



HILFSWERK



Eğitim Pusulası

Çocuğunuzla birlikte yaşam
yolculuğunuz için
yönlendirme kılavuzu.



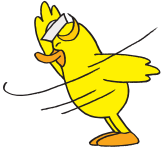
Integration fördern.
Chancen sichern.

www.integrationsfonds.at



AĞIR FIRTINALARI DA AŞMALI

Alkol ve uyuşturucu, ayrılma ve boşanma, kayıplarla yaşama
48. sayfadan itibaren



ŞİMDİ FIRTINA GELİYOR!

Ergenlik, Gençlik Kanunları,
arkadaşlar ve akran grupları,
yakınlık ve mesafe,
uyuşmazlık ve iletişim
42. sayfadan itibaren

YOLCULARIN GÜÇÜ VE ENERJİYE İHTİYACI VAR!

Sağlıklı beslenme, sosyal görünüş
ve ritüeller, yeme bozuklukları,
hareket ve spor, motivasyon ve imkanlar
37. sayfadan itibaren



MACERA BAŞLIYOR

Doğumla ilgili hukuksal,
organizasyonel ve finansal
bilgiler, aile yaşamında değişim-
ler, bebeğin ilk yaşı
2. sayfadan itibaren



İLK ZORLUKLAR ORTAYA ÇIKIYOR

Kaza önleme, tuvalet eğitimi,
ilk yıllarında destek, inat,
öfke ve saldırganlık, bakım
8. sayfadan itibaren

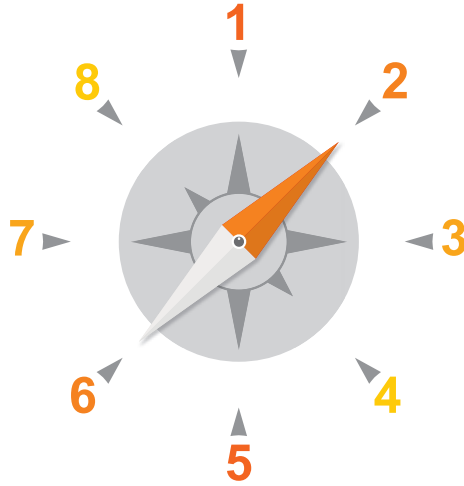


TAKIM RUHUNU KORUMAK VE “ROTADA KALMAK”

Gündelik aile hayatı ve iletişim,
anlaşmazlık ve kavga, düzen,
kurallar, sınırlar, değer aracılığı,
tutarlılık, kardeş kavgası
16. sayfadan itibaren

İYİ DONANIM İŞE YARAR!

Okula başlamak, öğrenmek,
öğrenme zorluğu / öğrenme bozukluğu,
can sıkıntısı, ders yardımı, korku,
baskı yapılması, meslek seçimi
24. sayfadan itibaren



MODERN SİRENLERİN CAZİBESİ ...

MMedya eğitimi, televizyon,
bilgisayarın tehlikeleri ve
potansiyelleri, internet
ve cep telefonu, para ve tüketim
32. sayfadan itibaren



Önsöz



Çocuğu olan herkes büyük sorumluluk taşımaktadır: Selamet ve evdeki huzur, sağık ve güvenliik, iyi bir bakım ve eğıtim ve mantıklı finansal başlangıç koşulları. Birçok şey düşünölmeli ve birçok zorluk aşılmalıdır. Ama yetiştirme konusundaki belirsizlik, hiçbir zaman bugün olduğu kadar büyük derecede olmamıştı. Çünkü ebeveynler her şeyi en iyi şekilde yapmak istiyor. Ancak çok farklı görüşler ve kullanılabilir bilgiler mevcuttur.

Biz 30 yıldan fazla ailelerin yanında olduğumuz ve bu büyük sorumlulukla onları tek başına bırakmak istemediğimiz için, „Hilfswerk Eğitim Pusulası“nı geliştirdik.

Bununla sizlere, aileyle ilgili konularda, çocuklar ve velilerle olan deneyimlerimizin derlendiğı ve karışık zamanlarda size yol gösterebilecek küçük bir rehber sunmak istiyoruz. Uzmanlarımız sık sorulan konuları cevaplayarak, bu konuları düzenlemekte. Böylece size yardımcı olacak ve sonraki olası adımlarda sizleri yönlendirecektir. Buna ek olarak, sizin için kaynak listesi ve güvenilir internet sayfalarının adresleri derlenmiştir.

„Hilfswerk Eğitim Pusula“sının sizin için yararlı bir rehber olmasını umut ediyoruz. Ve her şeyden önce size, çocuğunuzla birlikteki yaşamınızda eğlenceli ve heyecanlı bir yolculuk diliyoruz!



9

İŞIK KULELERİ VE KILAVUZLAR

Kaynak önerileri, Danışma Merkezleri, telefon numaraları, internet sayfaları, Hilfswerk adresleri 52. ve 53. sayfalarda



MACERA BAŞLIYOR



Doğumla ilgili hukuksal, organizasyonel ve finansal bilgiler, aile yaşamında değişimler, bebeğin ilk yaşı



Hamileyim. İşverenime nasıl bildiririm?

Hamile olduğunuzu öğrendiğiniz takdirde bunu bir doktor raporuyla birlikte işverene hemen bildirmelisiniz. Çünkü hamileliğin başından itibaren sizin için analık koruması dolayısıyla işten çıkarılmama güvencesi ve görevden alınmaktan koruma yasası sizin için geçerlidir.

Doğum İzni: Ne zaman bildirmeliyim?
Doğum İzni planlarınızı doğumundan

sonra en geç sekiz hafta içerisinde işverenimize bildirmelisiniz. Tabii ki tasarılarınız hakkında işvereninizle önceden görüşmekte fayda var. Eğer hala kararsız iseniz, en azından doğum izninin ilk aşaması olan analık korumasına dahil ilk bölümünde bildirilmesi gerekir. Mevcut annelik izni bitiminden üç ay önce uzatma dönemi bildirilmelidir. Annelik izin süresi her iki ebeveyn için de en fazla iki sene süreyle

sınırlıdır. İşten çıkarılmadan koruma yasası annelik izin süresinin bitiminden sonra dört hafta için geçerlidir.

ÖNEMLİ!

- en kısa sürede - ancak en geç 16. gebelik haftasına kadar - anne-çocuk-pasınızı alın ve öngörülen muayeneleri gerçekleştirin!
- Doğumdan önceki zamanda haftalık doğum parası için başvurun - çünkü en az sekiz hafta öncesinden doğum parası alma hakkınız var!

Anne koruması ve işten çıkarılmama güvencesi – Detaylı olarak ne demek?

Gebeliğin başından itibaren işyerinde bazı riskli işlerden kaçınılmalı: Gece çalışma, pazar ve tatil günlerinde çalışma, ağır kaldırma ve taşıma ve fazla mesai yapma anne ve çocuğu tehlikeye sokabilir. Hamileliğin başından itibaren anne adayları için anneyi koruma ve işten çıkarılma güvencesi geçerlidir.

Bu, aynı zamanda doğumdan sonra dört ay sırasında geçerli olup yanı sıra annelik izni süresince ve bunun bitiminden sonra da dört haftaya kadar geçerlidir. Bu koruma, anne adaylar işverenler tarafından çıkarılsa veya işten atılsalar da hamileliklerini bildirdikten sonra beş iş günü içinde geçerlidir.

İşveren bekleyen annelerin ise 32. gebelik haftasından itibaren hamile kadınların, haftalık doğum yardımı ve analık koruma izin hakları vardır, böylece katı çalıştırma yasağı vardır. Bu doğumdan sonra sekiz hafta sonunda biter, sezaryen, erken veya çoklu doğum için on iki hafta sonra biter.

