

Strengthening  
Single-Parent  
Families With  
Customized  
Training Program



Özelleştirilmiş  
Eğitim  
Programı ile  
Tek Ebeveynli  
Ailelerin  
Güçlendirilmesi  
Projesi

**AİLE EL KİTABI**  
2022  
[www.bizbiraileyiz.org](http://www.bizbiraileyiz.org)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



"Bu proje, Erasmus+ Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Ancak burada yer alan görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz."



## 1. BÖLÜM: GİRİŞ

### Tek ebeveynli aile nedir?

Tek ebeveynli aile, bir ebeveyn ile yaşayan çocuk ya da çocuklardan oluşan aile olarak tanımlanmaktadır. Tek ebeveynlik en sık boşanma, ölüm ve tercih sonucu ortaya çıkan bir durum olsa da başka nedenler de söz konusu olabilmektedir. Bu nedenlere göre dört tip tek ebeveynli aileden söz edilebilir:

- » Boşanma sonucu oluşan tek ebeveynli aile
- » Eşi ölen ebeveyn ile çocuklarının oluşturduğu tek ebeveynli aile
- » Eşlerin ayrı yaşaması sonucu oluşan tek ebeveynli aile
- » Evlilik dışı birliktelikten çocuk sahibi olan tek ebeveynli aile (Aile Eğitim Programı Tek Ebeveynli Aileler [AEP], 2018, s. 20-24)

Dağılmış ailelerde bazen çocukların anne ve babaları başkaları ile evlenmiş, ölmüş, ya da yasalarla başı dertte bulunan kişiler olup çocuklarının bakımını üstlenemedikleri durumlarda diğer akrabalar çocukların ebeveynlik yükümlülüğünü yerine getirmektedirler.

Bu kitapçıkla tek ebeveynli ailelere yönelik iletişim, çocukların gelişim dönemi özellikleri, sosyal uyum, eğitim gibi konularda aileleri güçlendirmek amacıyla önerilere yer verilmektedir.

## 2. BÖLÜM: GELİŞİM DÖNEMLERİ VE ÖZELLİKLERİ

### Çocukların gelişim dönemi özelliklerine yönelik ailelere öneriler

Tüm ebeveynlerin çocukların gelişim dönemlerindeki fiziksel, ruhsal, sosyal, zihinsel gelişimleri ile ilgili bilgi sahibi olmaları sağlıklı çocuk yetiştirmek açısından önem taşımaktadır. Ailelerin çocuklarının gelişimsel ihtiyaçlarını fark etmeleri ve bu döneme uygun anne baba tutumu göstermeleri gerekmektedir. Bu amaçla tek ebeveynli ailelere yönelik çocuk gelişiminde bilmeleri gereken öneriler çocuklarının içinde bulunduğu gelişimsel dönemin özelliklerine göre oluşturulmuştur.

### Okul Öncesi Dönemi (2-6 Yaş)

- » Motor gelişimini desteklemek için sık sık düşmeler yaşasalar da basamak inip çıkma, zıplama, tırmanma, sıçrama konusunda aşırı koruyucu davranmamak bu becerilerini geliştirmelerine izin verilmelidir.



- » Okul öncesi dönemde çocukların bağımsız yeme becerilerini geliştirmek için yemek yerken bağımsız kaşık, çatal kullanmalarına izin verilmelidir.
- » Saçlarını taramak, banyoda vücudunu sabunlamak, ellerini yıkamak, dişlerini fırçalamak gibi öz bakımları ile ilgili bazı görevleri üstlenebilirler. Bu tür sorumlukları çocukların yerine getirmesine fırsat verilmelidir.
- » Çocuğun dil gelişimini desteklemek için onunla her fırsatta konuşulmalı, vakit buldukça kitaplar okunmalı, masal anlatılmalı ya da tekerlemeler söylenmelidir. 'Anne su' gibi iki kelimelik ya da 'su' gibi tek kelimelik konuştuğunda "su içmek istiyorsun" diyerek çocuğun söyleyemediği cümleyi tamamlayarak dil gelişimi desteklenmelidir.
- » Çocukların duygularını tanıyabilmesi için duyguları öğretilmelidir. 'Sana istediğin oyuncuğ aldığım için mutlu oldun' gibi cümleler kurabilirsiniz.
- » Kişisel faktörler her çocuk ve aile için değişmekle beraber en geç 4 yaş civarı çocukların anne baba ile ayrı odalarda yatması önerilmektedir. Bu dönemin başında 3 yaşında çocuğunuzun sizinle aynı odada yatmasında pek sakınca olmamakla birlikte 4 yaştan itibaren çocuğunuzun ihtiyaçlarına uygun bir ortam hazırlanmalıdır. Çocuğunuzun ayrı odada uyumaya hazırlanması, odasının, yatağının güvenli olması ve gece birkaç kez kontrol etmeniz geçişte destek sağlayacaktır.
- » Bazı çocuklar battaniye ya da oyuncak gibi uyku arkadaşı kullanmayı tercih edebilirler. Zararlı ve küçük parçalar içermeyen uyku arkadaşlarının kullanımında bir sakınca yoktur.
- » Uykuya geçiş aşamasında çocuğu yalnız bırakma, ağlatma gibi yöntemler hiçbir dayanağı olmayan faydasız yöntemlerdir. Bunun yerine uyuyana kadar çocuğun yanında olmak, temas etmek ve desteğinizi göstermek en doğru olanıdır.
- » Kendi ev düzeninize göre oluşan yeni kuralların neler olduğunu belirleyin ve kuralların nedenini açıklayın.
- » Başkasının eşyalarını izin alarak kullanabileceğini öğretin. Bu oyuncak benim, cüzdan benim gibi. Neden sorularına sabırla cevap verin, bilmiyorsanız bilmediğinizi ifade edin. Birlikte araştırabilirsiniz Çocuklar yetişkinlerin davranışlarını taklit ederek öğrenirler. Ona iyi model olmanız gerekir.
- » Evde ve dışarda güvenlik ile ilgili bilgiler verin. Evdeki ona zarar verebilecek araçlar, trafik kuralları, yabancılarla iletişime girme (konuşma) gibi.





