



EQUAL  
PARENTING

# EŞİT EBEVEYNLİK EĞİTİM PROGRAMI



Proje No: 2021-2-PT02-KA220-YOU-000050643



Co-funded by  
the European Union



EQUAL  
PARENTING

# İÇERİK

## GİRİŞ

**MODÜL 1** Kalıp Yargıları Kırarak

**MODÜL 2** Sorumlulukların Paylaşılması

**MODÜL 3** İş ve Eğlence için Eşit Fırsatlar

**MODÜL 4** Ev İçi İş Birliği

**MODÜL 5** İyi Rol Modeller

**MODÜL 6** Aile Refahı

**MODÜL 7** Aşırı Ebeveynlik



## TANITIM

Bu projenin vizyonu, anne ve baba rollerine ilişkin kalıp yargıları yıkarak daha mutlu aileler yetiştirmek için eşit ebeveynliği kolaylaştırmaktır.

Peki ya ebeveyn olma fikri çoğu durumda olduğu gibi yalnızca ebeveynlerden biriyle sınırlı olmasaydı? Çocuklarımızı birçok insanın hayatını değiştirebilecek eşit ebeveynlik ortamında yetiştirseydik ne olurdu?

Bu proje, gençlik çalışanlarını/eğitimcilerini eğiterek ve farklı eğitim kurum ve kuruluşlarına örgün eğitim ve müfredat konusunda fikirler getirerek bunu yapmayı amaçlamaktadır. Geleneksel ebeveynlikteki kalıp yargıların yıkılması ve aile içinde ve ebeveynler arasındaki engellerin kaldırılması eşit ebeveynlik modelleri sağlayacaktır. Böylece gelecek nesiller karmaşık ve adil olmayan ebeveynlik rolleriyle uğraşmak zorunda kalmayacaklardır.

Bu çalışmanın içinde gençlik çalışanları için eğitim ya da genç yetişkinler için çocuklara nasıl eşit ebeveynlik yapılır gibi konular yoktur. Hayatı ve sorumlulukları cinsiyetlere göre değil, eşit bir şekilde paylaşmak gerekir. Gençlik çalışanları bunu genç yetişkinlere veya yaygın eğitimdeki genç ebeveynlere nasıl açıklayacaklarını bilmiyorlar. Bu yüzden de dış uzmanların yardımıyla gençlik çalışanlarının bunu genç yetişkinlere doğru şekilde nasıl anlatacakları konusunda bilgi edinmeleri için tüm araçları, alıştırmaları ve gerçek yaşam deneyimlerini içeren kapsamlı bir eğitim metodolojisi geliştirmeyi hedefledik.



EQUAL  
PARENTING



## Modül 1

# Kalıp Yargıları Yıkma



Co-funded by  
the European Union



## Modül 1: Kalıp yargıları yıkmak

### Modül tanıtımı

Cinsiyete dayalı ebeveynlik kalıp yargıları, anne ve babaların nasıl davranması ve ailelerinde hangi rolleri oynamaları gerektiği konusunda ebeveynlerin ve toplumun sahip olduğu inanç ve beklentilerdir. Bu kalıp yargılar genellikle ebeveynlerin yaşadığı yerin kültüründen, dininden ve tarihinden etkilenir ve bir bölgeden diğerine farklılık gösterebilir.

Eşit ebeveynlik, bu inanç ve beklentilere meydan okumanın ve bunları değiştirmenin ve cinsiyete bakılmaksızın ebeveynler ve çocuklar için daha fazla fırsat ve seçenek yaratmanın yollarıdır. Kalıp yargıları kırmak, bu yargıların altında yatan varsayımları ve ön yargıları tanımak ve sorgulamak ve alternatif veya karşıt basmakalıp yargı örnekleri ve modelleri sunmak anlamına gelir.

Eşit ebeveynlik, ebeveynlik sorumluluklarının ve haklarının cinsiyet rolleri temelinde değil, eşit haklar temelinde paylaşılması anlamına gelir. Kalıp yargıların kırılması ve eşit ebeveynlik, çatışmayı azaltarak, işbirliğini artırarak, iletişimi geliştirerek ve refahı teşvik ederek hem ebeveynlere hem de çocuklara fayda sağlayabilir.

Bu modül aracılığıyla toplumdaki yaygın ebeveynlik kalıp yargılarını ele alacak, sonuçlarını özetleyecek ve bu kalıp yargıları kırmanın yollarını keşfedeceğiz.



## Ünite 1: Ebeveynlik kalıp yargılarına giriş, nedir bu kalıp yargılar?

### Vaka Analizi

Priya, 32 yaşında, 6 ve 3 yaşlarında iki çocuk annesidir. Priya çok uluslu bir şirkette yazılım mühendisi olarak çalışmaktadır ve gazeteci olan kocası Rajesh'ten daha fazla kazanmaktadır. Priya kariyerinden keyif almakta ve çocuk sahibi olduktan sonra da çalışmaya devam etmek istemektedir. Fakat, çok çalışarak çocuklarını ve eşini ihmal ettiğini düşünen akrabalarının, arkadaşlarının ve meslektaşlarının eleştirilerine ve yargılamalarına da maruz kalmaktadır. Ona sık sık işini bırakması ya da yarı zamanlı çalışması ve ailesine daha fazla odaklanması gerektiğini söylüyorlar. Ayrıca çocuklarını yetiştirme becerisini sorguluyorlar ve bir hizmetçi tutmasını ya da onları yatılı okula göndermesini öneriyorlar.

Priya bu yorumlar karşısında kendini hüsrana uğramış ve suçlu hissediyor ve işi ile aile hayatını mümkün olduğunca dengelemeye çalışıyor. Sık sık evden çalışıyor ya da çocukları hastalandığında veya okul etkinlikleri olduğunda birkaç gün izin alıyor. Ayrıca çocuklarla her gün birlikte hikayeler okuyarak, oyun oynayarak veya ödev yaparak onlarla kaliteli zaman geçirmeye çalışıyor.

Aşağıdaki soruları örnek olaya göre cevaplayınız

- Priya neden eleştiri ve yargılamalarla karşı karşıya kalıyor?
- Bu yorumlardan dolayı neden kendini hüsrana uğramış ve suçlu hissediyor?
- Priya'nın hüsrana uğramaması ve suçluluk duymaması için ne yapılabilir?

Kalıp yargı, belirli bir gruptan insanların belirli bir şekilde davranacağına dair 'aşırı genelleştirilmiş' bir inanç olarak tanımlanmaktadır. Kalıp yargılar hayatımızın her alanında var olabilir ve bunlardan biri de çocuklara bakım veren ebeveynleridir.

Ebeveynlik kalıp yargıları, tarihsel gelenekler, medya tasvirleri, dini inançlar ve toplumsal normlar dahil olmak üzere çeşitli kaynaklardan kaynaklanabilir. Cinsiyetlere atanan tarihsel roller, ebeveynlik konusundaki beklentileri şekillendirdi. Geleneksel iş bölümü, kadınları bakıcı/besleyici rollere hapsederken erkekleri de eve para getiren rolünde görüyordu. Diziler, filmler ve reklamlar da dahil olmak üzere medya, anneleri özverili bakıcılar, babaları ise uzaktan geçimi sağlayan kişiler olarak tasvir ederek çoğu zaman bu kalıp yargıları sürdürdü ve güçlendirdi.

Anne ve babalar eskiden katı bir şekilde ayrılmış farklı rollere sahipti. Bir ailede anneye verilen görev ve sorumluluklar ile babaya verilen görev ve sorumluluklar oldukça farklıydı ve hiç kesişmiyordu. Kadının toplumdaki yeri özel alanla sınırlandırılmıştı, böylece anne evde kalıp çocuğunu beslemeye ve ona bakmaya odaklanıyordu. Dolayısıyla, çocukla doğrudan etkileşim içinde olan ana ebeveyn annelerdi. Öte yandan kamusal alana ait olan erkekler çalışabilir, siyaset yapabilir ve karar verebilirlerdi. Sonuç olarak, babalar finansal sağlayıcı, nihai otoriteye sahip bir disiplinci ve sözleri sorgulanmayan bir karar vericiydi.

Kadınların özel alandan çıkmaları ve işgücü piyasasına katılmaları, annelere ve babalara atfedilen ebeveynlik rolleri arasındaki katı ayrımın azalmasına yol açmıştır. Ayrıca, bu roller iç içe geçmeye başlamıştır. Artık barınma, yiyecek ve giyecek sağlamak sadece babanın görevi değil aynı zamanda annenin de görevi olmakta babalar da çocuklarına özel zaman ayırabilecek ve onların hayatında aktif bir rol oynayabilecek konumda bulunmaktadır. Ancak toplumda hâlâ cinsiyet farklılıklarından dolayı anne ve babalara atfedilen kalıp yargılar vardır.

Ek okumalar:

Kral, Kathryn R. (1995). "İğneler, Kalemler ve Kadın İşlerine Dair" ("Of Needles and Pens and Women's Work"). Kadın Edebiyatında Tulsa Çalışmaları.



- İki fotoğrafa baktığınızda ne hissediyorsunuz?
- Kadınlar arasındaki fark nedir? Birbirleriyle karşılaştırabilir misiniz?
- Bu hayal dünyasında, anneye atanan hangi kalıp yargıları görüyorsunuz?
- Gerçeği yansıtıyor mu?



## Ünite 2: Ebeveynlik kalıp yargıları nesilden nesile nasıl aktarılıyor?

### Vaka Analizi

Michael ve Sara evli bir çift ve 7 yıldır birlikteler. Sara ev hanımı ve Michael da bir şirkette çalışmaktadır. Yaşları 3 ve 5 olan 2 çocukları bulunmaktadır. Michael her akşam 18.00'de işten eve geri dönüyor. Eve geldikten sonra da ailesiyle akşam yemeği yemek ve kanepede oturup uyuyana kadar televizyon izlemek istiyor. Kendini yorgun hissettiği için çocuklarla oyun oynamıyor ve bazen gürültüden rahatsız oluyor. Sara da, Michael'ın ev işlerinde kendisine yardım etmediğinden ve çocuklara bakmadığından şikayetçi.

Sara her gün ev işleriyle uğraşmaktan ve 2 çocuğun ihtiyaçlarını karşılamaktan dolayı çok yoruluyor. Karşılaştığı zorluklar hakkında Michael'la konuşmaya çalışıyor ama Michael onu hiç anlamıyor. Michael annesinin de o çocukken Sara'nın her gün yaptığı işleri yaptığını hatırlıyor. Hatta annesi 2 çocuk yerine 3 çocukla ilgilenmişti ve iş yükünden de şikayet etmemişti.

Babası da iş nedeniyle günlerce evden uzakta olurdu. Ancak Michael, babası gibi iş için bir yere de gitmiyordu. Sara, kocasının ailesini maddi olarak destekleme çabasını takdir ediyor ancak Michael'ın, eşine yardım etmek için daha fazlasını yapması gerektiğini düşünüyordu.

Aşağıdaki soruları vakaya göre cevaplayınız

- Sara neden bu durumdan memnun değil?
- Michael'ın ev işlerine ve çocuklara karşı tutumunun nedeni nedir?
- Bu anlaşmazlığı önlemek için ne yapılabilirdi? Önerileriniz neler olurdu? Bu durum çocukları ve onların gelecekteki ebeveyn rollerini nasıl etkileyecek?

## Teorik kısım / Bağlam

Sosyal öğrenme alanında tanınmış bir psikolog olan Albert Bandura, sosyal öğrenmenin temel kavramlarından biri olan "modelleme" üzerine kapsamlı yazılar yazdı. İnsanların çevrelerinde gördükleri davranışları, büyürken etkileşimde buldukları sosyal modelleri taklit ederek öğrendiklerine dikkat çekti. Çocuklar yetişkinleri iyi ya da kötü şekilde taklit ederler. Neredeyse ebeveynler farkına bile varmadan küçük gözleri onları inceler ve onlara odaklanır. Davranışlar üzerinde çalışır, jestleri kopyalar ve kelimeleri, ifadeleri ve hatta rolleri içselleştirirler.

Çocuklar çevrelerindeki gibi gözlemleyerek ve taklit ederek öğrenirler. Medya ve toplum gibi; yakın aileleri, akrabaları, arkadaşları, oyunları, oyuncakları ve okulları da gelişimlerini ve bakış açılarını etkiler. Sosyalleşme, çocukların değer ve normları özümsemeyi, toplumda yaşamayı ve bilgi edinme sürecini öğrendiği süreçtir. Kimliklerini bu şekilde inşa ettikleri için bu onların geleceği açısından belirleyicidir.

Çocuklar kendilerine gösterilene öğrenirler. Örneğin babanın ev işleriyle ve çocuk bakımıyla ilgilenmediği, annenin ise çocuklarla ve evle ilgilendiği bir evde, erkek çocuğun anneye yardım etme, öğrenme ve ev işi yapma isteği daha az olacaktır çünkü çocuklar genellikle kendi cinsiyetlerindeki ebeveynlerle daha fazla özdeşleşirler ve o ebeveynle birlikte onları ilgi alanlarını ve faaliyetlerini taklit etmeye motive olurlar. Bu yüzden erkek çocuk, babasını kendisine daha yakın bulacak ve onun davranışlarını kopyalayacaktır.



## Alıştırma

Etkinlik: Kuşaklara Dayalı Kalıp Yargı Haritalaması (5 dakika):

- Her katılımcıya bir kağıt verin veya dijital belge açmasını isteyin.
- Katılımcılara "Geçmiş Nesil", "Şimdiki Nesil" ve "Yeni Nesil" etiketli üç bölümden oluşan bir zaman çizelgesi çizmelerini söyleyin.
- Katılımcılardan ailelerinde gözlemledikleri ebeveynlik kalıp yargıları hakkında düşünmelerini isteyin.
- "Geçmiş Nesil" bölümünde katılımcılar, büyükanne ve büyükbabalarının veya önceki nesillerin karşılaştıkları ebeveynlik kalıp yargılarını yazmalılar.
- "Şimdiki Nesil" bölümünde katılımcılar, ebeveynlerinin veya kendi nesillerinin karşılaştığına veya sürdürdüğüne inandıkları kalıp yargıları listelemelidir.
- "Yeni Nesil" bölümünde katılımcılar bir sonraki nesle aktarılacak kalıp yargılar üzerine düşünmeliler.

Grup Tartışması (3 dakika):

- Katılımcıları küçük gruplara ayırın
- Her gruba kendi zaman çizelgelerinde haritalandırdıkları kalıp yargıları paylaşmalarını ve tartışmalarını söyleyin.
- Katılımcıları bu kalıp yargıların aile gelenekleri, toplumsal normlar veya başka yollarla nasıl aktarıldığını düşünmeye teşvik edin.
- 3 dakikalık grup tartışmasından sonra kısa bir grup tartışması için herkesi tekrar bir araya getirin.



## Ünite 3: Ebeveynlik kalıp yargılarının çocuklar üzerindeki etkileri

### Vaka Analizi

Gemma, 12 yaşında bir kız çocuğu. Öğretmenleri ona tamamlaması için birkaç grup projesi verdi. Bir keresinde Gemma, grup projeleri yapmak üzere arkadaşlarını evine davet etti. Arkadaşları evine vardıklarında Gemma'nın babası tarafından sıcak bir şekilde karşılandılar. Arkadaşları bu duruma biraz şaşırdı çünkü kendi babaları neredeyse hiç evde olmadığından gün ortasında Gemma'nın babasının evde olmasını beklemiyorlardı.

Babasına, Gemma'nın annesinin nerede olduğunu sordular, o da çalıştığını söyledi. Babası onlara öğle yemeği hazırladı ve daha sonra kurabiye pişirdi. Arkadaşları ise duruma çok şaşırdı. Gemma arkadaşlarının neden böyle tepki verdiğini anlayamadı. Daha sonra babasının evde olmasından dolayı bu kadar tuhaf davrandıklarını fark etti.

Aşağıdaki soruları örnek olaya göre cevaplayınız

- Gemma'nın arkadaşları babasını evde görünce neden şaşırdı?
- Gemma'nın arkadaşlarının bu ebeveynlik kalıp yargılarına sahip olmalarının nedeni nedir?
- Ebeveynlik kalıp yargılarının çocuklar üzerindeki etkileri nelerdir?



Toplumsal cinsiyet kalıp yargıları kültürümüzün derinliklerine yerleşmiş durumda. Aslında, basmakalıp sosyal roller, özellikle kadınlar için "anne ve ev hanımı" ve erkekler için "baba ve geçimi sağlayan" gibi geleneksel roller olmak üzere farklı sosyalleşme yoluyla kuşaktan kuşağa aktarılmaya devam ediyor. Yetişkinler çoğu zaman çocuklarına eğitim verirken bu kalıp yargıların farkında bile olmuyorlar.

Cinsiyete dayalı ebeveynlik kalıp yargıları, ebeveynlerin çocuklarına nasıl davrandıklarını, onlara hangi değer ve becerileri öğrettiklerini ve onların gelişimlerini nasıl desteklediklerini etkileyebilir. Aynı zamanda bu yargılar çocukların kendilerini, ebeveynlerini ve geleceklerini nasıl gördüklerini de etkileyebilir. Ebeveynler kızları için oyuncak bebekler ve çay takımları gibi kız çocuklarıyla özdeşleşmiş oyuncaklar ya da oğulları için tren ve dinazorlar gibi erkeklere özgü oyuncaklar satın aldıklarında çocuklarının cinsiyetini dolaylı olarak toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkilendirmiş olurlar. Çocuklar bu oyuncaklarla oynadıkça bu roller teşvik edilir.

Ebeveynler ayrıca erken çocukluk döneminde evin nasıl organize edileceğine dair dolaylı mesajlar da iletirler. İşi, çocuk bakımını ve ev işlerini bölerek kalıplaşmış erkek ve kadın davranışlarını modelleyebilirler. Çocuklar genellikle kendi cinsiyetindeki ebeveynleriyle daha fazla özdeşleştiklerinden o ebeveynin ilgi alanlarını ve faaliyetlerini taklit etmeye motive olurlar.

Kız ve erkek çocuklara farklı davranıldığında aynı şekilde gelişmemeleri ve davranmamaları doğaldır. Çocuklar daha sonra bu fikirleri ve beklentileri kullanır ve bunları benzer durumlarda uygularlar. Örneğin, ev işi yapan annesini taklit eden bir kız çocuğunun oyun oynarken ev işlerinin kızlara ait olduğunu varsayması daha olasıdır. Kızlar büyüyüp kendi ailelerini kurduklarında evin sorumluluklarını üstlenme olasılıkları daha yüksek olur. Erkek çocukları genellikle dışarıda oyun oynarlar ve ev işlerine çok az katkıda bulunurlar.

Bu olguya "diferansiyel sosyalleşme" adı verilir. Bir kişinin cinsiyetine bağlı olarak farklı davranma eğilimi anlamına geliyor. Çocuklar sadece "çocuk" olarak düşünülme yerine "kız" veya "erkek" çocuk olarak sınıflandırılmaktadır. Bu durum çocukların anne ve baba olduklarında düşünme biçimlerini, kimliklerini, sorumluluklarını ve rollerini de etkiler.

## Etkinlik: Deneyim Değişimi

Bir katılımcı çemberi oluşturun. Herkesin sağındaki kişiyle eşleşmesini sağlayın. Aşağıdaki soruları sorun ve soruları ortaklarıyla tartışmak için 2 dakika verin. 2 dakikanın sonunda soruyu değiştirin.

### Sorular:

1. Kendi ailenizde veya çevrenizde anne ve babalara cinsiyetlerine göre yüklenen rol ve sorumluluklar var mı? Varsa neler?
2. Ailenizin sizin için cinsiyete dayalı basmakalıp beklentileri var mı?
3. Aynı evde doğan bir kız ve erkek çocuk, anne ve baba tarafından aynı şekilde mi yetiştirilir? Neden?
4. Üçüncü soruya verdiğiniz cevabı düşünün. Kendi ailenizdeki deneyiminiz ve size etkileri nasıldı?



## Ünite 4: Ebeveynlik kalıp yargılarını kırmaya yönelik stratejiler

### Örnek olay çalışması

Geleneksel bir kırsal toplulukta Sarah ve David, toplumsal kalıplaşmış yargıların ağırlığı altında ebeveynliğin karmaşık ortamında mücadele ediyorlardı. Sarah ev hanımıydı, David ise ailesinin geçimini sağlamak için uzun saatler çalışıyordu. Babaları 'geçimi sağlayan' ve anneleri de 'bakım veren' olarak tasvir eden kültürel ve nesilsel, geçmişten büyük ölçüde etkilenen basmakalıp rollere bağlı kaldılar. Cinsiyete dayalı kalıp yargılar, ev dışında bir kariyer peşinde koşmayı arzulayan ancak toplumsal beklentiler nedeniyle kısıtlandığını hisseden Sarah için özellikle zorlayıcıydı.

Çocukları Emily ve Ethan büyüdükçe Sarah ve David bu kalıp yargıların sınırlarını anlamaya başladılar. Bu rollerin bireysel isteklerini nasıl kısıtlandığını ve daha adil bir partnerliğin gelişimini nasıl engellediğini gördüler. Yavaş yavaş, topluluklarından destek arayarak ev ve çocuk bakımı gibi sorumluluklarını daha eşit bir şekilde paylaşmaya karar verdiler.

Özellikle David, ebeveynlikte daha aktif bir rol üstlendi ve babaların bakım veren konumunda olamayacağı yönündeki geleneksel düşünceye meydan okudu. Yolculukları, toplumlarındaki geleneksel ebeveynlik klişelerine bağlı kalan insanlarla olan mücadeleleri ve direnişleri ile geçti. Ancak Sarah ve David'in aileleri için daha dengeli ve tatmin edici bir yaşam sağlama konusundaki kararlılıkları, nihayetinde algıda kademeli bir değişime yol açmış ve toplumlarında ebeveynlik rollerinin yeniden değerlendirilmesi ve yeniden tanımlanması ihtiyacına ilişkin tartışmaları ateşlemiştir.

Aşağıdaki soruları örnek olaya göre cevaplayınız

- Bu örnek olayda ortaya çıkan temel ebeveynlik kalıp yargıları nelerdir?
- Sarah ve David gibi ebeveynler, geleneksel ebeveynlik kalıp yargılarını aşmalarına ve bu kalıpların üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için hangi stratejileri veya destek sistemlerini kullanabilirler?



Cinsiyet rolleri toplum tarafından kadın ve erkeklere atfedilen davranış kalıplarıdır. Toplumsal cinsiyet eşitsizliği kavramı, bireylerin cinsiyetleri nedeniyle maruz kaldıkları farklı, eşit olmayan davranış ve tutumları vurgulayarak ekonomi, sağlık, eğitim gibi alanlarda da kendini hissettirmektedir.

Bu eşitsizlikten zarar gören bir diğer yapı ise toplumun en küçük yapı taşı olan ailedir. Kadın ve erkek cinsiyet rollerine göre şekillenmekte ve aile de bu rolleri nesilden nesile aktarmaya devam etmektedir. Bir çalışmada (2007); kadınlar için en feminen iş, hastalanan çocuğa bakmak olarak görülmüştür. Bir diğeri ise çocuğa yemek hazırlamaktır. Kadınlar için feminen olan diğer işler ise yemek yapmak, bulaşık yıkamak, temizlik yapmak, çamaşır yıkamak, ütü yapmak, çocuğu giydirmek, ev konusunda karar vermek, aile bütçesine katkıda bulunmak ve aile sorunlarını çözmektir. Erkeklere göre 'erkeksi işler', iş takibi, tamirat ve evin geçimini sağlamaktır. Kadın ve erkeklerin bu görüşlerine göre, aktarılan rollerin her iki cinsiyet tarafından da kabul edildiği ve içselleştirildiği görülmektedir. Araştırmacılar (2007) tarafından görüldüğü üzere;

Bireylerin eğitim düzeyi arttıkça cinsiyet ayrımcılığı azalmaktadır. Öyleyse; toplumsal cinsiyet eşitsizliğine yönelik eğitimlerin yaygınlaştırılması, mevcut eğitim sisteminin toplumsal cinsiyet rollerini beslemek yerine dönüştürücü ve eşitlikçi hale getirilmesi ve eğitimin herkes tarafından erişilebilir olması önemlidir.

Kadınların kendilerini geleneksel rollerden ve düşünce kalıplarından kurtarmaları, bağımsız kişilikler geliştirmeleri, kendilerini ifade edebilmeleri ve aile içinde alınan kararlara etkin bir şekilde katılabilmeleri için güçlendirici ve bilgilendirici eğitim programları hazırlanmalıdır. Ancak erkeklere yönelik atölye ve eğitimleri de unutmamak gerekiyor çünkü kadınlara eğitim vermek veya bilinçlendirmek yeterli olmayacaktır. Aynı zamanda erkeklerin bilinçlendirilmesi eşit ebeveynlik sürecine geçişi hızlandıracak ve toplumdaki kalıp yargıların kırılmasına yol açacaktır. Böylece erkekler cinsiyet sorunlarına daha geniş bir pencereden bakabilir ve ailenin gelişimi ve sağlığı konusunda her iki eşin de söz sahibi olması gerektiği bilincine sahip olabilir.



Genellikle bebek ürünleri satan sitelerde veya bebek/çocuklara yönelik sitelerde hedef ebeveyn annedir. Bu tür sitelerin cinsiyet rollerini değiştirip dönüştürmek yerine anne çocuk arasındaki bağı güçlendirdiğini ve mevcut kalıp yargıları pekiştirdiğini sitelerin tasarımlarından ve kullanılan dilden anlıyoruz. Bu tür ebeveynlik web sitelerinde yapılacak değişikliğin eşit ebeveynlik kavramına iyi yönde katkı sağlayacağı aşikardır.

Ayrıca alışveriş merkezleri ve mağazalardaki bebek bakım odalarının vitrinlerinde de genellikle kadın figürü kullanılır. Ailede bakım verenin anne olması bu göstergelerle pekiştirilmektedir. Bebek bakım odası göstergelerinin sadece anneye vurgu yapmaması, annenin bakım veren rolünün yeniden üretilmesini engelleyecektir. Dünyaya baktığımızda babalık izni ortalama 9 gündür. Babanın daha az izin alması evde daha az zaman geçirmesine ve dolayısıyla bebek bakımla annenin daha fazla ilgilenmesine neden olarak babanın çocuğun hayatına daha az dahil olmasına neden olur. Babalık izninin arttırılması babanın çocuğun hayatına daha fazla dahil olmasını ve ebeveynlik sorumluluklarını eşit şekilde yerine getirmesini sağlayacaktır.

Son olarak, eşit ebeveynlik yaklaşımını benimsemek hem evde hem de işte ebeveynlere yardımcı olacaktır. Eşit ebeveynlik, ebeveynlerin çocuk bakımı ve ev görevlerinde eşit olarak paylaştığı bir kavramdır. Çocuk yetiştirmek, ev işi yapmak veya geçimini sağlamak yalnızca anne veya baba tarafından yerine getirilecek bir görev değil, her ikisi tarafından eşit olarak paylaşılması gereken bir sorumluluktur. Bez değiştirmek, çocukları okuldan almak veya okula bırakmak, okul toplantılarına katılmak, ödevlere ve sınavlara yardım etmek gibi kalıp yargılardan bağımsız olarak her iki ebeveyn tarafından da yapılabilir.

Ek kaynaklar:

<https://www.youtube.com/watch?v=KtvUZ64vuao>



## Alıştırma

Katılımcılara bu etkinlik için küçük gruplar oluşturacağınızı söyleyin. Gruplar 2-3 veya 4 kişilik olabilir. Her grupta hem erkeklerin hem de kadınların olması önemlidir. Grupları oluşturduktan sonra her gruba kağıt ve keçeli kalemler verin. Her gruptan kendilerine verilen çiftin 24 saatini yazmalarını isteyin. Talimatları verdikten sonra etkinlik öncesinde hazırladığınız çiftlerin rollerini belirten küçük kağıtları her gruba birer tane olmak üzere gruplara dağıtın ve çalışmaya başlayın. Çiftlerin 24 saatlerini yazmak için 15 dakikaları var. Gerekirse 5 dakika daha eklenebilir.

### Çiftlerin Rollerini:

1. 46 yaşında şirket yöneticisi  
38 yaşında çalışmıyor
2. 30 yaşında işsiz  
25 yaşında temizlikçi
3. 30 yaşındaki esnaf  
25 yaşında terzi
4. 27 yaşında memur  
25 yaşında öğretmen
5. 38 yaşında çocuk doktoru  
37 yaşında beyin cerrahı

### Tartışma soruları:

- Hangi işleri kadına hangisini erkeğe atfedersiniz?
- Aynı çiftin çalışma saatlerine baktığımızda ücretleri eşit midir? Farklıysa neden?
- Çiftleri sosyallik açısından karşılaştırabilir misiniz?
- Evin sorumlulukları ile kim ilgileniyor olabilir?



## Özet

Hayatımızdaki normlar ve kalıp yargılar her geçen gün değişiyor ve dönüşüyor. İnsan olarak her geçen gün değişip geliştiğimizi düşünürsek insan ürünü olan bu düşünce kalıplarının aynı kalması da beklenemez. Bunlardan biri toplumdaki ebeveynlik rolleridir.

100 yıl önce var olan ebeveynlik rolleri ile şu anda var olan ebeveynlik rolleri aynı değil. Ayrıca bundan 100 yıl sonra ebeveynlik rolleri şimdikiyle de aynı olmayacak. Dolayısıyla toplumdaki bu kalıp yargıların değişip dönüşebilen kavramlar olduğunu ve aynı zamanda yaşadığımız çağın ürünleri olduğunu da unutmamalıyız. Babanın görevinin sadece aileye maddi açıdan destek olmak olmadığını biliyoruz. Baba aynı zamanda aile bireyleriyle ilgilenebilen sevgisini gösterebilen aile bireylerinin ihtiyaç ve isteklerini görebilen ve buna göre harekete geçebilen bir figürdür. Zaman değişti ve artık babalar da ev işleri ve çocukların bakımıyla meşgul oluyor.

Toplumdaki bu kalıp yargılar ve normlar nesilden nesile aktarılır ve gelecek nesiller bu kalıpları ebeveynlerinden ve büyükanne ve büyükbabalarından öğrenir. Örneğin çocuklar küçük yaşlardan itibaren ebeveynlerinin ve yakın çevrelerinin neler yaptığını nasıl davrandıklarını gözlemleyerek kendilerinin nasıl davranmaları gerektiğini öğrenirler ve gördüklerini taklit etmeye başlarlar. Bu bilgi akışını kırmak ve gelecek nesillerde anne ve baba rollerinde daha eşitlikçi ve paylaşımcı bir rol görmek için halihazırda ebeveyn olan veya ebeveyn olma yolunda ilerleyen genç yetişkinlere büyük sorumluluk düşmektedir çünkü bu değişimi başlatacak güç onların elindedir.





EQUAL  
PARENTING



## Modül 2

# Sorumlulukların Paylaşılması





## Modül 2 : Sorumlulukların Paylaşılması

### Modül Tanıtımı

Bu modül, ebeveynleri çocuk yetiştirmeye ve ev işlerini eşit şekilde paylaşmaya yönelik stratejilerle donatır. Her iki ebeveyn arasında etkili görev paylaşımını ve iletişim yoluyla daha dengeli bir aile yaşamının nasıl geliştirileceğini öğreneceğiz.

#### Öğrenme Hedefleri

- Ev ve ebeveynlik sorumluluklarının nasıl eşit şekilde paylaşılacağını anlayın.
- Dengeli bir ebeveynlik yaklaşımı için geleneksel rollerin nasıl uyarlanacağını öğrenin.
- Görev bölümüne özgü çatışma yönetimi tekniklerinde uzmanlaşın.

#### Hedefler

Amaç ebeveynlere dengeli rol paylaşımı için iletişim becerileri ve pratik stratejiler sağlamak ve sonuç olarak aile ilişkilerini geliştirmektir. Ayrıca eşit ebeveynlik yaklaşımınıza rehberlik edecek araştırma bulgularına genel bir bakış da sunar.

#### Kavram Yanılgılarının Ele Alınması

Bu modül, tüm işi tek bir ebeveynin yapması gibi mitleri ortadan kaldırır. Her iki ebeveynin de çocuk yetiştirme ve ev işlerine aktif olarak katılımının önemini vurgular.

#### Özet

Rekabet yerine işbirliğine odaklanan bu modül, ebeveynlerin adil beklentiler belirlemesine ve birlikte etkili bir şekilde çalışmasına yardımcı olur. Nihai hedef sadece dengeli roller değil, aynı zamanda daha sağlıklı bir aile dinamiği ve ebeveynlik sorunları konusunda yapıcı bir şekilde problem çözmedir.

# Ünite 1: Ebeveynlik sorumluluklarının evdeki eşit dağılımı nasıl oluşturulur?

## Örnek Olay Çalışması

John ve Jill, 4 ve 6 yaşlarında iki çocuğu olan evli bir çifttir. Her ikisinin de ofiste uzun saatler çalışmasını gerektiren tam zamanlı işleri var. Bu nedenle çocuklarına istedikleri düzeyde bakım ve ilgi göstermekte zorluk yaşıyorlar.

Bu sorunu çözmek için John ve Jill, evlerinde eşit bir şekilde sorumlulukları paylaşmaya karar verdiler. Bu her ebeveynin belirlenen izin günlerinde çocuklarının günlük ihtiyaçlarını karşılama konusunda eşit derecede sorumlu olduğu anlamına gelir. Bu izin günlerinde, her iki ebeveynin de yemek hazırlamak, ev ödevleri üzerinde çalışmak, ev işlerine yardım etmek, ders dışı etkinliklere katılmak gibi dahil olmak üzere çocukların bakımına yönelik eşit miktarda işi tamamlaması gerekecektir.

Ek olarak, hafta içi veya hafta sonları her iki ebeveynin de evde olması ve işte olmaması durumunda çocuk bakımıyla ilgili görevlerin sorumluluğunu mümkün olduğunca eşit olarak paylaşacaklar. Bu, çocukları okula veya etkinliklere sırayla götürmeyi veya her gece banyo zamanını veya yatma vakti görevlerini kimin üstleneceği arasında geçiş yapmayı içerecektir.

Bu paylaşılan ebeveyn sorumlulukları sistemi içinde adaleti ve hesap verilebilirliği sağlamak amacıyla John ve Jill, bunun etkili olabilmesi için her ebeveynin takip etmesi gereken belirli parametreler üzerinde anlaştılar.



Bu parametreler, her ebeveynin işte olmadığı zamanlarda hangi görevleri tamamlamasının beklendiğine ilişkin sözlü veya yazılı anlaşmaları içerir. Ayrıca bu beklentilerin her iki ebeveyn arasında da iletilmesi gerekir. Böylece görevlerin tamamlanma zamanı geldiğinde kimin hangi görevden sorumlu olduğu konusunda kafa karışıklığı yaşanmaz. Üstelik herhangi bir anlaşmazlığın evdeki ebeveynlik görevlerinin akışını bozmadan hızlı bir şekilde çözülebilmesi için aylık bir inceleme süreci oluşturulmuştur.

John ve Jill, evlerinde eşit bir ebeveynlik sorumluluk paylaşımı oluşturarak ve ebeveyn olarak kendi sorumluluklarını yerine getirmede birbirlerine destek olmak için bir ekip olarak birlikte çalışarak, çocuk bakımı görevlerini yerine getirme şekillerinden daha fazla memnuniyet elde ederken aynı zamanda kendilerine de daha fazla olanak tanımayı başardılar. Aynı zamanda bu sistemi hayatlarına uyguladıktan sonra çocuklarıyla öncekinden daha kaliteli zaman geçirmeye başladılar.

### **Tartışma:**

- Evde ebeveynlerin sorumlulukları eşit bir şekilde paylaşmalarının faydaları nelerdir?
- Bu sistemin uygulanmasında karşılaşılabilecek zorluklar nelerdir?
- Sözlü ve yazılı anlaşmaların kullanılması, paylaşılan ebeveynlik sorumluluklarında adaletin ve hesap verilebilirliğin sağlanmasına nasıl yardımcı olabilir?
- Ebeveynlerin zorlu ve tam zamanlı işlere rağmen çocuklarına yeterli bakım ve ilgiyi göstermelerini sağlamanın başka yolları nelerdir ?

### **Rol Yapma Aktivitesi:**

Katılımcıları çiftlere ayırın ve her çiftte eşit ebeveynlik paylaşımı uygulandığında ortaya çıkabilecek farklı bir senaryo verin. Örneğin, ebeveynlerden birinin sorumluluklarını yerine getirmemesi, bir görevin nasıl tamamlanacağı konusunda anlaşmazlık olması veya çocuğun rutindeki değişiklikten dolayı üzülmesi gibi. Daha sonra her çift senaryoyu oynamalı ve sistemin oluşturulan parametrelerine uygun bir çözüm bulmalıdır.



### Avantajlar ve Dezavantajlar Tartışması:

Katılımcıları iki gruba ayırın. Biri eşit ebeveynlik sorumluluk paylaşımının uygulanmasını savunurken diğeri buna karşı çıksın. Her grup sırayla argümanlarını sunmalı ve ardından diğeri gruptan bir çürütme gelmelidir. Bu, katılımcıların sistemin potansiyel faydalarını ve zorluklarını anlamalarına yardımcı olabilir ve bunun nasıl etkili bir şekilde uygulanabileceği konusunda daha ayrıntılı bir tartışmaya yol açabilir.





## Teorik kısım / Bağlam

Eşit ebeveynlik kavramı yalnızca ilerici bir ideal değil, aynı zamanda modern aileler için hızla temel bir çerçeve haline geliyor. Özünde eşit ebeveynlik, her iki ebeveynin de çocuklarını yetiştirmede tüm yönlerden eşit derecede sorumlu olduğu anlamına gelir. Bu sadece çocuk bakımı gibi belirli görevleri değil, aynı zamanda çocuğun yetiştirilmesinde önemli olan karar verme, duygusal destek, mali katkılar ve ev işlerini de kapsar.

Eşit ebeveynlik kavramı yeni bir kavram değil. Yine de modern zamanlarda daha yaygın olarak tanınmakta ve kabul edilmektedir. Düşüncedeki bu değişim, cinsiyet rollerine yönelik değişen tutumların ve her iki ebeveyni de çocuklarının yetiştirilmesine dahil etmenin öneminin daha iyi anlaşılmasının bir sonucu olarak ortaya çıktı. Araştırmalar, her iki ebeveynin de yaşamlarına aktif olarak dahil olduğu çocukların akademik, sosyal ve duygusal açıdan daha başarılı olma eğiliminde olduklarını göstermiştir. Ancak ebeveynlikte gerçek eşitliği sağlamak zor olabilir. Ebeveynler arasındaki sorumluluk paylaşımını birçok faktör etkileyebilir.

Eşit ebeveynlik, her iki ebeveynin de uygulama ve karar verme sorumluluklarını eşit olarak paylaştığı, çocuk yetiştirmeye yönelik bütünsel bir yaklaşımdır. Bu rutin beslenme ve bakım taleplerinin ötesine geçerek eğitimsel kararlara, sağlık hizmetlerine, ders dışı faaliyetlere ve duygusal refaha önemli ölçüde katılımı da içermektedir. Amaç her iki ebeveynin de çocuğun bakımına katkıda bulunurken aynı zamanda bireysel uğraşlarını da sürdürdüğü uyumlu, işbirliğine dayalı bir ebeveynlik ortamı yaratmaktır.

Eşit ebeveynliğin tüm yelpazesini derinlemesine anlayarak, bunun karmaşıklıklarını, faydalarını ve benimsenmesini destekleyen toplumsal değişimleri daha iyi anlayabilirsiniz. Bu çok boyutlu anlayış, kendi ailelerinde eşit ebeveynlik uygulamalarını hayata geçirmek isteyen ebeveynler için sağlam bir teorik temel sağlar.

**Ek Kaynaklar:** Role of Fathers <https://assembly.coe.int/nw/xml/XRef/Xref-XML2HTML-en.asp?fileid=22022&lang=en>



Eşit ebeveynlik söz konusu olduğunda sorumlulukların paylaşılması, ebeveynler arasındaki başarılı ve sağlıklı ilişkinin önemli bir bileşenidir. Bu her iki taraf için de net roller belirleyerek her aile üyesinin özel ihtiyaçlarını anlayarak ve her bir eşin, çocukların büyümesine ve gelişmesine yaptığı benzersiz katkıların farkına varılarak başarılabilir.

Ebeveyn sorumluluklarının paylaşılması, mahkeme kararında tanımlanan velayet ve velayet dışı roller arasındaki temel farklılıkların anlaşılmasıyla başlar. Velayet altındaki bir ebeveyn genellikle bakım, mali destek, eğitim, tıbbi bakım ve çocuğun genel refahıyla ilgili diğer hizmetleri sağlamaktan sorumludur. Öte yandan, velayet sahibi olmayan bir ebeveyn nafaka ödemeleri de dahil olmak üzere mali destek sağlamalıdır. Ebeveynlik süresi belirli koşullar altında iki ebeveyn arasında da paylaşılabilir.