Doğum izni parasında hangi seçenekler vardır?

Çocuk bakım yardımına sağlık sigortalar kurumunda başvurabilirsiniz. Bu hemen doğumdan sonra yapılmalıdır, böylelikle sigorta süresinde herhangi bir kaybınız olmasın! Şu anda (Nisan 2012 yasasına göre) beş farklı seçenek vardır. Süresi ve ödenekleri farklı olan dört genel seçenek arasında seçim yapılabilir. Bu seçeneklerin hepsi önceki çalışma durumundan bağımsız olarak, her anne ve baba için geçerlidir. Bu nedenle yüksekokul öğrencileri veya ev kadınları da doğum izni yardımından faydalanabilirler. Buna ek olarak, gelire bağlı ve doğum öncesi çalışmış ve yüksek gelir elde etmiş, kısa süre için mesleğine ara veren anne ve babalar için farklı bir seçenek daha vardır.

Genel olarak, her anne ve baba iki defa değişimli olarak ve bir blokun en az iki ay sürmesi koşuluyla doğum iznine çıkabilir. Doğum izni parası en küçük çocuk için geçerlidir. Yeni bir doğumda, büyük çocuk için hak sona erer, yeni doğan çocuk için yeni bir başvuru yapmanız gerekir. Doğum izni ödemeleri süresince sağlık sigortanız mevcuttur. İş hukuğu gereğince doğum izni hakkınız (en fazla çocuğun ikinci yaşına kadar) ile seçiminize göre süresi olan, çocuk bakım parası aynı şeyler değildir. Her seçenek için hem anne hemde çocuk beş tane Anne-Çocuk-pası muayenesini yaptırmalı ve gebelik pasınızı bilgileri işletmelidir.

YASAL SORULARINIZ İÇİN BAŞVURU YERLERİ:

- Ekonomi, Aile ve Gençlik Federal Bakanlığı Aile Hizmeti Bölümü:
Tel. 0800/240 262 veya **www.bmwfg.gv.at** Aile Bölümü / Tavsiye ve Bilgi Aile hizmetleri (mali destek, doğumla ilgili resmi daire başvuru formları, Doğum bakım yardımı hesaplayıcısı, Broşür ve çok daha fazlası).
- Çalışma hakkında daha fazla bilgi için Çalışma, Sosyal İşler ve Tüketiciyi Koruma Federal Bakanlığı ve hizmet merkezi **0800/201 611** veya **www.bmask.gv.at**
- **www.arbeiterkammer.at** adresi altında: Meslek ve Aile bölümü: Mali destek bilgileri, yasal yönleri; broşürü indirmek için: **www.arbeiterkammer.at/broschueren/berufundfamilie.htm**
- Sağlık Federal Bakanlığı:
www.bmg.gv.at broşür siparişi için **0810/81 81 64** veya **broschuerenservice@bmg.gv.at**
- **www.help.gv.at**: Doğumla ilgili faydalı bilgiler ve resmi yollar



Ve birden herşey değişiyor ...

Hilfswerk – uzmanı psikolog ve aile danışmanı Barbara Wegscheider'nın önerileri,

Yenidoğacak bebeğin sevinci büyük – buna rağmen neden çatışmalar oluyor?

Bebek sevinci ve herşeyi en iyi şekilde yapma isteğiyle birlikte çok şeyler organize ediyor: Bir isim seçiliyor, odası kurulup, doğuma hazırlanılıyor. Çoğu çiftler genellikle doğumdan sonra, hayatları tamamen değiştiğinin farkına varıyorlar. Aniden üç kişi olmak çok farklı gelebilir – gece ve gündüz dikkat ve bakıma ihtiyacı olan yeni bir kişiylesiniz . Dolayısıyla evli çiftler bazı ihtiyaçlarından mahrum kalabilirler. Baba kendini anne ve çocuk ilişkisinin dışında hisseder. Anne her şeyi mükemmel yapmak ister ve kendine çok yüklenir. Hiç kimse bunu kabul etmez ve konu üzerinde konuşulmaz. Bu davranış sık sık yanlış anlamalara yol açar, gerginlikler ve çatışmalar çıkar?

Kendinizi sorunlardan ve yoğunluktan nasıl koruyabilirsiniz?

Doğumdan önce hayatınızın ve duygularınızın aniden yoğun bir şekilde farklı olacağı konusunda kendinizi bilinçlendirin. Yeni doğmuş bebek, bakıma ve şefkate ihtiyacı olduğundan

etrafındakilere çok bağımlıdır. Mükemmelliği bir kenara atın! Çocuğunuzun ihtiyaçlarına odaklanırken kendi ihtiyaçlarınızı unutmayın. Evde bazı işler kalırsa, soğukkanlı davranın. Veliler için önemli olan güvenilir bir sosyal çevre oluşturmak ve yardıma açık olup, sunulan desteği kabul etmek. Özellikle konuşmak için zaman ayırmak gerekli, çünkü çoğu çatışmalar birbiriyle az konuşmaktan kaynaklanıyor. Eşinize sizi neyin rahatsız ettiğini, neden sinirlendiğinizi ve ne istediğinizi açıkça söyleyin!

Büyük kardeşlerin yeni duruma hazır olmaları için nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Büyük çocuklar yeni kardeşinin doğumuna her zaman tepki gösterirler - bu tamamen normaldir. Reaksiyonlar yaşa, kişiliğe ve duruma göre farklıdır. Bazı çocuklar gelişiminde geriler: Altı bezsiz çocukların tekrar bebek bezine ihtiyacı olur, sarılmak ihtiyacı giderek artar. Endişe etmeyin, bu zamanla değişir. Anne ve baba dikkatin çoğunu yenidoğana adar. Kardeşler bunu tehdit edici olarak algılayıp sevilmemeye korkusuna kapılırlar.

Bu durumda çok ilgi göstermek ve sevgi dolu açıklamalar yapıp bebeğin bakımında aktif katılımını sağlamak gerekir. Çocuklar kendi bebek hikayeleri de duymaktan zevk alırlar. Sizin büyük çocuklarınıza da yeterince zaman ayırmanız çok önemlidir.

İyi niyetli tavsiyeler çok vardır. Ama büyükbaba veya büyükanne karışırsa ne yapmalı?

Sosyal ağların bulunması çok önemlidir - büyükbaba veya büyükanneyi ve yakınları olaya bir parça dahil etmek gerekir. Ama herkesin kendine göre değerleri ve deneyimleri ve dolayısıyla eğitim alanında bireysel fikirleri vardır. Tüm iyi niyetli tavsiyelere kulak verebilirsiniz, bunları toplayıp mümkünse deneyebilirsiniz, ama huzurunuzu kaçırmamak şartıyla. Önemli olan şu: Sizler veli olarak kararlı olup davranışlarınızda otantik olmalısınız.

Anne ve babalara hangi mesajları verebilirsiniz?

Çocuğunuzun doğumundan önce kendi çocukluğunuzu hatırlayın: Neler güzeldi? Neyi farklı yapmak



istiyorsunuz? Unutmayın tutumunuzu ve değerlerinizi inandırıcı yaşamanız gerekir, çünkü çocuklar sizi örnek alır. Mümkün olduğunca çocuklarınıza açıklamalar yapın ancak gereksiz yere tartışmayın, sınırları belirlemek için cesaretli olun.