## Okul Dönemi (7-11 Yaş)

- » İlkokul yıllarının başında el kasları zayıf olabilir ve çabuk yorulabilirler. Bu konuda ergonomik tutuş sağlayan kalem desteği aparatlarından yardım alabilirsiniz.
- » 6-8 yaş civarında banyolarını ebeveynlerin gözetiminde ya da yalnız başlarına yapabilirler. Bu dönemin sonunda 10-11 yaş ile tırnak kesme, banyo yapma gibi zorlu öz bakım becerilerini de tamamen bağımsız hale gelmesini desteklemelisiniz.
- » Bu yaş grubu çocuklarda uyku vakti geldiğinde yatağa gitmek ile ilgili bir direnç gözlenebilir. Uykuya geçişi kolaylaştırmak için ılık duş, tuvalet yaptırma, diş fırçalama, kitap okuma gibi rutinler oluşturabilirsiniz.
- » Çocuklar için sosyal kıyaslama oldukça önemlidir. Başarılarını kendi gelişimlerine göre değil başkalarının performanslarına göre değerlendirme eğiliminde olabilirler. Bu kıyaslama sonucu kendisini başarısız gören bir çocuk düşük benlik saygısı geliştirebilir. Bu nedenle çocuklar başkaları ile kıyaslanmamalıdır. Başarıları fark edin çabalarını takdir etmelisiniz.
- » 6-12 yaş grubu çocuklar duygularını rahatça tanıyabilir ve hangi duyguyu yaşadıklarını tanımlayabilirler. Belirli durumlarda birden fazla duygunun yaşanabileceğinin farkındadırlar.
- » Zamanla duygusal yoğunluğa sebep olan eylemleri anlama konusunda da beceri kazanırlar. 'Böyle hissettim çünkü bugün bunlar oldu' gibi...
- » Olumsuz duygusal tepkileri gizleme ve bastırma konusunda küçük çocuklara göre çok daha başarılıdırlar. Arkadaşına kızdığına hiçbir şey söylemeden sınavta oturmaya devam edebilirler. Bu nedenle duygularını fark etmeye çalışın.
- » Bu dönemde empati becerisi de gelişmiştir. Siz ya da bir arkadaşını üzücü bir olay yaşadığında neler hissettiğinizi anlayabilir ve destek olabilir.
- » Bu yaş grubu çocuklar ebeveynlerin ve kurumların koydukları kurallara uyarlar. Genelde ebeveynlerinin kurallarına göre hareket eden çocukların amacı anne babaları ve toplum tarafından takdir edilmektir. Aile ortamının aynı zamanda bir okul olduğunu unutmayın.
- » Arkadaşları ile sosyalleşmesine fırsat verin.
- » Kendi başına yapmak istediği işlerde, hobilerde ona imkanlarınız çerçevesinde fırsat verin.
- » Her çocuğun öğrenme şekli farklıdır. Bu nedenle çocuğunuzun hangi yöntemle (görsel, sözel, mantıksal vb) daha kolay öğrendiğini keşfedin ve bunu destekleyen yöntemlerle çalışmasına olanak sağlayın.





- » Okuma alışkanlığı kazanması için ona model olmalısınız. Sizin kitap okuduğunuzun gözlemlemesi okumaya karşı istekli olmasını sağlayabilir.

## Ergenlik Dönemi (12-18 Yaş)

- » Ergenlik döneminde fiziksel görünümünde değişiklikler konusunda bilgilendirin. Bunların korkulacak bir durum olmadığını gelişiminin bir doğal bir parçası olduğunu açıklayın.
- » Bu dönemde ergenin kendi bedenine ve kişiliğine yönelik ilgisi ve farkındalığı artar. Buna ergen benmerkezciliği denir. Ergenlik dönemindeki gençler kendi varlıkları ile görünür olmayı, beğenilmeyi arzularlar ve bu sebeple tıpkı kendileriyle ilgilendikleri gibi çevrelerindeki herkes onunla ilgileniyor gibi davranabilirler.
- » Örneğin bir ergen sınıfa, restorana girdiğinde ya da metroya bindiğinde tüm gözlerin kendi üstünde olduğunu, oradaki kişilerin ondaki değişimleri hemen fark ettiklerini düşünebilir. Onu anlamaya çalışın.
- » Ergenlik dönemindeki gençler özellikle ebeveynlerinin hiçbir şey bilmediklerini, kendilerinin her şeyi çok doğru ve düzgün yaptıklarına inanabilirler. Bir ergenin sıkça 'Beni anlamıyorsunuz.' 'Siz ne anlarsınız ki' ya da 'Bana bir şey olmaz' dediğini duyabilirsiniz. Bunu size inat olsun diye ya da sizi kızdırmak için söylemez. Buna gerçekten inandığı için söyler. Bu cümlelerden özellikle üçüncüsü ergenleri riskli davranışlarda bulunması konusunda cesaretlendiren zararlı bir düşüncedir. Hızlı araba kullanır çünkü asla kaza yapmayacağına inanır. Onunla yakın ilişki kurarak sizinle paylaşımında bulunması için fırsat verin.
- » Bu dönemde dijital araçlarla geçirilen sürede artış olabilir. Ancak çocuğun bu araçlarla karşıladığı ihtiyaçlarını düşünerek kullanmasına izin verin. Çocuğun bu araçları ne kadar ve hangi saatlerde kullanacağını birlikte belirleyin. İnternette erişebileceği yaşına uygun olmayan içerikler için kullandığı cihaz ve uygulamalara güvenli arama sınırlamaları getirebilirsiniz.
- » Ergenler bu kimlik arayışı sırasında değişken ilgi ve zevklere sahip olurlar ve amaçları değişebilir. Bir gün doktor olmak isteyen ergen bir hafta sonra mühendis olmak isteyebilir. Ya da bir gün gitar çalmak için tutturan bir ergenin elinde yarın keman görebilirsiniz. Bunlar sanıldığı üzere dağınıklık ya da maymun iştahlılık değil tam anlamıyla 'Ben kimim ve nelerden hoşlanırım?' sorularına yanıt bulma çabasıdır.
- » Ergenlik dönemi aile içi çatışmaların arttığı bir dönemdir. Ergenler kendilerine sonsuz güvenleri sebebi ile özerkliği ele almak için çabalarken ebeveynler hem onu hem de karar merciiini korumak adına bu girişimleri engellemek ya da





kısıtlamak isterler. Böyle durumlarda olay özelinde tepkiler veriyor olmak ergenin özerklik kazanmasını desteklerken aynı zamanda ebeveynlerin kontrollü olmalarını da sağlar. Örneğin çocuğunuzun ehliyeti olmadan araba kullanması tartışmaya kapalı bir konu iken eve gelme saati ergenin isteği ve gittiği ortamın bilinmesi şartı ile biraz esnetilebilir. Her konuda katı olmak yerine bazı konularda ortada buluşabiliyor olmak hem ergenin özerkliğini destekleyecek hem de sizinle olan iletişimini çıkmaza sürüklemeyecektir.

- » Ergenlik dönemindeki gençler aileden daha ziyade arkadaşları ile daha yakın olmaktadır. Onların fikir ve yorumlarını anne babalarının yorumlarından daha fazla önemserler ve onlara daha fazla güvenirlir. 'Sen anlamazsın' yorumunu ergen çocuğunuzdan duymanız çok muhtemeldir. Ya da sözlü olarak duymamış olsanız bile tavır olarak deneyimleyebilirsiniz. Bu gibi durumlarda üstünlük yarışına girmeniz ya da bunu kişisel algılamanız ilişkinizi zorlaştırmaktan başka bir işe yaramaz. Onun yerine 'Evet, bu konuda sizinle farklı düşünüyorum ama eğer gerçekten bilmediğimi düşünüyorsan bana açıklayabilirsin. Belki öğrendikten sonra bende sizinle aynı fikirde olurum.' şeklinde yaklaşabilirsiniz. Bu hem çocuğunuzun sizinle konuşmaya teşvik eder hem de bilmediğini kabul etmek konusunda ona rol model olabilirsiniz. Ayrıca konuşma sırasında siz de fikirlerinizi beyan edecek sakin bir zaman aralığı da yakalayabilirsiniz.
- » Bu yaşlarda bazı akran grupları suça teşvik, zararlı alışkanlık edindirme ve okul başarısını düşürme gibi olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Bazı akran grupları ise bir spor takımına katılmaya, akademik başarıya ya da sivil toplum gönüllüsü olmaya teşvik edebilirler. Arkadaşlarını yakından tanımak için ortam yaratın.