Bu temel sorumluluklara ek olarak eşit ebeveynlik, konu çocukların hayatlarını etkileyecek kararlar alırken her iki tarafın da eşit hakları paylaşmasını içerir. Buna tıbbi tedaviler, okul seçimleri, ders dışı etkinlikler ve dini bağlılıklar gibi önemli konularda ortak karar alma da dahildir. Ebeveynler her zaman mahkeme müdahalesine başvurmadan tüm önemli konularda anlaşmaya varabilmeleri için birlikte işbirliği içinde çalışmaya çabalamalıdır.



Eşit ebeveyn durumundaki ebeveynlerin, sorunları sakin ve saygılı bir şekilde tartışmak ve her iki tarafın da dinlendiğini ve saygı duyulduğunu hissettiği bir atmosfer yaratmak için etkili iletişim becerilerini öğrenmesi de önemlidir. Bu, sonuçta karar alma süreçlerinde çatışmalara veya çıkmazlara yol açan hararetli tartışmaların önlenmesine yardımcı olabilir.

Ebeveyn sorumluluklarının adil bir şekilde paylaşılmasını sağlamanın bir diğer kritik yönü, çatışma durumlarının nasıl etkili bir şekilde ele alınacağını öğrenmektir. Böylece herhangi bir anlaşmazlık, kalıcı duygusal hasara neden olmadan veya anlaşmazlığa dahil olan taraflardan herhangi birine aşırı stres yaratmadan hızlı bir şekilde çözülür. Ebeveynler, bir yandan anlaşmazlığa karışan tüm aile üyelerinin yararına olacak çözümler bulmaya çalışırken, bir yandan da birbirlerinin görüşlerine saygı göstermeye çalışmalıdır. Anlaşmazlıkları çözerken veya hayatlarını etkileyen önemli konularda kararlar alırken sadece kendi ihtiyaçlarını değil, çocuklarının ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurmaları önemlidir.

Son olarak, ev işleriyle ilgili beklentileri belirlemek, eşit bir ebeveynlik ortamında herkesin değerli ve saygı duyulduğunu hissettiği bir ortam yaratmanın bir diğer önemli parçasıdır. Bu, çamaşır yıkama veya çim biçme gibi evdeki hangi görevleri kimin yapacağını tartışmayı ve ayrıca market alışverişi veya eczaneden reçete almak gibi ayak işlerinde birincil sorumluluğu kimin üstleneceğine karar vermeyi içerebilir.

Bu sınırları önceden belirlemek, ileride kafa karışıklığının önlenmesine yardımcı olurken, her iki eşin de çocuk bakımı görevlerinden uzakta, ebeveynlik görevleri dışındaki bireysel ilgi alanlarını veya hobileri takip etmelerine izin verir.



# Alıştırmalar

## Alıştırma 1

### Bir grup katılımcıyla tartışın:

Bu modül, katılımcıları ebeveyn sorumlulukları ve bunların ne anlama geldiği konusunda eğitmeyi amaçlamaktadır. Modül, ev işlerinin paylaşılması, maddi katkılar ve karar alma yetkisinin her iki ebeveyn arasında paylaşılması gibi konulara odaklanmaktadır. Aynı zamanda iletişim becerilerinin ve problem çözmeye tekniklerinin, çiftlerin ebeveynlikle ilgili zor konuşmaları yönlendirmelerine nasıl yardımcı olabileceğine de bakılacaktır.

### Daha fazlasını keşfetmeye çalışın:

Katılımcılar, çocuk bakımında toplumsal cinsiyet rollerinin tarihsel bağlamına ve toplumdaki mevcut eğilimlere bakarak, eğit ebeveynliği çevreleyen konuları teorik bir bakış açısıyla keşfedecekler.

## Alıştırma 2

Bu alıştırmada katılımcılar, eğit ebeveynlikle ilgili ebeveyn sorumluluklarını öğrenecekler. Eğit ebeveynlik bağlamında "sorumlulukların paylaşımı" kavramını tartışacağız ve bunu gerçeğe dönüştürmek için ebeveynlerin üstlenmesi gereken çeşitli görev ve rolleri tanımlayacağız.

İlk adım, eğit ebeveynlikte "sorumlulukların paylaşımı" terimini tanımlamaktır. Bu, her iki ebeveynin de çocuklarının eğitim, sağlık ve duygusal ihtiyaçları gibi konularda karar verme konusunda eğit derecede sorumlu olduğu anlamına gelir. Bu aynı zamanda evdeki iş yükünü her iki ebeveynin de paylaşması gerektiği anlamına gelir. Bu, bir ebeveynin bazı işleri halletmesini, diğerinin ise başka bir dizi görevi üstlenmesini içerebilir. İdeal olarak bu görevler her iki ortak arasında adil bir şekilde paylaştırılmalıdır.

Daha sonra, ebeveynlik görevlerinin eğit dağılımının nasıl uygulanabileceğine dair spesifik örneklere bakabiliriz. Bunun bir yolu ortak karar alma sürecidir. Bu, çocuklarınızı ilgilendiren önemli konuları tartışmayı ve onlarla ilgili ortak kararlar almayı gerektirir. Buna ek olarak, her ebeveyn yemek pişirmek, yemekten sonra temizlik yapmak, çamaşır yıkamak gibi ev işlerini paylaşmalıdır. Böylece evin sorunsuz çalışmasını sağlamak için gereken tüm işlerden tek bir kişi tek başına sorumlu olmaz.



Son olarak ihtiyaç duyulması halinde bu rollerin nasıl değiştirilebileceğini düşünmeliyiz. Hayat zamanla değişir ve bazen artan bağlılıklar veya farklı ilgi alanları nedeniyle bir partnerin diğerinden daha fazla yardıma ihtiyacı olabilir. Her iki ortağın da rollerini buna göre ayarlama konusunda esnek ve açık fikirli olması gerekir. Bu nedenle, dahil olan herkes ilişkide bir denge ve adalet duygusuna sahiptir.

Bu alıştırma, eşit ebeveynlik konusunda ebeveyn sorumluluklarının ne anlama geldiğine ve çocuklarınızı büyütürken bir ekip olarak birlikte çalışmanızı sağlamak için hangi adımları atabileceğinize dair genel bir bakış sunmaktadır. Sorumlulukların paylaşılması kavramını anlayarak ve karar alma ve ev işlerinin zamanı geldiğinde her bir ortağın eşit (veya mümkün olduğunca yakın) katkıda bulunmasını sağlayarak, çocuklarınızın yetiştirilmesinin diğer tüm yönlerinin üzerine oturacağı başarıyla inşa edilecek güçlü bir temel oluşturabilirsiniz.

Rol yapma, oyunlar veya neyin doğru neyin yanlış olduğuna veya hangi değişikliklerin yapılabileceğine dair bir resmin analizi.



## Ünite 2 : Eşit Bir Ebeveynlik Stratejisi Geliştirmek İçin İnisiyatif Nasıl Alınır?

### Vaka Analizi

#### Smith ailesi - Ebeveynlik stratejisi geliştirmek

Smith Ailesi, San Diego'nun banliyölerinde yaşayan dört kişilik tipik bir ailedir. Çalışan iki ebeveyn Sarah ve David ile onların iki çocukları Matt (8) ve Ella'dan (10) oluşuyor. Smith'ler her zaman eşit bir ebeveynlik yaklaşımına sahip olmak istediler, ancak yakın zamana kadar birlikte oturup bunun kendileri için nasıl görünebileceğini tartışacak zamanları olmadı.

İş yerindeki bir arkadaşından eşit ebeveynliğin faydalarını duyduktan sonra Sarah, Smith ailesi için eşit ebeveynlik stratejisi geliştirmek üzere inisiyatif almaya karar verdi. Kendisi ve David'e, ailedeki herkes için işe yarayacak bir plan hazırlamaları için biraz zaman ayırdı.

#### Bir tartışma yapın:

İlk adım, ailenin her bir üyesinin, eşit ebeveynlik yaklaşımının bir parçası olarak ne tür şeyler yapmakla veya sorumluluk almakla ilgilenebileceğini düşünmesiydi. Hem Sarah hem de David çocuklarını bu tartışmaya dahil etmek istiyorlardı. Bu yüzden her ikisine de evle ilgili ne tür görevlerde yardımcı olmak istediklerini sordular. Matt yemek yapmayı seviyordu, Ella ise temizlik yapmayı seviyordu; dolayısıyla bunların ebeveynlik görevlerinin bir parçası olarak üstlenebilecekleri roller olduğu ortaya çıktı.

Sarah ve David daha sonra market alışverişi (David) veya aile etkinlikleri düzenlemek (Sarah) gibi diğer görevleri güçlü yönlerine göre böldüler. Bu şekilde ailenin tüm üyeleri, yapmaktan keyif aldıkları aktivitelere odaklanırken aynı zamanda eşit katkıda bulunuyorlardı.

Sarah ve David, sorumlulukları paylaşmanın yanı sıra, disiplin gibi belirli görev ve konulara sınırlar koymayı da tartıştılar. Evde zor durumlarla uğraşırken aralarında kafa karışıklığı olmaması için her türlü disiplin önleminin her iki ebeveyn tarafından ortaklaşa alınması gerektiği konusunda anlaştılar.



Ayrıca, çocuklarının ev işlerini tamamlarken veya ebeveyn olarak belirledikleri diğer beklentileri karşılarken daha da ileri gittikleri durumlar için bir ödül sistemine de karar verdiler. Evde zor durumlarla uğraşırken aralarında kafa karışıklığı olmaması için disiplin önlemleri her iki ebeveyn tarafından ortaklaşa alınmalıdır.

Ayrıca, çocuklarının ev işlerini tamamlarken veya belirledikleri diğer beklentileri karşılarken daha da ileri gittikleri durumlar için bir ödül sistemine de karar verdiler.

Genel olarak, eşit ebeveynlik stratejilerini önceden tartışarak, Sarah ve David, sorunlar ortaya çıktığında veya daha sonra değişiklik yapılması gerektiğinde çalışmak için kendilerine güçlü bir temel oluşturdular. Smith ailesinin tüm üyeleri artık bu yeni düzenlemeyle daha mutlu çünkü bu, yol boyunca birçok eğlence fırsatına sahip olurken aynı zamanda evlerindeki düzeni korumaya eşit katkıda bulunmalarına olanak tanıyor.

- Vaka çalışmasını görselleştirmek için rol yapma kullanılabilir
- Tartışmalar, avantaj ve dezavantaj tartışmaları, küçük oyunlar vb.

Vaka çalışmasını görselleştirmek için rol yapmanın kullanılmasına yönelik bir öneri, bir grup katılımcıyı Sarah, David, Matt ve Ella gibi farklı rollere bölmek ve vaka çalışmasında geliştirilen eşit ebeveynlik stratejisini hayata geçirmelerini sağlamaktır. Bu, katılımcıların stratejinin pratikte nasıl çalıştığını daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir ve ortaya çıkabilecek olası zorlukları veya sorunları belirlemelerine olanak tanıyabilir.

Diğer bir öneri ise eşit ebeveynliğin artıları ve eksileri hakkında tartışmalar yapmaktır. Bu, katılımcıların konuyla ilgili farklı bakış açılarını ve fikirleri keşfetmelerine yardımcı olabilir ve eşit ebeveynliğin avantajlarının ve dezavantajlarının daha derinlemesine anlaşılmasını kolaylaştırabilir.

Küçük oyunlar aynı zamanda takım çalışması, iletişim ve ortak sorumluluk gibi eşit ebeveynliğin temel kavramlarını ve ilkelerini güçlendirmek için de kullanılabilir. Örneğin bir oyun, katılımcıları takımlara ayırmayı ve onlara belirli bir zaman dilimi içinde tamamlamaları için farklı ev işleri vermeyi içerebilir. Bu, katılımcıların ortak hedeflere ulaşmak için birlikte çalışmanın ve sorumlulukları paylaşmanın önemini anlamalarına yardımcı olabilir.

Bu modül, ebeveynleri yalnızca etkili değil aynı zamanda adil bir ebeveynlik stratejisi oluşturma konusunda güçlendirmek için titizlikle hazırlanmıştır. Modül, ebeveynler arasındaki karmaşık sorumluluk dengesini derinlemesine inceliyor ve huzurlu bir aile ortamı oluşturmayı amaçlayan etkili iletişim için bir plan sunuyor.

Bu alıştırmanın teorik temeli, her iki ebeveynin de çocuklarını yetiştirmeye aktif olarak katılması ve sorumlulukları eşit şekilde paylaşması gerektiği fikrine dayanan eşit ebeveynlik kavramında yatmaktadır. Eşit ebeveynlik çerçevesinde net bir plan ve iş bölümü oluşturmak, stratejinin katılan herkes için işe yaramasını sağlar.

Alıştırma, ebeveynlikle ilgili tüm görevlerin bir listesinin oluşturulmasını ve her ebeveyne güçlü yönlerine ve tercihlerine göre sorumluluklar verilmesini önermektedir. Bu yaklaşım, eşit ebeveynlik düzenlemelerinde iki standart yöntem olan paylaşılan ve göreve dayalı sorumluluk modellerine dayanmaktadır.

Paylaşılan sorumluluk modeli, ebeveynlerin beslenme, banyo yapma, giyinme ve oyun zamanını veya ev ödevlerini denetleme gibi çocuk bakımı görevlerinde eşit rol almasını içerir. Öte yandan göreve dayalı sorumluluk modeli, bir ebeveynin belirli görevleri üstlenmesini içerir. Bunun tersine diğerleri, bireysel güçlere ve tercihlere bağlı olarak diğerleriyle ilgilenir.

Bu alıştırma, sorumlulukları paylaşmanın yanı sıra çocukları tartışmaya dahil etmenin ve uygun olduğu yerde onlara görev vermenin önemini vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, çocuklarda sorumluluk ve bağımsızlığı teşvik ederken, her iki ebeveynin de yükünü hafifletir.

Son olarak, herkesin sorumluluklarını yerine getirmesini ve çabalarından dolayı takdir edildiğini hissetmesini sağlamak için düzenli kontroller ve olumlu güçlendirme çok önemlidir. Bu alıştırma, bir aile birimi içinde eşit ebeveynliğin uygulanmasına yönelik pratik araçlar ve stratejiler sağlayarak sonuçta çocukların daha iyi duygusal refahına ve uyumlu bir aile ortamına yol açar.



Eşit ebeveynlik kavramı 1920'lerden bu yana olan bir kavram ancak 1960'lara kadar ana akım haline gelmedi. O zamanlar cinsiyet rolleriyle ilgili birçok geleneksel inanışa meydan okundu ve bunların yerini kadın ve erkek arasındaki ilişkilere ilişkin yeni fikirler aldı. O zamandan bu yana geçen on yıllarda, daha fazla aile, eşit ebeveynliği çocuk yetiştirmede ideal bir model olarak benimsedi. Eşit ebeveynlik, her iki ebeveynin de kural koymaktan disiplin sağlamaktan spora veya eğitime katılmaya kadar çocuk yetiştirmenin tüm yönleriyle eşit şekilde ilgilenmesini içerir.

**Ek Kaynaklar:** Bonnell, K. B., & Little, K. L. (n.d.). "The Co-Parenting Handbook: Raising Well-Adjusted and Resilient Kids from Little Ones to Young Adults through Divorce or Separation."



# Alıştırmalar

## Alıştırma 1: Aile Görevi Ataması ve Strateji Planlama

**Amaç:** Daha dengeli ve etkili bir aile dinamiği için ebeveynlik ve ev sorumluluklarını aile üyeleri arasında işbirliği içinde belirlemek ve dağıtmak.

### Talimatlar:

- **Görev Listesi:** Tüm ev ve ebeveynlik görevlerinin (bakkal alışverişi, yemek hazırlama, ev ödevi yardımı, disiplin, temizlik gibi) kapsamlı bir listesini yaparak başlayın.
- **Aile Toplantısı:** Listenizi tartışmak için ailecek oturun. Çocuklar dahil herkesin söz sahibi olmasını sağlayın.
- **Görev Dağıtımı:** Her aile üyesinin hangi görevlere en uygun olduğunu belirleyin. Bireysel becerileri, zamanın kullanılabilirliğini ve her görev için gereken enerjiyi göz önünde bulundurun.
- **Çocuklara Roller Verin:** Çocukları göz ardı etmeyin; sorumluluk oluşturmalarına ve ebeveynlerin yükünü hafifletmelerine yardımcı olmak için yaşlarına uygun sorumluluklar atayın.

### Etkileşimli Bileşenler:

- Gerçek hayattaki senaryoları ve görevlerin nasıl yönetileceğini simüle etmek için rol yapmayı veya oyunları kullanın.
- Neyin geliştirilebileceğini belirlemek veya neyin iyi tasvir edildiğini tartışmak için aile rollerini tasvir eden resimleri analiz edin.

### Takip etmek:

**Düzenli Kontroller:** Herkesin kendisine verilen görevlere ne kadar iyi uyduğunu değerlendirmek ve olumlu takviye sağlamak için periyodik toplantılar ayarlayın.

**Esneklik:** Planların uyarlanması gerekebileceğini unutmayın. Hayatın öngörülemezlikleri ortaya çıktıkça birbirinize yardım etmeye açık olun.

### **Ortağı veya Grubu Olmayan Bireyler İçin:**

Ebeveynlik görevlerini tek başınıza ynetiyorsanız, bu alıştırmayı durumunuza uyacak şekilde değiştirin.

Sorumluluklarınızı listeleyin ve önem ve zaman hassasiyetine göre nceliklendirin.

**Çocukları Dahil Edin:** Mümkünse çocukları listeyle ilgili bir konuşmaya dahil edin ve onlara uygun şekilde görevler atayın.

**Kendi Kendine Girişler:** Doğru yolda olduğunuzdan emin olmak için listenizi düzenli olarak gözden geçirin. Olumlu pekiştirme, kendi kendine uygulandığında bile faydalı olduğundan, gerektiği yerde kendinizi alkışladığınızdan emin olun.



## Ünite 3 : Ailede sorumluluk nasıl paylaşılır?

### Vaka Analizi

#### John ve Sarah - bir plan yapmak

John ve Sarah, yirmili yaşlarının başında, her ikisinin de tam zamanlı işi olan genç bir çifttir. Yakın zamanda bir bebekleri oldu ve zamanlarının getirdiği yeni taleplere uyum sağlamakta zorlanıyorlar. Evli olmayan bir çift olarak, çocuklarını büyütme konusunda eşit sorumluluk almak ve her ikisinin de bu sürece dahil olduklarını hissetmelerini sağlamak istiyorlardı. Bunu başarmak için evlerinde eşit ebeveynlik sorumluluk paylaşımı uygulamaya karar verdiler.

John ve Sarah'ın kızlarıyla ilgili ilk adımları görevleri nasıl paylaşacaklarına dair bir plan yapmaktı. Onu beslemek, giydirmek ve yatmaya hazırlamak ya da onu yürüyüşe çıkarmak gibi günlük yapılması gereken şeylerin durumunu değerlendirdiler. Oradan, her alanda kimin daha fazla deneyimi olduğuna göre bu görevleri kendi aralarında paylaştırdılar. Sarah bebek bezini değiştirmekte daha iyiydi, John ise telaşlı davrandığında onu sakinleştirmede daha becerikliydi.

#### Tartışma yapın

Temel görevler belirlendikten sonra çift, hiçbirinin herhangi bir görevin tüm sorumluluğunu üstlenmeyeceği, bunun yerine her ikisinin de kızlarının bakımıyla ilgili her şeyle ilgilenmeye devam edeceği konusunda anlaştı. Bu, Sarah'ın kızını yatmaya hazırlarken akşam yemeği hazırlamak gibi bir konuda yardıma ihtiyacı olduğunda, John'un devreye girip yardım sağlayabileceği ve böylece Sarah'ın bunu tek başına yapmak zorunda kalmayacağı anlamına geliyordu.

Ayrıca oyun zamanı veya hikaye okuma gibi aktiviteler sırasında her iki ebeveynin de orada olmasını sağladılar. Böylece her ebeveyn sırayla hareket edebilir veya istenirse birlikte katılabilirdi.

Bu, baba ve kız arasında olumlu bağların oluşmasına yardımcı oldu ve erken yaşlardan itibaren aile birliği duygusunun oluşmasına yardımcı oldu. Son olarak çift, her bir ortağın diğerinin rolüne nasıl saygı göstereceği konusunda net beklentiler belirledi. Örneğin mümkün olduğunda eleştiri yerine destek sağlamak veya hataları ayırmak yerine birbirlerinin çabalarını övmek.



İlk günden itibaren eşit bir ebeveynlik sorumluluk paylaşımı oluşturmak için birlikte çalışan John ve Sarah, kimsenin kendi başına bebek yetiştirmeye ilgili zorlu görevlerin yükünü üstlenmemesini sağladı. Ortak hedefler hakkında açık iletişim ve sorumlulukların kendi aralarında bölünmesine yönelik net planlar yoluyla, ebeveynlikte dengeyi sağlamayı ve aynı zamanda aile birimleri içinde geleceğe yönelik güçlü bir karşılıklı saygı temeli oluşturmayı başardılar.

### **Rol yapma - Vaka çalışmasını görselleştirmeye çalışın**

Vaka çalışmasını görselleştirmek, öğrencilerin senaryoyu daha iyi anlamalarına ve kendilerini John ve Sarah'nın yerine koymalarına ve kendi yaşamlarında eşit ebeveynlik sorumluluk paylaşımını nasıl uygulayabileceklerini görmelerine yardımcı olabilir. Alistirmeden en iyi şekilde yararlanmak için öğrenciler kendilerini John veya Sarah olarak hayal etmeye çalışabilir ve bu durumda kendilerini nasıl hissedeceklerini düşünebilirler.

Ayrıca, vaka çalışmasında özetlenen stratejileri kullanarak ortaya çıkabilecek farklı senaryoları görselleştirmeye çalışabilir ve bunlarla nasıl başa çıkabileceklerini düşünebilirler. Vaka çalışmasını görselleştirdikten sonra, öğrenciler daha fazla içgörü ve bakış açısı kazanmak için düşüncelerini ve fikirlerini grupta tartışabilirler.

Ebeveynlik görevlerinin bölünmesine ilişkin yeni anlaşmalarının hesap verebilirliğini sağlamak için John ve Sarah, birbirleri için işlerin nasıl gittiğini değerlendirebilecekleri ve ebeveynlik uyumuna yönelik hedeflerini gözden geçirebilecekleri aylık kontroller planlamaya kendilerini adadılar.

Ayrıca, yanlış iletişim veya kimin hangi görevden sorumlu olduğuna dair anlayış eksikliği nedeniyle zaman içinde kırgınlığın oluşmasına izin vermek yerine, herhangi bir sorun veya konunun erkenden tartışılabilmesi için birbirlerine sözlü geri bildirim sağlamayı da kabul ettiler.

John ve Sarah, eşit ebeveynlik sorumluluk paylaşımına ilişkin bu içerik aracılığıyla rol oynayarak ebeveynlikte dengeyi sağlamaya yönelik etkili stratejiler öğreniyor; beklentiler hakkında net iletişim gibi stratejiler, düzenli haftalık görevlerin bölünmesi konusunda karşılıklı mutabakata varma, düzenli kontroller, net hedefler belirlemek, sözlü geri bildirim sağlamak gibi.

Bu yeni keşfedilen bilgiyle, John ve Sarah artık her ikisinin de ebeveynlik görevlerini paylaşma zamanı geldiğinde her zamankinden daha hazırlıklı durumdadır.



Tartışmalar, artılar ve eksiler tartışması, küçük oyunlar vb.

- Bir ailede eşit ebeveynlik sorumluluk paylaşımı uygulamanın avantajlarından bazıları nelerdir?
- Açık iletişim ve net beklentiler daha uyumlu bir aile ortamının yaratılmasına nasıl yardımcı olabilir?
- Ebeveynlik sorumluluklarını eşler arasında eşit olarak bölmenin olası olumsuz yanları var mı? Eğer öyleyse bunlar nelerdir?
- John ve Sarah'ın her iki partnerin de çocuklarını yetiştirme sürecine dahil olduklarını hissetmelerini sağlamak için kullandıkları bazı stratejiler nelerdir?
- İş ve ebeveynlik sorumlulukları arasında denge kurmakta zorlanan diğer çiftler, eşit ebeveynlik sorumluluk paylaşımı ilkelerini kendi hayatlarına nasıl uygulayabilirler?
- Düzenli kontroller ve sözlü geri bildirim, ebeveynlik sorumluluklarının bölünmesi sürecinde ortaya çıkan sorunların veya sorunların çözümüne nasıl yardımcı olabilir?

Bu sorular grup tartışmaları veya örnek olayla ilgili tartışmalar için bir başlangıç noktası olarak kullanılabilir. Katılımcılar konuyla ilgili kendi deneyimlerini ve içgörülerini paylaşabilir ve ebeveynlik sorumluluklarında dengenin nasıl sağlanacağı konusunda farklı bakış açılarını keşfedebilirler.



## Teorik kısım / Bağlam

Plan yapmak ve ebeveynlik stratejileri, çocukları etkili bir şekilde yetiştirmek için çeşitli teknikleri, uygulamaları ve yönergeleri kullanmanın ve uygulamanın yollarıdır. Eşit ebeveynlik, çocuklara bakım ve rehberlik sağlamada her iki ebeveynin rolleri arasında bir denge kurmaya çalışan bir ebeveynlik biçimidir. Amaç, her iki ebeveynin de çocuk yetiştirme sürecine eşit şekilde katılmasını ve karar alma sorumluluklarını paylaşmasını sağlamaktır.

Eşit ebeveynlik, her ebeveynin çocuklarına bakım ve rehberlik sağlamada oynadığı roller arasında bir denge yaratmayı amaçlayan bir ebeveynlik biçimidir. Bu yaklaşım, ebeveynler arasında çocuklarını yetiştirme ve karar verme konusunda ortak bir sorumluluk yaratır.

Eşit ebeveynlik stratejilerini daha iyi anlamak için kitaplar, makaleler, web siteleri ve videolar gibi birçok kaynak çevrimiçi olarak mevcuttur. Ayrıca bireylerin kavram hakkında daha fazla bilgi edinmelerine olanak tanıyan atölye çalışmaları, seminerler ve grup etkinlikleri de bulunmaktadır.

Eşit ebeveynliğin önemli bir yönü, her iki ebeveynin de görevlerini nasıl bölmesi gerektiğini anlamaktır. Bunlar, çocuğu beslemek veya banyo yaptırmak gibi günlük görevleri veya mali kararlar veya disiplin stratejileri gibi daha büyük konuları içerebilir. Her iki ebeveynin de bir araya gelerek görevlerin nasıl paylaşılacağı konusunda anlaşmaya varması gerekir, böylece her bir ebeveyn eşit şekilde desteklendiğini ve çocuklarına/çocuklarının bakımına dahil olduğunu hisseder.

Bu aynı zamanda çiftler arasındaki iletişim için de faydalıdır; potansiyel çatışmaları veya anlaşmazlıkları düzenli olarak tartışmalarını sağlar. Son olarak, görev paylaşımı konusunda bir anlaşmaya varıldığında, çocuğun/çocukların olgunluğuna bağlı olarak zaman içinde gelişen değişiklikleri veya yeni ihtiyaçları yansıtacak şekilde bu anlaşmanın düzenli olarak yeniden değerlendirilmesi önemlidir.

**Ek Kaynaklar:** Vachon, A. V., & Vachon. (n.d.). "Equally Shared Parenting: Rewriting the Rules for a New Generation of Parents."



# Alıştırmalar

## Egzersiz 1:

Katılımcıların ebeveynlerin geleneksel rollerini ve onlarla ilişkili beklentileri incelemesini sağlamakla başlar. Katılımcılar, temizlik, yemek pişirme, market alışverişi, çocukları disipline etme gibi her ebeveynin tipik olarak gerçekleştirdiği görev türlerini ve her bir ebeveyninden ne gibi beklentilerin bulunduğunu dikkate almalıdır.

İkinci adım, ebeveynlik sorumluluklarını dengeleme konusundaki zorlukların tartışılmasını içerir. Bu, iş veya okul taahhütlerinden kaynaklanan zaman kısıtlamalarını içerebilir, farklı ebeveynlik stilleri, yetenekler veya bunların eksikliği, finansal kaynaklar mevcut ailesel destek yapıları gibi. Bu tartışma aracılığıyla katılımcılar, ebeveynlikte dengeyi sağlamaya çalışırken ortaya çıkabilecek potansiyel gerilim kaynaklarını belirleyebilirler.

Daha sonra katılımcılar ebeveynlik sorumlulukları söz konusu olduğunda güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelidir. Daha sonra, her iki ebeveyn arasında adil bir sorumluluk paylaşımı oluşturmada en etkili olacağına inandıkları stratejileri tartışmaldırlar. Bu, her ebeveynin çocuklarıyla haftada ne kadar zaman geçireceğine ilişkin hedeflerin belirlenmesini (rneğin her gün bir saat), ev işleri ve diğer aile görevleri için düzenli bir program oluşturmayı, disiplin konusunda net kurallar ve sınırlar koymayı, bireyin ihtiyaçlarına bağlı olarak finansal veya duygusal olarak birbirlerini desteklemenin yollarını bulmayı içerebilir.

Son olarak alıştırma, her katılımcının tartışma süreci boyunca toplanan tüm bilgilere dayanarak bir eylem planı oluşturmasıyla sona erer. Bu, aile birimleri içinde daha fazla denge oluşturmak için ulaşılması gereken belirli hedeflerin yanı sıra bu hedeflere ulaşmak için uygulayabilecekleri stratejilerin yazılmasını da içerir. Daha sonra her katılımcı, eylem planlarını gerektiğinde kolaylaştırmacılar veya akranlarıyla tartışarak hedeflerini hassaslaştırabilir ve gerekirse ayarlamalar yapabilir.

Rol yapma, oyunlar veya neyin doğru neyin yanlış olduğuna veya hangi değişikliklerin yapılabileceğine ilişkin bir resmin analizi.



## Ünite 4: Eşit ebeveynlik aile yapısı nasıl oluşturulur?

### Vaka Çalışması

#### Jim ve Mary'nin farklı ebeveynlik tarzları

Jim ve Mary evli bir çift ve 4 ve 5 yaşlarında iki çocukları var. İkisi de tam zamanlı çalışıyor; Jim bir mühendis, Mary ise bir anaokulu öğretmeni. Ebeveyn olarak, ebeveynlik tarzları ve aile içindeki işbölümü konusunda farklılık gösterirler. Jim, babanın evin geçimini sağlayan kişi olduğu ve her konuda son sözün sahibi olduğu geleneksel bir ailede büyüdü. Mary ise annesinin ev dışında çalıştığı ve babasının ev içi sorumlulukların daha fazla olduğu modern bir evde büyüdü. Her iki yaklaşımın da kendine göre yararları vardır, ancak birbirlerinden beklentileri, ebeveynliğin nasıl yapılması gerektiğine dair kendi inançlarıyla uyuşmadığında sıklıkla çatışmalar ortaya çıkar.

Tartışma yapmak (ne oluyor, etkisi nedir...)

İş bölümü söz konusu olduğunda Jim, çim biçme, çöpleri çıkarma ve evdeki hafif onarımlar gibi daha fazla dış sorumluluk üstleniyor. Ayrıca haneleri için mali kararların çoğunu verir ve sahip olabilecekleri yatırımları veya tasarruf planlarını yönetir.

Mary'nin birincil odak noktası, çocuklara kitap okuyarak, çocuklarla oyun oynayarak veya açık hava etkinlikleri yaparak, gerektiğinde ev ödevlerine yardımcı olarak ve genel olarak kendine güvenen yetişkinlere dönüşmelerini sağlamak için duygusal destek olmaktır. Çocuklarının güvenli, sağlıklı, mutlu ve iyi eğitilmiş olmalarını sağlamaktır. Disiplin konusuna gelince, her iki ebeveyn de saygının sorumlu davranış yoluyla kazanılması gerektiği konusunda hem fikirdir ancak bunun nasıl gerçekleştirildiği konusunda farklılıklar vardır. Mary daha az sert cezalardan yanayken Jim gerektiğinde fiziksel cezanın kullanılması gerektiğine inanıyor.

Ebeveynlik tarzlarındaki bu farklılıklara rağmen, çocuklarına güçlü bir ahlaki pusula sağlamak ve böylece hayatlarının ilerleyen dönemlerinde kendi başlarına bilinçli kararlar verebilmelerine yardımcı olmak gibi bazı konularda aynı fikirdedirler. İkisi de iş ahlakını erken yaşlardan itibaren öğretmenin, otorite figürlerine saygının, tamamlanana kadar görevlere sadık kalma disiplininin ve işler planlandığı gibi gitmediğinde dayanıklılık gibi önemli değerlerin daha sonra oluşturulmasına yardımcı olacağına kesinlikle inanıyor.

Sonuç olarak, bu çiftin, çocuklarını en iyi şekilde nasıl yetiştirecekleri konusunda farklı görüşleri olsa da, bir araya gelerek, çocuklarının zorluklarla başa çıkabilen başarılı yetişkinlere dönüşmesinde her ebeveynin bütünleyici bir rol oynadığı bir ortam yaratmayı başardıkları görülüyor. Yol boyunca eğlenirken bir yandan da hayatın zorluklarıyla karşı karşıyasınızdır.

Bu vaka çalışması, eşit ebeveynliğin mutlaka eşit roller anlamına gelmediğini, daha ziyade, sağlıklı bir aile birimi oluşturmaya yönelik katkısı zayıflatmadan, bireysel güçlere bağlı olarak belirli görevlerin iki kişi arasında devredilebileceği anlayışını göstermektedir.

### **Rol yapma: Vaka çalışmasını görselleştirmeye çalışın**

Sahne: Dört kişilik genç bir aile oturma odasında toplanmış, rollerini ve sorumluluklarını tartışmaktadır.

Baba: Yani hepimiz eşit ebeveynliğin çocuklarımızı yetiştirmenin en iyi yolu olduğu konusunda hemfikiriz, öyle mi?

Anne: Kesinlikle. Her ikimizin de onları yetiştirme ve onlara bakma konusunda eşit derecede yer aldığımızdan emin olmalıyız.

Kızı (9 yaşında): Bu ne anlama geliyor?

Baba: Bu, hem annenin hem de babanın ebeveynlik konusunda farklı roller üstleneceği ve sorumlulukları paylaşacağı anlamına gelir. Örneğin, babanız sabahları okul için giyinmenizle ilgilenirken, anneniz akşamları ev ödevlerine yardım edebilir.

Oğlan çocuk (10 yaşında): Peki ya yalnızca birinizin yapabileceği bir şey varsa? Mesela bir Lego arabası yapmama yardım edecek bir babaya ihtiyacım olduğu zaman?

Baba: Bu da sorun değil. Bu, her şeyi bir ebeveynin yapması gerektiği anlamına gelmez. Bu sadece ikimizin de eşit derecede dahil olacağı anlamına geliyor. Gerektiğinde büyükanne veya büyükbaba gibi başka insanlardan, hatta gerekirse arkadaşlarınızın ebeveynlerinden de yardım isteyebiliriz.

Anne: Ayrıca karar verme konusunda da işbirliği yapmamız gerektiğini unutmayın. Ailemiz hakkında büyük kararlar alırken birbirimizin fikirlerini dikkate almamız gerekecek.

Her iki çocuk da: Tamam, kulağa hoş geliyor.

Baba: Tamam o zaman başlayalım. İlk kim başlamak ister?

Tartışmalar, artılar ve eksiler tartışması, küçük oyunlar vb.



## Teorik Kısım / Bağlam

Eşit ebeveynlik, her iki ebeveynin de çocuklarını yetiştirme, disipline etme, karar verme ve maddi destek sağlama rollerini aktif olarak paylaştığı, gelişen bir aile yapısıdır. Geleneksel cinsiyet rollerini ortadan kaldırarak, her ebeveynin çocuklarının yaşamlarına katılımının eşit derecede değerli olduğu dengeli bir yaklaşımı teşvik ediyor.

### Tanım/Açıklama:

Eşit ebeveynlik, çocuk bakımı ve mali destek konularında ortak karar almayı ve eşit sorumlulukları teşvik eder. Bu kavram cinsiyet normlarına meydan okuyor ve her iki ebeveyne de çocuklarının yaşamlarına aktif ve eşit bir şekilde katkıda bulunma fırsatı veriyor.

### Eşit Ebeveynliği Uygulamanın Zorlukları

- 1.Kültürel/Toplumsal Beklentiler: Köklü toplumsal normlar, geleneksel cinsiyet rollerini bozan ebeveynleri sıklıkla damgalayabilir.
2. Ebeveynlik Tarzları: Ebeveynliğe yönelik farklı yaklaşımlar çatışabilir, uzlaşma ve müzakere gerektirebilir.
- 3.Finans: Özellikle tek gelirli hanelerde mali sorumluluğun paylaşılması karmaşık hale gelebilir.

### Vaka çalışmaları:

- Boşanmalar: Ortak ebeveynlik anlaşmaları, her bir ebeveynin rol ve sorumluluklarının ana hatlarının belirlenmesi açısından çok önemlidir.
- Tek Ebeveyn: Tek ebeveynli bir evde bile, eşit ebeveynlik ilkeleri, mümkün olduğunda, bulunmayan ebeveynle açık iletişim ve ortak karar alma yoluyla uygulanabilir.
- Eşcinsel Çiftler: Bu çiftler sıklıkla ebeveynlik rolleri hakkında eşit ebeveynliğin uygulanmasını engelleyebilecek toplumsal kalıp yargılarla karşı karşıyadır.

## Çatışma yönetimi:

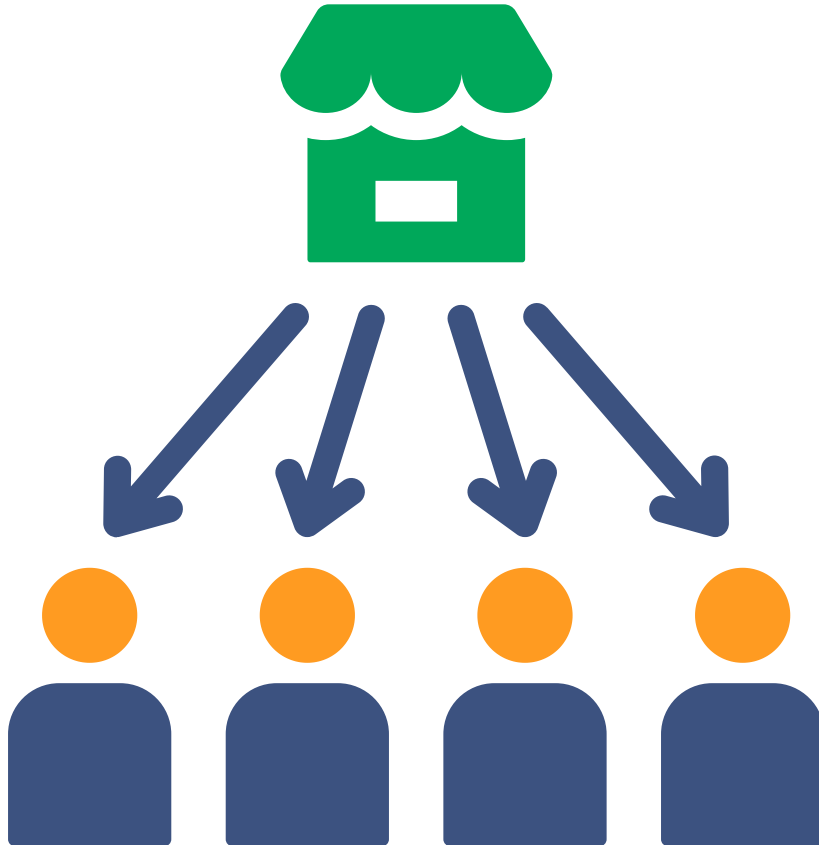
1. İletişim Anahtardır: Beklentileri, anlaşmazlıkları ve sorumlulukları tartışmak için açık diyalog sürdürülmelidir.

2. Yazılı Anlaşmalar: Eşit ebeveynlik planını detaylandıran belgeler, anlaşmazlıkların önlenmesine yardımcı olabilir ve her iki ebeveynin de aynı fikirde olmasını sağlayabilir.

## Ek Kaynaklar:

- Bauserman. (2002). Journal of Divorce & Remarriage, "The Consequences of 'Equal' Parenting Time Arrangements for Children's Well-Being and Relationships with Their Parents."
- Deneyimli ortak ebeveynlerin hazırladığı çevrimiçi forumlar, bloglar ve kitaplar, çatışma yönetimi ve etkili iletişim stratejileri için değerli bilgiler sunar.

Bu teorik çerçeve, eşit ebeveynliğin temel yönlerini, zorluklarını ve potansiyel çözümlerini ele alarak, çeşitli vaka çalışmaları ve ileri öğrenim kaynaklarıyla zenginleştirilmiş, kapsamlı bir anlayış sağlamayı amaçlamaktadır.