Ebeveynler ve çocuklar arasındaki ilişkide güzel bir sembol vardır: Onlar

bir lastik bant ile birlikte bağlıdır- sıkı ama esnektir. Çocuğunuzu özgür bırakın ama gerektiğinde bu bantı çekin. Aksi takdirde, çocuğunuzda bantı sürükleyip sınırlarını dener. Siz mükemmel Ebeveynler olarak doğmadığınızı ve her şeyi tek başına yapmak zorunda olmadığınızı kabullenin. Tavsiye ve yardım almak için tereddüt etmeyin:

ÇOCUĞUNUZLA İLK YILINIZ İÇİN OKUMA ÖNERİLERİ:

- *Daniel Stern: Die Lebenserfahrung des Säuglings*
- *Katharina Zimmer: Das wichtigste Jahr. Die seelische und körperliche Entwicklung im ersten Lebensjahr.*
- *Katharina Zimmer: Erste Gefühle. Wie Eltern und Baby einander kennen und lieben lernen*
- *Hetty van de Rijt, Frans X. Plooij: Oje, ich wachse! Von den acht „Sprüngen“ in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes in den ersten 14 Monaten*
- *Frans X. Plooij, Eva Schweikart: Oje, ich wachse! Das Praxisbuch: Spielen, üben, die Welt entdecken*
- *Remo H. Largo: Babyjahre. Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht*
- *Carol Cooper: Wie Babys wachsen. So entwickelt sich Ihr Kind von 0 bis 3 Jahren*
- *Kerstin Schwarz: Rückbildungsgymnastik*
- *Annette Kast-Zahn, Hartmut Morgenroth: Jedes Kind kann schlafen lernen*
- *Petra Kunze, Helmut Keudel: Schlafen lernen. Sanfte Wege für Ihr Kind*
- *Ingeborg Stadelmann: Die Hebammensprechstunde*
- *Elternbriefe des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend (spezielle Hefte zu unterschiedlichen Altersstufen und Themen). Bestell-service auf www.bmwfj.gv.at*
- *Márta Guóth-Gumberger und Elizabeth Hormann: Stillen (GU Ratgeber Kinder)*
- *Vivian Weigert: Stillen. Das Begleitbuch für eine glückliche Stillzeit*
- *Ingeborg Hanreich: Essen und Trinken im Säuglingsalter*
- *Barbara Dohmen: Babyernährung: Stillen, Fläschchen, Breie. Richtig und gesund ernährt von 0 bis 2 Jahren*



Bebeğimi emzirmek istiyorum. Nelere dikkat etmem gerekir?

Emzirme, dünyanın en doğal şeyidir ancak deneyim gerektirir. İlk kural: Ne kadar rahat olursanız o kadar çok sütünüz olur, bu da siz ve bebeğiniz için en kolaydır. İlk önce özellikle emzirmek için tek başınıza rahat ve keyifli bir yer seçin- bunun için emzirme yastığı çok faydalı olabilir.

İlk hafta içinde sizin süt üretiminiz, sadece bebeğinizin ihtiyacı kadardır- sabırlı olun! Eğer bebeğiniz ilk üç ayda haftada 115-220 gram arası kilo alırsa anne sütünüz yeterlidir.

Gerçekten sorunlar çıkar, süt pıhtılaşması veya mastit oluşursa bu durumda yardım almak için hiç tereddüt etmeyin! Güvendiğiniz bir ebeye, bir emzirme kliniğine veya danışmanına başvurabilirsiniz.

Emzirmedi zorlansanız dahi: denediğiniz için kendinizle gurur duyabilirsiniz! Ayrıca bebeğiniz hazır bebek sütü ile de sağlıklı büyüyecektir!

İNTERNET BİLGİ SAYFALARI:

- www.babycenter.at/baby/stillen/schrittfuerschritt/
- www.lalecheliga.at
- www.muetterstudios.at
- www.stillen.at

Sütten: „Gerçek gıda“ya geçiş: Nasıl ve ne zaman ek gıdalara başlayabilirim?

Altı aydan sonra anne ve hazır bebek sütünün besin içeriği artık yetersizdir- Bebeğiniz ek gıdalar için hazırdır! Ek gıda takviyesine başlamak için farklı öneriler vardır: Prensip olarak bu en erken beş aydan sonra ve en geç bebek yedi aylıkken olmalıdır (alerji riski taşıyan çocuklarda yedi aydan önce başlamayın). Bebek zaten hazır olduğunu kendisi gösterir: Eğer yiyecekler daha fazla ilgisini çekiyor ve süt tek başına yeterli değilse.

İlk klasik yemek havuç püresidir. Öncelikle öğle yemeği olarak ek gıda ile başlayın. Birçok anne açlığı yatıştırmak için ilk önce süt verir, sonra kaşık maması ile devam eder.

Bebeğin kaşıktan yemeyi ve ezilmiş besinleri yutmayı öğrenmesi gereklidir. Bunun için zaman ayırmalısınız. Sonraları daha fazla sebze ve meyve verebilir (balkabağı, yaban havucu, rezene, kabak, lahana, elma, armut, şeftali, kavun) ve süt öğününü sonra bunlarla değiştirebilirsiniz. Göreceksiniz: Bebeğiniz çok mutlu olacaktır - ve neyi sevip sevmediğini çok çabuk gösterecektir!

İNTERNET BİLGİ SAYFALARI:

- www.kinderkost.com
- www.veoe.org
- www.babyservice.at/Services/FAQs/BabysErnaehrung/





Hayatın içinden



„Emma uyumak istemiyor“

Beş aylık Emma'nın ebeveynleri, uykudan mahrum: Emma gündüz her ne kadar uzun ve çok uyusa da, akşam uykusu saatler süren prosedüre dönüşüyor. O yatağa konulduğu an ağlıyor ve anne veya babası o uykuya dalana kadar genellikle iki saat onun yanında oturuyorlar. Geceleri o yedi veya sekiz defa uyanınca çoğu zaman sadece kucakta taşınarak sakinleşiyor. Emma'nın ebeveynleri umutsuzluk içersinde bir çözüm arıyorlar.

Bebekler farklı uyurlar

Yaşamının ilk haftasında yeni doğan bebeğin henüz bir ritmi yoktur: Acıkınca uyanır karnı tok olduğunda uyku moduna geçer. Uyku ihtiyacında çok büyük farklılıklar vardır: Bazıları günde sadece 10 saat uyur, diğerleri ise 20 saat. Bu zaman zarfında en basiti, çocuğu yorgun olduğunda yatırmaktır: Hangi sıklıkta ve ne zaman henüz planlanamaz. İlk haftalarda tam daldığında yatırmak en kolayıdır. Çünkü çocukların farklı uyku zamanları vardır: İlk olan hafif rüya uykusunu, derin uyku izler. Eğer

bebekler ilk aşamada uyanırlarsa, çoğu zaman zor sakinleştirilirler.

İyi bir gece uykusu için

Bebeğe gündüz ve geceyi ayırabilmesi ve iyi bir uyku ritmi edinmesi için destek olabilirsiniz:

- geceleri çocuğunuzu bezini değiştirmek veya karnını doyurmak için yataktan alırken: Sadece gece lambasını açın, yumuşak bir sesle konuşup daha sonra hemen geri beşiğin içine koyun.
- 3 aydan itibaren çocuğunuzu gündüz ve gece hep belirli saatlerde yatırmaya başlayın.
- Ve akşamları çocuğunuzu rahatlatan sakin bir ritüele başlayabilirsiniz. Bunun için, örneğin, akşam yemeği, banyo, bir ninni veya birbirine sarılma uykuya dalmasını kolaylaştıracaktır.