### 3. BÖLÜM: SOSYAL DESTEK VE UYUM

#### Sosyal Destek ve Uyuma Yönelik Ailelere Öneriler

Sosyal destek pek çok farklı şekilde olabilir. Bireye sağladığı fayda açısından sosyal desteğin beş türde gerçekleşebileceği belirtilmektedir. Sosyal destek bireye öğüt ve bilgi verme, duygusal destek, maddi yardım, takdir, bireyin sorunlarla başa çıkmasına yardım etme, bireye model olma biçimlerinde gerçekleştirilebilir.

Tek ebeveynli aile olmanın sosyal hayata etkisi ve tek ebeveynli ailenin sosyal hayatta karşılaşılabilecekleri problemleri bilmeleri beklenir. Tek ebeveynli ailelerin sosyal uyum sorunları ile başa çıkma yöntemleri ve sahip oldukları güçlü yönlerini artırbilmeleri için aşağıda öneriler sıralanmıştır.



- » Bir rutin oluşturun. Örneğin sabah kalkma, kahvaltı, evden çıkma, akşam yemeği, yatma gibi günlük etkinliklerin bir rutin içinde olması hayatınıza bir düzen getirecektir.
- » Kendinize zaman ayırın. Arkadaşlarınızla zaman geçirin, ilgilerinizi ya da hobilerinizi yapacak kısa zamanlar planlayıp uygulayın. Unutmayın siz iyi olursanız çocuklarınız da iyi olacaktır.
- » İhtiyaç duyduğunuz konularda ailenizden, arkadaşlarınızdan yardım istemekten çekinmeyin. Resmi kurum ve kuruluşlardan yardım alma olanaklarını araştırın. Diğer tek ebeveynli ailelerin nasıl ve nereden destek aldıklarını öğrenin.
- » Çevrenizden çok fazla beklenti içine girmeyin. Sizi anlamalarını, sürekli aramalarını ya da ziyarete gelmelerini beklemeyin. Çevrenizdekilerin de yoğun bir hayatı olabilir.
- » Sosyal ilişkiler konusunda çocuklarınıza örnek olduğunuzu unutmayın. Sizin sağlıklı bir sosyal hayatınızın olması çocuğunuzu da olumlu etkileyecektir.
- » Yaşadığınız çevrenin olanakları doğrultusunda çeşitli etkinliklere, kurslara katılın, gönüllü olarak çalışabileceğiniz işler ve hobiler edinin.
- » Tek ebeveynlik üzerine yazılmış kitaplar okumanız, filmler seyretmeniz, bu süreci yaşayan kişilerle tanışmanız size yalnız olmadığınızı ve bu sürecin üstesinden gelebileceğinizi hissettirecektir.
- » Çocuklarınıza sevginizi göstermeye devam edin. Sevginizi fiziksel (ona sarılarak) ve sözel olarak ifade edin. Onlara zaman ayırın, oyun onamak, kitap okumak, pikniğe ya da parka gitmek, birlikte yemek yapmak gibi etkinlikler yapın.
- » Çocuğunuzla kendi duygu ve düşüncelerinizi konuşun. Onun korkularını ve endişelerini dinleyin.
- » Çocuğunuzun bilmesi gereken konular dışındaki kendi sıkıntılarınızla ilgili konuları çocuğunuzla paylaşmayın. Ona rol model olmaya çalışın.
- » Çocuğunuza sizin dışınızda birinin bakması gerekirse bakım verecek kişiyi belirleyin.
- » Çocuğunuzun hayatında bir düzen sağlamak amacıyla kurallar koyun ve bu kuralları uygulayın. Çocuğunuza sizin dışınızda biri bakacaksa bakım veren diğer bireylerin de (nine, teyze, hala, bakıcı vb.) bu kuralları bilmesini ve uygulamasını sağlayın.
- » Kendinizi tek ebeveynli çocuk yetiştirdiğiniz için suçlu hissetmemelisiniz. Bu duygunun sonucu olarak çocuğunuzun gereksiz şımartmayın.
- » Kendinizin veya çocuğunuzun psikolojik yardıma ve desteğe ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız mutlaka bir uzmana başvurun.



## 4. BÖLÜM: PSİKOLOJİK DESTEK

### Psikolojik Sorunlar ve Baş Etme İle İlgili Ailelere Öneriler

Tek ebeveynli olmakla bağlantılı karşılaşılabilecek uyum sorunları ekonomik, sosyal ve psikolojik sorunlar olarak sıralanabilmektedir. Ekonomik sorunlar; gelir kaybı, yaşam standartlarının düşmesi, nafaka olmaması ve yetersizliği, bakım sorunluluğu üstlenen ebeveynin çalışmaması, çalışmaması gibi. Sosyal sorunlar; yaşam koşullarının değişmesi (ev, okul, sosyal çevre değişikliği, ilişkilerdeki kayıplar, ön yargılar, sosyal dışlanma vb.) olarak sıralanabilmektedir. Psikolojik ve ruhsal sorunlar ise boşanmış, ya da bir şekilde tek kalan ebeveynlerin benlik algılarında düşüş, suçluluk, kırgınlık, olumsuz duygular (öfke, kaygı endişe), duygusal boşluk, rol kargaşası yaşamak, çocuğa bağımlı hale gelmek gibi sorunlar ebeveynlerin karşılaştıkları sorunlar arasındadır. Boşanma sürecindeki çocuklar için ailelerin yapmaları gerekenler (AEP, 2018):



- » Çocuk boşanma konusunda her iki ebeveyn tarafından net bir şekilde bilgilendirilmelidir.
- » Boşanmanın çocukla ilgisinin olmadığı çocuğa anlatılmalıdır.
- » Çocuğun bu süreçte duygularını yaşamasına ve ifade etmesine imkân verilmesi, çocuk ağlıyorse engellenmemeli ve çocuğun duyguları ile ilgili olumsuz geri bildirimde bulunulmamalıdır. Çocuğun boşanma sonucunda yaşamında nelelerin eksileceğine dair kaygısını azaltmak için, evden ayrılan ebeveynin çocukla ilgili sorumlulukları net olarak belirlenmelidir.
- » Çocuk taraf tutmaya zorlanmamalı, evden ayrılan ebeveynin çocuk açısından değer ve önemi diğer ebeveyn tarafından kabul edilmelidir.
- » Ebeveyn olarak gerektiğinde çocuk için diğer ebeveyninden destek alınmalıdır.
- » Çocuğu diğer ebeveynin de sürekli ve düzenli görmesi sağlanmalıdır.
- » Çocuğun yaşadıklarıyla nasıl başa çıktıklarına dair gözlem yapılmalıdır. Özellikle ergenlerde bağımlılık riski olabileceği unutulmamalıdır.

### Tek ebeveynli ailelerde çocukların desteklenmesine yönelik genel öneriler:

- » Çocuğun alışkın olduğu çevrede yaşaması için gereken özen gösterilmelidir.
- » Çocuk, gelişim dönemine uygun olarak sorumluluk alması konusunda desteklenmelidir.





- » Huzursuz aile ortamı çocuğun kişiliğini olumsuz etkileyerek, evden uzaklaşmasına, zarar göreceği arkadaşlar edinmesine sebep olacağı için tüm duygular paylaşılmalı ve dürüst olunmalıdır.
- » Çocuk yakın çevrede kendisine rol model olabilecek kişilerle tanıştırılmalıdır.
- » Çocuğa seçim hakkı tanınmalıdır.
- » Duygularını ifade etmesi için çocuğa fırsat verilmelidir. Çocuğun başarı ve olumlu yönleri üzerinde durulmalı, ödüllendirilmeli, başarısızlıkları öne çıkartılmamalıdır.
- » Çocuk başkaları ile kıyaslanmamalıdır.
- » Risk altındaki çocuklar için (utangaçlık, gelişimsel, bozukluk, dürtü kontrol bozukluğu içe kapanma gibi sorunlar yaşayan çocuklar) gerekirse profesyonel destek alınmalıdır.

