



„Tabure Modeli“ ile Pozitif Eğitimi

İyi bir eğitimi 3 ayaklı bir tabure olarak tasavvur edin. 3 ayağın her biri gereklidir, yoksa tabure sallanır.

Şu 3 şey çocuğun gelişimini sağlıklı biçimde sağlayabilmesine yardımcı olur:

- ✓ Çocuğun sevildiğini hissetmesi için **ilgi**.
- ✓ Dünyada yönünü bulabilmesi için iyi planlama ve net kurallar yoluyla bir **düzen**.
- ✓ Hayatla iyi başa çıkabilmesi için **duygu yönetiminde destek**.



©2020 Prof. Dr. Charlotte Hanisch, Köln Üniversitesindeki Şifalı Pedagoji ve Rehabilitasyon anabilim dalında Psikoloji ve Psikiyatri bölümünde profesördür. Materyal, ADOPT online ebeveyn eğitiminin içeriğine dayanmaktadır. Eğitim Yardımı ve Sosyoduygusal Gelişim Desteği Bölümünde görevli Prof. Dr. Thomas Hennemann iş birliğiyle multimo projesi kapsamında kullanılır. İletişim: multimo-schule@uni-koeln.de. Çizimler: Burkhard Piller.



Fiziksel yakınlık göstermek (örn. sarılmak, kucaklamak)



İlgi ve sevgi göstermenin farklı yolları



Destek sağlamak (örn. yeni görevlerde yardım)



Küçük jest ve hediyeler (örn. Ekmek kutusuna not bırakmak)



Birlikte vakit geçirmek (örn. oyun veya okumaya düzenli zaman ayırmak)



Sevgiyi ifade etmek (örn. „seni seviyorum“ demek)



İpucu: Çocuğunuza sevginizi farklı biçimlerde gösterin. En çok nasıl gösterdiğinizi gözlemleyin ve bir sonraki hafta bilinçli olarak başka bir yöntem deneyin.



Düzen ve Uyum

Çocuğunuzun düzen ve uyumunu şu yollarla sağlayın:

Günlük rutinler, örn.:

- ✓ Sabah belirli bir program
- ✓ Ödevler için belirli saatler
- ✓ Belirli akşam ritüelleri (örn. hikaye okumak)



İpucu: Çocuğunuzla günlük programını gösteren bir poster hazırlayın. Böylece çocuğunuz bir sonraki adımın ne olduğunu bilir ve boş zamanlarının ne zaman olduğunu bilip buna sevinir.

Net ve öngörülebilir davranışlar:

- ✓ Aile içerisinde kurallar koyun
- ✓ Görev dağılımı yapın
- ✓ Çocuğunuzun küçük başarıları için de övün



İpucu: Çocuğunuzla birlikte kuralların neden önemli olduğunu ve aile üyeleri bunlara uymadığında neler olacağını düşünün.

Günlük aile yaşamında sabit günlük rutinelere rağmen tekrar tekrar aynı çatışmalar yaşanır. Bu videoda çatışmalarda sıklıkla neler olduğu açıklanıyor:
<https://www.hf.uni-koeln.de/41541>





Duygu Yönetiminde Destek



Bütün duyguların bir anlamı vardır ve olduğu gibi kabul edilmelidirler. Onlar hayatın bir parçasıdır.

Ancak şunlar öğrenilmelidir:

- ✓ O anda nasıl hissedildiği
- ✓ Hemen ona göre davranmamız gerektiği

Örneğin:

Bir şeyden korkunca ondan hemen kaçmamak veya saklanmamak.

Öfkelenince hemen bir şeyleri kırmamak veya başkalarının canını yakmamak.



- Hedef; öfke, korku ve keder gibi zor duygularla başa çıkmayı öğrenmektir.



İpucu: Çocuğunuzun duygularını ifade etmesine yardım edin.

Onu gözlemleyin ve duyguları dile getirin. Örn.:

„Şu anda korktuğunu fark ediyorum, öyle değil mi?“

„Sanırım şu anda kızgınsın. Doğru mu?“

Zor duyguların yönetimi hakkında çocuğunuzla konuşmak için başka fikirlere ihtiyacınız varsa, şu videoya göz atın:
<https://www.hf.uni-koeln.de/41541>

Önemli: Kendinizin de farkında olun ve duygularınızı gözlemleyin! Böylece duygularınız hakkında daha çok şey öğrenebilir ve çocuğunuza duygu yönetimi konusunda olumlu bir örnek olabilirsiniz.



İpucu: Bir sonraki sayfadaki hava durumu kartlarını buzdolabının üstüne asın. Çocuğunuza her gün okuldan geldikten sonra kısa bir süre nasıl hissettiğini düşünmesini önerin. Çocuğunuz kendi duygusuna uyan sembolün üstüne bir mıknatıs koysun.

Tabii ki kendi sembollerinizi de kullanabilir veya bunları çocuğunuzla birlikte çizebilirsiniz.

Sembollerin açıklaması:



= öfkeli/gergin/memnuniyetsiz

= üzgün/sıkıntılı/endişeli

= sevinçli/mutlu/morali iyi

= belirsiz/şu anda nasıl olduğumu ve neler hissettiğimi bilmiyorum