# Alıştırmalar

## Alıştırma 1: Farklı Ebeveynlik Sorumlulukları Konusunda Rol Oynama

Amaç: Farklı ebeveyn türlerinin karşılaştığı incelikli rolleri ve zorlukları anlamak.

Talimatlar:

1. Rol Ataması: 3-4 kişilik bir grupta her kişi belirli bir ebeveyn tipinin rolünü üstlenir.
2. Tartışma: Size verilen sorumlulukları, zorlukları ve iletişim stratejilerini tartışın.
3. Karşılaştırma: Bulgularınızı paylaşın ve sorumlulukların roller arasında nasıl farklılaştığını karşılaştırın.

Düşünmeye Yönelik Sorular:

- Çocuğunuzla nasıl iletişim kuruyorsunuz?
- Etkili ebeveynlik için hangi stratejileri kullanıyorsunuz?
- Hangi zorluklarla karşılaşıyorsunuz ve bunların üstesinden nasıl geliyorsunuz?

## Alıştırma 2: Aile Yapılarında Eşit Ebeveynlik

Amaç: Eşit ebeveynliğin çeşitli aile yapılarına nasıl uyarlanabileceğini incelemek.

Talimatlar:

1. Beyin fırtınası: Çeşitli aile türleri için ebeveynlik rollerinin bir listesini oluşturun (tek ebeveynlik, ortak ebeveynlik, eşcinsel çiftler, koruyucu aile, evlat edinen gibi).
2. Nitelik Tahsisi: Her aile tipini koruma, bakım, rehberlik, disiplin ve güvenliği sağlama dahil olmak üzere rol ve sorumluluklarla ilişkilendirin.



### Alıştırma 3: Ebeveynlikte Finansal Eşitliği Tartışmak

Amaç: Mali sorumlulukların ebeveynler arasında nasıl adil bir şekilde dağıtılabileceğini araştırmak.

Talimatlar:

1. Grup Tartışması: Çocuk bakımı masrafları ve ders dışı faaliyetler gibi mali sorumlulukların bölünmesi hakkında konuşun.
2. Beyin Fırtınası Çözümü: Çeşitli aile yapılarındaki mali eşitsizlikleri gidermeye yönelik stratejiler geliştirin.

Dikkate Alınacak Konular:

- Tek gelirli hanelerde finansmanın yönetilmesi.
- Paylaşılan eşyaların veya masrafların kardeşler arasında adil bir şekilde paylaşılması.

### Alıştırma 4: Eşit Ebeveynliğin Kardeş Dinamikleri Üzerindeki Etkisini Araştırmak

Amaç: Farklı ebeveyn katılımı düzeylerinin kardeşler arasındaki ilişki dinamiklerini nasıl etkileyebileceğini incelemek.

Talimatlar:

1. Senaryo Oluşturma: Farklı düzeylerde ebeveyn katılımına sahip iki kardeşi ve farklı ortamlarda nasıl etkileşime girdiklerini hayal edin.
2. Analiz: Kardeşler arasındaki güç dinamiklerini ve adaleti kurallar, sorumluluklar ve rehberlik açısından tartışın.

Etkileşimli Bileşenler:

Senaryoyu derinlemesine keşfetmek için rol oynama, oyunlar veya resim analizi kullanılabilir.



## Özet

Eşit Ebeveynlik Modülü Sorumluluklar Bölümü, genç yetişkinleri aileleri için en iyi şekilde çalışan bir ebeveynlik stratejisi geliştirebilecek bilgi ve becerilerle donatmayı amaçlamaktadır.

Vaka çalışmaları sayesinde sağlıklı çocuk yetiştirmede anne ve babanın rollerini anlayacak ve kendi hayatlarında uygulayabilecekler. Farklı ebeveynlik türlerinin nasıl farklı rol ve sorumluluklara sahip olabileceğini ve bunun aileyi nasıl etkilediğini öğrenecekler.

Genç yetişkinler, ebeveyn sorumlulukları ve bunların ne anlama geldiği de dahil olmak üzere eşit ebeveynliğin önemini anlayacaklardır. Bu modül ayrıca katılımcıları ebeveynlikte dengeyi sağlamaya yönelik stratejiler oluşturmaya teşvik eder.

Örneğin ebeveynler, duygusal destek sağlamak, disiplin sağlamak, okul veya ev işlerine yardım etmek, sırayla çocuklara bakmak, ebeveyn-öğretmen konferanslarına birlikte katılmak gibi sorumlulukları paylaşarak ortak ebeveynlik pratiği yapabilirler.

Tüm bu stratejiler her iki ebeveynin karşılıklı anlaşması üzerine oluşturulmalıdır. Ayrıca ebeveynlerin ortak bir hedefe ulaşmak ve çocuklarının gelişimini destekleyen bir ortam yaratmak için beklentiler ve değişiklikler konusunda birbirlerine karşı açık ve dürüst olmaları gerekir.

Son olarak, ebeveynlerin çocukların duygusal ve fiziksel olarak güçlü büyüyebilmeleri için olumlu davranışlara örnek olmaları ve koşulsuz sevgi sağlamaları gerekir.





EQUAL  
PARENTING



## Modül 3

# İş ve Boş Zaman için Eşit Fırsatlar







## Modül 3: İş ve boş zaman için Eşit Fırsatlar

### Modül Tanıtımı

"İş ve boş zamanlarında eşit fırsatlar" modülünün amacı, ailelere destek sağlamak ve her iki ebeveynin de ev dışında anlamlı ve üretken etkinliklere erişebilmelerini sağlamaktır. Bu modül, her iki ebeveynin de kazançlı istihdama eşit erişime sahip olmasını, kariyer yollarını geliştirmesini ve aile hayatını boş zamanlarla dengelemenin yollarını en iyi nasıl sağlayacağını keşfetmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, ebeveynlerin çocuk bakımı seçenekleri hakkında bilinçli kararlar verebilmelerini en iyi nasıl sağlayacağına bakar ve her ebeveynin çocuklarına yönelik bakımın kalitesinden ödün vermeden çıkarlarını sürdürmesi için zaman tanır.

Ek olarak, bu modül, ücret boşluklarını azaltmak veya esnek çalışma düzenlemeleri sunmak gibi kadınların işyerinde eşit erişime sahip olmasını engelleyen sistemik engellerin üstesinden gelmenin yollarını inceleyecektir. Bu sorunları keşfederek, ailelerin iş ve boş zaman arasında daha adil bir denge oluşturabilmeleri istenmektedir , bu da her iki ebeveyne de çocukları için gerekli bakım ve desteği sağlarken anlamlı faaliyetlerde bulunma fırsatı verir.

Modülün amaçları:

- Bir aile birimi içinde her iki ebeveyn için de istihdam ve boş zaman etkinliklerinde fırsat eşitliğinin önemi konusunda farkındalık yaratmak
- Ortaklarıyla destekleyici ilişkiler kurarken her ebeveynin tam potansiyeline ulaşmasını sağlayan bir ortamı teşvik etmenin önemini açıklamak.
- İş ve Boş Zaman için Fırsat Eşitliği kavramı ve bunun etkileri hakkında bir anlayış geliştirmek. Bu, çeşitliliği tanımayı ve takdir etmeyi, fırsat eşitliğinin önündeki engelleri belirlemeyi, fırsat eşitliğini uygulayan mevzuatı değerlendirmeyi, fırsat eşitliğini destekleyen politika ve prosedürleri değerlendirmeyi, fırsat eşitliğindeki en iyi uygulamaları anlamayı; işe ve boş zaman etkinliklerine eşit erişimi teşvik etmek için stratejiler oluşturmayı içerecektir.

# Ünite 1: Eşit ebeveynlik, ebeveynlerin hem çalışmasına hem de boş zamanlarının tadını çıkarmasına nasıl olanak sağlar?

## Vaka Analizi

John ve Mary evli ve iki çocuklu bir çifttir. John finansal analist Mary de sınıf öğretmeni olarak kendi alanlarında tam zamanlı çalışmaktadır. Ancak iş ve aile yaşamının gerektirdikleri nedeniyle John ve Mary bir süredir evde eşit olmayan bir iş bölümüyle uğraşıyorlar.

Mary çocuk bakımı sorumluluklarının çoğunu üstlenirken John daha uzun saatler çalışıyor veya işte ekstra projeler üstleniyor; sonuç olarak, çoğu zaman kendini bunalmış ve takdir edilmemiş hissediyor.

Bu ebeveynler hangi stratejiyi benimsemelidir?



Eşit ebeveynlik, her iki ebeveynin de aile ve iş sorumluluklarını daha eşit bir şekilde dengelemesine olanak tanır. Bu tür ebeveynliğin, çalışan ebeveynler için birçok farklı avantajı vardır; en belirgin olanı, her ebeveynin, çocuklarının yetiştirilmesi ve bakımı konusunda eşit paylaşımda bulunmasını gerektirmesidir. Bu, tek bir ebeveynin veya çocukla ilgili tüm görevlerden tek başına sorumlu olduğunda bunalmış olabilecek bir partnerin karşılaştığı iş yükünün ve stresin bir kısmını hafifletebilir.

Eşit ebeveynlik, ailedeki her iki ebeveyne de çalışma, ekonomik olarak katkıda bulunma ve boş zaman aktivitelerinden keyif almaya zaman ayırma fırsatı verir. Eşit ebeveynlik düzenlemeleri ile her iki ebeveyn de çocuklarıyla kaliteli zaman geçirebilir, aynı zamanda çocuk bakımı ve ayak işleri gibi ev sorumluluklarını da sırayla yerine getirebilir. Bu onların kendi ilgi alanlarını takip etmek için daha fazla boş zamana sahip olmalarını sağlar.

Bu tür düzenlemelerin en büyük avantajlarından biri eşler arasında daha iyi iletişim kurmaya teşvik etmesidir. Aynı zamanda her ebeveyne karar vermede eşit söz hakkı düşer ve ekonomik ihtiyaçlar ile bireysel çıkarların dengelenmesine yardımcı olan müzakerelere izin verir. Ayrıca evin idaresinde ortak sorumluluğu vurgulayarak ebeveynler arasında karşılıklı saygı duygusu yaratabilir.

Evde eşit bir iş bölümüne sahip olan çiftler, bireysel tercihlerine ve becerilerine göre görevleri bölebilir ve bu da sonuçta boş zaman etkinlikleri için daha fazla zaman yaratır. Örneğin, ebeveynlerden biri yemek pişirme konusunda daha uygun olabilirken, diğeri ev ödevlerine yardımcı olma veya çocukların yeterince uyumasını sağlama konusunda daha iyi olabilir. Bu tür bir düzenleme, aile biriminin tüm üyeleri için sağlıklı bir iş-yaşam dengesi yaratılmasına yardımcı olur.

Eşit ebeveynlik, çiftlere çalışma ve boş zaman açısından daha fazla özgürlük sağlamanın yanı sıra, her ebeveynin başkalarının desteğine veya kaynaklarına güvenmeden mali açıdan güvende olmalarına olanak tanıyarak mali bağımsızlığı da destekler. Bu, çocukların her iki ebeveynin bakış açısından da sıkı çalışmanın değerini anlayarak bütçe yapma ve para biriktirme gibi önemli yaşam becerilerini geliştirebilecekleri anlamına gelir.

### **Ek kaynaklar:**

Ebeveynlerinizin Okumasını İstedığınız Kitap, Philippa Perry, Bilinçli Ebeveyn: Kendimizi Dönüştürmek, Çocuklarımızı Güçlendirmek, Shefali Tsabary



## Etkinlik1: Tartışma

Artık işte ve boş zamanlarında eşit ebeveynliğin ebeveynlere ve dolayısıyla çocuklara getirdiği faydaları net bir şekilde anladığınıza göre, bu ünitenin örnek olay çalışmasına tekrar bakalım ve aşağıdaki soruları tartışalım:

- Evdeki eşitsiz işbölümünün John, Mary ve çocuklar açısından potansiyel sonuçları nelerdir?
- Evdeki eşitsiz işbölümü söz konusu olduğunda John ve Mary'nin karşılaştığı zorluklar nelerdir?
- John ve Mary'nin çocuk bakımı sorumluluklarını mesleki taahhütleriyle dengelemek için hangi stratejileri var?
- Mevcut düzenlemelerinden kaynaklanan stresi hafifletmeye yardımcı olmak için ne tür tavizler veya düzenlemeler yapabilirler?
- John ve Mary'nin iş yüklerini daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olacak başka hangi kaynaklar veya destek sistemleri var?
- John ve Mary arasında bu konuyla ilgili olarak hem şimdi hem de gelecekte açık iletişimi teşvik etmek için ne tür teknikler kullanılabilir?
- Bu örnek olayla bağlantı kurabilir misiniz? Bu durumda ne yapardınız?



## Ünite 2: Çalışan Ebeveynler İçin Eşit Ebeveynliğin Faydaları

### Vaka Analizi

Jenna ve Toby beş yıldır evliler ve iki küçük çocukları var. Jenna, çocuklarıyla birlikte evde kalmak için profesyonel kariyerini 6 yıl boyunca askıya almıştı, ancak artık iki çocuğu da büyüdüğü için işine geri dönmeye hevesliydi. Evde oturan bir anne olarak geliştirdiği becerileri kullanabileceğini düşünerek internete girdi ve idari kapasitede çeşitli işlere başvurmaya başladı.

Ancak bunun Jenna'nın beklediğinden çok daha zor olduğu ortaya çıktı. İşverenler Jenna'nın iki küçük çocuk annesi olduğunu keşfettiklerinde çok daha tereddütlü davrandılar. Birkaç kez sırf ailevi sorumlulukları nedeniyle mülakat bile yapmadan geri döndü. Gelen kutusuna gelen her red mektubuyla birlikte Jenna'nın kararlılığı azalıyordu.

Bu arada Toby, farklı şirketlerde çalışan arkadaşlarına telefon etti ve iki çocuklu çalışan bir annenin kalabileceği boş pozisyonlar olup olmadığını sordu. Toby'nin haftalarca süren ısrarından sonra yerel bir reklam ajansında Jenna'nın kariyerini yeniden inşa etmeye başlayabileceği giriş seviyesi bir pozisyon elde etmeyi başardı. Ancak günümüzün rekabetçi iş piyasasında kadınların, özellikle de annelerin işe alınmasının ne kadar zor olduğu bu süreçte acı bir şekilde ortaya çıktı.

Tartışma için sorular:

- Jenna'yı 6 yıl boyunca çocuklarıyla evde kaldıktan sonra iş aramaya iten şey neydi?
- Jenna, evde oturan bir anne olarak idari görevde yararlı olacağını düşündüğü hangi becerileri kullandı?
- Aile taahhütleri nedeniyle iş başvurusunda bulunmaya geldiğinde Jenna hangi spesifik zorluklarla karşılaştı?
- Jenna'nın iki küçük çocuk annesi olduğunu öğrendiklerinde işverenler nasıl tepki verdi?
- Gelen kutusuna gelen her ret mektubu Jenna'nın iş bulma kararlılığını nasıl etkiledi?



## Teorik kısım/bağlam

Eşit ebeveynlik, her iki ebeveynin de ailelerini ve iş sorumluluklarını daha dengeli ve etkili bir şekilde yönetmelerini sağlar. Bu yaklaşım, çalışan ebeveynlere çok sayıda avantaj sağlar; bu avantajlar, her bir ebeveynin, çocuklarının bakımı ve bakımına ortak katılımıyla belirgin bir şekilde karakterize edilir. Sorumlulukların bu adil dağılımı, tek ebeveynin veya bunalmış bir partnerin, çocukla ilgili tüm görevleri tek başına yönetirken karşılaşılabileceği yükü ve stresi azaltır.

Çalışan ebeveynler için iş ve aile yaşamı arasında denge kurmak çok önemlidir. Bu denge özellikle kadınlar için, özellikle de çocuk sahibi olduktan sonra iş hayatına yeniden katılanlar veya hamilelik ihtimalini düşünenler için zorlayıcı olabilir. Bu zorluklara rağmen, eşit ebeveynlik ilkelerini benimsemek, daha sağlıklı ailelere, kişisel gelişime ve kariyer ilerlemesine katkıda bulunan değerli faydalar sunabilir.

### **Kişisel Tatmin ve Aile Yükümlülüklerini Dengelemek:**

Eşit ebeveynlik, partnerlere çocuk bakımı ve ev işlerini paylaşma fırsatı vererek daha adil bir iş dağılımı sağlar. Bu denge, çalışan ebeveynlere aile yaşamlarının kalitesinden ödün vermeden kariyerlerine yatırım yapmaları için zaman tanır. Hem kariyeri hem de anneliği yönetmeye ilişkin toplumsal beklentiyle sık sık boğuşan kadınlar, anne olarak rollerini geliştirirken hırslarını da desteklediği için bu yaklaşımda güç bulabilirler.

### **Kadınların Mesleki Araştırmalarını Güçlendirmek:**

Çocuk yetiştirirken kariyerini de sürdürmek isteyen kadınlar çoğu zaman önemli zorluklarla karşılaşır. Mesleki sorumluluklarla ebeveynlik sorumluluklarını dengelemek göz korkutucu olabilir. Ancak eşit ebeveynliği benimsemek, kadınları annelik rollerinden ödün vermeden mesleki arzularını sürdürme konusunda güçlendirebilir. Bu güçlendirme yalnızca kadınların kişisel gelişimine katkıda bulunmakla kalmıyor, aynı zamanda iş hayatında cinsiyet eşitliğini de sağlıyor.

### **Ortak İlişkilerinin Güçlendirilmesi:**

Eşit ebeveynlik, eşler arasında açık iletişimi ve işbirliğini teşvik ederek daha sağlıklı ilişkileri teşvik eder. Her iki ebeveynin de ebeveynlik sorumluluklarına aktif katılımı, daha güçlü bir ortaklığa ve daha büyük ortak başarı duygusuna yol açar. Bu karşılıklı destek aynı zamanda kadınlara, eşlerinin de çocuklarının refahı konusunda eşit derecede kararlı olduklarına dair güvence sağlar ve böylece işe dönme veya hamileliği yönetmeyle ilgili potansiyel stres faktörlerini azaltır.

### **Anne Sağlığının Desteklenmesi:**

Kadınların işe dönerken veya hamileliği sürdürürken karşılaştığı zorluklar, toplumsal beklentiler ve taleplerle daha da artıyor. Aile yükümlülükleriyle ilgilenirken mesleki başarıyı sürdürmenin getirdiği baskılar strese ve yorgunluğa yol açabilir. Eşit ebeveynlik, bir destek ağı sunarak bu baskıları azaltır. Ebeveynlik sorumluluklarını paylaşan eşlerle kadınlar, ailelerinin eşit şekilde desteklendiğini bilerek kariyerlerine güvenle odaklanabilirler.

### **Empatik Gelecek Nesilleri Yetiştirmek:**

Eşit ebeveynlik yalnızca çalışan ebeveynlere fayda sağlamakla kalmaz, aynı zamanda gelecek nesillerin bakış açılarını da şekillendirir. Her iki ebeveynin de aktif olduğu hanelerde büyüyen çocuklar ve aile yaşamına katılan gençlerin, cinsiyetler arası işbirliğinin ve saygının önemini anlama olasılıkları daha yüksektir. Bu değerli ders daha kapsayıcı ve eşitlikçi bir toplumun oluşmasına katkıda bulunuyor.

Sonuç olarak, eşit ebeveynlik kişisel ve aile yaşamı arasında uyumlu bir denge sağlayarak çalışan ebeveynlere çok sayıda avantaj sunar. Kadınlar için bu yaklaşım, hamilelik sırasında işe dönme veya kariyer hedeflerini yönetme zorluklarını aşmak için gereken desteği sağlaması açısından özel bir öneme sahiptir. Eşit ebeveynlik, daha sağlıklı ortaklıkları teşvik ederek hem profesyonel gelişimi hem de ebeveyn rollerini besleyerek, kadınların çalışan anneler olarak tatmin edici bir yaşam sürmesine olanak sağlar.



**Ek kaynaklar: Eşit Paylaşılan Ebeveynlik: Yeni Nesil Ebeveynler için Kuralların Yeniden Yazılması**  
- Marc Vachon ve Amy Vachon

**Hepsi bir arada: Önce İş Kültürümüz Babaları, Aileleri ve İşletmeleri Nasıl Başarısızlığa Uğratiyor**  
ve Bunu Birlikte Nasıl Düzeltebiliriz - Josh Levs

## **Alıştırma 1: İş ve Aile Sorumluluklarının Müzakere Edilmesi**

**Süre:** 45-60 dakika **Amaç:** İş ve aile sorumluluklarını destekleyici ve yapıcı bir şekilde müzakere etme pratiği yapmak.

### **Talimatlar:**

1. Grubu çiftlere ayırın ve her çiftten bir kişiyi "Jenna", diğerini de "Toby" olarak belirleyin.
2. Senaryoyu çiftlere açıklayın: Jenna ve Toby evli ve iki küçük çocuğa sahipler. Jenna altı yıldır evde oturan bir anne ve şimdi işe dönmeyi düşünüyor. Toby, Jenna'nın işe dönme arzusunu destekliyor ve onun iş bulmasına yardım etmek istiyor.
3. Her çiftten rol yapma sohbetine hazırlanmak için 5-10 dakika ayırmalarını isteyin. Jenna ve Toby, hem tatmin edici bir kariyere sahip olmaları hem de çocuklarıyla vakit geçirebilmeleri için iş ve aile sorumluluklarını nasıl paylaşacaklarını müzakere etmelidir.
4. Hazırlık süresinden sonra, her çift sırayla grubun önünde konuşmayı canlandırmalıdır. Onları aktif dinleme becerilerini kullanmaya, uzlaşmaya açık olmaya ve ihtiyaç ve isteklerini açıkça iletmeye teşvik edin.
5. Her rol yapma konuşmasından sonra gruba geri bildirimde bulunmaları ve iyileştirme önerilerinde bulunmaları için zaman tanıyın.
6. Son olarak katılımcılardan bu alıştırma ve bunun eşit ebeveynlik ile iş-yaşam dengesinin önemi konusundaki anlayışlarını nasıl etkilediğini düşünmelerini isteyin.

## Ünite 3: Boş Zaman Aktivitelerinde Eşit Ebeveynliğin Avantajları

### Vaka Analizi

Holly boşanmış ve iki çocuk annesidir. On yıldır evliydi, ancak ebeveynler baskıya maruz kaldığında ve sevgi kaybolduğunda evlilik dağıldı. Bu süre zarfında Holly sürekli olarak ailesini geçindirmek için çalıştı ve şimdi kendini daha da fazla çalışırken buluyor! Eski kocası da katkıda bulunmak için elinden geleni yapıyor ama Holly artık kendisine nadiren zaman ayırıyor. Anne olmanın ve çalışmanın getirdiği tüm sorumluluklarla birlikte, kendini giderek daha fazla bunalmış ve bitkin hissediyor.

Holly sırf kendisi için bir şeyler yaparak kaliteli zaman geçirebilmek için çaresizce biraz ara vermek istiyor. Ara sıra bir hobi ile ilgilenmeyi veya arkadaşlarıyla dışarı çıkmayı çok istiyor ama yeterli zaman bulamıyor. Evde yalnız başına bir veya iki saat bulabildiği zamanlarda bile, çocuklar ya da evde yapılması gereken diğer şeyler hakkında endişelenerek aklı karışıyor.

Kendime zaman ayıramama Holly'ye zarar vermeye başlar; gün geçtikçe daha fazla strese girer ve sonunda aile üyelerine karşı sürekli sinirli ve kırgın hisseder. Eski kocası hala çocukların hayatında yer almasına ve onu mümkün olan her şekilde desteklemek için elinden geleni yapmasına rağmen bunun yeterli olmadığını düşünür; stresini atmak ve yeniden enerji toplamak için ebeveynlik görevlerinden uzakta biraz boş zamana ihtiyacı vardır. Ama nasıl?

Çalışan bir ebeveynin kendini bunalmış hissetmesi ve kendine zaman bulamaması durumunun ne kadar yaygın olduğunu düşünüyorsunuz?

Eşit ebeveynlik süreci, her iki ebeveynin de güçlü yönlerini ve yeteneklerini hesaba katarak her ebeveynin çocuklarıyla etkileşim kurmanın ve onları eğlendirmenin yaratıcı yollarını bulmasına olanak tanır. Her iki ebeveyne de çocuklarıyla boş zaman etkinliklerine katılma konusunda eşit fırsat vererek, onlara olanak tanır. Ortak ilgi alanları ve faaliyetler üzerinde bağ kurmalarına yardımcı olur.

Aileler, eşit ebeveynlik tarzıyla boş zaman etkinliklerine başarılı bir şekilde birlikte katıldıklarında, ebeveynler çocukları için daha iyi bir rol model haline gelirler; bu değerleri eylemle göstermeden yüksek sesle konuşmak yerine onlara adalet ve saygıyı örneklerle öğretir. Bunların hepsi günümüz dünyasında büyüyen her çocuk için gerekli yaşam becerileridir; dolayısıyla bu değerlerin erken yaşlardan itibaren aşılandığından emin olmak, onların yetişkinlik döneminde de başarıya ulaşmalarına yardımcı olacaktır.

Ancak aile içi boş zaman etkinliklerinin öneminin yanı sıra, her iki ebeveynin de bireysel boş zaman etkinliklerinin ne kadar önemli olduğunu unutmamak çok önemlidir. Eşit ebeveynliğin en önemli avantajlarından biri, bireysel ebeveynlere daha fazla boş zaman veya boş zaman aktivitesi sağlamasıdır. Eşit ebeveynlik kavramı, her iki ebeveynin de aile yetiştirmeye ilgili günlük görevlere katılımını teşvik eder ve her ebeveyne bireysel boş zaman etkinlikleri için ek zaman tanır.

Eşit ebeveynlik, iki rol arasında daha iyi bir denge kurulmasına olanak tanıyarak her iki ebeveyn için de daha az stres ve daha fazla tatmin sağlar. Ebeveynler kendilerine daha fazla zaman ayırdıkça resim, müzik, egzersiz, bahçe işleri, okuma ve yazma gibi hobilerle meşgul olabilirler. Bu aktiviteler yaratıcı çıkışlar sağlar ve onların hem kendi ilgi alanlarını hem de dünyamızı daha derin bir düzeyde keşfetmelerine olanak tanır.

Bireysel boş zaman etkinlikleri, çocuk bakımının günlük monotonluğundan kurtulmanın yanı sıra, ruh sağlığının iyileştirilmesine de yardımcı olabilir. Araştırmalar, eğlence etkinliklerine katılmanın genel psikolojik sağlığı iyileştirerek stresi azaltabildiğini ve mutluluğu artırabildiğini göstermiştir. Spor yapmak veya yeni bir enstrüman öğrenmek gibi aktiviteler aynı zamanda gelişmiş hafıza ve gelişmiş bilişsel işlevlerle de ilişkilendirilmiştir; bu da özellikle çocuk yetiştirmeye iş veya okul sorumlulukları arasında denge kurarken yararlı olabilir.

Eşit ebeveynlik aynı zamanda çift gelirli hanelerdeki mali yükümlülüklerin dengelenmesine de yardımcı olur; çünkü her iki ebeveyn de bireysel boş zaman aktivitelerinden yararlanırken aynı zamanda maddi olarak katkıda bulunur. Hem yetişkinlerin yarı zamanlı hem de tam zamanlı işlerde çalışmasıyla, tatiller ve müze gezileri veya diğer kültürel etkinlikler gibi eğlence amaçlı faaliyetler için kullanılacak daha fazla kaynağa erişimleri var. Hatta bazı çiftler birlikte tenis veya yelkencilik gibi bir spora bile başlayabilirler; bu, birlikte yeni ilgi alanlarını keşfederken güçlü bağları korumalarına yardımcı olabilir.

Genel olarak eşit ebeveynlik, çiftlerin karşılıklı anlayış ve ortak sorumluluklar yoluyla daha güçlü ilişkiler kurmasını ve aynı zamanda aile yaşamları dışındaki bireysel uğraşlar için yeterli zamana sahip olmalarını mümkün kılar. Bu boş zaman etkinlikleri aracılığıyla yetişkinler kendileri hakkında değerli bilgiler edinebilir ve topluluklarındaki diğer kişilerle anlamlı bağlantılar geliştirebilir; sonuçta daha iyi bir zihinsel refah ve daha güçlü kişilerarası ilişkiler yoluyla daha mutlu yaşamlar sürdürebilirler.



Bu durumda, ebeveynler veya gelecekteki ebeveynler için boş zaman etkinliklerinde eşit ebeveynlik uygulamasına yönelik bazı ipuçları:

● Eşinizle iletişim kurun: İletişim her türlü ilişkinin anahtarıdır ve konu ebeveynlik olduğunda özellikle önemlidir. Eşinizle boş zaman etkinliklerine eşit katılım arzunuz hakkında konuşun ve ikiniz için de işe yarayan bir plan yapın.

● Önceden plan yapın: Boş zaman aktivitelerini önceden planlayın ve her iki ebeveynin de eşit katılım fırsatına sahip olduğundan emin olun. Bu, son dakika çatışmalarını veya yanlış anlamaları önlemeye yardımcı olacaktır.

● Sorumlulukları paylaşın: Her ebeveynin boş zaman etkinliklerine katılma zamanı olması için ev ve ebeveynlik sorumluluklarını eşit şekilde bölün. Bu, yemek pişirme, temizlik ve çocuk bakımı gibi görevlerin paylaşılması anlamına gelebilir.

● Esnek olun: Partnerinizin ihtiyaçlarını ve isteklerini karşılamak için programınızı veya planlarınızı gerektiği şekilde ayarlamaya istekli olun. Bu, her iki ebeveynin de boş zaman aktivitelerinden yararlanma konusunda eşit fırsatlara sahip olmasını sağlamaya yardımcı olacaktır.

● Kişisel bakımınıza öncelik verin: Egzersiz, hobiler veya arkadaşlarla vakit geçirmek gibi kişisel bakım faaliyetlerine zaman ayırın. Bu, yeniden enerji toplamanıza ve stresi azaltmanıza yardımcı olacak, ailenizle birlikte boş zaman etkinlikleri sırasında orada bulunmanızı ve meşgul olmanızı kolaylaştıracaktır.

Bu ipuçlarını uygulayarak ebeveynler veya gelecekteki ebeveynler, boş zaman etkinliklerine katılma konusunda eşit fırsatlara sahip olmalarını ve dengeli ve tatmin edici bir aile yaşamının faydalarından yararlanmalarını sağlayabilirler.



### Etkinlik1: Tartışma

Bu ünitenin vaka çalışmasına geri dönecek olursak, Holly'nin kendine ayıracak zamanın olmaması sorununu nasıl çözdüğünü düşünüyorsunuz?

Aileler iş ve ebeveynlik rollerinin dengelenmesinden kaynaklanan stresi nasıl daha iyi yönetebilirler?

Holly'ninkine benzer durumda olan birine, sorumluluklarıyla baş etmelerine ve kendilerine zaman ayırmalarına yardımcı olmak için ne gibi tavsiyelerde bulunursunuz?

### Etkinlik 2: Sınav

Soru 1: Eşit ebeveynlik tarzıyla birlikte boş zaman etkinliklerine katılmak çocuklara nasıl fayda sağlar?

A) Ebeveynlerin bireysel hobilere daha fazla zaman ayırmasını sağlar.

B) Ebeveynlerin yalnızca iş sorumluluklarına odaklanmalarına yardımcı olur.

C) Çocuklara adaleti ve saygıyı örneklerle öğretir.

Doğru Cevap: C) Çocuklara adaleti ve saygıyı örneklerle öğretir.

Soru 2: Eşit ebeveynlik, bireysel boş zaman etkinlikleri açısından ebeveynlere ne gibi avantajlar sunuyor?

A) Ailede maddi sıkıntının artmasına neden olur.

B) Her iki ebeveyne de ek boş zaman etkinlikleri sağlar.

C) Ebeveynlerin yeni ilgi alanlarını keşfetme fırsatlarını kısıtlar.

Doğru Cevap: B) Her iki ebeveyne de ek boş zaman aktiviteleri sağlar.

Soru 3: Bireysel boş zaman etkinliklerine katılmak ebeveynlerin zihinsel sağlıklarını iyileştirmeye nasıl yardımcı olabilir?

A) Çocuklara bakmanın günlük stresini artırır.

B) Ruh sağlığına herhangi bir etkisi yoktur.

C) Stresi azaltır ve genel mutluluğu artırır.

Doğru Cevap: C) Stresi azaltır ve genel mutluluğu artırır.

Soru 4: Boş zaman etkinlikleri için eşit ebeveynliğin uygulanmasında iletişimin rolü nedir?

- A) Eşinizle iletişim kurmanıza gerek yoktur.
- B) İletişim, eşit katılım için bir plan oluşturmanın anahtarıdır.
- C) İletişim yalnızca işle ilgili tartışmalarda önemlidir.

Doğru Cevap: B) Eşit katılım için bir plan oluşturmanın anahtarı iletişimdir.

Soru 5: Boş zaman etkinliklerinin planlanmasında esnek olmak neden önemlidir?

- A) Esnek olmamak zaman yönetimini geliştirir.
- B) Bireysel hobilere daha fazla zaman ayırmanızı sağlar.
- C) Her iki ebeveynin de boş zaman aktivitelerinden yararlanma konusunda eşit fırsatlara sahip olmasını sağlar.

Doğru Cevap: C) Her iki ebeveynin de boş zaman aktivitelerinden yararlanma konusunda eşit fırsatlara sahip olmasını sağlar.

Soru 6: Ebeveynler boş zaman etkinliklerine daha fazla katılabilmek için nasıl enerji toplayabilir ve stresi nasıl azaltabilirler?

- A) Kendilerini ek görevlerle aşırı yükleyerek.
- B) Kişisel bakım faaliyetlerinden tamamen kaçınarak.
- C) Egzersiz ve hobiler gibi kişisel bakım faaliyetlerine zaman ayırarak.

Doğru Cevap: C) Egzersiz ve hobiler gibi kişisel bakım faaliyetlerine zaman ayırarak.

Soru 7: Eşit ebeveynlik, çiftler arasındaki güçlü bağların sürdürülmesinde ne gibi faydalar sağlar?

- A) Çatışmaların ve yanlış anlamaların artmasına yol açar.
- B) Çiftlerin yeni ilgi alanlarını keşfetme fırsatlarını kısıtlar.
- C) Çiftlerin birlikte yeni ilgi alanları keşfetmesini ve daha güçlü ilişkiler kurmasını sağlar.

Doğru Cevap: C) Çiftlerin birlikte yeni ilgi alanları keşfetmesini ve daha güçlü ilişkiler kurmasını sağlar.

Soru 8: Eşit ebeveynlik ve boş zaman etkinliklerine katılmak çocukların yetiştirilmesini nasıl etkiler?

- A) Çocukların yetiştirilmesine hiçbir etkisi yoktur.
- B) Çocuklara yalnızlığın ve bağımsızlığın değerini öğretir.
- C) Çocuklara temel yaşam becerilerini, adaleti ve saygıyı öğretir.

Doğru Cevap: C) Çocuklara temel yaşam becerilerini, adaleti ve saygıyı öğretir.



# Ünite 4: Eşit Ebeveynlik Uygularken İş ve Eğlence Arasında Denge Nasıl Oluşturulur?

## Vaka Analizi

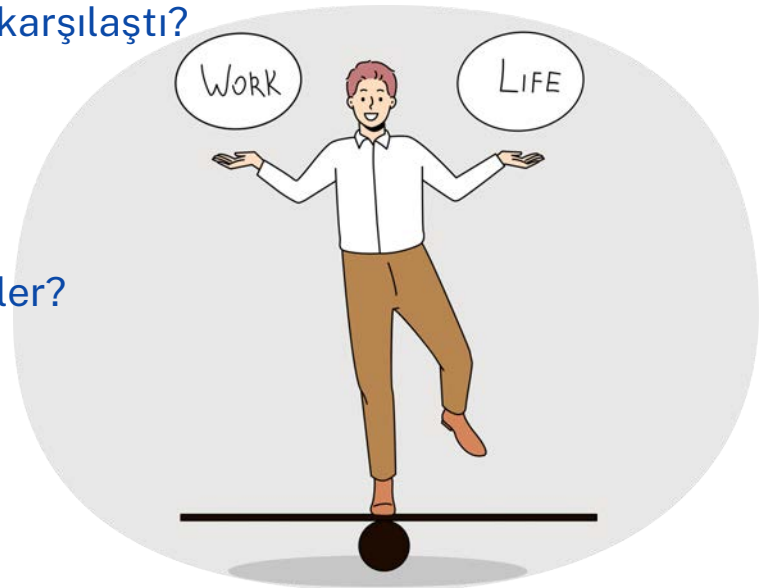
İki meşgul hemşirenin evinde sıradan bir sabahı ve her iki ebeveyn de hastanedeki kendi vardiyalarına gitmek için hazırlanıyorlardı.

Ana ve Sophia, her ikisi de vardiyalarda, gece vardiyalarında ve tatillerde çalışmak zorundayken çocukları yönetmenin kolay bir iş olmayacağını biliyorlardı. Ancak her şeyin yolunda gitmesini sağlamak için plan yapmaya zaman ayırdılar; her hafta, gündüz ve gece arasında izin aldılar, böylece ebeveynlerden biri çalışırken diğeri çocuklarıyla ilgilenecekti. Mükemmel bir sistem değildi ama her ikisinin de çocuklarıyla istikrarlı bir ilişki sürdürürken işlerinde kalmalarına da olanak sağladı.

Üstelik iş için hangi saatlerde evde olmaları veya evden uzakta olmaları gerektiği konusunda çocuklarıyla iletişimi her zaman açık tutmaya dikkat ettiler. Böylece çocuklar ebeveynlerinin çalışma programları söz konusu olduğunda kendilerini asla ihmal edilmiş veya duyulmamış hissetmediler.

### Bilgilendirme Soruları:

- Her iki ebeveyn de vardiyalı çalışmak zorunda kaldığında ne gibi zorluklarla karşılaştı?
- Ebeveynler, vardiyalarda, gece vardiyalarında ve tatillerde çalışmak zorunda kaldıklarında çocuklarını başarılı bir şekilde yönetebilmelerini sağlamak için ne gibi çabalar gösterdiler?
- Ebeveynler çocuklarının asla ihmal edilmemelerini nasıl sağladılar?





İş ve boş zamanları dengelemenin tüm ebeveynler için zor olabileceğini kabul etmek önemlidir. Her iki ebeveyn de ebeveynlik sorumluluklarını eşit olarak paylaştığında, her iki ebeveynin de dinlenmek ve enerji toplamak için yeterli boş zamana sahip olacaklardır. Aynı zamanda ebeveynlerin iş sorumluluklarını önceliklendirebilmesi için net sınırlar çizmesi ve iletişim kurması çok önemlidir. Göz önünde bulundurulması gereken yararlı açılardan biri, kişinin işini ve kişisel yaşamını, stresi en aza indirecek ve refahı en üst düzeye çıkaracak şekilde etkili bir şekilde yönetme yeteneğini ifade eden kavram "iş-yaşam dengesi"dir. İş-yaşam dengesini sağlamak, bilinçli çaba göstermeyi ve kişinin önceliklerine ve sınırlarına dikkat etmesini gerektirir.

Bir diğer önemli husus, iş-yaşam dengesinin eksikliğinin bireyler ve aileler üzerindeki etkisidir. Araştırmalar işle ilgili stresin, tükenmişlik, iş tatmininin azalması ve genel refahın azalması gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceğini göstermiştir.

Eşit Ebeveynliği Uygularken İş ve Eğlence Arasında Denge Oluşturmak için işte bazı ipuçları:

- Kişisel ve profesyonel ihtiyaçlarınızı işverene iletin ve bazı hususları resmi veya gayri resmi olarak müzakere edin. Örneğin strese neden olan iş faktörleri (gerçekçi olmayan teslim tarihleri) veya tam tersine kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan faktörler (sessiz bir çalışma alanı); iş yükünüz veya organize olma şekliniz; esnek veya yoğunlaştırılmış bir program olasılığı gibi (örneğin, trafiğin yoğun olduğu saatlerden kaçınmak veya ailenizle ilgilenmek için daha erken ayrılmanıza izin vermek).
- Öğle tatilinde çalışma alanından ayrılın ve gün içinde düzenli ara vermeniz gerektiğini hatırlatacak bir alarm kurun.
- Çalışma saatleri dışında e-postalarınızı kontrol etmekten, telefon çağrılarını yanıtlamaktan veya toplantı planlamaktan kaçının.