En önemli şeylerden biri çocuğun tek başına uyumasını öğrenmesidir. Altı ila on iki hafta içersinde bebeğinizi uyuması için uyanık olarak yatağa koymaya başlayabilirsiniz. Önemli olan her

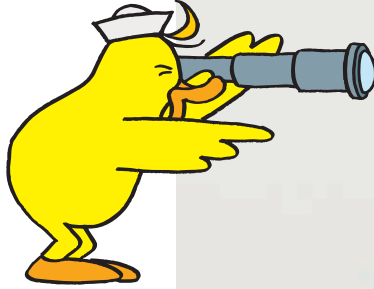
akşam ritüelini sürekli olarak, örneğin iyi geceler öpücüğü vermek gibi, bitirip odadan ayrılmalısınız.

Çocuğunuz arkanızdan ağlıyorsa: Dönüp, onu sakinleştirebilir, hattâ bunu birkaç kez yapabilirsiniz, ama sakın yataktan almayın ve açıkça şimdi uyku vakti olduğunu belirtin. Bir emzik, bir favori oyuncak veya bir gece lambası ona güvence sağlayabilir ve uyumasında yardımcı olabilir. Bu hemen olmayabilir, sonuçta her çocuk farklıdır. Bunlar sadece öneri ve kurallardır. Eğer çocuğunuz uyumakta zorlanıyorsa kendinizi suçlamayın- Siz yanlış bir şey yapmadınız!

İLK ZORLUKLAR ORTAYA ÇIKIYOR



Kaza önleme, tuvalet eğitimi,
ilk yıllarında destek, inat,
öfke ve saldırganlık, bakım



Riske girmemek Çocuk dostu bir ev

- Mobilyaları kenar koruması ile güvenli hale getirin
- Prizleri kapatın
- Raflar ve kutular da tırmanma ve devrilmeye karşı emniyetli olmalı
- Kapı kamaları küçük parmakları korur ve kısırmayı önler
- Büyük camlar emniyet camından imal edilmiş veya işaretlenmiş olmalıdır
- Çekmeceler ve dolaplara kilitleme sistemi takın
- Ocağınızı korumu ızgarası ile çevirin
- ve düğmelerini güvenli duruma getirin
- Pencere ve balkon kapısına çocuk kilidi ve güvenlik ızgarası takın
- Oturma alanındaki merdivenleri koruma kapısı ile çevirin
- Masa örtülerini kelepçeler ile güvence altına getirin
- İlaçlar ve ev kimyasallarını erişemeyeceği yerlerde saklayın
- Toksik oda çiçeklerini çıkarın
- Banyoya kaymaz paspas koyun
- „Bıçak, çatal, makas, ısı, ...“ gibileri çocuklar için güvenli bir yere kaldırın.

BURADAN DAHA FAZLA BİLGİ EDİNİN:

- Trafik Güvenlik Komitesi:
05/77 0 77, www.kfv.at (geniş bilgi, güvenli yaşamak, araba koltuğu, kask konularına yönelik broşür ve kontrol listeleri)
- ÖAMTC: www.oeamtc.at (Çocuk araba koltukları hakkında bilgi ve değerlendirme)
- Çocuk güvenliği ürünleri Leiner/kika da:
www.leiner.at veya www.kika.at
- www.autokindersitz.at
- Ulaştırma, Yenilik ve Teknoloji Bakanlığı: www.bmvit.gv.at/verkehr/strasse/sicherheit/kinder
- zehirlenme merkezi:
01/406 43 43

Çocuğumu başından itibaren doğru şekilde teşvik etmek için çok sayıda oyun grupları ve bebek kurslarına katılıyorum. Bu gerekli mi?

Ebeveynler doğal olarak ilk baştan her şeyi doğru yapmak ister ve çocuklarını fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimi açısından en iyi şekilde desteklerler. Bununla birlikte hiçbir şey kaçırmamak için ilk etapta bebeğe ve daha sonra küçük çocuğa çok sayıda cezbedici teşvikler sunma hevesine kapılırlar. Ancak: Aşırı bir sunum gerekli değildir. Çünkü bebeklerin sakin bir şekilde yaşama atılabilmeleri için zamana ihtiyaçları vardır. Ve onlar gelişim aşamalarını kendileri belirler. Çünkü gelişim evreleri beyinlerinin olgunlaşmasıyla bağlantılıdır - bu nedenle onun beyni henüz hazır değilse en iddialı eğitim bile çocuğu, emekleme, yürüme ya da küp dizmeye alıştıramaz. Çocuk hızını kendi belirler! Özellikle fiziksel gelişiminde , çocuğa henüz başaramadığı hareketleri yaptırmak, (örneğin, kötü duruş nedeni - Çocuğu destekleyen yastıkları çok erken etraftan alıp - oturtmaktan kaynaklanabilir) .

Çocuğunuza gelişim aşamalarında gerçek sevgiyle eşlik edebilirsiniz. Onun eğilimi becerilerinin sadece bir parçasıdır - o da etrafındaki çevrenin ona sunduğu desteğe bağlıdır. Sizin izlemenizle, onunla birlikte zaman geçirmek, ona sevgi ve ilgi göstermekle, çocuğunuzun zaten neleri bildiğini,

neye hazır olduğunu ve ilgi alanını öğrenebilirsiniz. Lütfen desteğinize devam edin. Siz çocuğunuzla ona çeşitli yaş ve gelişim odaklı oyun ve öğrenme deneyimleri sunarak, ona dünyayı keşfetmesi için geniş alan sunup, başarı duygusunu mümkün kılarak, kendi araştırma arzusuna ve merakına yer vererek, en iyi şekilde teşvik edebilirsiniz. Onun deney sevincini destekleyin övün ve motive edin, arasında tek başına oynamasını ve yaratıcı olmasını sağlayın. Oyun çocukların en büyük öğreticisidir - onunla beraber tüm duyuları ve arzularıyla hayatlarında ne gerekliyse fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan öğrenirler.

Diğer çocuklarla birlikte bir oyun grubundaki gönüllü beraberlikler çocuk için kesinlikle hoş bir değişim ve siz anne / baba için de sizin gibi düşünen kişilerle buluşmak için iyi bir fırsattır.- ancak: tüm katılımcıların bundan mutluluk duyup rahat olmaları ve herhangi bir aşırı talep veya gerginlik olmaması gerekir.

KAYNAKLAR:

- Anne Pulkkinen: PEKiP (Prag ebeveyn Çocuk Programı): Babys spielerisch fördern
- Anne Pulkkinen: Spielen und lernen nach der PEKiP-Zeit ab dem 2. Lebensjahr
- Katharina Bäcker-Braun: Kluge Babys – Schlaue Kinder. Grundlagen, Spiele und Ideen zur Intelligenzentwicklung
- Emmi Pikler, Anna Tardos von Pflaum: Lasst mir Zeit. Die selbstständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen
- Emmi Pikler: Friedliche Babys, zufriedene Mütter. Pädagogische Ratschläge einer Kinderärztin
- Gerda Pighin: Die besten Förderspiele. So unterstützen Sie Ihr Kind



Çocuğuma emzik vermeli miyim? Tekrar nasıl bırakabilirim?

Emzik konusunda çok farklı görüşler var. Çoğu ebeveyn faydalarını överken, diğer ebeveynler de zararlarını (enfeksiyon tehlikesi, diş sorunları, konuşma güçlüğü) öne çıkarmakta. Emzik kullanımı sizin ve çocuğunuzun kararı. Kesin olan: emme ihtiyacı doğuştan gelmekte ve genellikle canı acıdığına, gerildiğinde ve yorgun olduğunda çocuğu hızlı bir şekilde sakinleştirmekte. Eğer emzik kullanırmak isterseniz, damağa uygun ve hijyenik olmasına ve silikonunun düzenli olarak

değiştirilmesine ve çocuğa yerli yersiz kullanılmaması gereklerine dikkat ediniz. Çocuğa sadece isteğinde emzik verin. En geç „gerçek“ dişleri çıkmaya başladığında çocuğunuzun emzik kullanmayı unutmuş olması gerekir. Bu nasıl sağlanır?