### Çocuklarla ilişkide kullanılan stratejiler:



**Köpekbalığı stratejisi:** Sorun karşısında bağıırıp çağırarak, Karşı tarafı tehdit etmek. İlişki açısından zararlı bir stratejidir.



**Kaplumbağa:** Sorunu görmezden gelip bakalım ne olacak diye izlemek. İlişki açısından kısa vadede sorun çıkmasa da uzun vadede yararsız bir stratejidir.



**Aycık:** Sorun karşısında karşı tarafa sevgi sözcükleri ile olumlu yaklaşmak. Gerçekçi bir yaklaşım değildir. Uzun vadede ilişkiye yararsız bir stratejidir.



**Tilki:** Sorun ile ilgili endişelerin dile getirilmek. Karşı tarafı sorun üzerinde düşünmeye yöneltmek uzun ve kısa vadede ilişki için yararlı bir stratejidir.



**Baykuş:** Sorunu konuşup, tam olarak anlamaya çalışmak ve birlikte çözüm üretmek.

### Problem çözme teknikleri

**Problemin tanımlanması:** Uykusuzluk, baş ağrısı, huzursuzluk, gerginlik, kaygı gibi içsel göstergeler, tırnak/yeme, alkol/sigara kullanımı, altını ıslatma, aşırı yeme, ya da iştahta azalma gibi göstergeleri fark etmek problemi tanımlamak için önemlidir. Problemi tanımlamada çözüm üretmeye geçmeden önce tarafsız olarak problemin ne olduğunu anlamaya çalışmak gerekir.



**Bilgi toplamak:** Bilgi toplarken kullanılan temel yaklaşımlardan birisi 5N1K (Kim? Ne? Neden? Nerede? Ne zaman? Nasıl?) kuralından yola çıkmaktır. Bu yaklaşım problemi detaylı tanımlamamıza yardımcı olur.

**Problemi ele almak:** Problem tüm boyutları ile değerlendirilir. Nedenleri, etkileri, uzun ve kısa vadeli sonuçları ele alınır.

**Alternatif Üretmek:** Burada aileler beyin fırtınası yöntemine başvurabilirler. Bu yöntem ile daha fazla seçenek üretilir, daha fazla seçim şansı ve daha iyi çözüm yolu üretilebilir. Alternatif üretirken mümkün olduğu kadar çok boyutlu düşünmekte yarar vardır.

**Eyleme geçmek:** Üretilen alternatif çözümlerden en uygunu seçilir ve uygulanır.

**Değerlendirme:** Uygulanan çözümün etkili olup olmadığı değerlendirilir. Problem devam ediyor.

Alternatif çözümlerden bir başkası uygulanabilir.

## Karşılaşılabilecek Uyum ve Davranış Sorunları ve Profesyonel Destek



Bazı durumlarda olağan çatışma ve problem çözme becerileri tek başına yeterli gelmez. Ebeveynler bazen depresyon kaygı gibi profesyonel yardım almaları gereken sorunlar yaşayabilirler. Bunları kendi başlarına aşmaları mümkün olmayabilir.

Ebeveynler çocuklarda rastlanabilecek profesyonel desteğe başvurulması gereken uyum ve davranış sorunlarına ve cinsel istismar gibi risklere karşı duyarlı olmalıdır. Çocuk ve ergenlerde rastlanabilecek gelişimsel sorunları, uyum ve davranış sorunları ile ruhsal rahatsızlıklar ilgili sorunlarla baş etme de profesyonel destek için çocuk ruh sağlığı klinikleri, çocuk psikiyatristleri psikologlarından ya da aile terapistlerinden destek alınabilir.



## Stres İle Başa Çıkma Adımları:



**1. adım: Amacın Belirlenmesi:** Bir işe başlarken amaçlarınız belirleyerek kaydetmeniz size istediğiniz ilerlemeyi yapmanıza yardımcı olacaktır.

**2. adım: Stres Kaynaklarının Belirlenmesi:** Stres dış dünyayı bireyi tehdit eden, zorlayan şartlardan kaynaklanabileceği gibi insanın dünyaya bakış ve dış dünyadan gelen bazı bilgileri yorumlayış biçiminden de kaynaklanabilir.

Bazıları için stres kaynağı olan bir olay, bazıları için mutluluk nedeni olabilir (okul otobüsünü kaçıran bir çocuk endişelenirken bir çocuk sevinebilir).

**Fiziksel Stres Kaynakları:** Sıcak, trafik, gürültü, soğuk, çevre kirliliği, teknoloji, kötü çalışma koşulları

**Sosyal Stres Kaynakları:** Sosyal, politik ve ekonomik koşullar, işsizlik enflasyon, aile ortamı, kira, vergiler, aile sorunları, iş yükünün paylaşılmaması, ev içi şiddet, değer yargılarının çalışması, aile de ölüm, hastalık

**3. adım: Nefes almayı ve kaslarınızı gevşetmeyi öğrenin:** Doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gerginlikler karşısında gevşemeyi öğrenmek için ilk adımdır. Doğru ve derin nefes almak damarları genişletir ve kanın dolayısı ile oksijenin, bedenine ulaşmasını sağlar. Böylece stres altında ortaya çıkan maddelerin (adrenalin, noradrenalin) azalmasına ve kaybolmasına sebep olduğu için kişiyi sakinleştirir ve kişi duygusal açıdan sakin kalır. Akciğere bütün kapasitesini kullanma imkânı verilir. Böylece hem kan dolaşımı hızlanmış olur. Hem de solunum sistemi ile ilgili hastalıklara karşı önem alınır.



**Diyafram nefesi:** Nefes alıp verdiğimizde göğsümüzde değil karnımızda hareketlenme olur.

- » Sakin bir yer bulup oturun.
- » Gözünüzü kapayıp "sakin ol" kelimesini aklınızdan geçirin.
- » Burnunuzdan mümkün olduğu kadar uzun ve derin bir nefes alın.
- » Ağızdan nefes verin.
- » Nefesi verirken yalnız nefesinize yoğunlaştırılmış olun.
- » Eğer geçmezse birkaç defa bunu deneyin.



Günde en az kırk defa bu şekilde nefes almak ve bunu alışkanlık haline getirmek yararlı olur. Evinizin, kişisel eşyalarınızın bir bölümüne küçük notlar koyup kendinize hatırlatabilirsiniz. Günlük yaşamda sık karşılaşılan bazı durumları nefes almakla özdeşirebilirsiniz. Örneğin asansör beklerken, telefona çaldığında açmadan önce, bir şeyin kaynamasını beklerken, arabanız kırmızı ışıkta durduğunda gibi.

Diyafram nefesi ile birlikte kasları gevşetmeyi öğrenmekte önemlidir. Bedenin kas bölgelerini önce kasıp sonra gevşeterek kas gevşetme çalışması yapılır.

