek etkinlikler bültende sunulmuştur. Etkinliklerden bir kısmı olduğu gibi alınmış, bir kısmı kültüre uyarlanmış, bir kısmı da özgün olarak üretilmiştir.

İÇERİK HAZIRLAYANLAR:

Psikolojik Danışman Gözde SÜMEN
Psikolojik Danışman Halide GÜLAÇTI
Psikolojik Danışman Medeni YAPRAK
Psikolojik Danışman Mehtap DOĞANPINAR

EYLÜL 2021-KAHRAMANMARAŞ



AİLECE



KAHRAMANMARAŞ
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

KAHRAMANMARAŞ İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME
İLKOKUL VELİ BÜLTENİ



BU AY ÖĞRENİLECEK KONULAR

DUYGULAR

İLETİŞİM

TEMAS

DUYGULAR

Duygularımızı nasıl ifade ederiz? Sözlerimizle, davranışlarımızla, yüz ifadelerimizle Eğer bir duygunuzu yolun sonuna kadar izleyecek kadar cesursanız, dosdoğru kendi kalbinizden gelen bilgiyi öğrenirsiniz. Bunlar hayattaki yolumuzu belirleyen işaret direkleridir. Duyguların hissedilmesi, ifade edilmesi, dikkate alınması ve nerede olduğumuzu ölçmenin tek doğru yolu olarak önemsenmesi gerekir. Duygular, aşk duygusundan kızgınlık duygusuna kadar çok çeşitli şekillerde olabilir. Duyguları yaşamayı ve paylaşmayı destekleyen aileler hayatın en büyük nimetlerinden birini yaşarlar.

İLETİŞİM

"Sevgimizi nasıl gösteririz? Bence üç şey gerekiyor: Bir insana eğilmeli, onunla bağlantı kurmalıyız. Tüm kalbimizle dinlemeli, karşımızdakinin ihtiyaçlarına hassas olmalıyız. O kişinin anlayacağı bir dilden karşılık vermeliyiz. Çoğumuz sürekli konuşan tarafız. Dinlemeyi öğrenmeli ve dinlemeye devam etmeliyiz." - Penses Pale Moon

TEMAS

Bir bebeğin yaşadığı ilk tecrübelerden biri, kendisini saran kollar, annesinin kalp atışları ve anne babasının kucağında hissettiği ten temasıdır. Dokunma temel bir ihtiyaçtır ve beşikten mezara kadar hepimizin gelişiminde hayatidir. Herhangi bir söz söylemeden bir bağlılık ve önemseme duygusu iletme gücü vardır. Aile, dokunma yoluyla sevgi gösterip sevgi göreceğimiz başlıca ve en önemli yerdir.

AİLECE ETKİNLİKLER



Etkinlik-1

İÇİNDE TUTMA İFADE ET

Bazen üzüldüğümüz durumlar olur ve o an içimizden geçenleri bir şekilde ifade edemeyiz. Her insanın yaşadığı durumlar karşısında ne tepki vereceğini bilemediği zamanlar olur. Aile bireyleri yaşadıkları bu durumlara birer örnek düşünebilir: sınıf arkadaşlarım bana lakap taktılar, öğretmen teneffüse çıkmama izin vermedi, komşum bana küstü, annem bana bağırdı vs. Küçük kağıtlara bu tip olumsuz gibi görünen durumlar yazın ve bir kutu içine koyun. Sonra herkes kutudan bir kağıt çeksin. Herkes yüksek sesle seçtiği kağıttaki durumu okusun ve bu tip bir duruma nasıl karşılık vereceğini anlatsın. Eğer ne yapacaklarını bilmiyorlarsa "yardım" demeleri halinde diğer kişiler ona çeşitli önerilerde bulunabilir; var olan durumun kendisinde hangi duyguları uyandırdığını "bu durum bana hissettirdi" gibi cümlelerle ifade etmesini teşvik eder. Çocukların belirli bir durumda nasıl karşılık verileceğini duymaları onlara bu tip bir durumla karşılaştıklarında benzer şekilde davranmaları için cesaret verebilir. Ayrıca kötü gibi görünen durumlar karşısında doğru tepki verildiğinde güzel neticeler alınabileceğini çocuklarınıza sık sık hatırlatın.

Etkinlik-2

SARILMACA

Grupça kucaklaşmak çok eğlencelidir, özellikle de çocuklar için. Ebeveynler birden fazla çocukları varsa hep birlikte kucaklaşmaya alıştırlar. Bir akşam yatmadan önce ya da bir sabah evden çıkmadan önce tüm ailece kucaklaşın. İçinizdeki en büyük kişi ortada dursun ve diğerleri onun etrafında küçük bir halka oluştursun. Üç kadar sayın ve aynı anda herkes birbirine sarılsın. Sırayla herkes grubun ortasına geçsin. Bu o kadar eğlencelidir ki bunu her gün yapmayı isteyebilirsiniz.

Etkinlik-3

DUYGU DAVULU

Eşyaları kenara çekerek büyük boş bir alan açın ve davul olarak kullanacağınız bir eşya belirleyin. Davulu sırayla çalın. Davulcu farklı duyguları ifade edecek ritimler çalsın: neşeli, korkmuş, şaşkın, karamsar, kızgın, gergin, huzurlu. Çaldığı duygunun ne olduğunu yüksek sesle söylesin ve herkes bu duygunun ritmindeki davul namelerine ayak uydurarak dans etsin. Herkes sırayla davulcu olsun ve yaratıcılığını kullanarak akla gelebilecek tüm duyguları ifade edecek şekilde davul çalma imkanı bulsun.



KAYNAKÇA

Ellison, S. & Barnett B., "**Özgüvenli Çocuklar Yetiştirmenin 365 Yolu**" Pozitif Yayınları, 2014