- Çocuğunuza emzik verdiğiniz zamanları, yavaş yavaş ancak düzenli bir şekilde azaltın.
- Emzik kullanımını sadece belirli zamanlarla kısıtlayın, örneğin uyumaya giderken.

- Çocuğunuzla birlikte bir şeyler yaparak ödüllendirin.
- “Emzik Perisi”nin gelmesini ve çocuğa özel bir şeyler getirmesini sağlayın.

ÇOCUĞUNUZLA OKUMAK İÇİN FİDİ’NİN KİTAP ÖNERİLERİ:

- Ilona Einwohlt, Antje Flad: Nick braucht keinen Schnuller mehr
- Irmgard Paule, Sonja Fiedler: Paul braucht keinen Schnuller mehr
- Susa Hämmerle, Martina Gollnick: Jetzt mag ich keinen Schnuller mehr



Çocuk bezine elveda!

Çocuğuma tuvalet ihtiyacını gidermesi için nasıl yardımcı ola bilirim?

Tuvalet konusunda zorla güzellik olmaz. Sabredin: İlke olarak çocuklar hazır olduklarının işaretini verirler. Artık bez bağlanmasına izin vermeme veya işlerini görürken geri çekilme eğiliminde olmaları gibi. Bu genelde ikinci ve üçüncü yaşgünleri arasında olur, çünkü bundan önce çocuklar idrar kanallarına ve bağırsaklarına hakim olamazlar. O aşamaya gelindiğinde, sabırlı olarak, vücudunu hissetmesini ve kendine güvenini arttırmasını sağlayarak, çocuğunuz bu önemli adımda destekleyebilirsiniz.

- Çocuğunuza sık sık lazımlık veya tuvalet oturağı veriniz.

Ancak baskı yapmadan: Bir şey gelmiyor – sorun değil!

- “Sıkışmak“, „oturmak“ ve „yapmak“ kavramları arasındaki bağlantıyı anlıyor ve doğru bir şekilde yapıyorsa, çocuğunuz övün.
- Sevdiği ayıcığını veya oyuncak bebeğini sık sık lazımlığa veya tuvalete oturtun.
- Ve: İşler istenildiği gibi gitmese de kızmayın!

Kural olarak çocuklar çışten önce kakalarını söylerler, çünkü büyük tuvalete çıkma daha önce kontrol edilebilir. Ve geceleri bezsiz yatmak için daha uzun zamana ihtiyaç duyulabilir, çünkü

çışı tutabilmek geceleri tam olarak işlemeyebilir. Bir ipucu daha: Akranları arasında, örneğin bakıcıda olma çocuğun doğal olarak temizliği öğrenmesini sağlar – küçükler büyükleri taklit eder.

ÇOCUĞUNUZLA OKUMAK İÇİN FİDİ’NİN KİTAP ÖNERİLERİ:

- Sandra Grimm, Clara Suetens: Der kleine Klo-König
- Irmgard Paule, Sonja Fiedler: Paul geht schon aufs Klo
- Hermien Stellmacher: Moritz Moppelpo braucht keine Windel mehr



Tekrar çalışmak istiyorum.

Çocuğum için uygun bakım yerini nasıl bulacağım?

Bütün değerlendirmelerinizde hisslerinize ve çocuğunuzun kendini nasıl hissettiğine dikkat ediniz. Çünkü çocuklar bireysel gelişimlerine bağlı olarak farklı tepkiler verebilmekteler. İlke olarak –özellikle 3 yaş altı- çocuklar fazla sıkı olmayan bakım ortamlarına, günlük bakıcılar gibi daha iyi uyum sağlayabilirler. Çünkü bunlar ailesel ortamlar gibi çocukların gereksinimlerine cevap verebilir, çocuğun gelişimini olumlu yönde destekleyebilir. Hilfswerk Avusturya'da

en büyük günlük çocuk bakıcısı hizmeti veren kurumdur.

Uygun bakım şeklinin bulunmasında şu sorular yardımcı olabilir:

- Çocuğum yapabilecek mi? Aynı zamanda: Ben başarabilecek miyim?
- Yabancı insanları hayatımıza sokmak istiyor muyuz ve ne ölçüde?
- Bence hangi ortamlar önemli: günlük bakıcıda olduğu gibi bireysel ve ailevi bir ortam mı, yoksa çocuk yuvasında olduğu gibi grup halinde ve organize mi?

■ Bakım zamanları, günlük akış, yemek, uyku, hareket, geri çekilme olanakları, aktiviteler?

■ Anne veya baba olarak nasıl belirleyici olabilirim?

Öncelikle çocuğunuzun bakım yerlerine bıraktım diye vicdan azabına kapılmayın. Bu ikiniz için de iyi olur. Pek çok araştırmanın kanıtladığı üzere, yabancıların baktığı çocuklarda bilişsel gelişimler daha fazla olmakta ve sosyal yeterlilikler artmaktadır.

Çocuğumun yeni bakım ortamına uymasını nasıl destekleyebilirim?

Çocuğunuz bir bakıcıda veya kreşte yalnız kalmadan önce yeni ortamı tanınması, alışması gereklidir. Çocuğunuzla birden çok defa yeni ortama gelin ve çocuğunuz sizi sığınabileceği güvenilir bir liman olarak görsün. Çocuğunuzun rahatladığını görünce kendinizi yavaş yavaş geri çekebilirsiniz. Çocuğunuzun kesinlikle habersiz terketmeyiniz! Yoksa aniden „kaybolmanız“ nedeniyle, gelecekte korku yaşayabilir. Çocuğunuzdan bilinçli ve belirgin şekilde ayrılın ve ne zaman geleceğinizi söyleyin. En sevdiği bez hayvancığı ayrılmanızda çocuğa destek olabilir. İlk günlerde sadece kısa

süre için uzaklaşın ki, çocuğunuz geri geleceğiniz güvencesini kazanabilsin. Bu süreleri giderek uzatın. Çocuğunuz yeni kişi tarafından avutulmayı kabullenmişse, alışma devresi başarı ile sonlanmış demektir.

ÇOCUĞUNUZLA OKUMAK İÇİN FİDİ'NİN KİTAP ÖNERİLERİ:

- Sabine Rahn: Eine Tagesmutter für Marie
- Christian Tielmann: Lesemaus, Band 94: Max geht zur Tagesmutter
- Nele Banzer, Peter Friedl: Jakob im Kindergarten



KİTAP ÖNERİLERİ:

- Lieselotte Ahnert (Hrsg.): Tagesbetreuung für Kinder unter drei Jahren. Theorien und Tatsachen
- Jörg Maywald, Bernhard Schön: Krippen. Wie frühe Betreuung gelingt: Fundierter Rat zu einem umstrittenen Thema
- Tanja Kurth: Tagesmutter. Kinderbetreuung mit Familienanschluss: Was Eltern und Tagesmütter wissen wollen
- Hans-Joachim Laewen, Beate Andres, Eva Hedervari: Die ersten Tage – ein Modell zur Eingewöhnung in Krippe und Tagespflege
- Beverly Kovach, Denise Da Ros-Voseles: Babys verstehen, betreuen, begleiten. Der Ratgeber für Erzieherinnen, Tagesmütter und Eltern



Uzman
önerisi



Öfke ve inat – Nasıl davranmalıyız?