**4. adım: Fizik egzersiz yapın:** Endüstrileşmenin ve şehirleşmenin sonucu olarak insanlar bedenlerini güç harcayacak işlerde daha az kullanılmaktadırlar. Bedenin kullanımındaki bu azalmanın sonuçlardan bir tanesi de hareketsizliğin kalp ve damar sisteminde meydana getirdiği etkilerdir. İnsan bedeninin her tarafında bulunan hücreler kanın taşıdığı oksijen ve diğer yararlı maddelerle beslenirler. Gerginlik damarlarda daralmaya sebep olduğu için, ister istemez hücrelere giren kan miktarında azalmalara yol açar. Bu durum da hücrelerin yetersiz beslenmesi demektir. Fiziksel egzersiz sayesinde artan ve hızlanan kan akımı hücrelerin iyi beslenmesi ve hayat sürmesine yardımcı olur.

**5. adım: Sağlıklı Beslenin:** Çeşitli yiyecekler yiyin. Vücudumuzun sağlıklı kalabilmesi için 40 çeşit besine ihtiyaç vardır. Mineraller, amino grup asitler, proteinler, karbonhidratlar ve vitaminler.

İdeal kilonuzu koruyun: Normalin üzerinde bir kiloya sahipseniz, muhtemelen yüksek tansiyon, kanda yüksek oranda yağ ve kolesterol problemi ile karşı karşıyasınızdır.

## Öfke Duygusunu Tanımlama Ve Başa Çıkma Yolları:



Öfke; sevinç, neşe, üzüntü, keder, gibi doğal bir duygudur, bütün insanlar öfkelenebilirler. Genelde engellenme, bastırılma, haksızlığa uğrama, kendini ifade edememe gibi durumlarda ortaya çıkan bir duygudur. Öfke evrensel bir duygudur. Herkes öfkelenebilir. Ancak öfke duygusu fark edilerek kontrol altına alınması gereken bir duygudur. Kontrol edilmezse öfke patlaması gibi bazı durumlarla karşılaşabilir, zarar verici olabiliriz.

Öfkelendiğimiz anda vücudumuzda bazı değişiklikler yaşarız. Düşüncelerimiz daha olumsuz olabilir. Bu nedenle öfkeli olduğumuz anda sergileyeceğimiz davranışlar yıkıcı olabilir. Hem kendimize hem karşımızdakine zarar verebiliriz. Sonradan pişman olabiliriz.



## Öfkenizle Başa Çıkabilirsiniz

- » Öfkeli olduğunuz kabul edin.
- » Öfkenizin gerçek kaynağını bulun, sizi öfkeliendirenin ne olduğunu anlamaya çalışın.
- » Öfkeyle gerçekçi bir biçimde mücadele edin.
- » Öfkeliyken ya da karşınızdaki öfkeliyken sorun çözmeye kalkışmayın. İki taraftan sakin olmasını bekleyin.
- » Öfkenizin esiri olmayın.
- » Öfkenizi bastırmaya çalışmayın.
- » Öfkenizi yapıcı bir şekilde ifade edebilmek için;
- » Cevap vermeden önce sakinleşmek için bir an durun. Böylece daha sakin bir kafayla cevap verebilirsiniz.
- » Hislerinizin sorumluluğunu alın. Karşınızdakini suçlamak yerine 'ben' dilini kullanın.
- » Ne söylediğini bir türlü anlayamadın' demek yerine 'ben sana kendimi ifade edememekten sıkıntı duyuyorum' diyebilirsiniz.
- » Nasıl hissetmek istediğinizi kendiniz seçersiniz. Eğer zamanınızı hoşlanmadığınız etkinliklerle geçirmek istemiyorsanız, ne yapmak istediğiniz çok geç olmadan söyleyin.
- » Karşınızdaki kişiye karşı olumlu tavır içinde olun.
- » Unutmayın kurban aramıyorsunuz, problemlerinize çözüm arıyorsunuz.

## 5. BÖLÜM İLETİŞİM



### **Tek ebeveynli ailelerde iletişimin güçlendirilmesine yönelik genel öneriler:**

**Etkin Dinleme:** Etkin dinleme, bizim tüm dikkatimizi vererek karşımızdaki kişiyi dinlediğimiz ve ne söylendiğini anlayarak tepkide bulunmamızdır. Diğerleriyle iletişimimizi kolaylaştırır. Karşımızdaki kişiye saygı duyduğumuzu gösterir.



## Etkin dinlemek için

- » Yaptığınız her ne varsa bırakın, dinlediğiniz kişiyle göz teması kurun.
- » Sadece sözlerini dinlemeyin, aynı zamanda duygularına da dikkat edin.
- » Anlattıklarına karşı samimi bir ilgi gösterin.
- » Kişinin anlattıklarını kendi kelimelerinizle tekrar edin.
- » Daha iyi anlamak için sorular sorun.
- » Kendi duygularınızın ve görüşlerinizin farkına olun.
- » Eğer görüşlerinizi söyleyecekseniz, dinledikten sonra bunları dile getirin.
- » İletişim kurarken yaptığımız bazı davranışlar, söylediğimiz bazı cümleler, ya da söyleyiş biçimimiz, üslubumuz karşımızdaki kişinin bizimle iletişimi kurmak istememesine yani bizimle kuracağı iletişimin engellenmesine sebep olabilir. Bunları iletişim engelleri olarak tanımlayabiliriz.

## İletişim Engelleri

**Emretme, Yönetme:** Söylenenin tersini denemeye davet edebilir, isyankar davranış ya da misillemeye yol açabilir. “Ben ne diyorsam onu yap”, “Benimle böyle konuşma”

**Uyarma, Tehdit Etme:** Gücenme, kızgınlık, isyankârlığa neden olabilir. “Bir daha böyle konuşursan...”, “Ya yaparsın ya da...”

**Eleştirme-Suçlama-Yargılama-Yetersizlik:** Benlik algısını ve saygısını düşürür. “Ne biçim düşünüyorsun?”, “Sen zaten tembelsin”

**Ad Takma, Alay Etme:** Kişinin kendini değersiz hissetmesine, sevilmediği kanısına neden olabilir, Kişinin öz imgesi üzerinde olumsuz etki yapar.

**Konu Değiştirme, İlgilenmeme:** Yaşamın güçlükleriyle uğraşmak yerine onlardan kaçınmak gerektiği mesajı verebilir. Sorunların önemsiz olduğu duygusu verebilir. “Sen şimdi boş ver onu da

...”, “şimdi seni dinleyemem, başka işim var”

**Ahlak Dersi, Vaaz Verme:** Zorunluluk ya da suçluluk duyguları yaratır. “Büyüklerini her zaman saymalısn”, “Senin sorumluluğun...”

**Öğüt Verme- Çözüm Getirme:** Sorunu düşünüp çözüm bulmasını engeller. Bağımlılık ya da direnme yaratabilir. “Bence hemen...” “Ben senin yerinde olsam...”

**Övme, Görüşüne Katılma:** İstenilen davranışı yaptırabilmek için söylenen içtenlikten yoksun bir manevra gibi algılanabilir. “Sen her şeyi yaparsın”, “Bence harika bir iş yapıyorsun”



**Soru Sorma, Araştırma:** Sorulara cevap verme telaşı kişinin sorununu gözden kaçırmasına neden olabilir. “Kafana bu sorunu kim soktu?”

**Mantık Yoluyla İnandırma, Tartışma:** Dinleyenin kendini yetersiz hissetmesine neden olur. “Eğer sorumluluk almayı öğrenirsen insanlar seni daha çok sever”, “Olaylar gösteriyor ki...”