- İddialı olun – daha fazla görevi (kişisel veya profesyonel) yönetemediğinizde veya yapılan isteklerin mantıksız olduğunu algıladığınızda “hayır” deyin.
- İş-Yaşam Dengesi Oluşturun. Çalışan ebeveynler, bir yandan eşit sorumluluk alan ebeveynler olarak var olmaya devam ederken bir yandan da iş ve boş zamanlar arasında bir denge kurmaya odaklanmalıdır. Bunu yapmak için kişinin partneri ve ailesiyle iletişim kurarak herkesin rolleri konusunda aynı fikirde olduğundan emin olması önemlidir. Bu, evdeki işbölümünde herhangi bir sorun yaşanmamasını sağlamaya yardımcı olacaktır.
- Beklentilerinizi netleştirin. Eşit ebeveynliğe ulaşmak için her iki eşin de aile birimi içindeki sorumluluklarını ve beklentilerini anlaması önemlidir. Her ortak, ebeveynlik görevleri ve çocuk yetiştirmeyle ilgili diğer önemli görevlere ne kadar zaman ayıracıklarını belirleyen bir beklenti şeması oluşturmaya çabalamalıdır. Beklentileri belirleme süreci her iki ortağın da ebeveynlik kararlarına ve sorumluluklarına eşit derecede dahil olduklarını hissetmelerini sağlamada anahtardır.
- Destek sistemlerinden yararlanın. Çalışan ebeveynlerin, gerektiğinde ek destek için arkadaşlarına ve aile üyelerine güvenebileceklerini anlamaları önemlidir. Yardıma ulaşabilmek, stres düzeylerini azaltmaya yardımcı olabilir ve her ebeveyn, çocuklarıyla yeterince kaliteli zaman geçirememenin suçluluğunu hissetmeden, boş zaman etkinliklerine veya sadece dinlenme ve rahatlama için daha fazla zaman ayırabilir.
- Eğlenceye ve boş zamana zaman ayırın. Ebeveyn sorumlulukları yerine getirildikten sonra, her iki ebeveynin de olağan iş rutinlerinden ve çocuk bakımı görevlerinden biraz zaman ayırıp bazı eğlenceli aktivitelerin tadını çıkarması veya çocuklarıyla birlikte veya kendi başlarına boş zaman geçirmeleri eşit derecede önemlidir. Bu, çocuklar ve ebeveynler arasında güçlü duygusal bağların kurulmasına yardımcı olurken aynı zamanda ev içinde genel olarak daha iyi bir iş-yaşam dengesi kurulmasına da katkıda bulunur.



- Uykuya ve kişisel bakıma öncelik verin. Son olarak, ebeveyn olmak ile tam zamanlı çalışmak arasında adil bir denge sağlamak için kişinin günlük rutinde günde en az 8 saat uykunun planlanması önemlidir. Ek olarak, meditasyon veya yoga gibi kişisel bakım uygulamaları da, evde eşit ebeveynlik ilkelerini uygularken her gün birden fazla sorumlulukla uğraşmak nedeniyle stres seviyelerinin azaltılmasına yardımcı olmada faydalıdır!
- Önceliklendirin. Mevcut işinizi, eşit bir ebeveyn olmanın yanı sıra yaşam tarzı açısından nasıl uyduğu açısından değerlendirin.
- Gerçekçi olun – her şeyi “mükemmel”, “her zaman” yapmak zorunda değilsiniz ve yapamazsınız. Sizin için gerçekten önemli olan şeylere öncelik vermeniz önemlidir.

Yardım isteyin. Kişisel ve mesleki boyutları dengelemek çözülmesi zor bir zorluk teşkil ediyorsa veya kişisel ve mesleki görevlerdeki performansınızın tehlikeye girdiğini hissediyorsanız bir arkadaşınızdan, aile üyenizden veya bir profesyonelden yardım isteyin.

Ebeveynler veya gelecekteki ebeveynler bu ipuçlarını takip ederek iş ve boş zaman arasında sağlıklı bir denge oluşturabilir, bu da daha mutlu ve daha tatmin edici bir aile yaşamına yol açabilir.

#### Ek kaynaklar:

"Bunalmış: Kimsenin

Zamanı Olmadığında Çalışın,

Sevin ve Oynayın",

Brigid Schulte - [https://hbr.org/topic/subject/work\\_life-balance](https://hbr.org/topic/subject/work_life-balance)



## Etkinlik 1: İş-Yaşam Denge Planı Oluşturma

Süre: 30-45 dakika

Amaç: Gençlerin gelecekte eşit ebeveynlik uygularken sağlıklı bir iş-yaşam dengesi oluşturmalarına yönelik bir plan geliştirmelerine yardımcı olmak.

Malzemeler:

- Kalem/kurşun kalem
- Kağıt
- İsteğe bağlı: araştırma için dizüstü bilgisayar veya tablet

Talimatlar:

1. İş-yaşam dengesi kavramını ve bunun sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam tarzı yaratmadaki önemini tanıtmak.
2. Daha önce gençlerle tartıştığınız eşit ebeveynliği uygularken iş-yaşam dengesi oluşturmaya yönelik ipuçlarını açıklayın.
3. Gençleri ikili veya küçük gruplara ayırın.
4. Her çifte/gruba bir parça kağıt ve bir kalem/kurşun kalem verin.
5. Eşit ebeveynlik uygularken bir iş-yaşam dengesi planı oluşturmak için kendi fikirlerini tartışmalarını ve yazmalarını söyleyin.
6. Onları araştırma yapmaya ve yararlı buldukları ek ipuçlarını eklemeye teşvik edin.
7. 20-30 dakikalık beyin fırtınası ve tartışmanın ardından, her çiftten/gruptan planlarını grubun geri kalanıyla paylaşmalarını isteyin.
8. Sunulan farklı fikir ve stratejiler hakkında bir tartışma ortamı yaratın ve gençlerden yapılabilecek iyileştirmeler için geri bildirim ve önerilerde bulunmalarını isteyin.
9. Gençleri planlarını evlerine götürmeye ve bunları aileleri veya gelecekteki partnerleriyle paylaşmaya teşvik edin.

## Etkinlik 2: Tartışma

Bu ünitedeki vaka çalışmasına geri dönecek olursak ve aile hayatını iş ve boş zaman ile dengelemek için ne yapılması gerektiğine dair birkaç ipucundan sonra, Ana ve Sophia'nın durumunu iyileştirmek için hangi stratejileri kullanırdınız? Yoksa bu ebeveynlerin iyi bir iş çıkardıklarını ve şu ana kadar kullandıkları aile yönetimi yöntemini kullanmaya devam etmeleri gerektiğini mi düşünüyorsunuz?

# Özet

Sağlıklı, mutlu ve üretken bir toplumun gelişimi için eşit iş ve boş zaman fırsatları şarttır. Eşit ebeveynlik, ailelere herkesin hem iş hem de boş zaman sorumluluklarından eşit pay almasını sağlayacak bir ortam yaratabilir.

Bu, daha eşitlikçi bir aile dinamiği yaratacak, ebeveynler arasında daha iyi iletişimi teşvik edecek, tüm aile üyelerinin beklentiler veya yükümlülükler altında ezilmeden ilgi ve yeteneklerini geliştirmelerini sağlayacak ve çocuklara her iki ebeveynle de güçlü ilişkiler kurma fırsatı verecektir.

İnsanlar, hem iş hem de boş zaman etkinliklerine eşit erişim imkanına sahip olduklarında, tutkularını takip etmeleri, becerilerini geliştirmeleri ve genel refahlarını artıracak anlamlı ilişkilere yatırım yapmaları için gerekli kaynaklara sahip olma fırsatına sahip olurlar. Sonuçta, iş ve eğlence için eşit fırsatlar, günümüz ailelerinde olumlu bir değişim yaratmak için gerekli olan bir saygı kültürünün (birbirlerinin zamanına, ilgi alanlarına ve yeteneklerine saygı) yaratılmasına yardımcı olur.





EQUAL  
PARENTING



# Modül 4

## Aile İçi İş Birliği



Co-funded by  
the European Union



## Modül 4 : Aile İçi İş Birliği

### Modül Tanıtımı

Bu modül, başarılı bir ebeveyn ortaklığı ortaya çıkarmak için genç yetişkinlere aile içi iş birliğinin önemini öğretmeyi hedefliyor.

Hedefler şunlardır:

- Hem ebeveynler hem de çocuklar için aile içi iş birliğinin faydalarını anlamak
- Etkili bir aile içi iş birliğini önleyebilecek herhangi bir engeli ortadan kaldırmaya yönelik stratejiler geliştirmek

Bu modül süresince katılımcılar ebeveynler arası iş birliği ve iletişimin önemini, yakın ama aileden olmayan kişilerle nasıl etkileşimde bulunacaklarını, etkili aile içi iş birliğini önleyen engelleri nasıl aşacaklarını anlayacaklar ve başarılı bir ebeveyn ortaklığı ortaya koymak için stratejiler keşfedecekler.

Somut örnekler yoluyla, katılımcılar aşağıda bahsi geçenlere dair bilgi edinecekler:

- Sosyal bağlamda dengeli bir kimlik edinmek için temel olan, kendi kimliğini belirleme kabiliyeti ve sosyal duygu üzerine en önemli teoriler (Alfred Adler'in teorisine dayanarak)
- Bilişsel gelişim evreleri (Piaget'nin teorilerine dayanarak)
- Çocukların ebeveynleriyle ilişkilerinin sonucu olarak ortaya çıkan 4 bağlanma türü
- Ebeveynler arası karşılıklı etkili iletişim, çocukları güvenli bağlanma stiline yönlendirir (John Bowlby'nin teorisine dayanarak)
- Yakın ama aileden olmayan insanlarla karşılıklı etkili iletişim (okul çalışanları, eğitimciler, akrabalar ve partnerlerin ebeveynleri gibi)
- Goleman'a göre duygusal zeka

# Ünite 1: Çocuk gelişiminde anne ve babanın rolü

## Vaka Analizi

Maria 4 yaşındadır. Bilişsel gelişiminin kavramsal evresindedir, bu yüzden benmerkezcidir (herkesin onun fikirlerini ve isteklerini bildiğini düşünür), fakat tümdengelim ve tümevarım şeklinde akıl yürütemez.

Maria'nın akşamları 20.00'de uyuması gerekmektedir fakat Maria her gece uyumamakta direnmektedir. Annesi ne kadar 20.00'de Maria'yı uyutmaya çalışsada babası bu karara uymaz ve eşini bu konuda desteklemez. Maria için düzenli bir rutin oluşturmanın önemine karşın ilgisiz davranır. Maria'nın annesine Maria'nın önünde uyuşana kadar televizyon izlemesine izin verilmesi gibi bir öneride bile bulunur.

### **Olası Etkiler ve Etkili Çözüm:**

Düzenli alışkanlıklar çocuğun düzen duygusuna hitap eder. Bu yüzden Maria'nın çevresindeki dünyayı düzene koymak (organize etmek) son derece önemlidir. Maria'nın babası çocuğuna yararlı olmak için düzenli alışkanlıkların gerekli olduğunu anlamış gibi görünmemektedir; bu yüzden faydalarını görmezden gelmektedir. Bu rutinler bir sonraki adımda neler olacağını tahmin etmede Maria'ya yardımcı olur. Bu yüzden ona onay ve güven duygusu verir. Maria'nın her iki ebeveyni de onu duygusal açıdan dengeli yetiştirme amacını gütseler ve onu dünyanın karmaşıklıklarıyla başa çıkmaya hazırlamaya niyetlenseler bile, Maria'nın yetiştirilme tarzıyla ilgili çelişen fikirleri onların iletişimlerinin kopmasına yol açabilir.

Pedagojik teorinin kanıtladığı gibi, eşit ebeveynliğin temelinde olumlu ve iş birliğine dayalı bir dinamiğin gerçekleşmesi için dikkate alınması gereken birkaç şey vardır.

Ebeveynlerin çocuklarına bir ilişkinin nasıl olduğu ve neye benzediğinin ilk örneğini sunduklarını asla unutmamalıyız. Bu yüzden, Maria'nın babasının saygı duyması gereken ilk şey kendi evladının gözü önünde annesi hakkında olumsuz konuşmamasıdır, bu olumsuz konuşma sadece onun kararlarını onaylamamak gibi basit durumlarla ifade edilse bile.





Aile üyeleriyle iletişim, kasıtsız yapıldığında bile, sadece kelimelerle değil, vücut dili, davranış ve tavırlarla da gerçekleşir. Bu somut örnekte, çift yetersiz bir sorun çözümü yeteneği sergiliyor. Fakat daha önce bahsedildiği üzere, ebeveynler arası şiddet içermeyen kavgacı bir çatışmaya maruz kalmak çocuk gelişiminde olumsuz etkiler ortaya çıkarır; eğer böyle bir durum devamlı tekrarlanır ve artarsa hiç şüphesiz davranışsal sorunlara dönüşecektir.

Ebeveynler olarak istikrarlı bir tutum sergilemek çok önemlidir. Ebeveynlerin çocukları hakkında özel olarak konuşmak için, bu somut örnekteki gibi tartışılması ve beraber alınması gereken herhangi bir kararda dahil, düzenli bir sistem oluşturmaları yararlı olacaktır.

Çoğu insan çocuk gelişimiyle, onların ihtiyaçlarıyla, ebeveynliğe adapte olmak için işe yarar yöntemler ve çocuğa özdenetim öğretmeye yardımcı teknikler gibi bilgiler hakkında çok az fikirleri varken ebeveyn olurlar. Bu yüzdendir ki sık sık anlaşmazlıklar ortaya çıkar. Buna ek olarak, herkes ebeveynlik rolünü kendi kişisel deneyimleri ve farklı varsayımlarına göre hayata geçirir; bu da ebeveynlerin zaman zaman fikirlerinin çatışabileceği ihtimalini arttırır.

Ebeveynliğin kolay olmadığını anlayan ve bunu kabul eden ebeveynler, bunu çok fazla anlaşmazlık yaşamadan sürdürebilirler. Maria'nın annesi eşiyile konuşmalı ve ebeveynliğin sürekli bir mücadele hali olduğunu hatırlatmalı, çocuklar için rutin alışkanlıkların önemini açıklamalı ve bu yolda desteğini istemelidir. İki tarafında uzun süre devamlılığı olacak bir bakış açısı benimsemesi önemlidir.

Kritik bir durumda, duygularınızı ve kısa vadeli göstergeleri uzun vadeli hedeflerle karıştırmayarak, ebeveynler arasındaki ilişkiyi zedeleme potansiyeline sahip tartışmalardan kaçınınız. Kendilerine "Bu sorun bir saat, hafta ya da bir yıl içinde hala önemli olacak mı?" diye sormaları akıllıca olacaktır. İki tarafında tavrı sakin ve iş birlikçi olmalıdır, çünkü bu ebeveynlerin birbirlerine destek ve birbirine karşı sabırlı olmasında muhakkak yarar sağlar.

**Etkin dinleme** ebeveyn olmak gibi zorlu bir görevin karşılıklı anlaşılmasının temelidir.



Fikir ayrılığının kökenini belirleyerek, ebeveynlerin birbirini daha iyi anlamalarına yardımcı olmak için bu kritik anlarda belirlenmiş amaçların bir listesini gözden geçirmek de faydalı olabilir. Bazı çiftler aile ve birey olarak sahip oldukları amaçları kağıda dökmek için birlikte çalışırlar.

İhtiyaç halinde Maria'nın ebeveynleri objektif davranabilecek üçüncü bir kişiye de danışabilirler. Bazı çiftler diğer insanların bakış açılarıyla kendi fikirlerini ve farklılıkları karşılaştırmayı faydalı olarak görürler. Bazen taraf tutmak yerine iki ebeveyni de destekleyecek, arabulucu olarak güvendikleri üçüncü bir kişiyle konuşurlar.

### **Tartışma Etkinliği**

1. Katılımcıları kağıtlara anahtar kelimeler yazdırmaya ve bunları tahtaya yapıştırmaya davet ederek, sosyal duyguların neler olabileceğini sorun. Yazıları toplamaya başlayın ve katılımcıları sosyal duygunun anlamını birlikte yeniden oluşturmak için bir tartışmaya dahil edin. Kısa ama etkili bir tanımla bu oturumu sonlandırın.
2. "Aile içinde iyi iletişim" başlığıyla yukarıdaki gibi bir etkinlik gerçekleştirin.
3. Dört bağlanma türünü açıklamak için 8 adet kart yapın. ( 4 adet bağlanma türü ismiyle ve grafikte gösterildiği gibi 4 adet de tanımlarıyla oluşturun). Katılımcılara her türü doğru tanımla eşleştirmesini isteyin. Sonra fikir alışverişini yapın.
4. Piaget'nin teorisi olan Çocukların 5 bilişsel gelişim süreciyle ilgili yukarıdaki aynı örneği tekrarlayın.



Ebeveynlerin bu modülün pratik hedeflerini daha iyi anlayabileceği birkaç teorik kavram vardır.

Bu fikirler:

- Adler'in teorisine göre sosyal duygunun anlamı ile önemi ve özdeşleşme kabiliyeti
- John Bowlby'e göre 4 bağlanma türü
- Piaget'nin teorisine göre çocukların bilişsel gelişim süreçleri
- Ebeveynler arası iletişimin önemi

**Sosyal duygu**, insanları sosyal gruplara dahil olma ve diğerleriyle iş birliği yapma ihtiyacı hissettiren temel insan içgüdüsüdür. Adler'e göre, sosyal duygunun gelişmesi için bir bireyin sosyal bir ortamda uyarılara maruz kalması gerekmektedir. Bu içgüdü çocuğun yaratıcılığı yoluyla gelişir ve deneyim ile olaylardan etkilenir. Sosyal duygu, arkadaşlık ilişkileri kurmayı ve işle başa çıkmayı mümkün kılan, özdeşleşme, toplumsal bütünleşme ve sevgi kabiliyetidir. Fakat gelişim süreci her zaman doğru şekilde ilerlemez. Sebepleri ve sonuçları neler olabilir? Adler'e göre, sosyal duygunun eksik gelişmesinin nedenleri çeşitli olay ve durumlarla ilişkilendirilebilir. Çocuğun ailedeki rolü, doğum sırası ve kardeşleriyle olan ilişkisi, ebeveynler arası iş birliğinin olmaması ya da çatışmaların olması gibi örnekler verilebilir.

Ebeveynler arası etkili iletişimin önemini daha iyi kavrayabilmek için 4 bağlanma türüne ilişkin fikir sahibi olmak gerekmektedir.

# BAĞLANMA STİLLERİ

## GÜVENLİ

### ÇOCUK OLARAK

- Ebeveynlerinden ayrılabilir.
- Korkunca ebeveyni rahatlasın ister.
- Ebeveyni ile tekrar bir araya geldiğinde mutlu olur.

### YETİŞKİN OLARAK

- Güvenen, kalıcı bir ilişkileri olur.
- İyi bir benlik saygısına sahip olma eğilimi vardır.
- Parterleri ve arkadaşlarıyla duygularını daha rahat paylaşabilir.
- Sosyal destek arayışı olur.

## KAYGILI/ KARARSIZ

### ÇOCUK OLARAK

- Yabancılara karşı endişeli olabilir.
- Aileden ayrıldığında oldukça stresli-sıkıntılı olabilir.
- Aile geri döndüğünde rahatlamış görünmeyebilir.

### YETİŞKİN OLARAK

- Diğerlerine karşı yakın olmaya isteksiz olur
- Parterlerin onları sevmeyeceğinden yana endişenirler.
- İlişkileri bittiğinde perişan olurlar.

## KAÇINGAN

### ÇOCUK OLARAK

- Ailelerinden kaçınabilirler.
- Ebeveynlerinden çok fazla temas ve rahatlık beklemezler.
- Yabancılara karşı çok az ebeveyn tercihini gösterirler veya hiç göstermezler.

### YETİŞKİN OLARAK

- Yakınlık kurma ile ilgili sorunlar yaşayabilirler.
- Sosyal ve romantik ilişkilere çok az yatırım yaparlar.
- Kendi duygu ve düşüncelerini diğerleriyle paylaşmaz veya paylaşmak istemez.

## DEZORGANİZE/ DAĞINIK

### ÇOCUK OLARAK

- Kaçınma ve dirençli davranışın bir karışımını gösterir.
- Endişeli, kafası karışık veya afallamış görünebilir
- Ebeveyn rolünü üstlenebilir.

### YETİŞKİN OLARAK

- İlişkilerde yakınlık kurmaktan korkarlar.
- Yüzleşmeye karşı aşırı öfke tepkileri verirler.
- Kişisel sınırlara karşı anlayışlı olmazlar.
- Diğerlerine karşı empati çok az gösterir veya hiç gösteremez.

Çocukların bilişsel gelişim aşamaları Piaget'nin teorisine göre dir. Bilişsel gelişim, doğrudan çevreyle, dolayısıyla aile içinde ve dışında gerçekleşen bilgi ve alışverişlerin özüm senmesi yoluyla gerçekleşir.



**Tablo 1: Piaget'nin bilişsel gelişim evreleri.**

EVRE	YAŞ ARALIĞI	ESAS ÖZELLİKLER
Duyusal-Motor	0-2 yaş	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Bütün bilgi duyular ve hareketler yoluyla edinilir. (Örneğin; bakma ve kavrama)</li><li>▶ Düşünme fiziksel gelişimle aynı hızda dır.<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Nesne sürekliliği gelişir.</li></ul></li></ul>
İşlem Öncesi	2-7 yaş	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Düşünme hareketten ayrılır ve hızı çokça artar.</li><li>▶ Mantıksız, büyüsel düşünme</li><li>▶ Animizm: Bütün nesnelere düşünce ve duyguları vardır.</li><li>▶ Ben merkezci düşünme: Dünyayı diğerlerinin bakış açısından görememe.</li></ul>
Somut İşlemler	7-11 yaş	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Sadece gerçek ve soyut nesnelere uygulandığı şekliyle sınıflandırma ve matematik prensiplerini içeren mantıklı düşünme gelişir.</li><li>▶ Sıvı, alan ve hacim korunumu.</li><li>▶ Diğerlerinin ne hissettiğini veya ne düşündüğünü çıkarsama becerisi.</li></ul>
Soyut İşlemler	11 yaş ve üzeri	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Mantıklı düşünme hipotetik ve soyut kavramlar genişler.</li><li>▶ Mecaz ve örneklemler kullanarak muhakeme etme becerisi.<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Değerler, inançlar ve felsefeleri araştırma becerisi.</li><li>▶ Geçmiş ve gelecek hakkında Düşünme becerisi.</li></ul></li></ul>

Aile bağları ebeveynler önemli konularda hemfikir oldukça güçlenir. Bu yüzden, çocuğun iyiliği için aile içindeki iyi iletişim bir diğer önemli faktördür. Aile üyeleri arasındaki iletişim sadece kelimelerle değil, aynı zamanda vücut dili, davranış ve tavırlarla da gerçekleşir. Eğer iletişim kurmak ya da iletişimden kaçınmak için olumsuz yöntemler kullanılırsa durumu daha da kötüleştirebilir ve hatta çocukların yetişkin olduklarında nasıl biri olacaklarını da etkileyebilir.

Tine Thevenin, "Annelik ve Babalık" kitabının yazarı, genellikle olaylarda gözlemlenen çocuk yetiştirme konusundaki fikir ayrılıklarının, anne ve baba arasındaki iletişimin bozulmasına neden olduğunu ifade ediyor. Bu durumda, her iki ebeveynin de amacı duygusal açıdan istikrarlı ve dünyanın karmaşıklıklarıyla başa çıkmaya hazır çocuklar yetiştirmektir.

Bazı çiftler anlaşmazlıklarının günlük yaşamla ilgili görüş farklılıklarından kaynaklandığını ve çözümlenmediğinde daha da kötüleştiğini bildirmektedir. Ebeveynler arasındaki çatışmaya (şiddet içermeyen) maruz kalmak çocuk gelişiminde olumsuz etkilere sebep olur; çiftlerin çatışmasına maruz kalmanın her yaşta çocuğu (bebekler dahil) etkileyebileceği ve artan kaygı, depresyon, saldırganlık ve düşmanlık gibi farklı şekillerde kendini gösterebileceği kanıtlanmıştır. Bazı durumlarda, yetişkinlerde, anti-sosyal davranışlar ve suçun yanı sıra olumsuz akademik sonuçları da ortaya çıkar.

#### **Ek kaynaklar:**

Adler, Alfred. (1951). The practice and theory of individual psychology (P. Radin, Trans.). New York: Humanities Press. (Asıl eser 1920'de yayımlanmıştır.)

Rutter M (2008). "Implications of Attachment Theory and Research for Child Care Policies". In Cassidy J, Shaver PR (eds.). Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications. New York and London: Guilford Press. pp. 958–74. ISBN 978-1-59385-874-2.

Block, Jack (1982). "Assimilation, accommodation, and the dynamics of personality development". Child Development. 53 (2): 281–295. doi:10.2307/1128971. JSTOR 1128971.

Bakir, A., Rose, G. M., & Shoham, A. (2006). Family communication patterns: Mothers' and fathers' communication style and children's perceived influence in family decision making. Journal of International Consumer Marketing, 19(2), 75-95.

# Alıştırmalar

Evde güvenli ve mutlu bir ortamın sırrı iyi bir fiziksel ve zihinsel sağlığa sahip olmaktır. Günümüzün meşgul toplumunda, ailenizin sizin destek ve sevgi dayanağınız olduğunu unutmamanız oldukça önemlidir. Sağlam bir aile hayatı, stresli ve yaşamda yapılan geçiş dönemlerinde istikrarı temin eder.

Böylece, “Aile olarak bir şeyleri yapmak” planınız olmalıdır. Amacı, aile üyelerinin birlikte dış fırçalamak gibi ailecek yapılan rutinlere dahil olmasıdır. Bu iyi bir zihinsel sağlığa katkısı olan uyumlu bir ortam yaratmaya yardımcı olabilir. Ayrıca bunlar ailecek tatile çıkmayı ya da birlikte sofraya oturmayı da içerebilir. Sorunları paylaşmak ve güven inşa etmek için her bir aile üyesiyle birebir vakit geçirmek önemlidir. Aileden gelen duygusal destek stres duygusunu azaltmada yardımcı olabilir.

Yararları şunlardır:

Ailenin değeri

Daha güçlü bir bağ

Evdeki olumlu ortam hayatın üstesinden gelmeyi kolaylaştırır.

Şimdi bireysel olarak aile üyelerinizle birlikte günlük ve haftalık yapılacaklar listenizi oluşturun. Herkes listelerini hazırladığında, beraber yapabileceklerinizi seçin ve grup halinde seçtiğiniz aktiviteleri planlayın. Genelde yalnız yaptığınız şeylere herkesi dahil etmenin bir yolunu bulunuz. Özellikle hafta sonlarında “boş zaman” için yer ayırmayı unutmayınız. Herkesin boş zamanında, aile bağlarını güçlendirmek için günlük gezi ya da beraber spor yapmak gibi dışarda gerçekleşen etkinlikler planlayın.



## Ünite 2: Aile dışındaki kişiler - eğitimciler ile ilişkiler

### Vaka Analizi

Michelle, anaokulundaki ilk gününe başlar. Her iki ebeveyni de bu fikirle sorun yaşar, çünkü bu, önceki çalışma rutinlerine geri dönmeleri anlamına gelirken aynı zamanda çocuklarıyla geçirdikleri zamanın çoğundan mahrum kalmaları anlamına da gelmektedir. Ancak, programları yoğun olacağı için bunun bir zorunluluk olduğunun farkındalar.

Babadan daha geç işe giden annenin Michelle'i anaokuluna bırakması ve karşılığında babanın onu anaokulundan alması konusunda bir karar birliğine varılıyor. Ancak Michelle, annesi onu anaokuluna bırakırken korkup ağlamaya başlıyor veya annesinin yanında kalmayı istiyor. Bu yüzden de annesinin kalbi kırılıyor. Annesi, Michelle'in duygusal tepkisine karşılık vererek ondan özür diliyor. Michelle'i yatıştırmak için hemen geri geleceğini söyler, böylece onu üzüntü içinde bırakır. Bir süre sonra Michelle'in bitmeyen duygusal tepkileri nedeniyle öğretmeni ebeveynleri arayıp onları geri çağırmak zorunda kalır. Babası, annenin isteği üzerine istemeyerek de olsa işten erken çıkıp onu almaya gider.

Bu durum gün sonunda sadece ebeveynleri çaresiz ve kafası karışmış bir halde bırakıyor. Aynı zamanda bir uyuşmazlığın sebebi oluyor ve aldıkları önlemlerle ilgili kendilerini şüpheye düşürüyor.

#### **Olası Etkiler ve Etkili Çözüm:**

Her iki ebeveynin de unutmaması gereken temel bir gerçek var: Çocuklarının erken yaşta okula başlaması sadece pratik nedenlerle, yani anaokulunun sağladığı kolaylıkla sınırlı değil. Bu aynı zamanda, çocuğun aile dışındaki sosyal çevresiyle etkileşimde bulunmaya başladığı bir dönemi başlatan faydalı bir adımdır.



Yürümeye yeni başlayan ve okul öncesi çağıdaki çocuklar için, duygusal zekanın her zaman doğal bir şekilde kendi kendine gelişmediğini unutmamak gerekir. Çoğu zaman doğru yönlendirme ve teşviğe ihtiyaç vardır. Aslında, çocuklar çoğu şeyi şans eseri öğrenirler fakat çevrelerindeki gördükleri örnekler de öğrenmelerine yardımcı olur. Bu yüzden çocuğunuzun sizi durmadan gözlemlediğini aklınızdan çıkarmayın. Yaptığınız her şey çocuğun dışavurumcu zekasını etkileyebilir. Bu sebeple ebeveynler çocuklar ağladığında ya da okula gitmemek de ısrar ettiklerinde sakin, kendinden emin, güven verici ve kararlı olmaları gerekir.

Maalesef Michelle'in annesi özür ve yalanlarla onu teselli etmeye çalışarak farkında olmayarak şüphenin, suçluluğun ve belirsizliğin ortaya çıkmasına izin verdi ve durumu daha da kötüleştirdi. Bu çocuğun duygusal zekasını etkiler. Unutmayın ki çocuklar duyguları ailelerinden onları taklit ederek öğrenirler. Çocuklar, ilk kez aileleri aracılığıyla duyguları ve bu duygulara yönelik başkalarının tepkilerini öğrenirler. Ardından, başkalarının duygularını tanıma yetenekleri gelişir ve buna uygun tepkiler vermeyi, ihtiyaçlarını, isteklerini, beklentilerini, umutlarını, korkularını ve hayal kırıklıklarını ifade etmeyi öğrenirler.

Michelle'in annesi, ayrılma deneyimine karşı gösterdiği duygusal tepki nedeniyle, istemeden de olsa kızının anaokuluna karşı tutumunu olumsuz etkiledi. Ayrılma kaygısı, genellikle çocuğun sağlıklı gelişiminde doğal ve gereklidir, genellikle çocuğun her şeyin yolunda olduğunu gösterir. Bebeğin ilk yılını yaşadığı dönemde, zihinsel olarak "nesne sürekliliği" adı verilen bir kavram gelişir. Bu, bebeğin anne veya babasının odadan ayrıldıktan sonra bile varlıklarını hatırlamasını içerir.

Bu bebekte anne odayı terk ettiğinde bir daha geri dönmeyebilir korkusuyla kendini gösteren, ebeveyn ve çocuk arasında gerçek bir bağın kurulduğu anlamına gelir. Bazı çocukların okula başlarken bu kaygıyı yaşadığı ve bazılarının yaşamadığının nedeni belli değildir. Her durumda, ebeveynler eğer çocukları bu zorluğu yaşıyorsa bunun kimsenin hatası olmadığını ve önünde sonunda çocuğun bunu aşacağını unutmamalıdır. Devamlılık ve tutarlılık çocukta ayrılık zamanlarında bile her şeyin stabil ve normal kaldığına dair güven oluşturan şeylerdir.

Ayrılma kaygısı, ebeveynlerde suçluluk ve korku hissettirmeyi amaçlayarak kendini öfke nöbetleri, ebeveynlerin bacaklarına sarılma, çığlık atma, ağlama ve benzeri birçok farklı davranış biçiminde gösterir. Ancak bir ebeveynin yapabileceği en olumsuz şey, çocuğun korkusuna karşı boyun eğmek ve ona evde kalmaya izin vermek olacaktır.

Bu durumda, annenin yapması gereken şey, Michelle'e annesi ve babasının olmadığı zamanlarda öğretmenine güvenebileceğini anlatmak ve yeni şeyler öğrenip diğer çocuklarla tanışarak keyif alacağını vurgulamaktır. Babası çağrıldığında, benzer şekilde çocuğuna bu deneyimin keyifli bir keşif olacağını, hem annesi hem de babası tarafından alınmış bir karar olduğunu ve birlikte yeni şeyler keşfetmeleri için bir fırsat olduğunu anlatabilirdi.

Öğretmenle güven ve yakınlık kurmak, çocuğun ilk defa kendi başına bırakıldığında yaşadığı ayrılık kaygısını büyük ölçüde azaltabilir. Bu nedenle, çocuğun okula başlamadan önce öğretmeniyle tanışmasını sağlamak oldukça faydalı olabilir. Bu tanışma, çocuğun sınıf ortamını keşfetme ve öğretmeniyle olumlu bir bağ kurma fırsatı sunmalıdır.

Küçük çocukların ev ile okul arasında net bir ayrım yapamadıklarını ve aile ile okulun çocuğun eğitimiyle ilgili sorumlulukları paylaştığını göz önünde bulundurmalısınız. Bu nedenle, bu iki alan arasında sık sık birbirinden ayrılamazlar. Ayrıca, ebeveynlerin endişelerini öğretmene ya da okul idaresine iletebilmeleri önemlidir.

Fakat okul, çocuğun eğitime aile katılımını teşvik etmedikçe bazı ebeveynler asla okulla iletişime geçmezler. Ebeveynlik, sadece evlatların temel ihtiyaçlarını karşılamakla sınırlı kalmaz; aynı zamanda çocuklara karşı sıcak ve duyarlı olma, iletişim kurma ve gelişimlerini destekleme sorumluluğunu içerir.

Ebeveynlerin, çocuklarının bilişsel ve sosyo-duygusal gelişimlerine olan ilgisi, genellikle çocuklarda sağlıklı davranışları ve başarıyı teşvik eder.



Her iki ebeveynin de çocuklarıyla bu konuyu önceden konuşmaları ve yaşlarına uygun ipuçları vererek erken eğitimi teşvik etmeleri önerilir. Erken eğitim, çocuğa henüz ifade edemediği yeni deneyimleri sunar. Bu, çocuğun bu deneyimi olumlu bir şekilde algılamasına yardımcı olurken, beklenti oluşturmak ve çocuğu bu deneyime ikna etmeye çalışmak, kelime dağarcığının genişlemesine katkıda bulunabilir.

Doksanlı yılların sonlarında yürütölen bir dizi araştırma, ebeveynlerin okul ortamına uyum sağlama konusundaki katkılarının önemli olduğunu ortaya koymuştur. Ebeveynlerin bu süreçte aktif rol alması, çocukların sosyalleşme sürecine olumlu bir etki yapar. Aksine, bu çalışma, ebeveyn katılımının eksikliğinin düşük başarı ve adaptasyon sorunlarına neden olan temel etkenlerden biri olduğunu vurgulamaktadır.

Ayrıca, yaygın cinsiyet rolleri sebebiyle, çocukları okula bırakma, öğretmenlerle iletişim kurma, okul etkinliklerini takip etme ve en nihayetinde disiplin sorunlarıyla başa çıkma gibi görevlerin hala genellikle annelere bırakıldığı gözlenmektedir. Sonuçlar, özellikle küçük yaştan itibaren her iki ebeveynin sürekli olarak dahil olmasının yalnız annelerin çocuklarını büyütmesine kıyasla çocuklara önemli katkılarda bulunduğunu göstermekte ve bu tür görevlerin paylaşılması önerilmektedir.

Bunun yanı sıra, çocuğa ailesinin yokken taşıyabileceği küçük kişisel bir eşya (örneğin, bir mendil) ödünç verip, aile geri döndüğünde bu eşyayı geri alabilirler. Bu tür bir nesnenin, çocuğun ayrıldığında yaşadığı kaygıyı hafifletmek amacıyla oldukça faydalı olduğu, çünkü bu objenin çocuğa güven ve sabitlik hissi verdiği defalarca kanıtlanmıştır.

Küçük çocukların çok sevdiği ve hemen rahatladığı başka bir kullanışlı yöntem ise "öpücük kutusu" olarak adlandırılan, öpücükler ve ebeveynlerinin şefkat gösterilerinin(sarılma, gıdıklama, okşama vb.) depolandığı bir kutudur.

Michelle'in ailesi, onların olmadığı zamanlarda kullanılmak üzere sevgi, ilgi ve şefkat sembollerini saklayarak, bir kutunun oluşturulması ve dekorasyonunda ona yardımcı olabilirler. Ayrıca, bu semboller alternatif olarak ayrı karton parçalarına çizilebilir ve çocuk tarafından farklı renklere boyanabilir. Ebeveynler, bu tür bir uygulamayı çocuğun olası rahatsız edici duygularıyla baş etmek için bir tür kurtarma yöntemi olarak görebilirler.



Örneğin, bir ebeveyn şöyle diyebilir: "Sana verdiğim bu öpücük kırmızı ve beni ne zaman özlersen kullanabilirsin." Ya da "Sana verdiğim ve senin yeşile boyadığın bu sarılma sen korkmuş hissettiğinde seni iyi hissettirecek." Bu yaş grubundaki çocuklar genellikle büyümlü düşüncelere sahiptir ve bu tür büyümlü çözümler onlar için gerçekten etkili olabilir. Bu yöntem, sadece çocuğun kendi duygularını düzenlemesine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda duygularını tanımasına ve bu duyguları adlandırmasına da yardımcı olur.

### Tartışma Etkinliği

1. Katılımcılara, çocukların **erken yaşta okula başlamasının faydalarını** ve en sık karşılaşılan zorlukların neler olabileceğini düşündüklerini belirtmelerini isteyin. Tüm cevapları içeren bir liste yapın.

2. **Hangi eğitim tarzının** (rekabetçi veya işbirlikçi) **çocuk için daha yararlı** olduğu konusunda tahmin yürütmelerine ve sebeplerini açıklamalarına izin verin. Katılımcıların konu hakkında düşüncelerini değerlendirip gösterebileceğiniz bir anket haline getirin.

3. Ortaya çıkardıkları örneğin toplumu temsil edip etmediğine inanıp inanmadıklarını tartışıp karar vermelerini sağlayın. Katılımcıları, sonuçta ortaya çıkan hem ortak noktalara hem de farklılıklara dikkat çekerken verilen farklı yanıtlar etrafında bir tartışmaya dahil edin.



## Teorik kısım / Bağlam

Bir başka önemli ve incelenmeye değer psikolojik ve pedagojik kavram ise Gardner tarafından geliştirilen duygusal zekadır. Ayrıca birden çok zeka türü kavramını da (sosyal zeka kavramını tanıtırken içsel ve bireyler arası olanlar arasında ayırarak) ileri sürmüştür.



Duygusal zeka, zeka ve duygunun etkileşiminden kaynaklanır ve “kişinin kendisinin ve diğer insanların duygularını izleme, farklı duygular arasında ayırım yapma ve bunları uygun şekilde etiketleme ile duygusal bilgiyi düşünce ve davranışa yol göstermesi için kullanma yeteneği” olarak tanımlanır. Daha geniş anlamda, “duygusal bilgiyi yapıcı bir şekilde kullanma ve uyum sağlama yeteneği” olarak da tanımlanmaktadır.

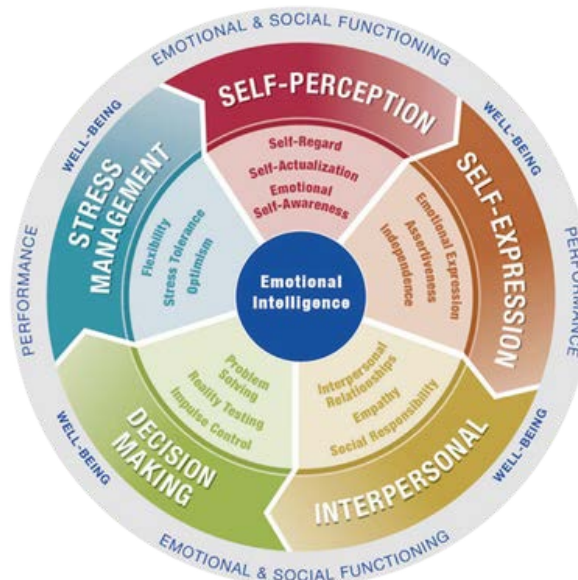
Duygusal bilgi, bireyin öznel duygusal tepkileri ve başkalarının duygusal tepkileri tarafından iletilen bilgilerden oluşur” (Bar-On, Parker, 2011, syf. 173).