Hilfswerk Uzmanı, Çalışma, Sağlık ve Klinik Psikoloğu Sabine Maunz'dan öneriler

Çocuklar niçin öfkelenirler?

Öfkelenme halleri çocukların gelişiminde çok önemli bir aşama olarak ortaya çıkmakta ve yoğunluğu az veya çok olarak sürmekte. Bu aşamada çocuk kendisine ait istekleri olduğunu ve istediği şekilde davranabileceğini farketmektedir. Doğal olarak çocuğa sınırlar konmakta ve her dileğine ebeveynleri tarafından izin verilemeyeceği gösterilmekte. Bu sınırlama veya kısıtlama çocukta hayal kırıklığına yol açmakta ve çocuk henüz bu hayal kırıklığına nasıl cevap vereceğini bilmediği için, öfke krizlerine kapılmaktadır.

Bu durumlarda nasıl davranabilirsiniz – Neler „normal“ olarak kabul edilebilir?

Öfke krizleri çok farklı şekillerde ortaya çıkabilirler. „Normal“ olarak kabul edilebilecek tepkiler çok farklı olabilirler. Çok bilinen, kendini yere atma, bağırma, vurma, ısırma, tepinme, tekme atma, cisimleri fırlatma ve kapıları çarpma. Çocukların ebeveynlerine vurma durumu da sözkonusu olabilir. Bu

durumda önemli olan anında ve ciddi bir şekilde buna müsamaha edilmeyeğinin gösterilmesidir. Yüksek sesle ve belirleyici olarak „hayır“ denilmeli, çocuğun gözlerinin içine bakılmalı, elleri veya tekmeliyorsa ayakları sıkı tutulmalıdır. Rahat, ancak belirleyici olmalısınız.

İnatçılık çağları çocuklar için niçin önemlidir?

Çocuklar genellikle birbuçuk iki yaşlarında inatçılık dönemi diye adlandırılan ve günümüzde „Özerklik Evresi“ diye nitelenen bir gelişim dönemine girerler. Bu dönemde çocuk, çok önemli bir gelişim yaşamakta, kendi başına karar verme ve bağımsız olma yönünde gelişmektedir. Çocuk kendisini anneden dolayısıyla bağımlı olduğu kişiden uzaklaştırmakta, birey olarak kendi kişiliğinin, isteklerinin ve hedeflerinin olduğunu farkına varmaktadır. Özerkliğini keşfetmenin heyecanı ve isteği yoğunlaşmaktadır. Kendi başına birşeyler yapmanın mutluluğunu ve gücünü hissetmekte, bu şekilde kendisi için varolmanın zevkine varmaktadır.

Çocuk eşyaları fırlatmakta, kafasını yere vurmakta, canhıraş bir şekilde bağırmakta: Bu gibi öfke hallerinde ebeveynler nasıl davranmalı?

Öncelikle ebeveynlerin bu gibi durumları kendilerini hedeflemiş bir olay gibi değerlendirmemeleri önemli. Ebeveynler, kendileri sakin durarak ve çocuklarını dikkate aldıkları hissini vererek, çocuklarına yardımcı olabilirler. Çocukların hissettiklerini açıkça konuşun: „Kızdığını görüyorum.“ Çocuğunuza olanı izah edebilirsiniz, örneğin: „Kendi başına ayakkabını giyemediğin için sinirlendin.“ Bu şekilde çocuk duygularını ve sebeplerini tanıyabilir. Büyüdükçe, öfkeli haykırımlar yerine duygularını ve ihtiyaçlarını dile getirebilecektir. Çocuğun öfkesi yüzünden kendine ve başkalarına zarar verebileceği hallerde, sınır koyarak açık ve kararlı bir şekilde bunları uygulayın. Çocuklar genellikle gözlem yoluyla öğrenirler. Ebeveynler bu yüzden kendileri öfkeli oldukları zaman nasıl davrandıklarını göstererek çocuklara örnek olabilirler. Kendi duygularınızı



ne kadar dile getirebilerseniz, haliyle çocuğunuzun da bunu yapması doğal olacaktır.

İlk yaşlarda çocukların sık sık hayır dediği zamanlar olduğunda ebeveynler için en iyisi nedir?

Bu davranış şekli çocuk için iki açıdan önemlidir: Çocuğun özerklik çabalarını göstermekte ve de bu yolla ebeveynlerini tanımaktadırlar. Çocuklar neleri yapabileceklerini, neleri yapamayacaklarını; ebeveynlerinin nelerden hoşlanıp, nelerden hoşlanmadıklarını öğrenmek isterler. Hayır diyerek ebeveynlerin tepkilerini ölçmektedirler. Ben hayır deyince annem ne yapmakta? Babam nasıl tepki veriyor? Eğer çocuklar yapamayacakları bir işe yeltenirlerse, ebeveynler örnek olarak: „Güzel! Yapıp yapamayacağını merak ediyorum. Yardım gerekirse söyle!“ diyebilmeliler.

Ebeveynler bu sıkıntılı zamanları nasıl atlatabilirler?

Öfke krizleri, inat atakları ve çocukların direnci ebeveynler için sıkıntılı, zorlu ve bazen de acı verici olabilir. Çoğu ebeveyn

bu aşamaların çocuğun gelişimi için önemini ve geçici olduğunun bilinçli bir şekilde hatırlanması ile bu zamanları aşılmasında büyük bir destek bulduklarını söylemekteler. İçinizden bu zamanların ustalıkla geçirildiği fikrini içeren bir tablo çizebilirsiniz. Bu tabloyu hayatınızda gerçekleştirebildiğinizde dudağınızdaki gülümsemeyle süsleyebilirsiniz. Anılan olay gerçekleştiğinde sakın olmanıza yardımcı olacaktır. Derin nefes alıp verin ve yirmiyeye kadar sayın. Ve içinizdeki resmi düşünmenin tam zamanı.

KİTAP ÖNERİSİ:

- Margret Nussbaum: Wenn Ihr Kind trotzt
- Doris Heueck-Mauß: Das Trotzkopfalter. Der Ratgeber für Eltern von 2- bis 6-jährigen Kindern
- Annette Kast-Zahn: Gelassen durch die Trotzphase

Çocuğum sürekli diğer çocukların oyuncaklarını alıyor. Müdahale etmeli miyim?

Sahiplenme duygusunun ortaya çıkması 18. aydan itibaren başlamakta. Bundan önce „benim“ ve „senin“ kavramları oluşmamıştı. Bu zamandan sonra küçük çocuklarda oyuncaklar için kavga, en sık karşılaşılan uyuşmazlık noktası olmaktadır. Öncelikle çocukları gözleyerek, sorunlarını çözüp çözemediklerine bakın. Bu durum çocuklar için öğretici potansiyel taşımaktadır: Bu sayede çocuklar diğerlerinin duygularını farketme ve anlayış gösterme, kendi isteklerini karşı tarafa kabul ettirme, geri adım atma ve bir uyuşmazlığı şiddetsiz sonlandırmayı öğrenecektir.

Eğer müdahale etmeniz gerekirse (çocukların anlaşamaması veya şiddete başvurmaları söz konusu olursa), bölüşmenin kuralını kararlılıkla anlatın: Oyuncak kim önce aldıysa ona aittir. Yerine başka bir oyuncak sunabilirsiniz. Çocuğunuza oyuncaklarını değiştirebileceğini de söyleyebilirsiniz. Çocuğunuz büyük ihtimalle bunu tepkisiz kabullenmeyecektir: Sızlanmalarına dayanmalısınız!