**Tahliil Etme, Tanı Koyma:** Tehdit ve tedirgin edici olabilir, başarısızlık duygusu uyarıdırabilir, kişi kendisine güvenilmediği kanısına varabilir, yanlış anlaşılma endişesi ile iletişimin kesilmesine neden olabilir. “Senin derdin ne biliyor musun? Pireyi deve yapmak”

**Güven Verme Teselli Etme:** Kişinin kendini anlaşılmamış hissetmesine ve kızgınlık duymasına neden olabilir, kişi kendini kötü hissetmen doğru değil mesajını alabilir. “Bunlar herkesin başına gelir”, “Merak etme her şey düzeldir”

### **Kendinizi İfade Etmek İçin:**

- » Yorum katmadan davranışı geri yansıtın.
- » Davranışın somut etkisinin ifade edin.
- » Hissedilen duyguyu ifade edin.

**Örnek:** Çocuk okulda arkadaşları ile kavga etmiş. ‘Okulda arkadaşlarında kavga ettiğini öğrendim.

Müdür aradı işten izin alıp okula geldim. Başına bir şey gelmiş olmasından endişe ettim.’

### **Çocuğu Yetiştirirken:**

- » Riskleri fark edin, çocuğun ders almasını sağlayın.
- » Açık iletişime önem verin.
- » Sevginizi gösterin.
- » Birlikte kurallar oluşturun. Kuralların nedenlerini çocuğa açıklayın.
- » Çocuğa doğru rol model olun.
- » Birlikte zaman geçirmeye ve eğlenceye vakit ayırın.
- » Ebeveyn rolünden vazgeçmeyin.
- » Sosyal medyayı birlikte takip edin.
- » Arkadaşlarını ve ailelerini tanımaya çalışın.
- » Davranışı eleştirin kişiliği değil.
- » Çocuğunuzu tanıyın.
- » Davranışlarınızda tutarlı olun.



Çocuğunuza övgü verirken; davranışına yönelik övgü ile birlikte kişiliğine yönelik övgü çocuğun özgüven gelişimi açısından yararlıdır. Mümkün olduğu kadar koşulsuz sevgi ve ilgi belirten genel övgüleri kullanmakta yarar vardır. Ancak eleştireceğiniz zaman davranışı eleştirin. Çünkü genellemeler kişiliğe yöneliği için çocuğun kişilik gelişimin olumsuz yönde etkilenmemesi için kişiliğe yönelik eleştiri ve yargılarda bulunmayın.

**Eleştiri tekniği:** Çocuğu eleştirirken kişiliği değil de davranışı ile ilgili eleştirmek için önce çocuğa geri bir geri bildirimle başlanır. Sonra beğenmediğiniz davranışına yönelik ben dili ile duygu ifadesi kullanılır. Sonrasında da olumlu bir bitiş cümlesi kullanılır. Örneğin 'Senin her akşam yatmadan önce kitap okumadan çok hoşlanıyorum.' 'Haber vermeden eve arkadaşlarını davet etmen beni zor durumda bırakıyor. Bu konuda ortak bir çözüm yolu geliştirebileceğimize inanıyorum.'

## 6. BÖLÜM: AİLE RİTÜELLERİ VE ETKİNLİKLER TEK EBEVEYNLİ AİLELERE YÖNELİK ÖNERİLEN AİLE RİTÜELLERİ VE ETKİNLİKLER

Aile yapısını güçlendirmek amacıyla yeni ritüellere ihtiyaç duyulabilir. Ailecek yapılabilecek ritüellere yönelik örnek aile ritüelleri aşağıda verilmiştir.

### Sorumluluk Öğreten Ritüeller:

- » Yemek hazırlarken herkesin bir katkıda bulunmasını sağlamak
- » Sofrayı kurarken her aile bireyine, yaşlarına uygun olacak şekilde bir görev vermek
- » Her hafta bütün ailenin bir araya gelip temizlik yapacağı bir zaman belirlemek
- » Ev işlerine çocukların da katılımını sağlamak için onların yapabilecekleri işlerinin sorumluluğunu vermek
- » Bütün aile üyelerinin birlikte yapabileceği barbunya, bezelye ayıklamak, tarhana, turşu yapmak ve çiçeklerin bakımını yapmak vb. etkinlikler planlamak

### Olumlu Bakış Açısını Geliştirecek Ritüeller:

- » Herkes eve geldiğinde, gülümseyerek merhaba, hoş geldin gibi iyi temennilerde bulunmak
- » Her aile üyesine eve geldiğinde o gün neler yaşadığını, gününün nasıl geçtiğini sorarak iletişimi güçlendirmek
- » Anlatmak istedikleri bir şey varsa onu dinlemek. Özellikle akşam yemeklerini sohbet vakti olarak da değerlendirmek





### **Aile Bağlarını Güçlendirecek Ritüeller:**

- » Eğer mümkünse, her hafta birkaç kez ailecek yemek yemek
- » Her akşam yatağa gitmeden önce iyi geceler dilemek, sevgi sözcükleri kullanmak
- » Özellikle ufak çocuklar için yatma zamanını belirlemek
- » Yatmadan önce okumak için kitaplar belirlemek
- » Her hafta sırayla herkesin en sevdiği yemeği yapmak
- » Haftada bir günü özel temalı akşam yemeği günü örneğin, “börek günü” olarak belirlemek.

### **Aidiyet Hissini Geliştirecek Ritüeller:**

- » Birbirinize iyi dileklerde bulunmak
- » Bayramlarda ve belirlenen özel günlerde aile büyüklerini ziyaret etmek
- » Doğum günlerinde bir yılınızın özetini görmek adına o yıl ailecek çekilen fotoğraflara birlikte bakmak
- » Her aile üyesinin doğum günü gibi özel günlerini kutlamak
- » Belirlenen aralıklarla pikniğe gitmek ya da parklarda gezmek
- » Tatil günlerinde, herkesin sevdiği yiyeceklerden hazırlanmış kahvaltı yapmak
- » Konulu örneğin tiyatro ya da sinema gecesi gibi akşam eğlenceleri planlamak
- » Tatillere yönelik yeni aile ritüellerini planlamak (<https://saltpsikoloji.com/aile-rituelleri>).

### **Tek Ebeveynli Ailelerde Aile Ekonomisine Katkı Sağlayacak Faaliyetler**

Ailenin mutluluğu için ihtiyaçlarının düzenli olarak karşılanması gerekmektedir. Bu nedenle ailenin ekonomik olarak güçlü olması kendine yetebilmesi gerekir. Bu nedenle büyük şehirlerde yaşayan ve ortalamanın altında gelir grubuna sahip olan aileler için ek gelir getiren işler yapmak zorunluluk haline gelebilir.

### **Evden Çalışarak Gelir Getirebilecek İşler**

**Yemek yapmak:** Çevrenizde bulunan okul veya küçük işletmeler için öğle yemeklerini yapabilir ve bir kazanç sağlayabilirsiniz.

**Organizasyon yapmak:** Doğum günü organizasyonları, çocuklar için yapılan partiler, nişan gibi etkinlikler organize edebilirsiniz. Bu alanda yapabileceğiniz için internet ve sosyal medyayı kullanmanız tanıtım açısından etkili olacaktır.



**Çocuk bakıcılığı:** Kadınlar için yapılabilecek işlerden birisi de çocuk bakıcılığıdır. Çalışan ebeveynlerin çocuklarına bakıcılık yapabilirsiniz.

**Evcil hayvan bakıcılığı:** Çalışan kişilerin evcil hayvanlarına da bakabilirsiniz.

**Blog açmak:** Eğitim alanınıza yönelik insanlara faydalı olacağını düşündüğünüz bilgilerinizi blog açıp yayımlayabilirsiniz.