Gardner'ın kişisel zeka türlerinin kişisel farkındalık ve başkalarının değerlendirilmesini hedeflediği görüşünün aksine, Mayer ve meslektaşları duygusal zekanın sorunları çözmek ve davranışları düzenlemek için kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını tanımak ve yararlanmak için kullanıldığına inanıyor. Faltas'ın (2017) tanımladığına göre şu anda üç farklı duygusal zeka modeli bulunmaktadır:

- Mayer ve meslektaşlarının **Yetenek** modeli
- Bar-on'un **Yetkinlikler** modeli
- Goleman'ın **Performans** modeli

Mayer ve diğerleri duygusal zekanın becerilerini dört temel işleve ayırır. Bunlar düşüncelere yardım etmek ve davranışları düzenlemek için duyguyu algılama, duyguyu anlama, duyguları yönetme ve duyguyu kullanmadır. Bar-on'un modeli ise beş ana (kendini algılama, kendini ifade etme, karar verme ve bireyler arası ilişkiler ve stres yönetimi) ve on iki yan ölçekten oluşur. Goleman'ın modeli ise duygusal zekayı öz farkındalık, öz yönetim, empati, motivasyon ve sosyal beceri ya da ilişki yönetimi gibi bir grup beceri ve yeterlilik olarak tanımlar. Goleman daha sonra yaptığı araştırma sonucu bu becerileri veya yeterlilikleri on iki alt kategoriye ayırır.

Burada önemli olan duygusal zekaya yönelik teorik yaklaşımlara rağmen konuyla ilgili çok sayıda çalışmanın ortaya çıkardığı değerli bulgulardır. En önemlisi duygusal zekanın varlığı ile akademik başarı arasında bir doğru ilişki olduğudur. Bu tür yüksek duygusal zekanın zorbalık, şiddet ve madde bağımlılığı ile ters oranda bir ilişkisi olduğunu ve tam aksine uyum, başarı, tatmin ve iyiliğin ölçütünü oluşturduğu belirlenmiştir.



Ebeveynleri tarafından duygusal olarak desteklenen ve teşvik edilen çocuklar, açık, iyimser ve yaratıcıdır. Şiddete de çok daha az eğilim gösterirler. Bu, çocukların zor durumlarda zaman zaman korku ya da öfke yaşamadıkları anlamına gelmez ancak duygusal açıdan daha sağlıklı oldukları için çok daha kolay sakinleşirler.

Anaokulu çağındaki çocukların duygusal zeka gelişiminin önemi, özgürce ifade etme kapasitelerindeki olumlu ya da olumsuz duygulara yönelik engeller, çocukların kendi ya da çevrelerindeki diğer kişilerin duygularını tanımlamada yaşadıkları zorluklar ve yeni bir ortama, özellikle anaokuluna uyum sağlama sürecinde karşılaştıkları zorluklar üzerine giderek daha fazla araştırma yapılmaktadır. Bu tür sorunlar bazen ergenlik veya olgunluk dönemine kadar devam edebilir. İyi hazırlanmış gibi görünen bazı çocuklar, davranışlarında saldırganlık eğilimi, çeşitli patolojik tutumlar ve anti-sosyal davranışlar sergileyebilir. Bu noktalar, duygusal zeka gelişiminin öğretim sürecinin neden gerekli bir bileşeni ve aracı haline geldiğini açıklamaktadır.

Duygular hayatta kalmak için önemlidir ve karar verme, sınırları belirleme ve iletişim kurmada önemli bir role sahiptir (Roco,2004). Duygusal zeka ayrıca ebeveynlerin çocuklarının duygu ve hislerini fark etmelerine yardımcı olur. Anaokulu çağında, duygusal zeka ve kişisel gelişim aynı anda gerçekleşir ve çocuğun kendi istek, ihtiyaç, beklenti ve ilgi alanlarına göre farklı ve keyifli işler yapmasını sağlayarak birbirini kalıcı olarak arttırır. Birkaç ek müdahale duygusal zekayı geliştirebilir. Özellikle okul öncesi dönemde duygusal zekanın uyarılması ve gelişmesi için aile ortamının gerekli olduğunu belirtmek gerekir.

Bu yüzden çocuklara, çevreye kolayca uyum sağlayabilmeleri için kullanabilecekleri tüm imkanları sunarak duygusal açıdan geleceğe hazırlamamız gerekiyor.

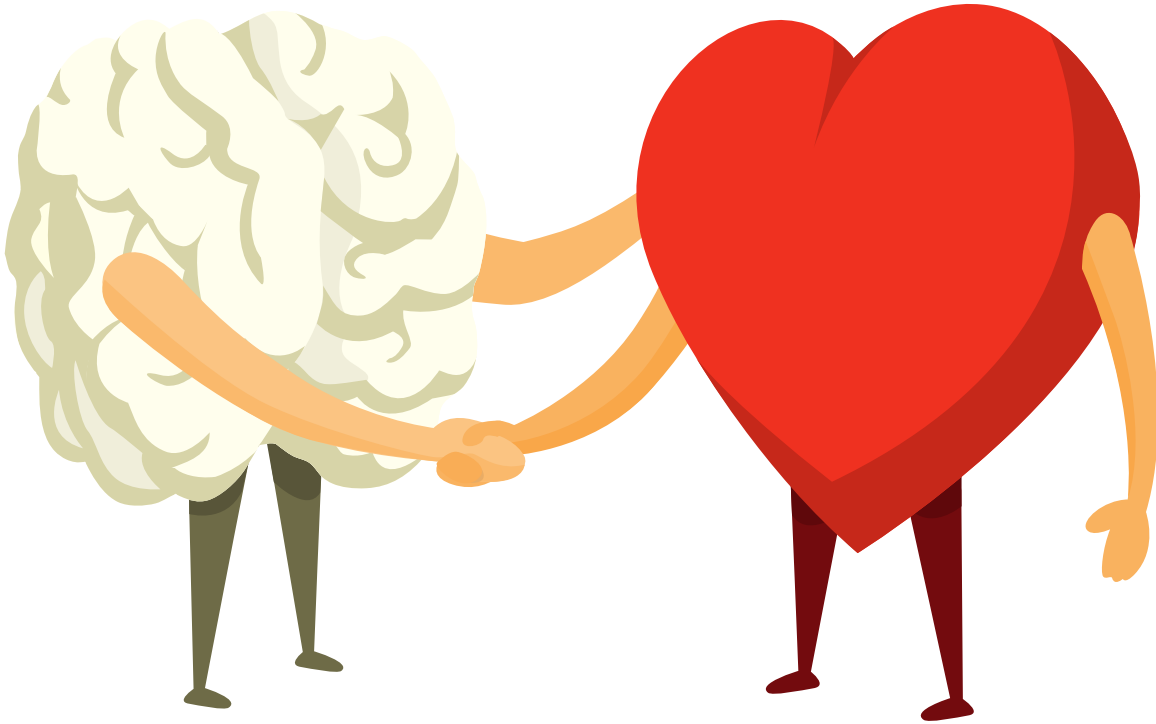
Duygularınızı ifade etmek, onları isimlendirmek ve onlar hakkında yüksek sesle konuşmak, çocuklara ne zaman iyi ve kötü duygular hissettiğinizi gösterir. Hepimizin duyguları vardır ve çocuklar bunları anlamayı ve tanımayı yakın çevresindeki insanlardan öğreneceklerdir.



Çocuklar, hayatlarındaki yetişkinleri sürekli izler ve dinlerler. Çocuklar için duyguları tanıma, anlama, ifade etme ve yönetme yollarını kolaylaştırmak önemlidir çünkü bu yetenek giderek karmaşıklaşan dünyada ve hayatın inişli çıkışlı haliyle baş etme konusunda destekleyici olacaktır.

### Ek Kaynaklar:

- Davis, Katie; Christodoulou, Joanna; Seider, Scott; Gardner, Howard (2011), "The Theory of Multiple Intelligences", in Sternberg, Robert J.; Kaufman, Barry (eds.), The Cambridge Handbook of Intelligence, Cambridge University Press, pp. 485–503, ISBN 978-0521518062
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Educational implications (pp. 3–34). New York, NY: Basic.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicometha*, 18 (Suppl.), 13–25.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York, NY: Bantam.





## Alıştırmalar

Aileyi oluşturan farklı kişilerin (en az 2 ebeveyn ve 1 ocuk) görev listesini hazırlayın.

Her gün para kazanmak için işe gitmek, yiyecek satın almak, spor ve okul dışı aktiviteler yapmak gibi günlük görevlerin yapılması gerekiyor. Bu görevler örneğin markete gitmek, bilgisayarda çalışmak şeklinde düşünülebilir. şimdi çocuğunuzla ortaklaşa bir zaman izelgesi oluşturun ve ondan bu küçük görevlerin hepsini doğru bir şekilde zaman çizelgesine dahil etmesini isteyin.

ocuk, zaman çizelgesini doldurarak ebeveynlerinin ev rutinini devam ettirebilmesi için ebeveynlerinin gün içinde meşgul olacağını ve kendisinin de anaokuluna gitmesi gerektiğini anlayacaktır.



## Unit 3: Aile dışındakiler - diğer ebeveynler ve okul dışı kurslar ile ilişkiler

### Vaka Analizi

Mike, 7 yaşında ve tenis oynamayı çok seviyor. Spor kulübünde birçok çocukla bir araya gelme şansı buluyor. Bu da sosyalleşme için harika bir fırsat sunuyor. Ancak bir gün, Mike bir maçta John'a karşı kaybeder ve bu mağlubiyet onu oldukça üzgün bir hale getirir. Anne ve babası, çocuklarının bu kadar üzgün olmasını abartılı bulur ve onunla konuşarak neden bu kadar üzgün görüldüğünü anlamaya çalışırlar. Mike, John'un kendisinden daha iyi oynadığını kabul edemez ve sonunda John'un onun oyunuyla dalga geçtiğini itiraf eder. John'a karşı kaybetmek, Mike için zayıflık göstermek anlamına gelir ve bu nedenle duygusal istismar ve alay etme korkusuna dönüşür.

Baba, Mike'ı sakinleştirmenin bir yolu olmadığına karar verir ve tenis antrenörüyle konuşmaya karar verir. Antrenör, John'un ebeveynleri tarafından her zaman "en iyi" olma baskısı altında olduğunu ve John'un diğer çocuklara zorbalık yaptığını açıklar. Ancak antrenör, Mike'ın ebeveynleriyle yüzleşme konusunda isteksizdir çünkü müşteri kaybetme riski vardır. Bu nedenle durumu tersine çevirmek için ne yapması gerektiğini bilemez. Mike'ın babası bu duruma öfkelenir ve eve döndüğünde eşine John'un ailesiyle yüzleşmek istediğini söyler. Partneri, John'un ebeveynleriyle daha yapıcı bir şekilde yüzleşmenin gerekliliğini gördüğü için önce onu sakinleşmeye davet eder.

#### **Olası Etkiler ve Etkili Çözüm:**

Bazı ebeveynler, çocuklarını rekabete maruz bırakmanın onlara kazanma ve kaybetme konusunda gerçek hayattan dersler öğrettiğine inanıyor. Bu yaklaşımın faydaları arasında dayanıklılık ve azim gibi niteliklerin gelişimi bulunmaktadır. Çocuklar, nasıl kaybedeceklerini öğrenirken bile çabalarının değerini anlamayı ve kendilerini iyi hissetmeyi öğrenebilirler.

Ancak diğerleri, rekabetin çocuklar üzerinde çok fazla baskı oluşturduğu ve gereksiz stres ve kaygıya neden olabileceği için rekabetin yarardan çok zarar verme eğiliminde olduğunu düşünüyor. Rekabetçi ortamlarda bulunan çocuklar kendilerini sık sık kötü, hayal kırıklığına ve yenilgiye uğramış hissediyorlar.

John'un durumunda olduğu gibi, çocuklara rekabetçiliği aşılamak gerçekten yıkıcı ve zararlı olabilir. Rekabet aynı zamanda Mike'ın durumunda olduğu gibi özgüveni de sarsabilir.

Her iki durumda da gerçek Şu ki iki yaklaşımın da artıları ve eksileri bulunmaktadır. Bu olumsuz deneyimleri önlemek adına ebeveynler aktivitelerin rekabetçi yönünü ortadan kaldırıp herkesi kazanan olarak ilan edebilir. Başka bir deyişle, “herkes kupa sahibi olur” zihniyetini teşvik etmek mümkündür. Gereken şey Mike'ın ebeveynlerinin, John'un ebeveynleri ve kendisiyle iletişim kurmaya çalışmasıdır. John'un diğer çocuklarla iş birliğine dayalı tutumun önemini anlaması önemli olacaktır.

Bu yüzden, öncelikle ebeveynleri ile konuşmanız ve onların desteğini aldıktan sonra da sporun olumlu yönlerini anlamasını sağlamak için çocukla konuşmanız tavsiye edilir. Sağlıklı rekabet çocuklara başarılı olanların her zaman en iyiler olmadığını sonunda gerçek kazananların çok çalışıp çabalayanlar olduğunu öğretebilir. Önemli olan çocukların rekabet edebilmesi için sağlıklı yollar bulmaktır. Rekabetçiliğin tek başına kötü bir şey olmadığını unutmayınız; insanların rekabete olan yaklaşımı onu zararlı yapar.

Bir ebeveyn olarak, çocuklar arasındaki rekabetin çatışmaya dönüştüğü durumlarda nasıl bir tepki verirsiniz? Duygularınızı dizginlemek zor olsa da mümkün olan en iyi sonuca ulaşmak için ihtiyatlı bir yaklaşım benimsemek önemlidir. Öncelikle kendinize Şu soruyu sormalısınız: “Bu durum benim müdahalemi gerektiriyor mu?”, “Müdahil olmam anlaşmazlığın azalmasına yardımcı olur mu?” ve “Durumu en iyi hangi şekilde halledebilirim?”.

Böyle bir duruma en iyi yaklaşım, hem John'un ebeveynleri hem de çocuk için en başından itibaren empati ve saygı göstermek olacaktır.

Çoğu insan, bu gibi durumlarla karşı karşıya kaldığında, diğer ebeveynleri gücendirmekten endişe duyar ve haklı olarak yüzleşmekten kaçınmayı tercih eder. Çoğu insan da hemen çocuklarını savunmaya geçer ve yorumlarınızı çocuklarına ve ebeveynlik becerilerine bir saldırı olarak yorumlayabilir. Sorunu suçlama veya eleştiri olmadan sakin bir şekilde gündeme getirin, böylece diğer kişiler kendilerini tehdit altında hissetmezler. Karşınızdaki kişi veya onun çocuğu hakkında rahatsız edici bir şey söylerseniz konuşmayı bırakın ve özür dileyin.



Ayıp davranışın, bunun yalnızca kınayıcı olmayan bir şekilde ve herhangi bir kanı ima edilmeden yapılması şartıyla dile getirilmesinde bir sakınca yoktur.

Ne yazık ki ebeveynlere çocuklarının yaramazlık yaptığını söylemek istemsek de onların duygularını incitebilir.

Barışçıl bir ses tonuyla başlayıp gerekli saygıyı göstererek savunmacı bir yanıt alma şansınız en aza inecektir, ancak diğer kişinin tepkisini veya duygularını kontrol edemeyeceğinizi de unutmamalısınız.

Bununla birlikte, anlaşmazlığın mümkün olan en kısa sürede görgüyle ele alınması ve bunun çocuklar için eğitsel bir değer örneği olarak dikkate alınması tavsiye edilir. Anlaşmazlığı olabildiğince nazik ve kibar bir şekilde çözerek diğer ebeveynlerle ilişki kurma konusunda ne kadar çok şey yapabilirseniz, çocuğunuz için o kadar iyi örnek olursunuz.

John'un ebeveynlerine sorunla ilgili düşüncelerinin neler olduğunu ve sorunla baş etmenin olası yollarının neler olabileceğini sormak yararlı olacaktır. Diğer ebeveynlere her zaman çocuklarının uzmanı gibi davranmalısınız, ki bu size onun kişiliği ve ihtiyaçları hakkında fikir verecektir, ve onların bakış açılarını kabul ederek ebeveynler arasında işbirliği duygusunu sürdürmelisiniz. Kendi sınırlarınızı ifade edin, ancak bunu suçlama ima etmeyecek şekilde yapın.

Mike'ın ebeveynleri, soruna ilişkin fikirlerinin ne olduğunu açıklamalı ve diğer çocuğu veya aileyi değerlendirmeye çok fazla odaklanmak yerine yapıcı ve aktif bir şekilde iş birlikçi bir çözüm yolu aramalı.

John'u herhangi bir şekilde disipline etmek Mike'ın ebeveynlerinin görevi değildir, ancak çocukları için zararlı olduğu sürece onun davranışını saygılı bir şekilde dile getirebilmelidirler. Sınırlarının ne ve nerede olduğunu belirlerken netlik sağlamaya çalışmalıdırlar.

Tartışma, sporun takım çalışmasını teşvik etmesi ve sosyal adaptasyonun önemli parçaları olan iş birliği ve başkalarına saygı gibi sosyal becerileri geliştirmesi gibi olumlu rolüne odaklanmalıdır.

Sağlıklı rekabet, çocukların rekabetin sadece kazanmak ya da kaybetmekten ibaret olmadığını görmelerini sağlar. Bir çocuğun değer verdiği ve peşinde koştuğu tek amaç kazanmaksa, bunun sağlıksız bir ortam yaratması kaçınılmazdır. Dolayısıyla, John bu tarz aktiviteler konusunda daha yapıcı bir tutum sergilemeye ve diğer çocuklarla dalga geçmek yerine onlara yardımcı olmaya teşvik edilmelidir. Çocuklar gelişim odaklı bir zihne sahip olduklarında eğer başarılı olmazlarsa bunun dünyanın sonu olmadığını anlayarak rekabete karşı daha sağlıklı bir düşünce yapısıyla yaklaşır. Onlara öğrenmenin ve gelişmenin her zaman mümkün olduğu öğretilmelidir.

John'un ebeveynlerine bu yaşta sporun çoğunlukla hayatın diğer yönlerinde başarılı olmak için disiplinli ve hedef odaklı bir tutum oluşturmaya yönelik bir egzersiz olduğu ve çocukların çalışıp çabaladıkları, ellerinden gelenin en iyisini yaptıkları ve bu deneyimden ders aldıkları sürece kaybetmelerinin normal olduğu hatırlatılmalıdır.

Çocukların rekabetten öğrenebileceği en iyi ders, en büyük rakibin kendileri olduğudur. Kazanmaya odaklanmayı bırakıp bunun yerine çabaları gibi kontrol edebilecekleri şeylere odaklanmalarını sağlayarak, sonuca takılı kalmak yerine gelişmeye dayalı bir zihniyeti savunuyoruz.

Başka bir ifadeyle, çocukların sadece kendi yeteneklerine ve potansiyellerine güvenmeyi değil, aynı zamanda kişiliklerinin kazanma ya da kaybetmeyle pek az bir ilişkisi olduğunu, asıl önemli olanın kendi davranışları ve karakterleri olduğunu anlamaları gerekir. Bu noktada, John'un ebeveynleri rekabetin en değerli yanının başarısızlık olduğunu kavramalı ve çocuklarının değerli dersler öğrenebilmeleri için onlara kaybetme deneyimini yaşatmalarının önemini bilmelidir.

Ebeveynlerin çocuklarını başarısızlığa daha iyi hazırlamak için yapabileceği şeylerden biri başarısızlıkla ilgili deneyimlerini ve bundan öğrendiklerini paylaşmaktır. Bu şekilde, çocuklar zorluklar veya başarısızlıklarla karşılaştıklarında, bunu bir yaşam biçimi olarak görecekle ve makul ölçüde sakin kalarak yollarına devam edip üstesinden gelebileceklerdir.

Ne yazık ki John'da olduğu gibi bazı ebeveynler, çocukları kendi standartlarına uygun performans göstermediğinde veya bir rekabeti kazanamadığında sevgisini ve onayını esirgemektedir.

Böyle bir tutumun dezavantajı çocuğun sevilmediğini hissetmekten ve güvende hissetmemekten korkmayı öğrenmesidir. Üstelik hiçbir zaman yeterince iyi olamayacaklarına, bir şekilde eksiklerinin olduğuna ve kazanmadıkça ebeveynlerinin onlara asla değer vermeyeceğine kolaylıkla inanmaya başlayabilirler. Böyle bir tutumun en yaygın sonucu, çocukların ebeveynlerini mutlu etmek için çok fazla çaba harcamaya başlamasıdır, ancak ne pahasına olursa olsun ebeveynlerini etkilemeye çalışmak onların zihinsel ve duygusal sağlıklarına zarar verebilir.

Bu yaklaşım kaçınılmaz olarak performans kaygısı olarak bilinen durumu yaratır. Çoğu zaman çocuklar, hastalık taklidi yapma noktasına varacak kadar herhangi bir rekabetçi aktiviteye katılmayı reddederler.

Öte yandan çocuklar, ebeveynlerinin sevgisi, onayı ve desteğinin koşulsuz olarak verilmesinden büyük fayda sağlarlar. Kaybettiklerinde de durum farklı olmamalıdır.

Mike'ın babası, ilk olarak oğlunun tenis koçuyla görüşerek doğru adımı attı. Bu görüşmede, anlayışlı bir yaklaşım benimseyerek sorunun temelinde yatan nedenlere dair bakış açısını açıkladı. Ancak, koçun eğitici rolünü ve konuyla ilgili otoritesini kavramaması nedeniyle sorunu başlangıç aşamasında çözemedi ve kayıtsızlığını kullanarak durumu daha da kötüleştirdi. Sadece kenara çekilerek, John'un uygunsuz ve istismarcı zorbalıklarına karşı sessizce razı oldu.

Tenis antrenörünün parasal sebeplerden dolayı böyle bir durumda arabuluculuk yapmaktan korktuğu anlaşılır olsa da gelecek nesillerin yararına mesleğinde uygulaması gereken hususların anlaşılmasının sağlanması toplumsal açıdan değerli olacaktır.

Sporda çatışmanın üstesinden gelmek bir anlaşmazlık durumunda en olumlu sonuçları elde etmeye çalışmakla ilgilidir. Genç sporculara sportmenliği ve duygularını yönetme yollarını öğretmek de antrenörlük görevinin en önemli parçasıdır. Çatışmayı ustalıkla yönetmek çok önemlidir çünkü bir anın hararetiyle oluşan hasarı geri almak bazen uzun zaman alabilir ve çok fazla çaba gerektirebilir. Bazen rekabetin yoğun olduğu bir ortamda ortaya çıkan anlaşmazlıklar nedeniyle ilişkiler onarılamaz hale gelebilir.



Tam da bu nedenle, çatışma daha da kötüleşmeden ele alınmalıdır. Artan bir sorunu yönetmenin uygun bir yolu, ilgili taraflar arasında etkili bir konuşma yapmaktır.

### **Tartışma Etkinliği**

1. Katılımcıları, kağıtlara anahtar kelimeler yazmaya ve bunları beyaz tahtaya yapıştırmaya davet ederek, spor yapmanın çocuklar için değerinin ne olabileceğini sorun. Kağıtlara bakarak, anahtar kelimeleri toplamaya başlayın ve katılımcıları, çocuklar için spor yapmanın anlamını birlikte yeniden yaratmak üzere bir tartışmaya dahil edin.

2. Yukarıda olduğu gibi, performans kaygısı için de aynısını yapın, yaklaşık bir tanım bulmayı hedefleyin ve onlara çocuklarda bu soruna muhtemelen neyin neden olabileceğini ve ilişkili psikolojik etkilerin neler olabileceğini sorun.

3. Şimdi her iki kavramın kısa ama etkili bir tanımını yapın ve spor yapmanın değerini performans kaygısıyla birleştirerek elde edilen sonuçları birleştirin. Katılımcılarla bir tartışma başlatın ve birlikte olumlu bir sonuca varın.



Spor, çocuklarda obezite sorunlarını önler ve koordinasyonu, çevikliği, dengeyi ve mekan algısını geliştirir. Ayrıca stres ve kaygıdan kurtulmaya ve uyku bozukluklarını kontrol etmeye de yardımcı olur. Bu nedenle, kolayca sinirlenme eğiliminde olan çocukların, duygularını yönlendirecek bir çıkış noktası olması nedeniyle spor yapmaları önerilir.

Ancak spor aynı zamanda bilişsel gelişimi destekler ve özgüveni de artırır. Aynı şekilde spor, hedefe ulaşana kadar deneme ihtiyacını teşvik eder ve hedeflere ulaşmak özgüvenin gelişmesini sağlar.

Spor aynı zamanda kuralların önemini ve bu kuralların başkaları için saygı ve nezaketle kabul edilmesini de öğretir. Özetlemek gerekirse spor, disiplinin geliştirilmesine ve özdenetimin uygulanmasına yardımcı olur.

Profesyonel bir sporcu olmak önemli değil, ancak bir spor takımının parçası olmak, çocukların hayatlarının geri kalanında disiplin becerisini geliştirmelerine yardımcı olacak ve yaptıkları işte başarılı olmak istiyorlarsa denemeleri gerektiğini onlara öğretecektir. Dahası, bir takımın parçası olmak saygıyı, hoşgörüyü ve eşitliği teşvik eder. Aynı zamanda sorumluluğu geliştirir ve bireyin gruba ve birlikte yaptıkları etkinliğe karşı bağlılık ve özdeşleşme açısından aidiyet duygusunu güçlendirir.

Yine de çocukların rekabetçi bir ortamda performans kaygısı olarak bilinen durumu deneyimlemesi nadir değildir. Böyle bir olay onların hoş ve keyifli buldukları bir aktiviteye katılmayı reddetmelerine neden olabilir. Kaçınma aslında bir belirti veya işarettir.

### Ek kaynaklar

- Warren, Marilyn. (2012). Sport and Crime Prevention [Documents]. <https://jstor.org/stable/community.34616469>
- Theodore S. Ransaw. (2017). Cool Papas: Six Fathers in Mid-Michigan Who Utilize Play in their Fathering Involvement to Help Their Children Learn. Spectrum: A Journal on Black Men, 6(1), 1–31. <https://doi.org/10.2979/spectrum.6.1.01>



## Alıştırmalar

Spor yapmanın artılarını içeren ve spor ğretmeni ve/veya ebeveynler tarafından kabul edilen olası olumsuz tutumları gösteren bazı kartlar oluşturun.

Artı yönler şunlar olabilir: sağlığa olumlu etkisi, akranlarla yeni ilişkiler, liderlik, takım çalışması, adil oyun...

Olumsuz tutumlar şunlar olabilir: rekabeti gereğinden fazla teşvik etmek, çocuklarını en iyi olmaya zorlamak, diğer gençleri kmsemek...

Kartları iki farklı köşeye yerleştirin. Bir oyuncu olumsuz bir tavrı, bir diğer oyuncu ise iki adet avantajlı kısımdan kart alır. İki görüşün alakasına göre “tezinizi” desteklemeye çalışarak tartışmaya başlayın. Avantaj kartlarına sahip olan kişi her iki artı yöne de birer sebep belirtmelidir. Üçüncü kişi, birbirlerine verilen her makul cevap için puan verecek olan hakemdir.

Bu canlandırma oyunu ebeveynleri, aile dışındaki kişilerle yüzleşerek olumlu ilişkiler kurma konusunda doğru tartışma yapma konusunda eğitmeyi amaçlamaktadır.



## Ünite 4: Anne-baba harici aile üyeleri - akrabaların geri kalanıyla olan ilişkiler

Sharon 26 aylık bir bebek ve hâlâ bebek bezine ihtiyaç duyuyor. Sharon'ın büyükanne ve büyükbabası Sharon yeterince büyük olduğunu düşünüyor ve bebek bezinden vazgeçilmesi gerektiğini düşünüyorlar. Fakat Sharon henüz tuvaleti veya lazımlığı gösterme veya bedensel ihtiyaçları için doğrudan oraya gitme becerisine sahip değil. Üstelik kirli bebek bezinden de rahatsız olmuyor. Hala rahat hissediyor. Sharon, gündüzleri büyükanne ve büyükbabasının evinde kalıyor ve onlar da bebek bezini kullanmamakta ısrarcı davranıyorlar. Bu konuda dengeyi bulmak hiç de kolay değil. Çocuk kendini endişeli ve hatalı hissediyor. Bu da onun özgüveni için hiç iyi değil.

### **Olası Etkiler ve Etkili Çözüm:**

Büyükanne ve büyükbabalar bazen her şeye çok fazla dahil oluyorlar. Garip bir şekilde, vakaların %99'unda aşırı müdahaleci olarak tanımlanan büyükanne ve büyükbabalar şikayetçi olanların ebeveynleri değil, partnerlerindedir. Birlikte yaşamak hiçbir zaman kolay değildir. Anne-babanız/çocuklarınız/eşiniz ile yakın temas halinde yaşamak zaten zor. Daha sonra kayınvalideleri de eklerseniz...

Bütün bunlar kesinlikle anlaşılabilir, ancak belki de sinirlenmeden önce yukarıda özetlenen durumu yaşayan biriyle sohbet etmelisiniz. Büyükanne ve büyükbabanın desteğinin olmasının büyük bir nimet olduğunu göreceksiniz. Ne yazık ki bu durum tüm avantajların yanı sıra karakter, ideoloji, ufak tuhafliklar gibi dezavantajları da içeriyor.

Eğer hâlâ anne babanızın (ya da büyük olasılıkla kayınvalidenizin) çok müdahaleci olduğunu düşünüyorsanız sınır koymaktan çekinmeyin. Bunun hakkında konuşmak zor görünebilir ancak ilişkinizi bozan kırgınlıkları beslemektense sınırlar koymak daha iyidir. Ancak, lütfen makul olmayı ve sadece kendi isteklerinizi değil, aynı zamanda çocuğunuzun, eşinizin, büyükanne ve büyükbabanızın da iyiliğini düşünmeyi unutmayın. Onlar, beğenseniz de beğenmeseniz de ailenin önemli birer parçasıdır.



Eşinizin anne babası olduğunu bahane ederek sınırları belirlemesini beklemeyin. Eşiniz muhtemelen sizi sevdiği için destekliyor ancak taleplerinizi yüzde 100 kabul etmiyordur. O yüzden sorumluluğu üstlenin ve nezaketle yapıcı bir diyalog kurun.

Sharon örneğinde olduğu gibi, pedagojik ve psikolojik önerilerin bu kadar iyi bilinmediği veya bu kadar yaygın olarak bulunmadığı durumlarda, eşlerinizin ailelerinin diğer alışkanlıklara alışkın olduklarını unutmayın. Onlara bu yeni bilgiyi sunarsanız yeni şeyler keşfetmeleri de ilginç olacaktır.

Çocuk şu durumlarda hazır sayılabilir:

- Bezi saatlerce kuru kalır.
- Çocuk tuvaleti ya da lazımlığı işaret eder ya da bedensel ihtiyaçları için doğrudan oraya gider.
- Çocuk, "kaka" ve "çiş" kelimelerini yapmak üzere ya da çoktan yaptığını belirtmek için konuyla alakalı ve uygun şekilde kullanır.
- Diğer çocukları taklit ederken (kreş bağlamında), örneğin pantolonunu indirir.
- Kirli bez yüzünden canı sıkıldığında.
- İki yaşındaki çocuklara özgü 'inatlaşma' aşamasını geçtiğinde. Bu son kriter "olmazsa olmaz" bir koşul olmayıp yetişkinlerin çocuklardan beklentilerinin sınırlandırılmasında dikkate alınmalıdır.

Yapılacak ilk şey eşinizi sürece dahil etmek ve ebeveynleriyle konuşacağınız her seferde ondan destek istemektir. Her ikiniz de büyükanne ve büyükbabanın da eğitim kurallarına uyması gerektiğini açıkça belirtmelisiniz. Onlarla konuştuğunuzdan sonra, ilişkinizde onları neyin mutlu ettiğini onlara sormak destekleyici olacaktır. Yapıcı bir ilişki için uyumlu bir iletişim oluşturmak ilgili tüm insanlar için her zaman bir artı değerdir.



## Tartışma Etkinliği

1. Katılımcılara, eğer varsa çocuklarının büyükbabaları ve büyükanneleri ile çocuklarının yetiştirilmesi konusunda herhangi bir anlaşmazlık yaşayıp yaşamadıklarını ve eğer yaşamışlarsa yaşadıkları sorunların neler olduğunu sorun.
2. Deneyimlerini, durumun ortaya çıkardığı ilgili duyguları ve durumu etkili bir şekilde çözebildikleri takdirde ortaya çıkan sonucu detaylı bir şekilde paylaşmalarını ve açıklamalarını sağlayın. Sorunu çözmeye çalışırken uygulanan stratejiler konusunda kısa ama öz ve spesifik olmalarını isteyin ve varsa süreçte karşılaşılan zorlukların neler olduğunu sorun.
3. Daha önce anlatılan farklı çatışmalar ile ilgili olan konuların bir listesini yapın.
4. Söz konusu vakalarla ilgili diğer katılımcıların görüşlerini ve bakış açılarını ortaya çıkarmak için bir tartışma başlatın.

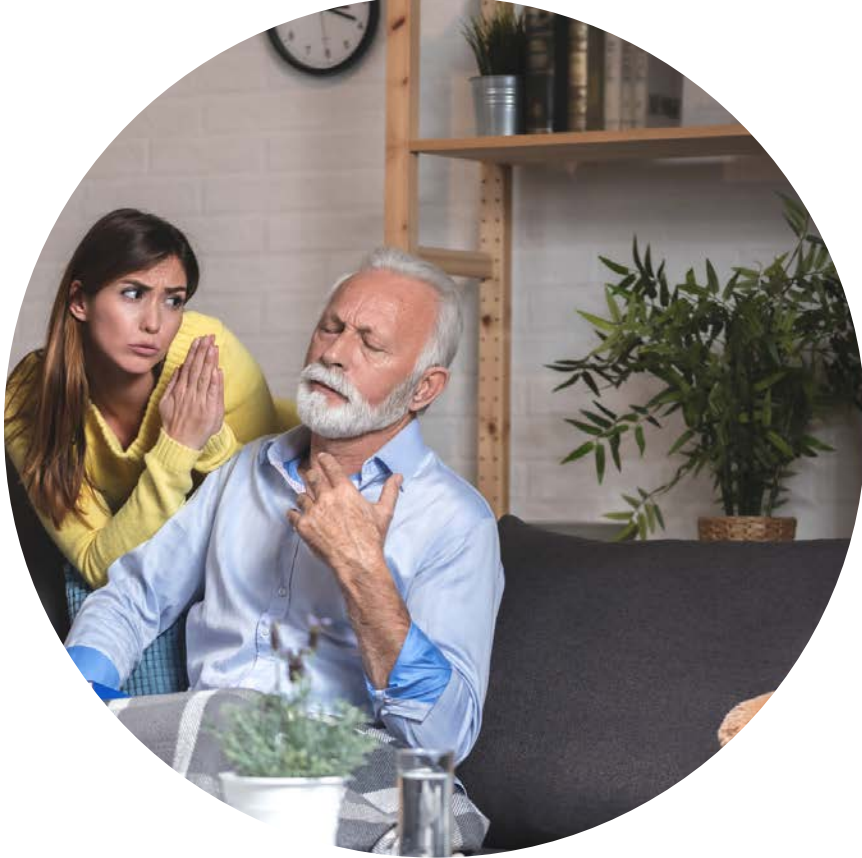


## Teorik kısım / Bağlam

Çocuklar büyükanne ve büyükbabalarıyla her etkileşime girdiğinde bir şeylerin ters gitme ihtimali yüksektir. Öncelikle büyükanne ve büyükbabalar çoğu durumda çocukla birlikte yaşamazlar ve çocuğu ebeveynleri kadar tanıyamazlar. Çocuklar kendilerini yabancı veya günlük rutinlerinin bir parçası olmayan ortamda bulmak için ailelerinden ayrılma konusunda biraz stresli olabilirler.

Büyükanne ve büyükbabanın çocuklara uygun bir evi olmayabilir ya da anne-babanın deneyimsiz olduğunu düşünerek onların önerilerini ciddiye almayabilirler. Bu liste uzar gider; elbette bu durum iyi bir iletişim ile net beklentiler olmazsa daha da kötüye gidebilir.

Tam aksine, konuşmak ve makul beklentiler belirlemek, büyükanne ve büyükbabalarla ilişkiyi herkes için son derece tatmin edici hale getirebilir, bu nedenle büyükanne ve büyükbabalarla ilişkinin nasıl doğru şekilde kurulacağı aşağıda açıklanmıştır.



## BÜYÜKANNE VE BÜYÜKBABAYLA SAĞLIKLI BİR İLİŞKİ KURMANIN BAZI ÖNEMLİ NOKTALARI ŞUNLAR:

### 01 Büyükanne ve büyükbabalarla ev kuralları hakkında açık iletişim kurun:



Büyükanne ve büyükbabaların belirli bir düzeyde huzur ve sessizlik isteyebileceği, evde yasaklı alanlar olduğu gibi konuları konuşmak önemlidir çünkü yetki ve sorumluluk bizde olduğuna göre, bu kuralları çocuklarımızla birlikte belirlememiz doğru olacaktır.

### 02 Eğitim stratejinizi paylaşın ve büyükanne/büyükbabalardan saygı göstermelerini bekleyin:



Çocuklarımızla denediğimiz ve işe yaradığını düşündüğümüz eğitim stratejilerini açıklamak ve bu konuda büyükanne/büyükbabalardan saygı beklemek önemlidir. Onlardan, çocuklarımızın eğitiminde işe yarayan yöntemlere uyum sağlamalarını ve açık fikirli olmalarını istiyoruz.

### 03 Kişisel Eşyalar:



Çocuklarımızı büyükanne ve büyükbabalara bırakırken, onların oyuncakları ve kişisel eşyalarını da götürmeyi unutmamak önemlidir. Böylece çocuklar, güvende hissetmelerine yardımcı olan tanıdık nesnelere yanlarında bulundurabilirler. Zamanla her şey yolunda gidiyorsa bu kişisel eşyaların bir kısmını büyükanne ve büyükbabanın evinde bırakmaya da karar verebiliriz.

### 04 Planlama:



Ziyaretleri düzenlemenin yanı sıra, çocukların büyükanne ve büyükbabalarıyla geçirecekleri zamanı planlamak da önemlidir. Bu, yeni durumun başarılı olma olasılığını artırır ve herkesin keyif alacağı bir etkileşim sağlar.



Doğumda çocuğun beyin ve sinir yolu gelişimi henüz tamamlanmamıştır ve nihai olgunluğa ulaşması yaklaşık üç yıl alır: Bu olgunlaşmamışlık, özellikle ilk yılda bebeğin hem entelektüel hem de duygusal gelişimini yansıtan aşamalardan geçmesinin nedenidir.

Sfinkter (büzgen) kas kontrolü bebeğin psikomotor gelişimi ile bağlantılıdır.

## SFINKTER KONTROLÜ

Sfinkter kontrolü genellikle iki ila üç yaşları arasında gelişir. Çocuklar, genellikle idrar yapma isteğini hissetmenin gece boyunca daha zor olduğu zamanlarda bezlerini değişken bir süre boyunca kullanabilirler. Ancak, beş yaşına gelindiğinde hala çocukların %15'ini etkileyen gece enürezisi sorunu mevcuttur. Bu bozukluğun çeşitli nedenlere bağlanabileceği düşünülmektedir. Örneğin bir erkek kardeşin doğumu veya okula başlama gibi rahatsız edici olaylar, uyku veya mesane kapasitesindeki değişiklikler veya genellikle geceleri salgılanan ve antidiüretik adı verilen bir hormonun geçici eksikliği idrar üretimini gündüzden daha azaltarak böbrekler üzerinde etkili olur. Tedavi, nedenlere bağlı olarak davranışsal, farmakolojik veya psikoterapötik olabilir. Eğer 3-4 yaş arasındaki bir çocuk dışkılama kontrolünü sağlayamıyorsa bu durum genellikle organik problemlerin olmadığı bir durumu ifade eder. Bu durum enkoprezis olarak adlandırılır. Enkoprezis, genellikle kronik kabızlık durumu veya davranış bozukluğu (yetişkinlerin reddedilmesi) gibi durumlara bağlı olabilir. İlk durumda tedavi, kabızlığın nedenlerini ortadan kaldırmak için çocuğun yeniden eğitilmesini içerir; ikinci durumda ise tedavi genellikle psikoterapötiktir.

### Ek kaynaklar

Dowshen, S., MD (Ed.). (2017). Bonding with grandparents. Kids Health. Retrieved December 3, 2020, from <https://kidshealth.org/Nemours/en/parents/grandparents.html>

## Alıştırmalar

Katılımcıları çiftler halinde gruplandırın ve daha önce ısınma etkinliğinde anlatılan çatışmaları yeniden canlandırmalarını sağlayın. Bu tür çatışmaları ifade eden çiftler, kendi vakalarına göre büyükanne ve büyükbaba rolünü oynamalı, geri kalan çiftler ise alternatif olarak ebeveyn rollerini oynamalı ve durumu kendi görüşlerine göre çözmeye çalışmalıdırlar. Her vakayı yeniden inceledikten sonra bir tartışma başlatın.

Katılımcılardan, durumun kendilerini nasıl hissettirdiğine ve ebeveyn rollerinin hangi yaklaşımlarının söz konusu çatışmaları dağıtmada en iyi şekilde işe yaradığına ilişkin izlenimlerini paylaşmalarını isteyin. Ortaya çıkan tüm bilgileri topladıktan sonra birlikte sonuca varmalarını isteyin.