KİTAP ÖNERİSİ:

- Rolf Oerter, Leo Montada: Entwicklungspsychologie

Aynı yaştaki diğer çocuklar şimdiden pek çok şey yapabiliyorlar. Çocuğumun gelişimi normal değil mi?

„Normal olan nedir?“ Bu soruya çocuk gelişimi açısından cevap vermek çok zor. Yelpaze çok geniş. Bazı çocuklar 10 aylıkken yürümeye başlar, diğerleri 1,5 yaşında. İki yaşındaki bazı çocukların kelime hazinesi çok az sözcükten oluşurken, diğerleri binden fazla kelime kullanabilir. Bunların hepsi „normal“. Çocuk doktorları tarafından „gelişim aşamaları“ diye anılan kriterler belirlenmiştir. Buna göre bir çocuk, yaşına göre olması gereken gelişim düzeyinin % 90'ına sahip ise „normal“

olarak değerlendirilir. Bir çocuk 18 aya kadar kendi başına yürürse „normal“dir. 19 aylıkken yürüyebilen çocuk istatistiksel çerçevenin dışında kaldığı için, hareket gelişimi açısından gelişmesi geç olarak nitelenir. Fakat bu çocuğun hasta veya özürlü olduğu anlamına gelmez. Gelişmesi geç diye nitelenen pek çok çocuk, sık görüldüğü üzere, gelişimlerini hızla tamamlayıp eksikliklerini gidererek „normal“liğe geçmiştir.

Bu gelişim aşamaları aynı zamanda

hem iyi hem de kötüdür. Çünkü bir yandan varolan durumu belirler. Öte yandan veliler arasında bir yarışa ve de onları güvensizliğe itebilir. Düşünmeniz gereken, normal olanın çok geniş bir yelpazeye yayıldığı, çocuğunuzu diğer çocuklarla kıyaslamamanız ve de aşamaları gereğinden fazla büyütmemeniz. Ancak şüpheliyseniz, bir çocuk doktoruna başvurmaktan korkmayınız!

Çocuğum küfrediyor. Nasıl davranmalıyım?

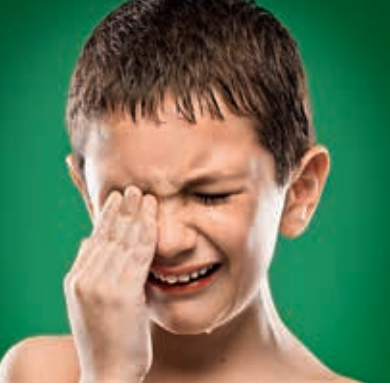
Er ya da geç tüm çocuklar küfürlü kelimeler kullanır. Genelde bunları kreşte, okulda veya televizyonda kaptıkları için. Bu onlar için sınırlarını test etmek, sıkıntılarını ve kızgınlıklarının dile getirmek için uygun bir imkandır. Tartışmalarda nesnel argümanlar kullanmayı öğrenmeleri gerekmekte. Küçük çocuklar henüz bu küfürlerin anlamını ve diğer insanları çok rahatsız edebileceğini, yaralayabileceğini bilmemektedir. Bu yüzden çocuklara „böyle söylenmez“ uyarısının fazla yararı olmaz. Küfürler anne babaya yönelik

kullanılıyorsa ne yapmalı? Genelde bu durum anlık bir hayal kırıklığının veya haksızlığa uğramışlık hissinin sonucunda ani tepki olarak ortaya çıkmaktadır – size karşı bireysel bir saldırı değil. Tepkiniz küfür etmek yerine sakince sınırlar koymak olmalı. Çocuğa, size niçin küfrettiğini sorun. Bu şekilde çocuk kızgınlığı üzerine konuşmayı öğrenebilir ve ikinizin anlaşabileceği, ancak sınırları olan, ortak bir noktaya gelebilirsiniz. Ancak kelimelerin kırıcı, yaralayıcı olduğunu anlamasını sağlamalısınız. Ve her şeyde olduğu gibi siz onun örnek aldığı kişisiniz!

ÇOCUĞUNUZLA OKUMAK İÇİN FİDİ'NİN KİTAP ÖNERİLERİ:

- Edith Schreiber-Wicke, Carola Holland: **Achtung! Bissiges Wort!**
- Philip Millitz, Kai Pannen: **Tom und die Schimpfwortpolizei**





Hayatın içinden



„Klaus hemen vuruyor“

Klaus 3,5 yaşında aktif, hareketli ve girişken bir çocuk. Anne babası yine de Klaus'un diğer çocuklarla olan ilişkisi konusunda kaygılılar: „Ona uymayan bir durum olduğunda, Klaus hemen vurmaya, boğuşmaya başlayıp, oyuncakları fırlatarak arkadaşlarının canını acıtıyor. En ufak bir sorunda kontrolünü kaybediyor. Kızdığımızda, üzgün olduğunu söylüyor, ancak yine ilk fırsatta aynı hareketleri tekrar ediyor. Oğlumuzun kavgacı olmasından korkuyoruz!“

Çocuklar kendini savunabilir

Çocuk yetiştirmede saldırganlığa karşı mücadele temel bir ağırlık noktası oluşturmakta. Gündelik hayatta yetişkinlerde olduğu gibi küçük çocuklarda da, kızgınlık, öfke ve hayal kırıklığı yaratan şeyler olmakta. Çocukların bu durumlarda nasıl davranacaklarını öğrenmeleri gerekmektedir. Öfke, kendi içinde olumlu bir yön de barındırır. Haksız uygulamalara karşı korur ve kendini savunma imkanı sağlar.

Çocuklar –istediklerinde- kendilerini koruyabilmeliler. Veliler çocuklarının kendinden emin ve bağımsız olmasını isterler. Ancak çocukların öfkesinin esiri olarak, kaybedeceklerini dikkate almadan kontrolsüz bir şekilde saldırganlığa yönelmelerini önlemek de ebeveynlerin görevidir.

Şiddet yerine söz

Anne babasının Klaus'a, şiddetin kabul edilemez olduğunu ve sorunları çözmede sözlü olanakların olduğunu kararlılıkla ve anlayışlı bir şekilde öğretmeleri gerekmektedir. Klaus, sinirlenmenin normal olduğunu ve duygularının ciddiye alındığını hissetmeli. Ancak fiziki şiddetin başkalarını yaraladığının da farkına varabilmeli. Net sınırlar konulması burada çok önemli! Anne babası Klaus'la birlikte sinirini atma yollarını araştırabilir: Belki onun sinirlendiğinde vurabileceği bir „öfke yastığı“ veya ortaklaşa bir sportif faaliyet. Fiziki temelli bir saldırganlık bu yaşlar için tipik bir davranış şekli.

Bu sebeple ebeveynler çocuklarla oyun gibi boğuşarak, negatif enerjilerini atmalarını ve saldırganlığı yaşamamın da kurallarının olduğunu öğretebilirler.