**Takı tasarımı yapmak:** Takı tasarlamak gibi yetenekleriniz varsa, bu yeteneğinizi ortaya koyarak ürün tasarlayabilir, bunları çevrenize ya da internet üzerinden satabilirsiniz.

**Örgü, dantel gibi el işi ürünleri yapmak:** El işi ürünleri yapmak gibi yetenekleriniz varsa, bu yeteneğinizi ortaya koyarak ürün tasarlayabilir, bunları çevrenizde ya da internet üzerinden satabilirsiniz.

**Dikiş dikmek:** Terzilik gibi beceriniz varsa çevrenize dikeceğiniz ürünler ya da yapacağınız tadilatlarla evinizin ekonomisine katkı sağlayabilirsiniz.

**Kurabiye ve pasta yapmak:** Ailenize ya da misafirlerinize ikram etmek için yaptığınız, kurabiye veya tatlılardan para kazanmanız mümkün olabilir. Özel günler, toplantılar, partiler için yapılan ürünleri çevreniz yardımıyla ya da internet üzerinden satabilirsiniz.

**Reçel, tarhana, turşu veya konserve yapmak:** Günümüzde el yapımı ve organik ürünlere büyük ilgi duyulmaktadır. Kendi yaptığınız **reçel, tarhana, turşu veya konserve** gibi el emeği ürünlerinizi yine internet üzerinden ya da çevreniz aracılığı ile satabilirsiniz.

## 7. BÖLÜM: EĞİTİM VE ÖĞRENME SÜRECİ

### Eğitim ve Öğrenme Süreci Nasıl Oluşur?

Öğrenme çevreyle etkileşim sonucu davranışlarda oluşan kalıcı izli değişimler olarak tanımlanır. Etkileşime girilen çevre, etrafımızdaki insanlarla konuşmayı, bahar geldiğinde doğadaki değişimleri fark etmeyi ve bir kitap okuduğumuzda oluşan bilgi değişimini içerir.

Okula devam etme, derste soru sorma, ders çalışılan odanın duvarlarına asılan postere kadar tüm süreçler öğrenmeye etki eden çevre kavramı içindedir. Diğer bir öğrenme tanımında ise bilginin davranışlarda oluşturacağı değişmeye vurgu yapılır.



Örnek olarak birey dürüstlük hakkında bilgi edindiğinde dürüst davranışlar gösterme ihtimali artar. Aynı zamanda matematik hesaplama bilgisi arttıkça alışverişten, hesaplı hareket etmeye kadar tüm süreçler etkilenir. Bilgi davranış değişikliği oluşturduğuna göre, ders kitaplarından popüler kitaplara, internet sitelerinden sosyal medyaya doğru bilgiyi yayan kaynaklardan faydalanmak gerekir. Öğrenme konusunda;

- » Öncelikle öğrenme kabiliyeti ile doğarız.
- » Öğrenme için başka insanlara ihtiyaç duyarız, anne baba, arkadaşlar ve öğretmen gibi.
- » Öğrenme yaşamın doğal bir parçasıdır. Ancak öğrenme çevresini düzenlemezsek öğrenmeyi tesadüflere bırakmış oluruz.
- » Belirli konulara, kişilere, kitaplara odaklanarak yapılan öğrenme sürecinden daha fazla fayda sağlarız. Bir şiiri ezberlemek, sağlıklı beslenme konusundaki temel ilkeleri anlamak gibi.
- » Öğrenme aynı zamanda çaba gerektirir. Bisiklete binmek, yeni bir dil öğrenmek ya da bir şiiri ezberlemek için gayret gösterilmelidir. Bu ise zorlukları aşmak için çalışmayı ifade eder.
- » Öğrenmenin doğasında uygulama ve tekrar vardır. Tekrar etmediğimizde unutturuz.
- » Öğrenmeye zaman ayırmak gerekir. Yoksa gelişigüzel gerçekleşir.

Öğrenmenin doğasında çaba göstermek, emek vermek ve zorlanmak vardır. Çaba gerektiren öğrenme deneyimi esnasında kendi kendine konuşma, sesli talimatlar, kendine fısıldama, gizli konuşma gibi öz talimat uygulamaları bilişsel gerginlik anında öğrenmeye devam etmeyi sağlayabileceği belirtilmiştir (Kahneman, 2015, s. 734'den akt. Akbaş, Taş ve Duman, 2019).

Öğrenme konusunda daha çok çaba göstermeye, hatayı öğrenmenin bir parçası olarak görmeye ve öğrenmek için öğrenmeye önem vermek gerekmektedir.

## **Öğrenmeyi sosyalleştirme- öğrenerek sosyalleşme**

İnsan beyni sosyal bir organdır. Bir insanın özü ve içinde yaşadığı toplum, temel olarak birbirleriyle ilişkilidir. Çünkü her bir beyin diğerleriyle etkileşim halindeyken sürekli bir oluşum halindedir. Mutluluk ve bilgelik üzerine yapılan araştırmalar kişinin kendisini iyi hissetmesindeki temel unsurun, dikkatini ve tutuklarını kendi öz kimliğinin ilgi alanlarına ek olarak başkalarının yararına olarak şekilde odaklamak olduğunu



göstermektedir. Birisiyle yaptığımız her görüşme, konuşma, şaka veya kucaklaşma bizim beynimizi ve o kişinin beynini kelimenin tam anlamıyla değiştirmektedir. Hayatımızda bizim için önemli olan biriyle yaptığımız güçlü bir sohbetten veya görüşmeden sonra farklı bir beyne sahip oluruz. (Siegel ve Bryson, 2020).

Öğrenmeyi deneyimlemek, öğrenme sürecinde olmak, öğrenme sorumluluğunu almak ve bu süreç ile birlikte öğrenme liderine dönüşmek gerekir. İnsanlara araba sürmeyi saatlerce anlatabilirsiniz fakat asla o deneyimi yaşamadan, yokuşta kalkış yapmadan, vites değiştirmeden, kısacası deneyimlemeden gerçek anlamda anlamasını sağlayamazsınız.

Çocuklarımızı ne kadar erken yaşta akranlarıyla toplumsallaştırır, yaşayarak ve etkileşimde bulunarak öğrenmelerini ve hayata dahil olmalarını sağlarsak, o kadar aktif ve öğrenmeye açık hale getirmiş oluruz. Deneyimsel öğrenme yaklaşımını kullanıldığı sınıflarda ve evler de çocuklar yaparak ve yaşayarak öğrenirler. Bunun için etkili şiiirin özelliklerini sıralamak yerine yazıldığı ve okunduğu, utanma olmadan yabancı dilde cümlelerin kurulmaya çalışıldığı, kelimenin telaffuz edildiği aile ve sınıf ortamlarının oluşturulmasına ihtiyaç vardır (Akbaş, 2021a).

Öğrenmeyi sosyalleştirmede kullanılabilecek diğer bir öğretim yaklaşımı hizmet ederek öğrenmedir. Bu yaklaşım ile çocuklar, kardeşlerine ya da arkadaşlarına öğrendiklerini anlatırlar, öğrendikleri bir beceriyi gösterirler, bilgi ve becerilerini mahalledeki yaşlı ve yardıma muhtaç kişilerin yararına kullanırlar. Broşür ve afiş hazırlama, sosyal medyayı aktif kullanma, eğitsel video ve filmler üretme gibi farklı yollarla insanlara ulaşmayı ve sosyal sorunları ile akademik konuları birleştirme gibi farklı alanlarda yeterlilik geliştirebilirler.