## Özet

Bu modülü oluşturan ünitelerin içeriği boyunca gördüğümüz gibi, en önemli faktör en nihayetinde çocukların refahını sağlamak için ebeveynler arasında iyi bir aile içi iş birliğinin pekiştirilmesiyle sonuçlanan arzu edilen neticelerin elde edilmesidir. Kilit unsurlardan biri, yalnızca ebeveynler arasında değil, aynı zamanda ilgili tüm kişilerle de iyi iletişim dinamiklerini benimsemektir.

Çocuklar çevrelerine karşı son derece duyarlıdır, bu nedenle en yakınlarındaki yetişkinlerin olumsuz şekilde ele aldığı bir durum bilişsel ve duygusal gelişimlerini ya teşvik ederek ya da önleyerek etkileyebilir. İyisiyle kötüsüyle bu böyledir. Çocuklukta kötü bir şekilde özümsemiş travmaların veya deneyimlerin, genellikle yetişkinliğe aktarılarak bireylerin oluşumunda kesin yansımalara sahip olduğu yaygın olarak bilinen bir gerçektir. Bu nedenle işleri şansa bırakmak yerine faydalı ilkelerin uygulanmasını sağlayarak duygusal gelişimlerine yardımcı olmak büyük önem taşır.

Ne demişler, cehenneme giden yol iyi niyet taşlarıyla döşenmiştir. Çocuklarınızla ilgilenmek ve onları sevmek bir başlangıç noktasından başka bir şey değildir. Bir ebeveyn olarak bu sizi en başa getirir. Eşit Ebeveynlik kursu, genç bir ebeveyn olarak bu konu hakkında kendinizi eğitmenizde sizi desteklemek ve başlangıç eğitimi olarak tasarlanmış toplu materyaller sağlamak istiyor. Daha fazla ayrıntıya ulaşmak için diğer resmi kaynaklara başvurabilirsiniz.

Çocuğunuz için ortak bir ebeveyn planınızın olduğundan emin olmak için eşinizle konuları gerektiği kadar konuşun. Kolayca önlenebilecek çatışmaları önceden atlatabilmenizi sağlayacak stratejiler tasarlayın. İhtiyaç duyulduğunda hedefleri yeniden gözden geçirin ve düzenlemeleri tartışın, ancak bunu tutarlılığı ve güvenilirliği hedefleyerek işbirliği içinde birlikte yapın. Hiç kimsenin nasıl çocuk yetiştireceğini bilerek doğmadığını ve çok fazla deneyime sahip deneyimli ebeveynlerin bile hâlâ öğrenecek şeyleri olduğunu ve sıklıkla hata yapabileceğini unutmayın.

Akılda tutulması gereken önemli bir husus ise, çoğu sinir bozucu durumda (ve ebeveynlik size kesinlikle birden fazla kez bunu yaşatacaktır) eski atasözünün hâlâ geçerli olduğudur: Acele etme. Ebeveynlik zorluklarının sizi veya eşinizi alt etmesine asla izin vermeyin ve bunaldığınızda çocuklarınızın iyiliği için duygularınızı iyi yönetin.

Ebeveyn olarak tanıdık çatışmaları verimli bir şekilde çözemeyeniz çocuğunuzun muhtemelen bunu gelecekteki davranışlarını etkileyecek bir referans olarak alacağını unutmayın. Elinizin altında bol miktarda yayın bulunan, sorumlu ve becerikli bir ebeveyn olarak bundan daha iyisini bilmeniz gerekir.





# Modül 5

## İyi Rol Modelleri





## Modül 5 : İyi Rol Modelleri

### Modül Tanıtımı

Ve sonsuza dek mutlu yaşadılar...

Hepimiz çocukken bir hikayenin sonunu bu şekilde duymuşuzdur. Ama kimse sonsuza dek nasıl mutlu yaşadıklarını anlatmaz. Kaç çocukları vardı? Onları nasıl yetiştirdiler ve eğittiler? İyi ebeveynler miydiler? Onları iyi ebeveyn yapan neydi?

Hepimizin bildiği gibi, çocuklar kullanım talimatlarıyla birlikte gelmezler. Bir çocuk doğduğu andan itibaren her ebeveyn, ilk günden itibaren bunalmalarına neden olan bir dizi soruyla karşı karşıya kalır: Ne yapmalıyım? Ne yapmamalıyım? Onlara zarar verecek miyim? En iyi yol nedir...?

Çocuk büyüdükçe, soruların sayısı tehlikeli bir şekilde artmaya devam eder: Ne söylemeli ve neyi kendime saklamalıyım? Onlara yardım etmeli miyim yoksa kendi başlarına yapmalarına izin mi vermeliyim? Onları cezalandırmalı mıyım yoksa ödüllendirmeli miyim?

Ve her zaman, ana soru öne çıkar: Çocuğumun bağımsız, başarılı ve mutlu bir insan olarak yetişmesini nasıl sağlayabilirim?

Bu modülde, bir ebeveynin oynayabileceği farklı rollere bakacağız. Ve tabii ki bunun çocuklarımızı nasıl etkileyeceğini de. Bir ailede babanın rolü nedir ve annenin rolü nedir? Ebeveynlik tarzı nedir ve çocuğu nasıl etkiler? Neden iyi ve kötü rol modellerden bahsedebiliriz? Neyin iyi neyin kötü olduğunu nasıl belirleriz?

En başından itibaren, anne ya da baba rolünden bahsederken, ebeveynleri cinsiyetlerine göre değil, çocuklarının hayatlarında oynadıkları role göre tanımladığımızı belirtmek isteriz. Günümüzde, farklı aile/çift türlerini biliyoruz: karma çiftler; önceki ilişkilerinden çocukları olan bir aile; bekar ebeveynler; ve aynı cinsiyetten çiftler... Ancak bunların hepsinde çocuğun hem anneye hem de babaya ihtiyacı vardır ve bu rolleri mutlaka bir CİNSİYET ya da diğeri üstlenmez, hatta bazen sadece bir ebeveyn üstlenir.

# Ünite 1: Çocuğun Gelişiminde Anne ve Babanın Rolü

## Vaka Analizi

Michael ve Jane küçük bir taşra kasabasında yaşayan genç bir çifttir. İlk çocuklarını beklediklerini öğrendiklerinde iki yıllık evliydim. Deneyimsiz ebeveynler olarak Michael ve Jane'in bir çocuk yetiştirme sorumluluğuyla nasıl başa çıkacakları konusunda hiçbir fikirleri yoktu.

Oğullarının doğumundan kısa bir süre sonra Michael ve Jane'in ebeveynlik becerileri bazı dezavantajlar göstermeye başladı. Michael, yorulmak bilmeden ailenin mali istikrarını sağlamaya çalışarak çok fazla saat çalışıyordu, ancak oğlunun bakımına ayıracak fazla zamanı kalmamıştı.

Bu arada Jane, çok az dinlenmeyle ve Michael'dan gelen az destekle 7/24 bebeğine bakmak zorundaydı. Yardım ve tavsiye için eşine güvenmek yerine sanki tüm cevaplar kendisindeymiş gibi ebeveynliğin tüm yönlerinin sorumluluğunu üstlenmeye karar verdi. Tamamen bitkin bir halde olduğu için, oğlu yaramazlık yaptığında çok sert tepki veriyordu ve bu stresli durumlarda sakin kalması zordu. Çok geçmeden oğulları, ebeveynlerinin dikkatini çekmenin ve sonunda istediğini elde etmenin tek yolunun histeri patlaması olduğunu öğrendi.

Siz, Michael ya da Jane'in yerinde olsaydınız ne yapardınız?



Anne ve babanın çocuğun yaşamının farklı aşamalarındaki rolü aşağıdaki tabloda sunulmaktadır.

Çocuğun Yaşı	Anne ve Babanın Rolü
<b>0-1 yaş</b>	Çocuk annesiyle duygusal bir ortak yaşam içindedir. Bu aşamada, annenin çocuğu hakkında ne hissettiği ve babaya karşı tutumunun ne olduğu önemlidir. Babanın rolü, bu aşamada anneyi desteklemek ve ona dinlenmesi için yeterli zamanı sağlayarak mutlu hissetmesini sağlamaktır.
<b>1-3 yaş</b>	Çocuk sosyal ve entelektüel olarak daha gelişmiştir ancak yine de ebeveynlerinin varlığının güvenliğini hissetmeye ihtiyaç duyar. Anne hala duygusal olarak destekleyici ebeveyn rolünü üstlenmektedir. Çocuğun hayatında baba figürü, izin verilen ve yasaklanan şeyleri çerçeveleyen bir otorite olarak görünür.
<b>3-5 yaş</b>	Çocuk daha bağımsız hale gelir ve kendine daha fazla güvenir. Kendilerini daha iyi ifade edebilir, arkadaş edinebilir ve çevrelerindeki dünyayı tanıyabilirler. Bu aşamada, çocuk deneme yanılma yoluyla öğrendiği için ebeveynlerin sabırlı ve anlayışlı olması gerekir. Ebeveynler oyuna yeterince zaman ayırmalı ve davranış düzeltmeleri anlayış ve desteğe dayalı olmalıdır. Bu dönemde annenin rolü duygusal destek sağlamak ve rehberlik etmektir. Babanın rolü ise çocuğu cesaretlendirmek ve ona sınırlar koymaktır.

<b>5-7 yaş</b>	<p>Oyun yoluyla çocuk, yetişkin dünyasındaki yerini hisseder ve değerli rolleri taklit ederek gelişir. Ebeveynleri veya çocuğun hayal gücünün yarattığı "ideal imgeleri" taklit etme dürtüsünün artması, çocukların nasıl başa çıkacaklarını öğrenirken yaşadıkları iç gerilimi artırır. Bu aşamada çocuk kendi öz değerlendirmesini çoktan oluşturmuştur. Bu yaşta çocuklar yalan söylemeye başlayabilir. Annenin rolü duygusal destek ve rehberlik sağlamak, babanın rolü ise hem disiplin hem de övgü sağlamaktır.</p>
<b>7-11 yaş</b>	<p>Çocuk daha soyut düşünmeye başlar ve ebeveynleri tarafından onaylanma ihtiyacı artar. Beceri ve ilkelerin geliştirilmesinde yapı ve rehberlik sağlamaları gerekir. Bunun için ebeveynlerin katı ama adil ve cömert olmaları gerekir. Annenin rolü dinlemek ve anlamak, çocuğun kendi başına başa çıkmasına güvenmek, babanın rolü ise çocuğun mevcut gereksinimlerle başa çıkmasını desteklemektir. Bu aşamada çocuğun davranışları ve özsaygısı akranlarından da etkilenmeye başlar.</p>
<b>11-13 yaş</b>	<p>Çocuk faaliyetlerini yönetebilir ve kararları algılayabilir. Daha çok içlerine bakarlar. Çocukluk yeteneklerini veya başarılı oldukları şeyleri geliştirmeleri için onları teşvik etmek önemlidir. Bu aşamada annenin rolü dinlemek, anlamak ve desteklemek, babanın rolü ise öğretici, cezalandırıcı ve öven bir akıl hocası olarak hizmet etmektir. Bu aşamada, ebeveynlerin çocuktan kademeli olarak çekilmesi başlamalıdır.</p>

## 13 yaş

Bu dönem çocuğun kendi kimliğini oluşturduğu bir dönemdir. Bu dönemin sonunda kim olduklarını, ne istediklerini ve bunu nasıl başaracaklarını bilmelidirler. Ebeveynlerin rolü bu süreci birlikte yönlendirmektir. Annenin sağlaması gereken duygusal güvenlik ve saygı rolü, çocuğun iradesine, bilincine ve sosyal becerilerine aktarılmalıdır. Babanın rolü ise sorumluluk, disiplin ve çocuğun kendi zamanını ihtiyatlı bir şekilde yönetmesi ile ilgili becerilerin profilini çıkararak bir öğretmen olarak hizmet etmektir. Bu aşamada, ebeveynler çocuktan çekilmeli ve onlara bağımsızlık vermelidir. Aşamanın sonunda çocuk bağımsız bir hayat yaşamaya tamamen hazır olmalıdır.

Bir çocuğun hayatının farklı aşamalarında gördüğümüz gibi ebeveynler sınırlar koymak veya öğretmek, duygusal olarak desteklemek veya bilgi vermek gibi farklı roller oynamak zorundadır. Ancak amaç tektir. O da başarılı, güvenli ve güçlü bir çocuk yetiştirmektir.

Peki ya ebeveyn herhangi bir nedenle yalnızsa?

Ebeveyn tek olduğunda, her iki rolü de kabul etmelidir. Fiziksel ve duygusal destek sağlamalı, sınırlar koymalı ve adil, sabırlı ve anlayışlı olmalıdırlar. Anne veya baba rolünün çekirdek aileden olmayan büyükanne veya büyükbaba, ebeveynin bir arkadaşı veya hatta bir öğretmen gibi bir figür tarafından da üstlenilebileceğini bilmek önemlidir. Böyle bir durumda ebeveyn, cinsiyetten bağımsız olarak çocuğun hayatındaki eksik figürün rolünü oynamalıdır.

Ek kaynaklar: Angela Abela ve Janet Walker. Aile Çalışmalarında Güncel Konular: Değişen Dünyada Ortaklıklar, Ebeveynlik ve Destek Üzerine Küresel Perspektifler.



## Egzersizler

Artık anne ve babanın çocuk gelişiminin farklı aşamalarındaki rollerinin farkında olduğumuza göre bu ünitenin başındaki vakaya geri dönelim ve kısa bir tartışma yapalım:

- Michael ve Jane nerede hata yaptılar?
- Michael, Jane ve çocuğu ile ilişkisinde neyi değiştirmeli?
- Jane, Michael ve çocuğu ile ilişkisinde neyi değiştirmeli?

Şimdi bir oyunla biraz eğlenelim. Bunu yapmak için, çocuk rollerini üstlenecek iki gönüllüye ihtiyacımız var. Geri kalan katılımcılar iki gruba ayrılacak: anneler grubu ve babalar grubu. Her grup, çocuğun davranışına nasıl ve neden tepki vereceğini söylemek zorunda olacak. Eğitmeniniz gönüllülere nasıl davranmaları gerektiği konusunda talimatlar verecektir.



## Ünite 2 : Ebeveynlik Tarzları

### Vaka Çalışması

John ve Mary Smith yirmili yaşlarının sonunda evlendiler ve şimdi de beş yaşında küçük bir kızları var. Küçük bir kasabanın kenar mahallesinde yaşıyorlar. John tam zamanlı bir muhasebeci, Mary ise evde kalarak kızları Haley'e bakıyor.

Bir gün John işten eve her zamankinden daha geç geldi. Saat neredeyse akşamın 10'u olmuştu. Eve vardığında çok geç olmasına rağmen Haley'i hâlâ uyanık buldu. Genellikle hafta içi akşamları yaptıkları gibi babasının eve gelmesini ve birlikte akşam yemeği yemeği beklemişti.

John, Haley'nin yatma saatinden sonra bile uyanık kalmasından dolayı kendini suçlu hissetti ve uyumadan önce ona çikolata vererek bunu telafi etmeye çalıştı. Ancak Mary bunu gördüğünde, geç saate kadar ayakta kaldığı için onu disipline etmek yerine kızlarını şımarttığı için onu azarladı.

\*\*\*

John'un yerinde olsaydınız ne yapardınız? Peki ya Mary'nin yerinde olsaydınız ne yapardınız? Neden?



## Teorik Kısım / Bağlam

Ancak bundan önce, hangi ebeveynlik tarzını uygulama eğiliminde olduğumuzun büyük ölçüde bize ve aynı zamanda erken çocukluk döneminde ebeveynlerimizden veya bize bakan kişilerden öğrendiğimiz ebeveynlik modeline bağlı olduğunu açıklığa kavuşturmakta fayda var.



## Ebeveynlik Yetiştirme Tarzları

### 1. Otoriter

Ebeveynler kendi inanç ve davranışlarını çocuklarına aktararak onlardan katı kurallara uymalarını beklerler. Bu tür davranışlar yüksek düzeyde kontrol ile karakterize edilir. Çocuklara itaatkar olmayı ve kendi fikirlerine ya da bağımsızlıklarına sahip olmadan talimatları takip etmeyi öğretir. Disiplin, cezalandırıcı ve baskıcı yetiştirme yöntemlerinin yanı sıra tutarsız iletişim yoluyla da zorlanır.

### 2. Demokratik

Kontrol, tam değerli iletişim, davranış kuralları hakkında teşvik edici tartışmalar ve ortak karar alma ile karakterize edilir. Bu tür ailelerde ebeveynler, çocuklarına gösterdikleri özen ve tavsiyeler yoluyla ifade edilen bir güce sahiptir. Büyüyen özerkliği, sorumluluğu ve bağımsızlığı ve "duyulma hakkını" tanır ve teşvik ederler. Uygun olduğunda geri adım atmaya hazırdırlar.

### 3. İzin verici- hoşgörülü

Düşük düzeyde kontrol ve sıcak ilişkiler ile karakterize edilir ve çocuklar genellikle bağımsız kararlar almaya zorlanır. Ailede zayıf bir disiplin düzeyi vardır. Çocuğun davranışları yasaklar ve kısıtlamalarla düzenlenmez. Aksine onlara neredeyse tam bir özgürlük verilir. Bu ebeveynler açık ve son derece duygusal iletişim kurarlar, iletişim çocuktan ebeveynlere doğrudur.

### 4. İzin verici- ihmalkar

Düşük düzeyde kontrol, düşük düzeyde ifade edilen kısıtlamalar ve gereksinimler, soğuk ilişkiler, ebeveynlik işlevlerine ve çocuklara karşı ilgisizlik vardır. Bu ebeveynler iletişime "kapalıdır" ve sorunlarıyla boğuşurlar.



Yukarıda gözlemlenenleri daha iyi açıklamak için aşağıdaki tabloya bakmanızı öneririz:

Yetiştirme tarzı	Kabul ve bağlılık	Kontrol	Özerklik verilmesi
Otoriter	Soğuk, reddedici, aşağılayıcı	Birçok gereksinim, zorlamalar ve cezalar uygulanır.	Çocuğun yerine kararlar alınır, onun bakış açısı dikkate alınmaz.
Demokratik	sıcak, duyarlı, dikkatli, hassas	Makul vade de gereksinimler yapılır ve açıklanır.	Çocuğun hazır olma durumuna göre kararlarını vermesine izin verilir. Kendi düşüncelerini ve arzularını ifade etmeye teşvik edilirler.
Hoşgörülü	sıcak ama aşırı hoşgörülü	Neredeyse hiçbir gereksinim yok	Çocuğun daha hazır olmadan karar vermesi beklenir.
İhmalkar	duygusal olarak kopuk ve mesafeli	Neredeyse hiçbir gereksinim yok	Karar vermeye ve çocuğun bakış açısına ilgisizlik

Son zamanlarda, beşinci bir ebeveynlik tarzı tanımlanmıştır - aşırı ilgili ebeveynlerin tarzı. Çocuklarının hayatının her alanında yer alırlar. Bu ebeveynler aynı zamanda "kar küreyiciler" veya "helikopterler" olarak da bilinirler çünkü çocuklarının önündeki her türlü engeli kaldırırılar. Sürekli etraflarında dolaşırlar ve bağımsız olarak hiçbir şey yapmalarına izin vermezler. Bu ebeveynler için bağlılık ve kontrol %100'dür ve neredeyse hiç özerklik tanımazlar.

Ek kaynaklar : <https://www.parentingforbrain.com/4-baumrind-parenting-styles/>



## Alıştırmalar

Vaka alışmamızdaki John ve Mary'ye geri dönelim ve her birinin hangi ebeveynlik tarzını ve neden benimsediklerini belirlemeye çalışalım.

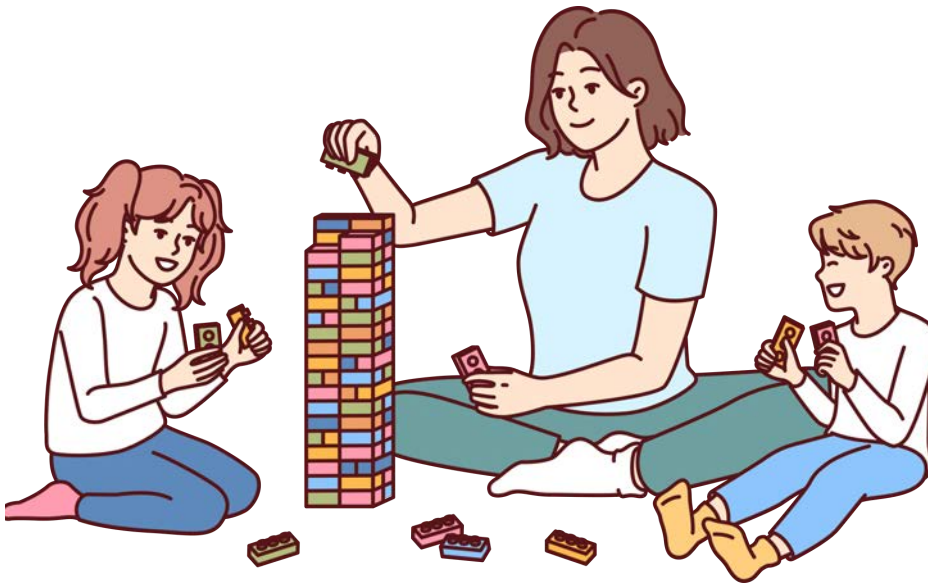
\*\*\*

şimdi çiftlere ayrılacağız. Her birimiz bir gazeteci rolünü üstlenecek ve diğeriyle röportaj yapmak için 5 dakikasını olacak.

İşte Gazeteci 1'in görevi: Geçmişte insanların çocuklarını nasıl yetiştirdiklerini araştırıyorsunuz. Neyin doğru ve yanlış olduğunu düşünüyorlardı? ocuklarının yetiştirilmesiyle ilgili ne gibi algıları vardı? (Gruba sunmak üzere bulgularınızın neler olduğunu yazın. Kendi deneyimlerinizi kullanabilir ve anne ve babanızın sizi nasıl yetiştirdiğini anlatabilirsiniz).

Gazeteci 2: İnsanların ocuk yetiştirme konusundaki mevcut algılarını, neyin doğru kabul edilip neyin edilmediğini araştırıyorsunuz? Modern inançlar nelerdir?" (Gruba sunmak üzere bulgularınızı yazın.)

İşiniz bittiğinde eğitmeniniz size ne yapacağınızı söyleyecektir.



## Ünite 3 : Farklı Ebeveynlik Stilleri Çocuğunuzu Nasıl Etkiler?

### Vaka Çalışması

George ve eşi Claire ilk çocukları doğduğunda beş yıllık evliydim. Çift, ebeveyn olacakları için çok mutluymuş ve kendilerini harika bir anne ve baba olarak kanıtlamaya karar verdiler. Her ikisi de çocuk yetiştirme konusunda farklı görüşlere sahip olsalar da ebeveynlik tarzlarının temelini oluşturacak bazı ilkeler üzerinde anlaşabilmişlerdi.

Ne yazık ki George ve Claire kısa süre sonra bu anlaşmanın yeterli olmadığını fark ettiler. Oğulları beş yaşına geldiğinde, her ikisinin de onun yetiştirilmesi konusunda aynı fikirde olmadıkları giderek daha açık hale geldi. George onu yetiştirmenin en iyi yolunun katı ve sert bir tutum sergilemek olduğuna inanıyordu - çocukların küçük yaşlardan itibaren disipline edilmesi ve sadece iyi bir şey yaptıklarında ödüllendirilmeleri gerektiğine inanıyordu. Öte yandan Claire daha sakin bir yaklaşım benimsemekte kendini daha rahat hissediyordu - çocukların katı kurallar veya cezalar yerine oyun ve deney yoluyla öğrenmelerine izin verilmesi gerektiğine inanıyordu.

George ve Claire'in tarzları arasındaki farklılıklar evde gerginliğe neden olmaya başladı ancak her ikisi de inançlarından ve kendi yetiştirme yöntemlerinden emin oldukları için orta bir yaklaşım bulamadılar. Zamanla işler daha da kötüye gitti ve sonunda aralarında çatışmaya neden olmaya başladı. Bu durum da oğullarını etkilemeye başladı.

\*\*\*

George ve Claire'e hangi ebeveynlik tarzını önerirsiniz?

George ve Claire tarafından kullanılan ebeveynlik tarzını göz önünde bulundurarak oğulları için sonucun ne olacağını düşünüyorsunuz?





Bir önceki ünite, ana ebeveynlik stillerini ve her biri için ebeveynlerin çocuğa karşı davranışlarının ne olduğunu analiz ettik. Burada ise her bir stilin çocuğun gelişimi ve oluşumu üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu ele alacağız.

Ebeveynlik stilleri ve çocuk davranışları aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.

Yetiştirilme tarzı	Çocukların davranışları
<p><b>Otoriter ebeveynler</b></p> <p>Kuralların katı bir şekilde uygulanması, kötü davranışların cezalandırılması, öfke ve onaylamama ifadesi, kuralların açıkça tanımlanmamış olması, çocukların görüş ve isteklerinin dikkate alınmaması, soğuk ilişkiler ve çocuğun başına gelenlerle ilgili empati eksikliği, ortak eylemlerin planlanmaması</p>	<p><b>Çatışan ve sınırlı çocuklar</b></p> <p>Korku, üzüntü ve mutsuzluk, kolay sinirlenen, tembel, düşmanca, suçluluk duygusuyla dolu, stresli, agresif, düşmanca, amaçsız</p>
<p><b>Demokratik ebeveynler</b></p> <p>Kural koymanın gerekliliğini onaylamak ve açıklamak, kötü davranışa tepki olarak hoşnutsuzluk ve acı göstermek, olumlu davranış gösterdikten ve destek sağladıktan sonra memnuniyet göstermek, kurallar açıktır, çocukların fikirleri ve istekleri tartışılır, sıcaklık ve empati vardır</p>	<p><b>Arkadaş canlısı çocuklar</b></p> <p>İyi özdenetim, özsaygı, yüksek düzeyde etkinlik, sıcaklık, samimiyet, iyi stres yönetimi, ilgi ve merak, başarı odaklılık</p>

<p><b>Hoşgörülü ebeveynler</b> Az sayıda kural, disiplinde tutarsızlık, sıcaklık ve hoşgörü, çocuğun baskısına boyun eğmek</p>	<p><b>Dürtüsel-agresif çocuklar</b> Yetişkinlerin taleplerine karşı direnç ve itaatsizlik, benmerkezcilik eğilimleri, kolay sinirlenme, özdenetim kaybı, dürtüsellik, saldırganlık, baskın olma çabası</p>
<p><b>İhmalkar ebeveynler</b> Kurallar açık değildir, uyum gerekli değildir, zayıftır, olgun ve bağımsız davranış gereklilikleri ve beklentileri, kötü davranışların ihmal edilmesi veya kabul edilmesi, gizli ilgisizlik, geri bildirim eksikliği</p>	<p><b>Dürtüsel-agresif çocuklar</b> Yetişkinlerin taleplerine karşı direnç ve itaatsizlik, düşük özgüven, başarıya yönelim eksikliği, özdenetim eksikliği, amaçsızlık</p>

Çocuklar için sonuçlarına bakacak olursak, en iyi yetiştirme tarzını demokratik yetiştirme tarzı olarak tanımlayabiliriz. Ancak, bir çocuk büyürken birden fazla tarzın onun hayatında yeri vardır. Birçok uzman, ebeveynlik tarzlarının bir karışımını önermektedir - örneğin, sınırların tanımlanması ve çocuk için güvenli bir ortam sağlanması gereken erken çocukluk döneminde babanın rolünü otoriter ebeveyn, annenin rolünü ise demokratik ebeveyn üstlenmelidir.

Ergenlik döneminde babanın rolü otoriter ebeveyn tarafından, annenin rolü ise hoşgörülü ebeveyn tarafından üstlenilmelidir.

Ancak hangi ebeveynlik tarzını hedeflerseniz hedefleyin, kabul edilemez davranışların belirtilerini fark etmek ve hem kendi davranışlarınızı hem de eşinizin davranışlarını düzeltmeye çalışmak iyi bir fikirdir.

Ek kaynaklar : <https://www.parentingforbrain.com/4-baumrind-parenting-styles/>

## Alıştırmalar

Bu ünitenin başındaki vakaya tekrar bakalım. George ve Claire'in oğluna ne olacağını tahmin edebilir miyiz? Kendilerinde neyi değiştirmeliler?

\*\*\*

### Yapışkan notlar

Tahtanın önündeki masada 3 yapışkanlı not yığını var: yeşil "Tam özgürlük" alanını sembolize ediyor; sarı - "Göreceli özgürlük" bölgesi; kırmızı - "Yasak" bölge. Her bir katılımcı bu üç bölge için çocuğu için olası bir eylem yazacaktır. Sonra da üzerinde tartışın.



## Ünite 4 : Evrensel Tavsiye veya İyi Ebeveynlik

### Vaka Çalışması



Bir yıldan biraz daha uzun bir süre önce otuzlu yaşlarının sonunda iki küçük çocuk sahibi olan Tom ve Sue ile tanışma fırsatı buldum. Evlerine vardığımda içeri girer girmez aileden yayılan sevgi ve ilginin sıcaklığını hissettim. Tom ve Sue beni karşılarken genişçe gülümsediler ve hemen iki çocukları, üç yaşındaki John ve beş yaşındaki Sarah kollarını açarak bana doğru koştular. Öğleden sonra onlarla vakit geçirdikçe Tom ve Sue'nun kalplerinde özel bir yere sahip olduklarını anladım.

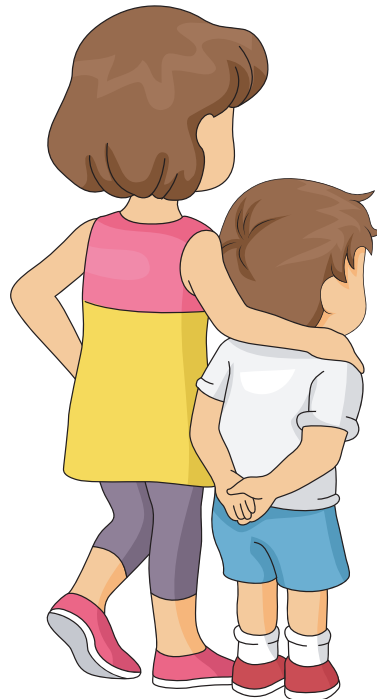
Samimi ve bağı olmalarına rağmen Tom ve Sue'nun ebeveynlik yaklaşımları çok farklıydı. Sue disiplin konusunda daha sakin bir yaklaşım sergiliyor, bağımsızlığı teşvik ediyor ancak gerektiğinde rehberlik ediyordu. John ya da Sarah için bir şeyler ters gittiğinde, Tom işlerin kontrolden çıktığını hissettiğinde mutlaka müdahale ediyordu. Ziyaretim sırasında, Tom ve Sue arasındaki dikkatle dengelenmiş etkileşimin John ve Sarah'ya, işler mükemmel olmasa bile dünyada her şeyin yolunda olduğu konusunda nasıl güven verebileceğini ilk elden gördüm.

Akşam yemeğinden kısa bir süre sonra Sarah'nın yerdeki bir oyuncuğa uzanmaya çalışırken meyve suyunu masanın üzerine döktüğü bir olaya tanık oldum.

Sarah ağladı. Bir anda her iki ebeveyn de harekete geçti. Sue hemen mutfaktan birkaç havlu aldı ve Tom da Sarah'nın gözyaşlarını dindirmek için yanına diz çöktü. Sarah kendini toparlar toparlamaz Tom ayağa kalktı ve elini Sarah'nın omzuna koyarak ortalığı birlikte temizledikten sonra ona nazikçe sarıldı ve güven verici bir şekilde herkesin bazen hata yapabileceğini söyledi. Bu çok güzel bir andı - her iki ebeveynin de zor zamanlarda çocuklara sevgi ve destek vererek hatalarından ders çıkarmalarına yardımcı olmalarının ne kadar önemli olduğunun açıkça ortaya çıktığı bir an.

\*\*\*

Ailenin davranışlarında neler fark ettiniz? Olaydan önceki açıklamaya göre her iki ebeveynin tarzları nelerdir ve olay sırasında ne tür davranışlar gösterdiler? Bu aile modelini beğendiniz mi?



Çocuklarla olan ilişkilerimizi kısaca birkaç yönden ele alacağız: davranış; iletişim ve disiplin.

**Davranış:**

Çocuklara arzu edilen davranışları öğretirken, tekniklerin yaşa uygun, etkili ve olumlu olduğundan emin olmak önemlidir. Çocuğunuzla istenen davranış hakkında konuşmak, başlamak için harika bir yol olabilir. Çocuğa davranışının neden kabul edilemez olduğunu ve bunu değiştirmek için nasıl çalışması gerektiğini açıklamak, onu istenen davranışa yönlendirmede yardımcı olabilir. Kullanılan cezaların yaşa uygun olduğundan ve çok katı veya aşırıya kaçmadan eylemlerinin sonucunu anlamalarına yardımcı olacağından emin olmak önemlidir.

Buna ek olarak, ebeveyn ve çocuğun neler olup bittiğini anlamaları ve yapıcı bir şekilde nasıl ilerleyeceklerini tartışmaları için belirli bir süre sessiz bir yere sahip olmaları faydalı olabilir. Son olarak, bu süreçte cesaretlendirme anları, çocuğun davranışlarını değiştirmeye yönelik çabalarının takdir edilmesini sağladığından çok önemlidir. Tüm bu teknikler bir araya geldiğinde, ebeveyn ve çocuk arasındaki bağı güçlendirirken istenen davranışın etkili ve olumlu bir şekilde öğrenilmesine yardımcı olabilir.

Unutmayın, çocuklar duyduklarından daha çok gördükleri şeylerden öğrenir. Çocukların sizin davranışlarınızda görmesi gerekenler şunlardır:

- Diğerlerine dikkatini vermek,
- Bir eylemi savunmak,
- Diğerleri için övgüde bulunmak,
- Öfke patlamalarına tepki göstermemek,
- Başkalarını dinlemek,
- Başkalarının kaba sözlerine dikkat etmemek.

Bir davranış kalıbının oluşmasında olumlu geribildirim çok önemlidir. Niyetleri iyi olsa bile işvereniniz sadece uygunsuz davranışlarınızı vurgulasaydı nasıl tepki verirdiniz? İyi davranışlara odaklanmak kötü davranışlara odaklanmaktan daha iyidir. Her gün övgüyü hak eden bir şeyi fark etmeyi hedefiniz haline getirin. Sevgi, kucaklama ve övgü ile cömertçe ödüllendirin ve çocuğun neyi doğru yaptığına dair bir açıklama ekleyin.

## İletişim

Aktif dinleme pratiği yapın. Aktif dinleme, karşınızdaki kişiyle etkileşim kurmak ve ona aktif olarak dikkatinizi verdiğinizi, onu anladığınızı ve yanıt verdiğinizi göstermek için kullanılan bir iletişim tekniğidir. Dikkatle dinlediğinizi belirtmek için baş sallama veya göz teması gibi sözsüz ipuçları kullanarak konuşmacıyı dikkatle dinlemeyi içerir.

Aktif dinleme özellikle ebeveyn-çocuk ilişkilerinde faydalı olabilir çünkü her iki taraf arasında güven ve saygı oluşturmaya yardımcı olurken çocukların fikirlerini ebeveynlerine ifade ederken daha rahat hissetmelerine yardımcı olabilir. Sadece ebeveyn ve çocuk arasında karşılıklı anlayış ortamı yaratmakla kalmaz, aynı zamanda ebeveynlerin çocuklarının nasıl hissettiğini daha iyi anlamalarına ve onlara en iyi desteği nasıl sağlayacaklarını öğrenmelerine yardımcı olabilir.

Aktif dinleme, diğer kişinin söylediklerine ilgi gösteren sorular sormayı her iki tarafın da aynı fikirde olması için söylenenleri tekrarlamayı, söylenenler hakkında yargılayıcı veya önyargılı ifadelerden kaçınmayı ve diğer kişinin duygularıyla empati kurmayı içerir. Bu tür bir iletişim, ebeveyn ve çocuk arasında daha açık bir diyaloga olanak tanır ve bu da güven ve anlayış üzerine kurulu sağlıklı bir ilişkiyi teşvik eder.



### **Aktif Dinlemenin Faydaları:**

- Çocuğun olumsuz duygularını özgürce ifade ederek bunlardan kurtulmasına yardımcı olur.
- Ebeveyn ve çocuk arasında sıcaklık ve empati ile ilgili ilişkilerin gelişmesine yardımcı olur.
- Çocuğun karar vermesini kolaylaştırır.
- Çocuğun ebeveynlerini daha kolay dinlemesine ve anlamasına yardımcı olur.





## Disiplin

Çocuğu disipline ederken tutarlı olmak önemlidir. Bir dizi kural hazırlayın ve aynı davranış için ceza veya ödüllerin her zaman aynı olduğundan emin olun. Disiplin uygularken, çocuğa davranışın neden yanlış olduğunu açıkladığınızdan emin olun ve tekrarlanması halinde sonuçlarının ne olacağını farkında olun.

Sakin ve saygılı olun. Fiziksel cezalar kullanmayın, çünkü bu yarardan çok zarara yol açacaktır. Bunun yerine, çocuklar iyi davranışlar sergilediğinde övgü ve ödüller gibi olumlu pekiştirmeleri kullanın. Son olarak, çocuğunuzla düzenli konuşmalar yapmak için zaman ayırın ve duygularını tartışın. Bu, iyi ve kötüyü daha iyi anlamalarını ve kendilerini daha iyi ifade etmelerini sağlar.

Disiplin sabır gerektirir, ancak dikkatli bir planlama ile çocuklar için sosyal becerilerini, öz saygılarını ve başkalarına saygılarını geliştirmelerine yardımcı olacak etkili sınırlar oluşturmak mümkündür.





## Çocukların sızlanmaları ve öfke nöbetleri

Genellikle aşağıdaki nedenlerden birine bağlıdır:

- Çocuğunuz size nazikçe bir şey sorduğunda ona cevap vermiyorsanız
- Çocuk ebeveynlerinden yeterince ilgi görmüyor ve ihmal edildiğini hissediyorsa
- Bunun sonucunda çocuk, mızızlandığında istediğini alacağını bilir.

Her üç neden için de ortak olan şey ebeveynin ilgisizliğidir.

Duruma bağlı olarak ebeveynin tepkisi şu şekilde olabilir:

- Sakin olmak ve utandığınızı ya da kızdığınızı belli etmemek.
- Çocuğun yaralanmaması için etrafındaki alanı emniyete almak ve onu yalnız bırakmak.
- Yaralanma tehlikesi varsa çocuğa sarılmak, sessizce konuşmaya ve ninni söylemeye başlamak.
- Çocuğa sakinleştğinde tekrar konuşacağınızı söylemek.

Mızızlanma ilk ortaya çıktığı andan itibaren bir alışkanlık haline gelmesini önlemek gerekir. Nedenini bulun ve harekete geçin! Çığıklara ve öfke nöbetlerine boyun eğmeyin ve onları görmezden gelin.

Ek kaynaklar : Eanes, Rebecca. Pozitif Ebeveynlik İş Başında



Artık iyi bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin neye benzemesi gerektiğini bildiğimize göre, vakaya en başından geri dđnelim ve Tom ile Sue'nun neyi nasıl yaptığını görelim.

\*\*\*

Bu oyunla, yasakların nasıl verilmemesi gerektiğinin pratiği yapılacaktır. Yasak kartları hazır. Her bir katılımcı bir kart çekecek ve üzerinde ne yazdığını okuyarak cümleyi "yapma" kelimesini içermeyecek şekilde yeniden formüle edecek. Örneğin: "Çiğlık atma!" Kulağa şöyle gelebilir: "Sakin konuşun lütfen."



# Özet

İyi bir ebeveyn rol modeli, bir çocuğun doğru gelişimi için gereklidir ve onlar üzerinde kalıcı bir etkiye sahip olabilir. Hem anneler hem de babalar, sevgi, rehberlik ve disiplin sağlayarak çocuklarının yetiştirilmesinde hayati bir rol oynarlar. Ebeveynlerden biri eksik olduğunda, bu rol aileye yakın başka bir kişi ve hatta çocuğun öğretmeni tarafından üstlenilebilir. Farklı yetiştirme tarzları çocukların büyüme şeklini de etkiler. Çocukların yaşına göre, aynı anda destek ve özerklik vermek için büyümeleri iyi olur.

Çocukların güçlü değerlere sahip güvenli yetişkinlere dönüşmesine yardımcı olacak etkili ebeveyn olmak için yetiştirme ve disiplin arasında bir denge bulmak önemlidir. Rol model olarak ebeveynler kibar olmalı, ancak sınırları belirlerken kararlı davranmalıdır. Beklentilerinde tutarlılık sağlamalı ve iyi davranışlar için olumlu destek vermelidirler. Ebeveynler, kendileri ve çocukları arasındaki açık iletişimin, yargılama veya cezalandırma korkusu olmadan duygularını dürüstçe tartışmalarına izin verdiği bir ortam geliştirmeye çalışmalıdır. Buna ek olarak, düzenli olarak birlikte yemek yemek, geçmiş günü tartışmak veya yatmadan önce hikayeler okumak gibi aile ritüelleri, sağlıklı duygusal gelişim için gerekli olan güven duygusunu teşvik edebilir.

Ebeveynler, çocuklarına problem çözme becerilerini öğretmek onları aktif bir şekilde dinleyerek ve kendilerini ifade etmelerini teşvik ederek çocukların özsaygılarının gelişmesine yardımcı olabilir. Böylece kendileri ve çevrelerindeki diğer kişilerle iyi hisseden sorumlu yetişkinlere dönüşebilirler.

Yabancılar da dahil olmak üzere başkalarına saygı göstermek sonunda çocuğun karakterinin bir parçası haline gelecek ve empatiyi teşvik edecektir. Çocuklara aile dışındaki insanlardan iyi örnekler gözlemlene fırsatı vermek de davranışlarını şekillendirmeye yardımcı olabilir. Böylece erken yaşta iyiyi kötüden ayırt edebilirler. İyi rol modelleri her zaman aileden gelmek zorunda değildir. İçinde yaşadığımız toplumdan, hatta cesaret, sadakat, azim gibi takdire şayan niteliklere sahip olumlu karakterlerin yer aldığı medya, film ve kitaplardan da gelebilirler.

Ancak çocukların duyduklarından çok gördüklerinden bir şeyler öğrendiklerini unutmayın.



# Modül 6

## Aile Refahı





## Module 6 : Aile Refahı

### Modül Tanıtımı

Aileler eşit ebeveynlik uyguladığında, iletişimdeki gelişmeden aile üyeleri arasındaki bağdaki gelişime kadar birçok ödül alırlar. Bu tür bir ortaklık, çiftlere birbirleriyle güçlü ilişkiler kurma fırsatı tanırken aynı zamanda çocuklarına yeterli duygusal destek ve rehberlik sağlar.

Araştırmalar, bunun yalnızca daha güvenli aile ortamları yaratmaya yardımcı olmakla kalmayıp, aynı zamanda dahil olan herkes için psikolojik refahın iyileşmesini de teşvik ettiğini, bunun da bunu evlerinde daha sağlıklı dinamikler için çabalayan modern aileler için önemli bir araç haline getirdiğini gösterdi.



# Ünite 1: Aile Refahının Önemi

## Vaka Analizi

Smithler'in evindeki yaşam uyumlu olmaktan uzaktı. Altı çocuklu, John ve Marie çoğu zaman bunalmış ve bitkin düşmüşlerdi. İkisinin de çok farklı ebeveynlik tarzları vardı. Çocukları en iyi şekilde nasıl disipline edebilecekleri konusunda sürekli tartışıyorlardı. Sonuç olarak evdeki atmosfer de gergin ve kaotikti.

Çocukların da bu gerilime karşı bağışıklıkları yoktu. Durmaksızın tartışıyorlar ve sıklıkla iş birliği yapmayı veya talimatları takip etmeyi reddederlerdi. Havada bu kadar çok olumsuzluk varken aile yemeklerinde garip ve rahatsız edici olayların olması şaşırtıcı değildi. Farklılıklarına rağmen John ve Marie çaresizce işleri yoluna koymaya çalışıyorlar ama pek başarılı olamadılar.

Zaman geçtikçe işlerin yakın zamanda düzelmeyeceği açıkça ortaya çıktı. Ailenin duygusal bağlantı eksikliği ve zayıf iletişim becerileri, kırgınlık, yargılama, kendini geriye çekme ve birbirlerinden kopuklukla dolu, sağlıklı bir ortam yarattı. Sonunda evdeki basit görevlerin bile ebeveyn ve çocuk arasında şiddetli güç mücadelelerine dönüştüğü noktaya ulaştı.

### Tartışma soruları:

1. John ve Marie arasındaki gerilimin temel kaynakları nelerdir? Bu durum çocukların davranışlarını nasıl etkiliyor?
2. Sizce John ve Marie neden çocuklarına etkili bir şekilde ebeveynlik yapmanın bir yolunu bulmakta zorlandılar?
3. Smith'ler daha uyumlu bir ev ortamı yaratmak için hangi stratejileri kullanabilir?
4. Smith ailesindeki çocukların durumları hakkında ne düşünüyorsunuz?
5. Kaotik aile yaşamının çocukların refahı ve gelişimi üzerindeki uzun vadeli etkisi ne olabilir?



Aile refahının önemi göz ardı edilemez. Bir ailenin her üyesinin kendini güvende, emniyette ve desteklenmiş hissetmesi, aynı zamanda büyüme, öğrenme ve kendilerini ifade etme fırsatına sahip olması çok önemlidir. Bir ailenin refahı, aralarında güçlü bağların ve güvenin olduğu topluma ait olma ve kabul görme duygusuna sahip olmak anlamına gelir. Bu bağlantı, etkili bir şekilde iletişim kurma ve daha iyi problem çözme ve karar verme becerilerine olanak tanıyan güvene dayalı bir ilişkiye olanak tanır.

Özetle, aile refahı, zaman içinde başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurarken duyguların nasıl yönetileceğini öğrenmek için güvenli bir alan sağlamak açısından kritik öneme sahiptir; Ancak en önemlisi, ilgili herkese hayatlarının her alanında duygusal, sosyal, fiziksel, entelektüel ve ruhsal olarak gelişme fırsatı verir ve kişinin hayatı boyunca sürececek bir güç temeli yaratır.

### Etkili aile refahı için temel beceriler

1. İletişim - Birbirimizle etkili bir şekilde nasıl iletişim kuracağınızı öğrenmek, sağlıklı bir aile dinamiğinin anahtarıdır.
2. Saygı - Birbirinizin görüş ve duygularına saygı duymak, destekleyici bir ev ortamının yaratılmasına yardımcı olacaktır.
3. Uzlaşma – Esneklik ve uzlaşma, özellikle aile söz konusu olduğunda başarılı her ilişkinin temel bileşenleridir.
4. Empati - Birbirinizin ihtiyaçlarına ve bakış açlarına karşı empati ve anlayış sahibi olmak, gereksiz çatışmaların önlenmesine yardımcı olacaktır.
5. Sabır - Birbirinize karşı sabırlı olmak, aile biriminde huzurun sağlanması açısından önemlidir.



## Ek kaynaklar:

- Kitap: "Etkili Ailelerin 7 Alışkanlığı", Stephen R. Covey
- Aile dinamiklerini iyileştirmeye yönelik kapsamlı bir rehber.
- Web sitesi: Amerikan Psikoloji Derneği - Aile ve İlişkiler
- Aile refahı üzerine makaleler ve araştırmalar sunar.
- Podcast: "The Longest Shortest Time"
- Çeşitli aile sorunlarını ve dinamiklerini tartışır.
- Uygulama: Cozi Aile Organizatörü
- Aile programlarını ve aktivitelerini yönetmeye yardımcı olur.
- Çevrimiçi Kurs: Coursera'da "Pozitif Ebeveynlik: Temel Bilgiler"
- Etkili ebeveynlik stratejilerini öğretir.





4 kişilik gruplar halinde oturun. Vaka analizine göre onu yansıtan resmi seçin. Daha sonra deneyiminize dayanarak durumu iyileştirmek için ne yapacağınızı açıklayın. Bu tür durumlara karşılaştıysanız kendinizi düşünün ve kağıda 5 madde yazın.

Daha sonra bunu tüm grupla paylaşın ve benzerlikleri, farklılıkları ve czmleri bulun.

## Ünite 2: Aile refahını iyileştirmek ve çocuklarla iletişim becerilerini geliştirmek için kişisel refah

### Vaka Analizi

Refahlarını iyileştirmek isteyen bir aile vardı. Bir süredir üzüntü ve gerginlik duygularıyla mücadele ediyorlardı ve bir çözüm bulmaya kararlıydılar.

Ebeveynler, ailelerinin sağlığını iyileştirme sürecine başlamadan önce bireysel olarak kendilerine özen göstermeleri gerektiğine karar verdiler. Bu nedenle ailenin her üyesi, kişisel bakımı ve refahı teşvik eden faaliyetlerde bulunmak için çaba gösterdi. Örneğin, baba egzersiz yapmaya başladı, anne ise yoga dersleri almaya başladı. Çocuklar da zamanlarını kendilerini ilgilendiren hobileri keşfetmeye adanmışlardı.

Ailedeki her birey kendi refahı üzerinde çalıştıkça özgüveninde ve öz saygısında bir artış yaşandı.

Sonuç olarak, bu yenilenen enerji, onları ailenin refahını bozan sorunları bir bütün olarak ele alma konusunda cesaretlendirdi. Akşam yemeği saatinde cihazları kaldırmak veya birlikte haftalık yürüyüşler yapmak gibi herkesin üzerinde anlaşabileceği temel kurallar belirlediler. Çok geçmeden bu küçük değişiklikler büyük bir fark yarattı ve bir kez daha hayattan tam anlamıyla keyif almaya başlamalarını sağladı.

Böylece, kendi ruh sağlıklarına odaklanarak ve ailedeki herkes için daha mutlu bir ev ortamı yaratmaya yönelik küçük taahhütlerde bulunarak, bu hane halkı hem bireysel hem de kolektif bir birim olarak huzur ve uyumu sağlamayı başardı.

#### Tartışma:

- Kişisel bakım faaliyetlerine katılmak aile ilişkilerinin geliştirilmesine nasıl katkıda bulunur?
- Kendi kendine düşünmek ve rahatlamak için zaman ayırmanın faydaları nelerdir?
- Bireysel refah, aile birimi içinde iletişimin gelişmesine nasıl yol açabilir?
- Kişisel hedeflere ulaşmaya yönelik adımlar atmak aile bağlarını nasıl güçlendirebilir?
- Kişinin zihinsel sağlığına öncelik vermek herkes için daha sağlıklı bir ev ortamı yaratılmasına ne şekilde yardımcı olabilir?



Kişisel bakım faaliyetleri aile ilişkilerini geliştirmek için güçlü bir araç olabilir. Kişisel bakıma katılmak bireysel refahı artırır, bu da aile birimi içinde iletişimin gelişmesine ve herkes için daha sağlıklı bir ortamın oluşmasına yol açar. Bireyler kendi ruh sağlıklarına öncelik vermek için günlerinin dışında zaman ayırdıklarında, aile bağlarının güçlendirilmesine, kişisel büyüme ve gelişmenin teşvik edilmesine ve bir anlayış atmosferinin geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Sağlıklı aile dinamikleri için kişisel refah şarttır. Kendi kendine düşünmek ve rahatlamak için zaman ayırmak, bireylerin olumlu bakış açılarını ve net zihniyetlerini korumalarına yardımcı olur. Bu, aile üyeleriyle amaçlı diyalog kurmayı ve durumlara hayal kırıklığı veya öfke yerine empati ve sabırla yaklaşmayı kolaylaştırır. Ayrıca kişisel hedeflere ulaşmaya yönelik adımlar atmak, aile birimi içinde karşılıklı saygının oluşmasına fırsat sağlar. Her üyenin kişisel olarak başarmaya çalıştığı bir şey varsa bu diğer herkesi de hayallerinin peşinden koşmak için motive edebilir.

Kişisel bakım faaliyetlerine katılmak, kişinin genel refahını ve dolayısıyla tüm aile biriminin refahını iyileştirmek için çok önemlidir. İster kişinin kendisine zaman ayırması ister kişisel hedeflerin peşinde koşmak, ister gergin anlarda yer açmak olsun; kişinin kendi ruh sağlığına öncelik vermesi, tüm sakinlerinin yargılanma veya yabancılaşma korkusu olmadan kendilerini rahatça ifade etmelerine olanak tanıyan bir ev ortamında uyum yaratabilir. Öz bakım faaliyetleri, çatışma veya olumsuzluk yerine anlayış ve şefkate dayalı ilişkiler kurmada önemli ölçüde katkıda bulunur.



## Alıştırma

Kendinizi daha iyi ifade edebilmek için egzersizler. Bu egzersizleri kullanmak kişinin öz imajını geliştirecek ve bunu aile yaşamına yansımaya yardımcı olacaktır.

### 1. Meditasyon:

Ailedeki herkesin nefesine odaklanması, farkındalık çalışması yapması ve kişisel farkındalığını artırması için her gün 15 dakika ayırın.

### 2. Şükür Etkinliği:

Akşam yemeği veya aile zamanı sırasında, sırayla herkes minnettar olduğu bir şeyi ifade etsin. Bu, olumlu bir takdir atmosferinin yaratılmasına ve aile içinde daha güçlü ilişkilerin geliştirilmesine yardımcı olacaktır.



## Ek kaynaklar:

1. Kitap: William Stixrud ve Ned Johnson'dan "Kendi Kendine Yönelik Çocuk"
  - o Çocuklarda kendi kendine yönlendirme davranışını teşvik etmeye odaklanır.
2. Web Sitesi: Farkında Aileler
  - o Ailelere farkındalık kaynakları sunar.
3. Podcast: "Mutluluğun Bilimi"
  - o Mutluluğu artırmaya yönelik bilimsel olarak kanıtlanmış yöntemleri tartışır.
4. Uygulama: Headspace
  - o Rehberli meditasyon seansları sağlar.
5. Çevrimiçi Kurs: Coursera'da "Sağlık Bilimi"
  - o Psikolojik refahı öğretir.



## Ünite 3: Eşit derecede ilgili ebeveynlere sahip aileler daha az disiplin sorunu yaşama eğilimindedir

### Vaka Analizi

Dört kişilik bir aile vardı: Anne, baba, kız ve oğul. Baba ailesinin geçimini sağlamak için çok çalışırdı, anne ise çocuklara bakmak için evde kalırdı. Bu düzenleme çoğu zaman işe yaradı ancak zamanla ebeveynler birbirlerinden ayrılmaya başladı.

Baba işine daha çok odaklandı ve ailesiyle daha az vakit geçirmeye başladı; anne iki çocuğuna hem anne hem de baba olmak için elinden geleni yaptı. Zamanla bu durum aralarında gerginliğe ve çocuklarında kafa karışıklığına neden oldu çünkü her ebeveyn den farklı beklentileri vardı. Biri daha katı kurallar isterken diğeri daha hoşgörülüydü.

Ebeveynlik tarzlarındaki tutarlılık eksikliği, hane içinde disiplin sorunlarına yol açtı. Oğulları okulda yaramazlık yapmaya başlarken kızları giderek daha fazla meydan okumaya başladı. Tıp uzmanlarından ve destek gruplarından yardım almalarına rağmen onlara hiçbir şey ulaşmıyor gibi görünüyordu.

Bir gün ailelerinin ihtiyacı olan şeyin katı kurallar ya da sert cezalar değil, ebeveynler arasında uyumlu anlayış ve iletişim olduğunu anladılar. Her iki ebeveynin de aylarca çaba ve özveri göstermesi gerekti ancak sonunda bir ekip olarak çalıştılar ve davranışlara net sınırlar koyarak, gerektiğinde olumlu pekiştirme sağlayarak, kuralları tutarlı bir şekilde uygulayarak ve beklentiler ve benzer duygular hakkında düzenli aile tartışmaları yaparak ev içinde dengeyi sağladılar.

#### **Tartışma soruları:**

Vakayı baştan sona okumak bize, belirli kuralların ve disiplinin olmadığı bir ailede yaşarsak ailenin refahına ne olacağı konusunda bazı bilgiler verir.

- Katılıyor musun?
- Deneyiminiz nedir?
- Tavsiyeleriniz nelerdir?

Farklı durumları tartışın, durumların nasıl iyileştirilebileceğine dair önerilerde bulunun ve bir kurallar ve iyileştirmeler tablosu hazırlayın.



Her iki ebeveynin de çocuklarının yaşamına eşit derecede dahil olduğu aileler, sorumluluğun çoğunluğunu yalnızca bir ebeveynin üstlendiği ailelere göre daha az disiplin sorunu yaşama eğilimindedir. Bu çok önemli çünkü çocuklar iki bakım verene sahip olduklarında kabul edilebilir davranışlara ilişkin beklentileri ve bu beklentileri kırmamanın uygun sonuçlarını daha kolay ve tutarlı bir şekilde öğrenebilirler. İki ebeveynin katılımıyla çocuklar, kurallara ve yönergelere uymamanın neden önemli olduğunu daha iyi anlarlar. Bu, genellikle yalnızca bir ebeveynin bulunduğu evlerde eksiktir. Ayrıca, eşit derecede ilgili iki ebeveynin olması yetişkinler ve çocuklar arasında karşılıklı saygı ortamının yaratılmasına yardımcı olur. Her iki ebeveyn de uygun davranış hakkında açık ve net bir şekilde iletişim kurduğunda beklentiler konusunda yanlış yorumlamaya veya kafa karışıklığına daha az yer kalır ve bu da daha az disiplin sorununa yol açar. Dahası, her iki ebeveyn de ebeveynlik kararları ve stratejilerinde birlikte çalıştığında potansiyel davranışsal sorunları, disiplin gerektiren daha büyük sorunlara dönüşmeden önce fark etmek daha kolay olabilir.

### **Aile kuralları neden önemlidir?**

Aile kuralları çocukların hangi davranışların iyi, hangilerinin kötü olduğunu anlamalarına yardımcı olur. Çocuklar büyüdüklerinde kurallara uymak zorunda oldukları yerlerde olacaklar. Evde kurallara uymak, çocukların başka yerlerde de kurallara uymayı öğrenmelerine yardımcı olabilir. Çocukların kuralları çiğnemesi ve sınırları zorlaması normaldir. Kurallar çiğnendiğinde sonuçlarına sürekli olarak uymak, çocuğunuzun kuralların önemini net bir şekilde anlamasına yardımcı olur. Unutmayın, küçük çocuklar bazen sadece unuttukları için kuralları çiğnerler. Yani bütün kural ihlalleri çocuklar sınırları test etti diye olmaz. Ancak kuralı ihlal etmemizin nedeni ne olursa olsun tepkilerimiz aynı olmalıdır.

### **Neden tüm aile bireyleri kuralları bilmeli ve bunlara uymalıdır?**

Aile kurallarının iyi işlemesi için herkesin kuralları bilmesi, anlaması ve bunlara uyması gerekir. Bunu yaparak çocuklar neyin iyi neyin kötü olduğu konusunda karışık mesajlar almazlar. Örneğin, küçük çocuklar için ekran başında geçirilen sürenin sınırlandırılması gerektiğini biliyorsunuz ve akşam yemeği saatinin aile zamanı olmasını istiyorsunuz, dolayısıyla akşam yemeği saatinde ekrana izin verilmemesi yönünde bir aile kuralı belirlediniz. Akşam yemeği sırasında başka bir bakım veren telefonunu kontrol ederse çocuğunuzun kafası karışabilir. Tüm bakım verenler kuralları aynı şekilde uygularsa çocuğunuzun davranışları daha iyi olacaktır. Bu, ebeveynler, büyükanne ve büyükbabalar veya çocuğunuzun hayatındaki diğer bakım verenler için de geçerlidir.



## Tüm aile üyeleri kurallar konusunda nasıl aynı fikirde olabilir?

Birkaç adım, tüm aile üyelerinin tutarlı olmasına yardımcı olabilir. Ebeveynler veya bakıcılar şunları yapabilir:

- ailelerine hangi kuralların yardımcı olacağı hakkında konuşmak ve hangilerinin belirleneceği konusunda anlaşmaya varmak
- herkesin bilmesi için kuralları evin içine asmak
- herkesin neye izin verildiğini ve neye izin verilmediğini bildiğinden emin olmak için ebeveynlerin çocuklara bakan diğer yetişkinlerle kurallar hakkında konuşmak
- tüm bakım verenlerden kuralları izleme ve uygulama konusunda tutarlı olmalarını istemek
- kuralları tekrarlayarak ve eve asarak çocuklara kuralları hatırlatmak

### Ek kaynak:

- <https://www.cdc.gov/parents/essentials/videos/index.html>

- Kitap: "İçeriden Dışarıya Ebeveynlik", Daniel J. Siegel ve Mary Hartzell

Çocuk gelişiminin nörobiyolojisini tartışır.

- Web sitesi: Pozitif Disiplin

Olumlu disiplin teknikleri için kaynak sağlar.

- Podcast: Janet Lansbury'den "Unruffled"

Ebeveynlik tavsiyeleri sunar.

- Uygulama: ChoreMonster

Ailelerin ev işlerini ve ödülleri yönetmelerine yardımcı olur.

- Çevrimiçi Kurs: Coursera'da "Günelik Ebeveynlik: Çocuk Yetiştirmenin ABC'si"

Günlük ebeveynlik zorluklarına odaklanır.



## Alıştırma: Ebeveynlik Rol Değiştirme Etkinliği

**Amaç:** Genç ve gelecekteki ebeveynlerin eşit katılımlı ebeveynliğin önemini ve bunun daha az disiplin sorununa nasıl katkıda bulunduğunu anlamalarına yardımcı olmak.

**Talimatlar:**

1. Katılımcıları, tercihen partnerleriyle veya benzer endişeleri olan bir katılımcıyla birlikte çiftlere ayırın.
2. Sınır koyma, kuralları uygulama veya öfke nöbetleriyle başa çıkma, uyku zamanı rutinlerini yönetme veya kardeş çatışmalarıyla uğraşma gibi disiplin sorunlarını ele almayı içeren yaygın ebeveynlik durumlarının bir listesini oluşturun.
3. Her çiftte bir kişinin Ebeveyn A rolünü diğerinin de Ebeveyn B rolünü üstlenmesini sağlayın. Çiftteki her ebeveyne listeden belirli bir ebeveynlik durumu atayın.
4. Ebeveyn A'dan kendilerine verilen duruma yanıt vermesini bu durumu nasıl ele alacaklarını ve yaklaşımlarının arkasındaki mantığı açıklamasını isteyin. Yanıtlarında tutarlılığın, açık beklentilerin ve duygusal desteğin önemini dikkate almaları konusunda onları teşvik edin.
5. Ebeveyn B, sınırlar, beklentiler ve sonuçlar gibi kilit noktalara odaklanarak Ebeveyn A'nın yaklaşımını aktif olarak dinler ve not alır.
6. Ebeveyn A işini bitirdikten sonra Ebeveyn B'den aynı duruma yanıt vermesini isteyin. Tutarlı ve işbirliğine dayalı bir ebeveynlik yaklaşımı oluşturmak için ebeveyn A'nın yanıtındaki kilit noktaları da dahil edin.
7. Her durum için 5-7 dakika ayırın, ardından çiftlerin rol değiştirmesini sağlayın ve süreci yeni senaryolarla tekrarlayın.
8. Rol takası faaliyetini tamamladıktan sonra eşit katılımlı ebeveynliğin önemi ve bunun daha az disiplin sorununa nasıl katkıda bulunabileceği konusunda bir bilgilendirme ve tartışma için grubu bir araya getirin.

Bu alıştırma, genç ve gelecekteki ebeveynlerin çeşitli ebeveynlik durumlarında etkili iletişim, iş birliği ve problem çözme uygulamalarına yardımcı olur. Katılımcılar, birlikte çalışarak ve birbirlerinin bakış açılarını anlayarak, eşit katılımlı ebeveynliğin değerini ve bunun çocukları için nasıl daha iyi disiplin sonuçlarına yol açabileceğini öğrenecekler.

## Ünite 4: Çocuk bakımı ve ev işlerinin çiftler arasında eşit olarak dağıtılması, ebeveynlerin stresinin azaltılmasına ve ailelerin refahının iyileştirilmesine yardımcı olur

### Vaka Analizi

John ve Lisa beş yıldır evlidirler ve artık bir aile kurma zamanının geldiğine karar verirler. İkisi de tam zamanlı çalışan ve çocukları büyütürken bir ekip çalışmasının olmasını isteyen bir çifttir.

John ve Lisa, ev yaşamlarının daha sorunsuz ilerlemesini sağlamak için çocuk bakımı ve ev işi sorumluluklarını eşitlemeye karar verirler. John, çimleri biçmek ve evin etrafındaki onarımları yapmak gibi dış mekan görevlerinin çoğunu üstlenirken Lisa, temizlik ve çamaşır yıkama gibi iç mekan işlerini yönetir. Ayrıca gece ebeveynlik görevlerini de bölmeyi kabul ettiler. Gece yarısı bebek ağladığında kimin kalkacağı ve işten önce kahvaltıyı kimin hazırlayacağı gibi kimin erken uyanacağı zamanla değişecekti.

John ve Lisa, bu sorumlulukları eşit şekilde paylaşarak ebeveynliğin stresini önemli ölçüde azaltabildiklerini ve aile olarak genel refahlarını artırabildiklerini keşfettiler. Her iki ebeveyn de çocuk bakımına ve ev işlerine eşit katkıda bulunduğu için John ve Lisa hem kendilerine hem de birbirlerine daha fazla zaman ayırabildiler. Bu da, bir şeyi yapma veya bir şeyle ilgilenme sırasının kimde olduğu gibi sıradan konularda daha az tartışmaya yol açtı.

John ve Lisa kısa sürede sadece harika bir aile yaşamını değil, aynı zamanda eşit iş bölümüyle harika bir yaşam tarzını paylaştıklarını fark ettiler. Bu, çocuk bakımı ve ev işlerinin çiftler arasında eşit olarak paylaşılmasının ebeveyn stresini önemli ölçüde azaltmaya yardımcı olurken aynı zamanda aile refahını da iyileştirebileceğinin kanıtıdır!

Çocuk bakımı ve ev işlerinin çiftler arasında eşit paylaşımı için bu egzersizi deneyin!

## Egzersiz:

1. Her hafta tamamlanması gereken tüm ev işlerini listeleyin (yemek pişirme, temizlik, market alışverişi, çamaşır yıkama gibi).
2. Görevleri iki ayrı kümeye bölün. Biri çocuk bakımı görevleri diğeri ev işi görevlerini temsil eder.
3. Eşinizle tartışın: Hangi görevleri yaparken kendinizi daha rahat hissediyorsunuz? Her iki kişinin de katkıda bulunduğundan emin olun!
4. Bu işleri her hafta siz ve partneriniz arasında nasıl bölüştüreceğinize dair bir plan yapın. Böylece adil ve eşitlikçi bir dağılım olacaktır.
5. Planınızı hazırladıktan sonra uygulamaya koyun! Partnerinizle tutarlı bir iletişim sürdürün ve her iki kişinin de kendisine verilen görevleri tamamladığından emin olun.



Çiftler çocuk bakımı ve ev işleri konusunda iş birliği yaptıklarında aralarında bir ortaklık duygusu oluşur. İş, her üyenin etkili bir şekilde parçalara bölerek halledebileceği yönetilebilir hale getirmek karşılıklı saygı ve anlayışı teşvik eder. Bu, aralarında eşit sorumluluk paylaşımı olduğu için bunalmışlık veya istismar edilme hissini ortadan kaldırır. Üstelik bu adil dağıtım, eşler arasında daha fazla iletişimi teşvik ederek ilişkilerini güçlendirebilir ve her ikisinin de aile birimi içinde kendilerini değerli hissetmelerine olanak tanır.

Ebeveynlik stresini azaltmanın ve aile refahını iyileştirmenin yanı sıra eşit iş bölümü çiftler arasındaki üretkenlik düzeylerini de artırabilir. İş yükleri daha eşit bir şekilde paylaşıldığında her iki yetişkinin de çocuk bakımı veya ev işlerinden ödün vermeden kariyer hedefleri veya diğer dış ilgi alanları için zaman ayırabileceği bir ortam yaratılır. Bu, tüm üyelerin çift ve ebeveyn olarak kendi rolleri kapsamında özerkliklerini kullanabilmelerine ve aynı zamanda yaşam kalitesini artıran kişisel gelişim veya boş zaman etkinlikleri için yeterli zamana sahip olmalarına yardımcı olur.

### Ek kaynaklar:

1. Kitap: "Adil Oyun: Yapacak Çok Şeyiniz Olduğunda Oyunun Kurallarını Değiştiren Bir Çözüm", Eve Rodsky
  - o Hanelerdeki iş bölümünü tartışır.
2. Web Sitesi: Aile Eşitliği
  - o Eşit aile sorumluluklarını savunur.
3. Podcast: "Eşit Ortaklar Podcast'i"
  - o Ebeveynlikte eşit ortaklığı tartışır.
4. Uygulama: OurHome
  - o Aile görev ve etkinliklerinin yönetilmesine yardımcı olur.
5. Çevrimiçi Kurs: Coursera'da "İş ve Yaşamı Dengelemek"
  - o İş ve kişisel yaşam arasında nasıl denge kurulacağını öğretir.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5365149/>

## Alıştırmalar

Çocuk bakımı ve ev işlerinin çiftler arasında eşit paylaşımı için bu rol yapma egzersizini deneyin!

### Alıştırmalar:

1. Çiftin bir üyesinin ev işlerinde yardım arayan 'İhtiyacı olan kişi' rolünü üstlenmesini sağlayın.
2. Çiftin diğeri üyesinin 'sorun çözücü' rolünü oynamasını sağlayın.
3. 'İhtiyacı olan kişi' hangi görevlerle uğraştığını bunları tamamlamak için ne kadar zamanının olduğunu açıklayarak durumunu sunmalıdır.
4. 'Sorun çözücü' daha sonra her iki tarafın da üzerinde anlaşabileceği çözümler bulmaya çalışmalıdır - çocuk bakımı ve ev işlerini aralarında bölmenin yolları, her iki taraf için de işleri kolaylaştırmanın yolları gibi
5. Her iki taraf da anlaştıktan sonra tartışılan çözümlerden bazılarını günlük yaşamınızda uygulamaya çalışın!



## Özet

Bu öğrenme modülü aile refahının önemine odaklanmaktadır. Tüm aile üyeleri için öz bakımın getirdiği faydaları özetlemenin yanı sıra ev işleri ve çocuk bakımının çiftler arasında daha adil bir şekilde paylaşılmasının stresi nasıl azaltabileceğini ve genel refahı nasıl artırabileceğini vurguluyor. Bu modülde ele alınan önemli bir nokta, her iki ebeveynin de ev faaliyetlerine eşit şekilde katıldığı ailelerde daha az disiplin sorunu yaşanmasıdır.

Aile refahı söz konusu olduğunda, sağlıklı ve mutlu bir çevreyi teşvik etmek için kişisel bakım çok önemlidir. Öz bakım, yeterince uyumak, düzenli egzersiz yapmak, besleyici yemekler yemek ve boş zaman aktivitelerine katılmak gibi çeşitli aktiviteleri kapsar. Bireyler kendilerine özen göstererek stres düzeylerini daha iyi yönetebilirler ve aile yapısı içindeki diğer kişilerle ilgilenme konusunda daha donanımlı hale gelebilirler.

Kendi başının çaresine bakmanın yanı sıra aile refahını iyileştirmenin bir diğer önemli bileşeni de çiftlerin çocuk bakımı görevlerini ve ev işlerini daha eşitlikçi bir şekilde bölüşmesidir. Bu sadece stresin her iki taraf arasında yeniden dağıtılmasına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda iletişimi artırabilir ve aralarında daha sağlıklı bir dinamik yaratabilir. Ayrıca araştırmalar, her iki ebeveynin de ebeveynlik kararlarında aktif katılımcı olmaya daha müsait olması nedeniyle sorumlulukların bu şekilde dağıtılmasının aile içinde daha az disiplin sorununa yol açtığını göstermiştir.

Genel olarak, bu öğrenme modülü öz bakımın bunu iyileştirmede oynadığı rolü vurgulayarak aile refahının önemini vurgulamanın yanı sıra ev işlerinin çiftler arasında eşit olarak paylaşılmasının stres seviyelerini nasıl azaltabileceğini ve ailenin tüm üyeleri arasında daha iyi bir bağlantıya nasıl yol açabileceğini vurgulamaktadır





EQUAL  
PARENTING



# Modül 7

## Aşırı Ebeveynlik



Co-funded by  
the European Union





## Modül 7 : Aşırı Ebeveynlik

### Modül Tanıtımı

Helikopter Ebeveynlik olarak da bilinen Aşırı Ebeveynlik, modern toplumda giderek artan bir olgudur. Çocukların yaşamlarının genellikle gelişimsel açıdan uygun olanın ötesinde aşırı derecede gözetim ve kontrolü içeren bir ebeveynlik tarzını ifade eder. Aşırı ebeveynlik, çocuğun okuldaki toplantılarına katılma, sorunlarını çözme, onun adına kararlar alma ve günlük aktivitelerini kontrol etme gibi müdahaleci davranışları içerir. Bu ebeveynlik tarzı, çocukların problem çözme ve karar verme becerileri söz konusu olduğunda yetersiz performanslarının yanı sıra onlarda artan kaygıyla ilişkilendirilmiştir.

Modül boyunca öğreneceğimiz konular:

#### Ünite 1: Aşırı Ebeveynliği Anlama

- Aşırı ebeveynliği tanımlayın ve sağlıklı ebeveynlik uygulamalarından ayırın.
- Aşırı ebeveynliğin çocuklar üzerindeki temel psikolojik, duygusal ve gelişimsel etkilerini tespit edin.
- Aşırı ebeveynliğin artmasına sağlayan toplumsal faktörleri ve kültürel etkileri bilin.
- Aşırı ebeveynlik davranışlarının potansiyel sonuçlarını ele alın.

#### Ünite 2: Kendindeki Aşırı Ebeveynlik Belirtilerini Tanımlama

- Aşırı ebeveynlik eğilimlerini gösteren yaygın davranışları ve kalıpları tespit edin.
- Kişinin kendi ebeveynlik tarzını değerlendirin ve aşırı ebeveynliğin meydana gelebileceği alanları belirleyin.
- İhtiyaç duyulduğunda kendi ebeveynlik yaklaşımını gözlemleyin ve düzeltmek için öz farkındalık ve yansıtma becerilerini geliştirin.

### Ünite 3: Kendiniz ve eşiniz için ebeveynlik sınırları edinme.

- Çocuklarda bağımsızlığı ve özgüveni teşvik etmek için net ve sağlıklı sınırlar kurun.
- Tutarlı ve dengeli bir ebeveynlik yaklaşımı oluşturmak için partnerinizle işbirliği yapın.
- Aşırı ebeveynlik eğilimlerine sebep olabilecek ebeveyn kaygısını ve stresini yönetmek için stratejiler uygulayın.

### Ünite 4: Aşırı Ebeveynliğin tuzaklarından kaçınma stratejileri

- Çocuklarda uygun düzeyde özerklik, sorumluluk ve direnç geliştirmeyi teşvik eden kanıta dayalı ebeveynlik tekniklerini uygulayın.
- Çocuklarla açık iletişimi desteklemek ve sınırları aşmadan ihtiyaçlarıyla ilgilenmek için etkili iletişim becerilerini kullanın.
- Aşırı ebeveynlik zorluklarının üstesinden gelmek için deneyimleri, tavsiyeleri ve kaynakları paylaşmak üzere diğer ebeveynlerden ve profesyonellerden oluşan bir destek ağı geliştirin.



# Ünite 1 : Aşırı Ebeveynliği Anlama

## Vaka Analizi

### Billy ve Amy'nin Vaka Analizi

Bir zamanlar, Billy ve Amy adında iki çocuğu olan bir aile vardı. Ebeveynler çocuklarına karşı aşırı korumacıydılar ve onları her türlü zarar veya tehlikeden korumak istiyorlardı. Her sabah çocuklarının en kalın elbiseleri giydiklerinden ve öncesinde kahvaltı yapmış olduklarından emin olurlardı. Ayrıca, gerek olmamasına rağmen her sabah okula giderken çocuklarına eşlik ederlerdi.

Ebeveynleri, çocukları için en iyisini istiyordu ama sürekli onların etrafta dönüp durmaları hem Billy hem de Amy'yi bunaltıyordu. Çocuklar kendilerini gerektiği gibi ifade edemediklerini veya ebeveynleri tarafından yargılanma endişesi olmadan risk alamadıklarını hissediyorlardı.

Bir gün Billy, ailesinden bir adım geri çekilmesini ve büyürken kendi kararlarını vermesi için ona biraz fırsat vermelerini istedi. Onun isteği ilk başta ebeveynlerini korkuttu çünkü bu, çok rahat ve güvenli hissettiren bir şeyden vazgeçmek anlamına geliyordu. Ancak uzun uzun düşündükten sonra çocuklarında bağımsızlığı teşvik etmenin ve dizginleri salıvermenin önemli olduğuna karar verdiler.

### Grup tartışması:

Hikayenin iyi ve kötü yönlerini tespit edebilir misiniz?  
Bunun çocuk ve ebeveynler üzerindeki etkisi ne olacaktır?  
Böyle bir davranışın nedeni ne olabilir?



## Teorik kısım / Bağlam

Helikopter ebeveynlik olarak da bilinen aşırı ebeveynlik, çocuğun hayatında aşırı müdahale, kontrol ve koruyuculukla nitelenen ebeveynlik tarzını ifade eder.

Bu davranış, çocuğun bağımsızlık, öz saygı ve problem çözme becerilerini geliştirmesini engelleyebilir. Aşırı ebeveynlik, artan kaygı, düşük özgüven ve sosyal ilişkilerde zorluk gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir.

Ebeveynler çeşitli nedenlerle çocuklarına aşırı ebeveynlik yapabilirler. Bazı ebeveynler, mükemmel ebeveynler olma baskısı hissedebilir ve çocuklarının başarısını sağlamak için aşırı ebeveynliği bir yol olarak görebilirler. Bazılarıysa zor bir çocukluk geçirmiş olabilir ve çocuklarının benzer zorluklar yaşamasını engellemek isteyebilir. Bu gibi durumlarda ebeveynler, aşırı ebeveynliğin çocuklarının gelişimi üzerindeki olumsuz etkisinin farkında olmayabilir.

Aşırı ebeveynlik, kişinin çocuklarına duyduğu sevgi ve endişeden kaynaklansa da, olumsuz sonuçlar doğurabilir. Aşırı koruyucu ebeveynlerin çocukları, özsaygı, karar verme ve problem çözme becerileri konusunda zorluk yaşayabilir ve anksiyete ile diğer ruhsal sağlık sorunlarına maruz kalabilirler. Ayrıca aşırı ebeveynlik, çocukların yetişkinlik dönemi sorunlarıyla baş etmek için ihtiyaç duydukları dayanıklılık ve başa çıkma becerilerini geliştirmelerini engelleyebilir.

Aşırı ebeveynlik kavramını anlamak önemlidir çünkü bu, çocukların gelişimini önemli ölçüde etkileyebilir. Aşırı ebeveynlik, çocuklarda özgüven eksikliğine neden olabilir çünkü çocuklar, ebeveynlerinin kararlarını yargılayacağını ve eleştireceğini düşünebilirler. Bu durum, ev ortamında gerilim ve hüsrana dolu bir ortam yaratabilir. Ayrıca, çocukların kendi hatalarını yapmalarını ve onlarla nasıl başa çıkabileceklerini çözmeleri için alana ve özgürlüğe ihtiyaç duyduklarını kabullenmek de önemlidir çünkü bu durum, büyüme sürecinin bir parçasıdır. Aşırı ebeveynliği anlamak, ebeveynlerin çocuklarını nasıl destekleyeceklerini öğrenmelerine yardımcı olurken onlara bağımsız yetişkinlere dönüşmeleri için ihtiyaç duydukları alanı sağlar.

### Ek kaynaklar:

Kaynak: Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2012). Black Hawk down?: Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other forms of parental control during emerging adulthood.



Bu rol yapma oyunu, katılımcıların aşırı ebeveynliği ve bunun çocuklar üzerindeki etkilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

## Alıştırma 1:

Talimatlar:

1. Katılımcıları iki gruba ayırın: bir grup ebeveynleri temsil ederken diğer grup çocukları temsil etsin.
2. Ebeveyn grubu, çocuklarının etrafında dört dönme veya aşırı koruyucu olma eğilimleri de dahil olmak üzere ebeveynlikle ilgili kişisel deneyimlerini tartışarak başlamalıdır.
3. Çocuk grubu daha sonra ebeveynleri aşırı koruyucu olduğunda nasıl hissettiklerini tartışmalıdır - bunlar arasında bastırılmış hissetmek kendi kararlarını verememek veya yeteneklerine güvenmemek gibi durumlar yer alabilir.
4. Şimdi, her iki grup da ebeveyn grubunun aşırı ebeveynliğin bir örneğini sergilediği ve çocuk grubu da buna göre tepki vererek bunun onlara nasıl hissettirdiğini vurguladığı bir rol yapma oyunu için bir araya gelebilir.
5. Son olarak, her iki grup da hem ebeveyn hem de çocuk açısından koruma ve bağımsızlık arasındaki ideal dengenin nasıl olacağını tartışmak için bir araya gelmelidir.