Oyunu ve oyunlaştırmayı bir öğrenme amacıyla kullanma da öğrenmeyi sosyalleştirme ve öğrenme ile sosyalleşme yoludur. Rekabetin olduğu, başarısızlığında oyunun parçası olarak görüldüğü oyun anlarında çocuklar kendilerini keşfeder, yenilikleri dener ve denemede ortaya çıkan sonuçları gözlemler ve değerlendirmeler yapması öğrenme sürecine katkı sunar (Akbaş, 2021a).

## **Öğrenme fırsatı oluşturma ve zamanı yönetme**

Sosyal çevre, mahalle, büyükbaba ve büyükanneyi ve diğer akrabaları da içine alan geniş aile ve arkadaşlar okul kadar kişinin sosyal, ahlaki ve akademik gelişimine etki etmektedir.



Kütüphaneler raflarındaki binlerce kitap ile çocukların kitaplarla tanışmasına, kitap okuma alışkanlığı kazanmasına etki eder, hiçbir ebeveynin satın olamayacağı çeşitlilikte ve sayıda kitabı çocuklara sunar. Ayrıca birçok kütüphanede çocukların arkadaş edinmesi ve oynaması için alanlarda mevcuttur.

## 8. BÖLÜM: SOSYAL VE YASAL HAKLAR TEK EBEVEYNLİ AİLELERE YÖNELİK SOSYAL VE YASAL HAKLAR



Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına bağlı oluşturulan kuruluşlar vasıtası ise aileler çeşitli sosyal hizmet ve yardımlardan yararlanabilirler.

**Sosyal ve ekonomik destek hizmeti:** Bu hizmet esasen sosyoekonomik nedenlerle çocukların korunmaya muhtaç statüye düşmesini engellemek için verilen bir destek hizmetidir. Boşanma, ebeveynlerden birinin vefatı gibi durumlarda çocuğun bakımını üstlenen ebeveynlerin düzenli gelirleri olmadığı durumlarda başvurabildikleri bir destektir.

Bu destek aylık düzenli destek ve ya da bazen ailelerin ihtiyaçlarına göre kriz durumlarında verilen destektir. Bu yardımdan yararlanmak için aileler buldukları ilde ya da ilçede bulunan Sosyal Hizmet Merkezlerine başvuruda bulunabilirler.

**Ücretsiz kreş ve gündüz bakımevi hizmeti:** Çocuğun bakımını üstlenen ebeveynlerin çalışması/çalışmak istemesi, ya da çocuğu kreşe göndermek isteyip ekonomik koşullarının yeterli olmaması durumunda başvurabilecekleri hizmettir. Başvurusu uygun görülen ailelerin çocukları devlet ve özel kreş ve gündüz bakımevlerinin ücretsiz kontenjanlarından yararlandırılırlar. Başvurular sosyal hizmet merkezlerine yapılır.

**Engelli evde bakım ücreti:** Evde bakımı gerçekleştirilen 'ağır engelli' bireylerin bakımını üstlenen kişilere verilen ücrettir. Bu ücretin verilmesi için öncelikle engellinin 'ağır engelli olduğunu belirten' tam teşekküllü devlet hastanesinden alınmış olan engelli sağlık kurulu raporunun bulunması gerekir. Bu rapor ile birlikte engellinin bakımı gerçekleştiren birey sosyal hizmet merkezine başvuruda bulunarak hizmetten yararlanma talebinde bulunur.



Bunlarla birlikte Valilikler ve Kaymakamlıklar bünyesinde hizmet veren Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma ve Vakıfları ile yerel yönetimlerin sosyal yardım birimleri ihtiyaca göre çeşitli ayni ve nakdi yardımlarda bulunmaktadır. Engelliler için engelli aylığı ve çeşitli vergi indirimleri gibi destekler bulunmaktadır. Ayrıca eşi ceza evinde olan ve eşi vefat eden bireylerin yararlandığı aylık düzenli ödenen destek te yer almaktadır.

Çeşitli sosyal destek ve yardım hizmetleri ile birlikte aileler halk eğitim merkezleri, belediyelerin aile yaşam merkezleri, ya da danışmanlık merkezleri ve sosyal hizmet merkezleri aracılığı ile çeşitli eğitim, kurs, sanatsal sportif faaliyet, aile eğitimleri, aile danışmanlığı, psikolojik destek gibi hizmetlerden de yararlanabilirler.

Şiddet İstismar Gibi Durumlarda Başvurulacak Yasal Haklar

## Çocuk Koruma Kanunu

Çocukların çeşitli ihmal ve istismardan korunmasına yönelik çeşitli hükümleri içeren bu konuna göre risk altındaki çocuklar için eğitim, danışmanlık sağlık, bakım tedbirleri alınabilmektedir.



## ÇOCUK İZLEM MERKEZİ



İstismara uğrayan özellikle cinsel istismara maruz kalan çocuklar için 'çocukların adli görüşmelerin yapıldığı Çocuk İzlem Merkezleri (ÇİM) kurulmuştur. İstismara uğrayan çocukların adli görüşmeleri ÇİM' lerde yapılmaktadır.

İl Emniyet Müdürlükleri Bünyesinde Çocuk Şube Müdürlükleri kurulmuştur. İhmal ve İstismara Maruz kalan çocuklarla, suçla sürüklenen çocukların adli işlemleri Çocuk Şube Müdürlüklerince gerçekleştirilmektedir.

Kanun kapsamında tedbir kararlarından yararlanmak için kişiler mahkemelere, Cumhuriyet Savcılıklarına, Emniyet Aile içi Şiddet Büro Amirliklerine, Şiddet Önleme ve İzleme Merkezlerine başvuruda bulunabilirler.



Kanunlar kapsamında oluşturulan çeşitli kurumsal yapılar ve mekanizmalar da risk altında bulunan aile bireylerine yönelik çeşitli koruma, destek ve danışmanlık hizmetleri sunmaktadırlar. Bu kuruluşlar;

- » Her il ve birçok ilçede bulunan Sosyal Hizmet Merkezleri (SHM)
- » 81 ilde bulunan Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri (ŞÖNİM)
- » Kadın Konukevleri, Çocuk Evleri, Çocuk Destek Merkezleri, Huzurevi ve yaşlı Bakım Merkezleri,
- » Sivil Toplum Kuruluşları ve Yerel Yönetimlere bağlı destek ve danışmanlık birimleri
- » Diğer destek, bildirim ve acil yardım mekanizmaları ise Alo 183, Alo 112 çağrı merkezleri ve Kadın Destek Sistemi (KADES) uygulamasıdır.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Strengthening Single-Parent Families With Customized Training Program



"Funded by the Erasmus+ Program of the European Union. However, European Commission and Turkish National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein"

## PROJE ORTAKLARIMIZ



**KIRIKKALE**  
ÜNİVERSİTESİ



**T.C. AİLE VE SOSYAL  
HİZMETLER BAKANLIĞI**  
KIRIKKALE İL MÜDÜRLÜĞÜ



**YENİMAHALLE**  
Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
1991



**CENTRO SVILUPPO  
CREATIVO**  
DANILO DOLCI



**FAMILY CENTER  
FUNDACJA**



**Helix - Helezon**  
Zentrum für Beratung,  
Interkulturelle Kompetenz,  
und hermeneutisches Lernen



**HAYAT BOYU EĞİTİMİ GELİŞTİRME  
VE MESLEK EDİNDİRME DERNEĞİ**