## Alıştırma 2: Aşırı Ebeveynlik Senaryolarının Belirlenmesi

Talimatlar:

1. Katılımcıları 3-4 kişilik küçük gruplara ayırın.
2. Hem aşırı ebeveynlik hem de dengeli ebeveynlik örneklerini içeren 5-7 varsayımsal ebeveynlik senaryosundan oluşan bir liste dağıtın.
- 3 Her gruptan hangi senaryoların aşırı ebeveynliği tasvir ettiğini belirlemelerini ve bu davranışın neden aşırı veya çocuğun gelişimine zararlı olduğuna inandıklarını açıklamalarını isteyin.
4. Gruplar halinde tartışma için 10-15 dakika ayırın.
5. Grupları tekrar bir araya getirin ve her grubun bulgularını paylaşmasını sağlayın. Sunulan senaryolara dayanarak aşırı ebeveynliğin sonuçları üzerine toplu bir tartışma başlatın.



## Unite 2 : Kişinin kendisinde aşırı ebeveynlik belirtilerini tespit etmesi

### Vaka Analizi

#### Vaka Analizi: Helikopter Ebeveyninin Öz Düşünceleri

Hikaye: Tom'un Farkına Varması

Evinde oturup kendini kızına adanmış olan Tom, her zaman kızı Lily ile yakın ilişkisinden gurur duyardı. Doğduğu anda, ona yol gösterici olmaya ve kesintisiz bir destek sağlamaya kararlıydı. Tom, Lily'nin hayatının her alanında başarılı olması için sürekli olarak yanında bulunması gerektiğine inanıyordu. Bu yüzden, onun okul etkinliklerine aktif olarak katıldı. Arkadaşlıklarını gözlemledi ve hatta günlük olarak ev ödevlerine yardım etti.

Lily ortaokula başladığında bağımsız olarak karar vermekte zorlanmaya başladı. Lily, çoğunlukla babasının rehberliğine muhtaçtı .Tom'un olmadığı zamanlar, karşılaştığı durumlarla başa çıkmakta zorlanıyordu. Öğretmenleri Lily'nin özgüven eksikliğini fark ettiler. Bu yüzden, uyum sağlaması ve gelişmesi konusunda endişelenmeye başladılar. Bir gün Tom, Lily'nin okulundaki bir ebeveynlik seminerine katılma daveti aldı. Yeni ebeveynlik tekniklerini öğrenmeye meraklı ve istekli olduğu için bu seminere katılmaya karar verdi. Seminer, aşırı ebeveynlik kavramı ve bunun bir çocuğun gelişimine olumsuz etkileri konusunda onu aydınlattı.



Tom kendi ebeveynlik tarzı üzerine düşünmeye başladı ve Lily'nin hayatına sürekli müdahil olmasının onun önemli yaşam becerileri geliştirmesini engellediğini fark etti. Onun iyi niyetli davranışları aslında yarardan çok zarar veriyordu.

Değişmeye kararlı olan Tom, kendini geliştirme yolculuğuna çıktı. Bu yolculuğa Lily'ye kendi kararlarını vermesi ve sorunları bağımsız olarak çözmesi için daha fazla fırsat vererek başladı. Bir adım geri çekildi ve sadece gerektiğinde rehberlik ederek onun kendi yolunu çizmesine izin verdi.

Tartışma Soruları:

1. Tom'un ebeveynlik tarzındaki hangi belirli davranışlar veya kalıplar aşırı ebeveynlik eğilimlerini gösterir?
2. Tom, Lily'nin bağımsız olması ve karar verme becerilerini geliştirebilmesi için ebeveynlik yaklaşımını nasıl etkili bir şekilde belirleyebilir ve düzeltebilir?
3. Hangi kaynaklar veya destek sistemleri Tom'un uzun vadede sağlıklı bir ebeveynlik tarzını sürdürmesine yardımcı olabilir?





### Bu Ünite Neden Önemli?

Ebeveynlik, kişinin üstlenebileceği en tatmin edici ama en zorlu rollerden biridir. Çocuğunuzu koruma ve geçindirme içgüdüğü doğal olsa da çocuğunuzun büyümesini engellemediğinizden emin olmak için bir denge kurmanız çok önemlidir. Bu ünite, aşırı ebeveynlikte göze çarpmayan aynı zamanda bir o kadar da aşık olan yönleri yansıtan bir ayna görevi görecek şekilde tasarlanmıştır.

### İlgi ve Aşırı İlgi Arasındaki İnce Çizgi

Özellikle belirsizliklerle ve baskılarla dolu bir dünyada ilgili ebeveynlikten aşırı ebeveynlik alanına geçmek kolaydır. Bu ünitenin giriş bölümü, bu hassas dengeyi anlamak için derinlemesine bir bakışa zemin hazırlamayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda, iyi niyetli eylemlerinizin ne zaman yarardan çok zarar getirebileceğini anlamanıza yardımcı olacaktır.

### Ne Kazanacaksınız?

Bu ünitenin sonunda, kendi içinizdeki aşırı ebeveynlik belirtilerini tespit edebileceğiniz bilgi ve araçlarla donatılmış olacaksınız. Bu, çocuğunuzla daha sağlıklı ve daha bağımsız bir ilişki geliştirmenin ilk adımıdır. Ayrıca, sıklıkla aşırı ebeveynliğe yol açan psikolojik tetikleyiciler ve toplumsal faktörler hakkında da bilgi sahibi olacak ve ebeveynlik tarzınızda bilinçli değişiklikler yapmanıza olanak tanıyacaksınız.

### Aşırı Ebeveynliğin Belirtileri Nelerdir?

Değişim stratejilerine geçmeden önce, aşırı ebeveynlik teşkil eden davranışları bilmek önemlidir. Bu belirtiler genellikle göze çarpmaz ve kolaylıkla özenli ebeveynlikle karıştırılabilir. Ancak hem ebeveyn hem de çocuk üzerinde uzun vadeli olumsuz etkileri olabilir.

### Belirtiler

- Sürekli Gözetim:** Çocuğunuz kendi başına bir şeyler yapabilecek kapasitede olsa bile her zaman etrafında dolaşmak.
- Karar verme:** Ne giymesi gerektiğinden hangi aktivitelere katılması gerektiğine kadar çocuğunuzla ilgili tüm kararları ona danışmadan almak.

**3. Problem Çözme:** Çocuğunuz durumu kendi başına halledebilecekken bile onun tüm sorunlarını çözmek için devreye girmek.

- 1. Aşırı Programlama:** Çocuğunuzun gününü yapılandırılmış aktivitelerle doldurmak, dinlenmesi için boş zaman bırakmamak.
- 2. Yüksek Beklentiler:** Çocuğunuzun akademik performansı, spor veya diğer faaliyetleri için gerçekçi olmayan yüksek standartlar ve beklentiler oluşturmak.
- 3. Duygusal Bağımlılık:** Çocuğunuzun, kendi duygularını yönetmekte zorluk çekeceği noktaya kadar duygusal destek konusunda size aşırı derecede bağımlı olmasını teşvik etmek veya buna izin vermek.
- 4. Sorumluluk Eksikliği:** Çocuğunuzun eylemlerinin doğal sonuçlarıyla yüzleşmesine izin vermemek onun sorumluluk anlayışını engellemek.
- 5. Müdahalecilik:** Arkadaşlıkları, ilişkileri ve akademik performansı da dahil olmak üzere çocuğunuzun özel hayatına sürekli burnunuzu sokmak.

### Psikolojik Temeller

Bu belirtilerin ardındaki psikolojiyi anlamak çok önemlidir. Aşırı ebeveynlik genellikle ebeveynin kaygılarından, korkularından veya geçmiş deneyimlerinden kaynaklanır. Aynı zamanda yoğun ebeveynlik ilgisini iyi ebeveynlikle eşitleyen toplumsal baskılardan da kaynaklanabilir.

### Etki

Bu davranışlar sevgi ve ilgiden kaynaklanıyor olsa da, çocuk için düşük öz saygı, zayıf problem çözme becerileri ve duygusal bağımlılık gibi bir dizi olumsuz sonuca yol açabilir. Üstelik ebeveyn-çocuk ilişkisini zorlayabilir ve ebeveynin psikolojik olarak yıpranmasına yol açabilir.



## Aşırı Ebeveynliğin Psikolojik Tetikleyicileri

### Aşırı Ebeveynliğin Psikolojisi

Aşırı ebeveynliğe sebep olan psikolojik faktörleri anlamak bunun neden ve nasıl önlenmesi gerektiği konusunda faydalı bilgiler sunabilir. Bazı yaygın psikolojik etkenler şunlardır:

- Ebeveyn Kaygısı: Dünyanın tehlikeli bir yer olduğu korkusu, ebeveynlerin aşırı korumacı olmalarına yol açabilir.
- Kontrol Sorunları: Bazı ebeveynlerin kendi yetiştirilme tarzlarından veya güvensizliklerinden kaynaklanan kontrol sorunları olabilir.
- Akran Baskısı: Toplumda "komşusuyla aşık atmak" kavramı, ebeveynleri çocuklarının hayatına aşırı derecede karışmaya itebilir.
- Gerçekleşmemiş Hırslar: Bazen ebeveynler çocuklarına kendilerinin elde edemedikleri başarıları elde etmeleri için baskı yaparlar.

### Geleceğe Yönelik Önleme Teknikleri

**Öz farkındalık:** Aşırı ebeveynliği önlemenin ilk adımı kendinizdeki belirtileri bilmektir. Düzenli olarak yapılan öz değerlendirme, davranışlarınızda daha fazla farkındalık kazanmanıza yardımcı olabilir.



2. **Sınırları belirleyin:** Çocuğunuzun keşfetmesine hata yapmasına ve hatalarından ders çıkarmasına olanak tanıyan net sınırlar oluşturun.
3. **Çocuğunuza Danışın:** Çocuğunuzu yaşına uygun karar alma süreçlerine dahil edin. Bu, bağımsızlığı ve karar verme becerilerini geliştirir.
4. **Profesyonel Yardım Alın:** Ebeveynlik tarzınızı değiştirmekte zorlanıyorsanız bir psikolog veya ebeveynlik koçundan tavsiye almayı düşünün.
5. **Toplum Desteği:** Deneyimlerinizi paylaşabileceğiniz ve başkalarından bir şeyler öğrenebileceğiniz ebeveynlik forumlarına ya da topluluk gruplarına katılın.
6. **Kendinizi Eğitin:** Dengeli ebeveynlik stilleri ve aşırı ebeveynliğin olumsuz etkileri üzerine kitaplar, makaleler ve araştırmalar okuyun.

## Öz Değerlendirme Araçları

Ebeveynlerin aşırı ebeveynlik eğilimlerini belirlemelerine yardımcı olacak çeşitli öz değerlendirme araçları ve anketler mevcuttur. Bu araçlar genellikle çocuğunuzun yaşamının farklı yönlerine karışma düzeyinizi ölçen bir dizi soru içerir.

## Öz Değerlendirmenin Önemi

Öz değerlendirme, aşırı ebeveynlik belirtilerini tespit etmek için güçlü bir araçtır. Ebeveynler kendilerine aşağıdaki gibi sorular sormalıdır:

- "Çocuğumun kendisinin alabileceği kararları ben mi veriyorum?"
- "Çocuğum zorluklarla karşılaştığında müdahale etmezsem endişeli hissediyor muyum?"
- "Kendim ve çocuğum için sağlıklı sınırlar belirliyor muyum?"

## Değişim Stratejileri

### Belirtileri Tespit Etmek

Aşırı ebeveynlik belirtilerini tanımak, olumlu değişiklikler yapmak için çok önemlidir. İşte bazı yaygın belirtiler:

1. **Mikro yönetim:** Ev ödevlerinden arkadaşlık ilişkilerine kadar çocuğunuzun hayatının her ayrıntısını sürekli denetlemek.
2. **Aşırı programlama:** Çocuğunuzun takvimini aktivitelerle doldurmak, dinlenmesi için boş zaman bırakmamak.
3. **Aşırı Endişe:** Çocuğunuzun iyiliği için kendi ruh sağlığını etkileyecek kadar aşırı endişe duymak.



**4.Güven eksikliği:** Çocuğunuzun hata yapmasına ve bu hatalardan ders çıkarmasına izin vermemek (onun muhakeme yeteneğine güvenmediğınızı gösterir)

**5.Yüksek Düzeyde Bağımlılık:** Çocuğunuz size danışmadan karar veremiyorsa bu aşırı ebeveynlik belirtisidir.

## İlave Bilgiler ve Kaynaklar

Daha derin bir anlayış için aşağıdaki kaynaklar önerilir:

- [The Association Between Overparenting, Parent-Child Communication, and Entitlement and Adaptive Traits in Adult Children](#)
- Kitap: "How to Raise an Adult: Break Free of the Overparenting Trap and Prepare Your Kid for Success" by Julie Lythcott-Haims

**Kaynak:** Segrin, C., Woszidlo, A., Givertz, M., Bauer, A., & Murphy, M. T. (2012). The association between overparenting, parent-child communication, and entitlement and adaptive traits in adult children. *Family Relations*, 61(2), 237-252. Link: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1741-3729.2011.00689.x>

Yaygın olarak araştırılan dört ebeveynlik tarzı vardır: demokratik, izin verici, otoriter ve ihmalkar. Tarzlar kontrolcüden ilgisize, soğuk ve tepkisizden sevgi dolu ve anlayışlıya kadar çeşitlilik gösterir. Son yıllarda, aşırı ilgili ebeveynler çocuklarının hayatının her alanında yer almakta ve genellikle beşinci tarz olarak adlandırılmaktadır. Bu ebeveynler, kar küreyici veya helikopter ebeveynler olarak da bilinirler.

<https://www.youtube.com/watch?v=fyO8pvpnTdE>



## Alıştırma: Öz Değerlendirme Günüğü

Talimatlar: Videoyu izleyin( <https://www.youtube.com/watch?v=fyO8pvpnTdE> )

1. Her katılımcıya bir günlük veya not defteri verin.

2. Katılımcılardan 15-20 dakika boyunca kendi ebeveynlik davranışları üzerine düşünmelerini özellikle de aşırı ebeveynlik eğilimleri sergilemiş olabilecekleri durumlara odaklanmalarını isteyin.

3. Katılımcıları, kişisel kaygılar, toplumsal beklentiler veya geçmiş deneyimler gibi aşırı ebeveynlik davranışlarının altında yatan nedenler hakkında düşünmeye teşvik edin.

4. Katılımcılardan, aşırı ebeveynlik eğilimlerini ele almak ve daha dengeli bir ebeveynlik yaklaşımını teşvik etmek için atabilecekleri en az üç uygulanabilir adımı yazmalarını isteyin.

5. İsteğe bağlı: Destekleyici ve açık bir tartışmayı teşvik ederek katılımcıları düşüncelerini ve eylem adımlarını grupla paylaşmaya davet edin.



# Ünite 3: Ebeveyn Olarak Kendiniz ve Eşiniz Arasında Sağlıklı Sınırlar Belirleme ve Öz Bakım Stratejilerini Öğrenme

## Vaka Analizi

### Hikaye: Dengeyi Bulmak

Emma ve John Johnson on yıldır evliydimler ve Lucy ve Max adında iki küçük çocukları vardı. Çift, çocukları doğduğu andan itibaren ebeveynlik yaklaşımları konusunda sık sık anlaşmazlığa düştü. Emma aşırı temkinli ve korumacı davranırken, John daha rahat bir yaklaşıma inanıyordu.

Çelişkili tarzları ilişkilerinde gerginlik ve kendilerinden ne beklendiği konusunda karışık mesajlar alan çocuklarında kafa karışıklığı yarattı. Johnson'lar bir çözüm bulmaları gerektiğini fark ettiler. Bu yüzden bir aile terapistinden yardım istediler.

Terapistin rehberliğiyle Emma ve John, net ebeveynlik sınırları oluşturmanın ve tutarlı bir ebeveynlik yaklaşımı üzerinde el ele vermenin önemini anlamaya başladılar. Çocuklarının koruma ve özerklik arasında bir dengeye ihtiyacı olduğunu fark ederek daha etkili iletişim kurmayı ve ortak zemin bulmayı öğrendiler. Güvenliklerini ve refahlarını sağlarken aynı zamanda Lucy ve Max'in ilgi alanlarını keşfetmelerine hata yapmalarına ve deneyimlerinden ders çıkarmalarına olanak tanıyan sınırlar belirlemek için birlikte hareket ettiler. Bunu yaparak Johnson'lar daha dengeli ve uyumlu bir ev ortamı yaratarak çocuklarında bağımsızlığı ve psikolojik sağlamlığı arttırdı.

### Tartışma soruları:

1. Ebeveynler, çocukları için tutarlı ve dengeli ebeveynlik sınırları oluşturmak amacıyla etkili bir şekilde nasıl işbirliği yapabilir?
2. Çocukların sağlıklı bir bağımsızlık ve özgüven duygusu geliştirmelerini sağlamak için hangi spesifik sınırlar belirlenebilir?
3. Ebeveynler aşırı ebeveynlik eğilimlerinden kaçınmak için kaygılarını ve streslerini nasıl yönetebilirler?
4. Aile içinde sağlıklı ebeveynlik sınırlarının korunmasında açık iletişim nasıl bir rol oynayabilir?
5. Ebeveynler, ebeveynlik sınırlarını belirlerken yetiştirilme tarzlarındaki veya kültürel geçmişlerindeki farklılıkları nasıl yönetebilirler?



## Teorik kısım / Bağlam

Çocuklarını yetiştirirken ebeveynler arasında sağlıklı sınırlar oluşturmak, dengeli ve uyumlu bir aile ortamının sürdürülmesi için çok önemlidir. Bu sınırlar ebeveynlik tarzlarında tutarlılığın sağlanmasına çatışmaların en aza indirilmesine ve çocuğun duygusal refahının desteklenmesine yardımcı olur. Ebeveynler arasında sağlıklı sınırlar oluşturmaya yönelik bazı stratejiler şunlardır:

- 1. Açık iletişim:** Ebeveynlik kararları, beklentileri ve sınırları konusunda partnerinizle sürekli bir diyalog içinde olun. Düşüncelerinizi ve endişelerinizi açıkça paylaşın ve karşılıklı bir anlayışa ulaşmak için birbirinizin bakış açılarını dinleyin.
- 2. Ebeveynlik farklılıklarına saygı gösterin:** Her ebeveynin çocuk yetiştirme konusunda farklı yaklaşımları değerleri veya inançları olabileceğini kabul edin. Bu farklılıkları saygıyla tartışın ve ebeveynlik konusunda birleşik bir cephe oluşturmak için ortak zemin bulun.
- 3. Karar verme konusunda iş birliği yapın:** Önemli ebeveynlik kararlarını her iki ebeveynin de görüşlerini dikkate alarak birlikte alın. Çocuk için sınırların, beklentilerin ve sonuçların belirlenmesinde her iki ebeveynin de söz sahibi olmasını sağlayın.
- 4. Birbirinizin rollerini destekleyin:** Çocuğun yetiştirilmesinde birbirinizin özgün katkılarını ve rollerini tanıyın ve saygı gösterin. Birbirinizin otoritesini aşmadan veya baltalamadan bu rolleri yerine getirirken birbirinizi teşvik edin ve destekleyin.
- 5. Rutinler ve tutarlılık oluşturun:** Çocuğunuz için her iki ebeveynin de hemfikir olduğu ve tutarlı bir şekilde takip edebileceği rutinler ve programlar oluşturun. Bu, çocuk için istikrarlı ve öngörülebilir bir ortam sağlanmasına yardımcı olur.
- 6. Bir çatışma çözümü stratejisi geliştirin:** Ebeveynlik sorunlarıyla ilgili anlaşmazlıkları veya çatışmaları çözmek için bir süreç oluşturun. Bu uzlaşmayı, güvenilir kaynaklardan tavsiye almayı veya tartışmayı tekrar gözden geçirmeden önce sakinleşmek için bir "mola" kullanmayı içerebilir.
- 7. Sınırları uyarlayın ve ayarlayın:** Çocuk büyüdükçe ve ihtiyaçları değiştikçe ebeveynlik sınırlarını yeniden gözden geçirmeye ve ayarlamaya açık olun. İletişim kanallarını açık tutun ve yeni durumlara ve zorluklara uyum sağlamaya istekli olun.
- 8. Öz bakıma ve ilişkiye öncelik verin:** Her iki ebeveynin de öz bakıma ve bir çift olarak ilişkilerini geliştirmeye zaman ayırmasını sağlayın.





Ebeveynlik sınırlarını belirleyerek ve açık iletişimi teşvik ederek ebeveynler, çocuklarının büyümesi ve gelişmesi için sağlıklı ve destekleyici bir ortam yaratabilirken aşırı ebeveynliğin tuzaklarından da kaçınabilirler.

Öz bakım stratejileri, sağlıklı olmak ve çocuklarının yanında olmak isteyen ebeveynler ve bakım verenler için çok önemlidir. Öz bakım, kendinizi şımartmak değil, fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal sağlığı geliştiren faaliyetlerde bulunmaktır. Stres, yorgunluk ve tükenmişlik, ebeveynlerin ailelerine bakmaya çalışırken karşılaştıkları yaygın sorunlar olabilir. Bu nedenle, olabileceğiniz en iyi ebeveyn veya bakım veren olabilmeniz için stresi yönetmenize ve enerjinizi sürdürmenize yardımcı olabilecek öz bakım stratejilerini öğrenmek önemlidir.

### Öz bakım uygulama yolları:

- Ebeveynler ve bakım verenler, sağlıklı olmak ve çocuklarının yanında olmak için öz bakım stratejilerini kullanmalıdır.
- Yeterli uyku almak fiziksel, zihinsel, duygusal ve psikolojik sağlık için çok önemlidir; enerji seviyelerine, konsantrasyona, problem çözme becerilerine ve ruh haline yardımcı olur.
- Hafif esneme hareketleri veya parkta birlikte yürüyüş yapmak gibi fiziksel aktiviteler, stres hormonlarının vücuttan atılmasına yardımcı olurken genel refahı artıran endorfin salgılanmasını sağlar.
- Kendiniz ve ilginize ihtiyaç duyabilecek diğer kişiler arasında sınırlar belirlemek aşırı bağılıktan kaynaklanan kırgınlığı veya tükenmişliği önleyecektir.
- Gün boyunca mola vermek, ebeveynlere günün ilerleyen saatlerinde başka görevlerle uğraşmadan önce yeniden enerji toplamaları için zaman tanır. Birlikte bir sanat dersine katılmak gibi eğlenceli aktiviteler aramak, hem ebeveyn hem de çocuk için yaratıcı fırsatları teşvik eder.



# Alıştırmalar

## Alıştırma 1: Bir Ebeveynlik Anlaşması Oluşturma

Talimatlar:

1. Katılımcılardan tercihen ebeveynlik partnerleriyle veya benzer endişeleri olan bir ebeveyn arkadaşıyla eşleşmelerini isteyin.
2. Her çiftte, ekran başında kalma süresi, sosyal aktiviteler, ev ödevleri ve ev işleri gibi sınırlar gerektirebilecek yaygın ebeveynlik durumlarının bir listesini verin.
3. Çiftlere her bir durumu tartışmalarını ve çocuğun özerkliğini, bağımsızlığını ve duygusal refahını teşvik eden uygun sınırlar belirlemelerini söyleyin.
4. Çiftleri, kararlarını etkileyebilecek kültürel veya kişisel faktörlerin yanı sıra kendi bireysel ebeveynlik tarzlarını ve değerlerini de göz önünde bulundurmaya teşvik edin.
5. Tartışma ve anlaşma oluşturmak için 20-30 dakika ayırın. İsteğe bağlı: Çiftleri anlaşmalarını grupla paylaşmaya ve seğimlerinin arkasındaki gerekçeleri tartışmaya davet edin.

## Alıştırma 2: Özbakımı Öğrenen Ebeveynler için Rol Oynama Alıştırması

İki ebeveyn öz bakımın önemini tartışmaktadır, ancak anne neden kendine bakmaya öncelik vermesi gerektiğini anlamakta güçlük çekmektedir. Baba, mola vermenin ve kendileri için aktiviteler yapmanın hem zihinsel hem de fiziksel olarak sağlıklı kalmalarına yardımcı olabileceğini açıklar.

Daha sonra çift, öz bakım uygulamalarının bir yolu olarak günlük yaşamlarına dahil edebilecekleri farklı faaliyetler üzerinde beyin fırtınası yapmak için zaman ayırır. Bazı örnekler yürüyüşe çıkmak veya koşu yapmak, kitap okumak, sanat yapmak, müzik dinlemek, bir günlüğe yazmak, yoga veya meditasyon yapmak veya yalnız zaman geçirmeyi kapsayabilir.

Öz bakımı günlük yaşamlarına nasıl dahil edebileceklerine dair birlikte bir eylem planı oluşturduktan sonra içlerinden birinin kendisini besleyen bir aktiviteyi uygulamak için gününden biraz zaman ayırdığı bir senaryoyu canlandırırlar.

Daha sonra, nasıl hissettiklerini ve bu molayı vermenin genel refahlarını nasıl iyileştirdiğini tartışırlar.

## Ünite 4 : Aşırı ebeveynliğin tuzaklarından kaçınmak için stratejiler

### Vaka Analizi

#### Vaka Analizi: Smith Ailesinin Aşırı Ebeveynlikten Dengeli Ebeveynliğe Geçişi

Ebeveynleri Karen ve David ile üç çocukları Sarah, Emily ve James'ten oluşan Smith ailesi her zaman birbirine sıkı sıkıya bağlı bir aile olmuşlardı. Karen ve David, çocuklarıyla olan yakın ilişkileri ve onların hayatlarının her alanına dahil olmalarıyla gurur duyuyorlardı. Ancak Sarah üniversiteye gittiğinde aile beklenmedik bir zorlukla karşılaştı.

Sarah yeni çevresine uyum sağlamakta zorlandı. Üniversite hayatını yönlendirecek bağımsızlık ve problem çözme becerilerinden yoksundu. Bunalan ve evini özleyen Sarah, tavsiye ve destek için sık sık ailesini arıyordu. Kızlarının yaşadığı zorluklardan endişe duyan Karen ve David, ebeveynlik tarzları ve bunun Sarah'nın yeni zorluklarla başa çıkma becerisi üzerindeki etkisi üzerine düşünmeye başladılar.

Aşırı ebeveynliklerinin istemeden de olsa Sarah'ya zarar verdiğini fark eden Smith'ler, değişim zamanının geldiğine karar verdi. Araştırmalar yaptılar ve çocuklarında bağımsızlık, dayanıklılık ve özerklik geliştirmenin önemini öğrendikleri ebeveynlik atölyelerine katıldılar.

Yeni bilgiler ve yeni bir bakış açısıyla Karen ve David, ebeveynlik yaklaşımlarında değişiklik yapmaya başladılar. Küçük çocukları Emily ve James'in bağımsız olarak daha fazla karar almasına izin vermeye başladılar ve onları eylemlerinin sorumluluğunu almaya teşvik ettiler. Ayrıca, duyguları, ihtiyaçları ve endişeleri hakkında açık ve dürüst konuşmaları teşvik ederek çocuklarıyla iletişimlerini geliştirmeye odaklandılar.



- **Tartışma Soruları:**

- Hangi kanıta dayalı ebeveynlik teknikleri ebeveynlerin aşırı ebeveynlikten kaçınmasına ve sağlıklı çocuk gelişimini desteklemesine yardımcı olabilir?
- Aile içindeki gelişmiş iletişim, dengeli bir ebeveynlik yaklaşımının başarısına nasıl katkıda bulunabilir?
- Diğer ebeveynler, öğretmenler veya profesyoneller gibi destek ağı, ebeveynlerin dengeli bir ebeveynlik tarzını sürdürmelerine yardımcı olmada nasıl bir rol oynar?
- Ebeveynler çocuklarına rehberlik ederken ve desteklerken problem çözme becerilerini ve psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmeye nasıl teşvik edebilirler?
- Ebeveynler aşırı ebeveynlik yapmadan çocuklarında özerklik ve sorumluluk duygusunu nasıl geliştirebilirler?



## Teorik kısım / Bağlam

Aşırı ebeveynlikten kaçınmaya yönelik stratejiler arasında çocuğun özerkliğini desteklemek, sorun çözme becerilerini teşvik etmek ve aile içinde açık iletişimi teşvik etmek yer alır. Diğer ebeveynler, öğretmenler ve profesyoneller gibi destek ağıları da ebeveynlerin dengeli bir ebeveynlik yaklaşımı sürdürmelerine yardımcı olabilir. Ebeveynler aşırı ebeveynlikten kaçınarak çocuklarının özgüvenini, psikolojik dayanıklılığını ve genel duygusal refahını geliştirebilirler.

- 1. Bağımsızlığı Teşvik Edin:** Hata yapsalar bile çocuklarınızı kendi başlarına bir şeyler yapmaları için teşvik edin. Bu, odalarını temizlemek gibi basit görevleri veya ev ödevlerini yapmak gibi daha karmaşık görevleri içerebilir. Çocuklar deneme yanılma yoluyla öğrenir ve gelişir.
- 2. Doğal Sonuçlara İzin Verin:** Bu, ebeveynler için zor olabilir çünkü genellikle içgüdülerimiz çocuklarımızı zarardan veya hayal kırıklığından koruma yönündedir. Ancak eylemlerinin sonuçlarını deneyimlemek, çocukların sorumluluk almayı öğrenmelerine yardımcı olur ve onları gerçek dünyaya hazırlar.
- 3. Sınırları belirle:** Net ve tutarlı sınırlar belirleyin. Bu sadece çocuklara yönelik kuralları değil, aynı zamanda ebeveynin çocuğun faaliyetlerine müdahale etme sınırını da ifade eder.
- 4. Sorun Çözmeyi Teşvik Edin:** Çocuğunuzun sorunlarını çözmek yerine kendi başına çözüm bulma sürecinde ona rehberlik edin. Bu onların eleştirel düşünme becerilerini ve psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir.
- 5. Duyguları Doğrulayın, Düzeltmeye Çalışmayın:** Çocuğunuz üzgünse, sorunu hemen çözmeye çalışmak yerine duygularını onaylamak ve duygusal destek sağlamak önemlidir. Bu onlara olumsuz duygulara sahip olmanın normal olduğunu ve bunları etkili bir şekilde yönetebileceklerini öğretebilir.
- 6. Kişisel Bakım Uygulayın:** Ebeveynlerin kendi fiziksel ve ruhsal sağlıklarına da dikkat etmeleri gerekir. Bu sadece çocuklar için iyi bir öz bakım davranışı modeli olmakla kalmaz, aynı zamanda ebeveynlerin etkili bakım ve rehberlik sağlamak için iyi bir konumda olmalarını sağlar.
- 7. Açık İletişim:** Çocuğunuzun düşüncelerini, fikirlerini ve endişelerini rahatça ifade edebileceği bir ortam yaratın. Bu onları bağımsız düşünmeye teşvik eder ve onların ihtiyaçlarını daha iyi anlamanıza yardımcı olur.



8. **Kendinizi Çocuk Gelişimi Konusunda Eğitin:** Çocuğunuzun yaşına uygun davranış ve yetenekleri anlamak, gereksiz müdahaleleri önleyebilir ve uygun beklentilerin oluşmasına yardımcı olabilir.

9. **Mahremiyetlerine Saygı Gösterin:** Çocuğunuz büyüdükçe daha fazla mahremiyete ihtiyaç duyacaktır. Bu ihtiyaca saygı duymak güveni sağlar ve bağımsızlığı geliştirir.

10. **Profesyonel Rehberlik Alın:** Ebeveynlik yaklaşımınız konusunda emin değilseniz, bir psikolog, danışman veya başka bir ruh sağlığı uzmanından tavsiye almayı düşünün. Onlar, aşırı ebeveynliğe başvurmadan çocuğunuzun gelişimini desteklediğinizden emin olmak için içgörü ve pratik stratejiler sağlayabilirler.



## **Diğer Aşırı Korumacı Ebeveynlerle Etkili İletişim Stratejileri**

### **Zihniyet Yapısını Anlamak**

1. Empati: Aşırı korumacı ebeveynlerin, yöntemleri ters etki yapsa bile çoğu zaman çocuklarına duydukları sevgi ve endişe nedeniyle hareket ettiklerini anlayın.
2. Ortak Zemin: Anlamli diyalog için bir başlangıç noktası olarak ortak endişeleri ve deneyimleri belirleyin.

### **İletişim Teknikleri**

1. Aktif Dinleme: Tüm dikkatinizi diğer ebeveyne verin ve onlar konuşurken sözünü kesmekten kaçının.
2. Yargılayıcı Olmayan Dil: Diğer ebeveynin savunmaya geçmesini önlemek için tarafsız bir dil kullanın. Örneğin, "Çocuğunuzu boğuyorsunuz" yerine "İkimizin de çocuklarımızın hayatlarına çok dahil olduğumuzu fark ettim" deyin.
3. Açık Uçlu Sorular: Daha derin bir sohbeti teşvik etmek için 'evet' veya 'hayır' cevabından daha fazlasını gerektiren sorular kullanın.
4. Dürüst Ama Nazik Olun: Aşırı ebeveynlikle ilgili kendi deneyimlerinizi ve zorluklarınızı paylaşın, ancak diğer ebeveynin yöntemlerini eleştirmemeye dikkat edin.

### **Bir Destek Ağı Oluşturmak**

1. Ebeveynlik Grupları: Dengeli ebeveynlik stillerine odaklanan bir ebeveynlik grubuna katılmayı veya oluşturmayı düşünün.
2. Çevrimiçi Forumlar: Çevrimiçi topluluklar anonimlik ve geniş bir bakış açısı yelpazesi sunabilir.
3. Eğitim Atölyeleri: Diğer ebeveynleri dengeli ebeveynlik üzerine atölye çalışmalarına veya seminerlere katılmaya davet edin. Bu, tartışma ve öğrenme için tarafsız bir zemin görevi görebilir.

### **Sınırları Belirlemek**

1. Farklılıklara Saygı Gösterin: Farklı ebeveynlik tarzlarına sahip olmak sorun değildir; önemli olan birbirinizin seçimlerine saygı duymaktır.
2. Aynı Fikirde Olamama Durumuna Saygı Gösterin: Bazen bir fikir birliğine varamazsınız ve bu sorun değildir. Önemli olan saygılı bir diyalog sürdürmektir.
3. Ne Zaman Geri Adım Atacağınızı Bilin: Tartışmalar çok hararetli veya verimsiz hale gelirse bir ara vermek ve konuşmayı daha sonra tekrar gözden geçirmek en iyisi olabilir.



## Alıştırmalar

### **Alıştırma:** Ebeveyn-Çocuk Senaryoları Üzerinden Rol Yapma Oyunları

#### Talimatlar:

1. Katılımcıları çiftlere ayırın. Bir kişi ebeveyn rolünü üstlenirken diğeri çocuk rolünü üstlensin.
2. Her bir çiftte ev içi sorumluluklarla mücadele eden sosyal bir çatışma yaşayan veya hayal kırıklığı yaratan bir durumla uğraşan bir çocuk gibi tipik olarak aşırı ebeveynlik içeren 3-4 varsayımsal senaryo listesi verin.
3. "Ebeveyne" senaryoya dengeli bir ebeveynlik yaklaşımı kullanarak "çocukta" özerkliği, problem çözmeyi ve psikolojik dayanıklılığı teşvik etmeye odaklanarak yanıt vermesini söyleyin.
4. Her senaryo için 5-7 dakika ayırın. Ardından çiftlerin rol değiştirmesini sağlayın ve süreci yeni senaryolarla tekrarlayın.
5. Rol canlandırmalarını tamamladıktan sonra aşırı ebeveynlikten kaçınmak için kullanılan stratejiler ve alıştırma sırasında karşılaşılan zorluklar hakkında bir bilgilendirme ve tartışma için grubu bir araya getirin.





## Özet

Bu öğrenme modülü, genç yetişkinleri aşırı ebeveynliğin tehlikeleri konusunda eğitmeyi ve bundan kaçınmaya yönelik stratejiler sağlamayı amaçlamaktadır. Dört ana konuyu kapsar: Aşırı ebeveynliği ve bunun çocuklar üzerindeki etkilerini anlamak, kişinin kendisindeki aşırı ebeveynlik belirtilerini tespit etmek, kendisi ve partneri için ebeveynlik sınırlarını geliştirmek ve aşırı ebeveynliğin tuzaklarından kaçınmak için stratejileri araştırmak.

Teorik bilgiler, vaka analizleri ve pratik alıştırmalar aracılığıyla katılımcılar, ebeveynlik ile aşırı ebeveynlik arasındaki farkı ayırt etmeyi öğrenecekler, çocuğun özsaygısı ve aile dinamikleri üzerindeki olumsuz sonuçları tanıyacaklar ve aşırı ebeveynliğin psikolojik arka planını ve önleme tekniklerini anlayacaklar.

Katılımcılar, öz yansıtma, rol yapma oyunları ve grup tartışmalarına katılarak kendilerindeki aşırı ebeveynlik belirtilerini tanımak, bu eğilimlerle başa çıkmak ve gelecekte meydana gelebilecek olayları önlemek için gerekli becerileri geliştireceklerdir. Modül ayrıca ebeveynlik sınırları oluşturmanın ve kişinin partneri ve diğer ebeveynlerle açık iletişimi teşvik etmenin önemini vurgulamaktadır.

Bu modülü tamamladıktan sonra katılımcılar, çocukların bağımsızlığını, psikolojik dayanıklılığını ve duygusal refahını teşvik eden sonuçta daha sağlıklı ve daha tatmin edici aile dinamiklerine yol açan dengeli bir ebeveynlik yaklaşımı kurma konusunda daha donanımlı olacaklardır.





## PROGRAMIN ÖZETİ

### Sonuç ve son sözler

Bu eğitim programı 7 modül ve 28 üniteden oluşmaktadır.

**Modül 1 - Kalıp Yargıları Kırma:** Kalıp yargıları kırmanın ve evde eşit ebeveynliği teşvik etmenin önemini anlamayı amaçlamaktadır.

**Modül 2 - Sorumlulukların Dağılımı:** partnerler arasında adil bir dengenin nasıl oluşturulacağı konusunda öneriler sunar.

**Modül 3 - Çalışma ve Eğlencede Eşit Fırsatlar:** ailelere destek sağlamayı, her iki ebeveynin de ev dışında anlamlı ve üretken faaliyetlere erişebilmelerini sağlamayı amaçlamaktadır.

**Modül 4 - Aile İçi İşbirliği:** Başarılı bir ebeveynlik ortaklığı oluşturmak için genç yetişkinlere aile içi iş birliğinin önemini öğretmeyi amaçlamaktadır.

**Modül 5 - İyi Rol Modelleri:** Bir ebeveynin oynayabileceği farklı rolleri inceler ve yansıtır.

**Modül 6 - Aile Refahı:** Ebeveynlerin bir yandan çocuklarına yeterli duygusal destek ve rehberlik sağlarken diğer yandan da birbirleriyle nasıl güçlü ilişkiler kurabileceklerini ele alır.

**Modül 7 - Aşırı Ebeveynlik:** Bu modül, modern toplumda artan, çocukların yaşamlarının aşırı izlenmesi ve kontrol edilmesiyle karakterize edilen ebeveynlik tarzını ifade eden olguya odaklanır.



## Bize nasıl ulaşabilirsiniz?

- **JUMPIN HUB:** [jumpinhub@gmail.com](mailto:jumpinhub@gmail.com); <https://jumpinhub.com>, Portugal
- **COACHING BULGARIA ASSOCIATION:** [galena.robeva@ragina.net](mailto:galena.robeva@ragina.net),  
[www.coachingbulgaria.com](http://www.coachingbulgaria.com), Bulgaria
- **LIFE4YOU:** [life.reborn82@gmail.com](mailto:life.reborn82@gmail.com), Slovenia
- **EDUKOPRO:** [tmuamer@gmail.com](mailto:tmuamer@gmail.com), <https://www.edukopro.com> ,  
Bosnia And Herzegovina
- **PI YOUTH ASSOCIATION:** [youth.network@pigenclikdernegi.org](mailto:youth.network@pigenclikdernegi.org) ,  
[www.pigenclikdernegi.org](http://www.pigenclikdernegi.org), Türkiye
- **VEZİRKÖPRÜ DOĞA VE SPOR TUTKUNLARI:** [bulentcam55@hotmail.com](mailto:bulentcam55@hotmail.com) ,  
[https://www.instagram.com/ve\\_dost/](https://www.instagram.com/ve_dost/) , Türkiye
- **EDUCATION IN PROGRESS:** [management@educationinprogress.eu](mailto:management@educationinprogress.eu),  
[www.educationinprogress.eu](http://www.educationinprogress.eu), Spain
- **SMART IDEA:** [igor.razbornik@gmail.com](mailto:igor.razbornik@gmail.com) , <https://projectswith-igor.eu/> ,  
Slovenia





**Yasal Uyarı:** Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kùltür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de EACEA sorumlu tutulamaz.



**Co-funded by  
the European Union**

**© 2019. This work is openly licensed via CC BY-NC-ND 4.0.**