KİTAP ÖNERİLERİ:

- Dieter Krowatschek: **Wut. Wie Sie mit Aggressionen Ihres Kindes umgehen**
- Aletha J. Solter: **Auch kleine Kinder haben großen Kummer. Über Tränen, Wut und andere starke Gefühle**
- Jan-Uwe Rogge: **Kinder dürfen aggressiv sein**
- Thomas Kaiser, Martina Bauer, Markus Schmid: **Das Wut-Weg-Buch**

ÇOCUĞUNUZLA OKUMAK İÇİN FİDİ'NİN KİTAP ÖNERİLERİ:

- Isabel Abedi, Silvio Neuendorf: **Blöde Ziege, dumme Gans. Alle Bilderbuchgeschichten**
- Britta Schwarz, Manfred Tophoven: **Das kleine Wutmonster**
- Christine Nöstlinger: **Anna und die Wut**
- Angelika Bartram, Jan-Uwe Rogge, Annette Swoboda: **Kleine Helden – Riesenwut. Geschichten, die stark machen**
- Hiawym Oram und Satoshi Kitamura: **Der wütende Willi**



TAKIM RUHUNU KORUMAK VE „ROTADA KALMAK“



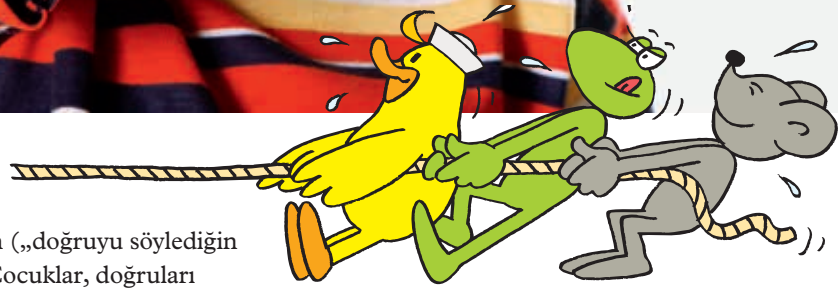
Gündelik aile hayatı ve iletişim,
anlaşmazlık ve kavga, düzen,
kurallar, sınırlar, değer aracılığı,
tutarlılık, kardeş kavgası



Çocuğum yalan söylüyor. Nasıl tepki vermeliyim?

Önce çocukların dürüstlüğü ve gerçeklere göre davranmayı öğrenmeleri lazım. Yalan söylemenin arkasında çoğunlukla (yersiz) cezalandırılma korkusu yatmaktadır. Çocuğunuza anlayışlı davranarak ve sert cezalar vermeyerek yardımcı olun. Cezasız olmuyorsa, cezanın hedefi anlamlı olan mantıklı sonuçlar çıkarabilmektir. Çocuğunuza her insanın hata yapabileceğini, doğru olanın hatasını kabullenmek olduğunu öğretin. Hatasını açıkça söylediğinde onu övün

ve ödüllendirin („doğruyu söylediğin için aferin“). Çocuklar, doğruları dile getirmelerine ve dürüstlüklerine olumlu yaklaşıldıkça, yalan söylemekten vazgeçeceklerdir. Çocuğun yalanını yakalarsanız, onu kesinlikle toplum içinde bozmayın. Ve kendiniz örnek olun! Eğer sizde beyaz yalanlar kullanıyorsanız, çocuğunuza bahaneler üretmek yerine, nedenlerini anlatınız. Çocuğun nezaket yüzünden beyaz yalanların ne zaman kullanılabileceğini kavraması önemli.



Çocuğunuz yalan söylemeye devam ediyorsa, uzmanların yardımıyla nedenlerini araştırabilirsiniz.

ÇOCUĞUNUZLA OKUMAK İÇİN FİDİ'NİN KİTAP ÖNERİLERİ:

- Andrea Dami: Leo Lausemaus sagt nicht die Wahrheit
- Sandra Grimm, Irmgard Paule: Wer war das? – Ich nicht!



Bitmeyen düzensizlik!

Çocuğumu eşyalarını toplaması için nasıl motive edebilirim?

Öncelikle şunu söylemek gerekir:

Çocukların bir düzen kavramı vardır - ancak yetişkinlerinki gibi değil. Çocuklar eşyaların yerde veya raflarda yer aldığı, aradıklarını bulabildikleri dağınık bir düzeni severler. Aynı zamanda aşırıya gidildiğinde kontrolün kaybedileceği bir durumdur bu. Kaosa sürüklenebilir, çaresiz kalabilir ve düzen sağlamak için istahları kalmayabilir.

Küçük çocuklar bunu kendi başlarına başaramazlar - ve çocuğunuza tertip ve düzen öğretmeye ne kadar erken başlarsanız, sonraki yıllarda eşyalarını toplamaya başlaması kendiliğinden olacaktır. Bu amaçla çocuğunuzu nasıl destekleyebilirsiniz?

- Yaşına ve gelişme durumuna bağlı olarak çocuğunuza toplama işleminde yardımcı olun. İş bölümü yapınız ve anlaşılır komutlar verin („şimdi yapı taşlarını kasaya topluyoruz, arabalar sarı kutuya girecek“). Sonuç % 100 beklentilerinize cevap vermese de çocuğunuzu övün.
- Toplamaya başlayacağınızı 15 dakika önceden bildirin: Çocuklar aniden oyundan koparılmalarından hoşlanmazlar.
- Toplama işlevini oyun haline (kim daha çok yapı taşları toplayacak) dönüştürün, şarkı söyleyin, birlikte eğlenin!

- Beraber topladıysanız çocuğunuzu ve sizi ödüllendirin: Çocuğunuza sarılın, ona kitap okuyun.
- Toplama işlemi için büyük (karton, tahta, plastik, ...) kutular kullanılması çocuğunuza yardımcı olacaktır. Kutulara nelerin ait olduğunu, gerekirse fotoğrafla üzerine yapııştırarak gösterebilirsiniz. Ve çocukların bu kutulara kolayca ulaşabilmelerine dikkat edin.
- Toplama konusunda az ve öz kural konulması gereğine dikkat edin. Örneğin: Toplama işlemi her gün akşam yemeğinden önce yapılacak. Yeni bir oyuncakla oynamaya başlamadan diğerleri toplanacak.

Ufak bir öneri daha: Çocuğunuzun oyuncak dağları arasında boğulmasına izin vermeyin. Şu sıralar oynamadığı oyuncakları seçin, kaldırın. Bunları tekrar ortaya çıkardığınızda çocuk büyük ihtimalle oyuncaklarını çöşku ile karşılayacaktır!

ÇOCUĞUNUZLA OKUMAK İÇİN FİDİ'NİN KİTAP ÖNERİLERİ:

- Greta Carolat, Susanne Mais: Aufräumen? Mach ich morgen! Geschichten von Monty Maulwurf
- Brigitte Raab, Manuela Olten: Warum muss ich das? Von Aufräumen bis Zähneputzen
- Christine Georg, Manfred Mai: Ich räum nicht auf!, sagt der kleine Fuchs





Uzman
önerisi



Sevgi ve sınırlar – Çocukların ikisine de ihtiyacı var

Hilfswerk Uzmanı, Sosyal Pedagog, Çocuk ve Genç Terapisti Barbara Kepplinger'den öneriler

Çocukların sınırlara ihtiyacı var – Niçin?

Anlaşılr sınırlarla çizili bir hayat çocuğa yapı, güven ve düzen kavramlarını kazandırır. Bu şekilde velilerine güven temelli bir ilişki kurmalarını sağlar: Çünkü çocuk anne babasının dediği ile yaptığının aynı olduğunu gözlemleyerek, onlara güvenebileceğini görür. Çok sevgi ve net sınırlar – bunlar ayrılamaz. Çocukların her ikisine de ihtiyacı var! Sınırlar çocuğun aile dışındaki yaşamı için de önemlidir: Çocuklar diğer gruplara karışabilmeli, kendilerini kabul ettirmeyi ve diğerlerine uyabilmeyi öğrenmelidir.

Eğer çocuk sınırsız büyütülürse, o veya bu şekilde sınır konulmasını ister. Çünkü bu çocuğa, anne babasının ona değer vermediği hissini verir.

Çocuklar niçin bu sınırları aşmak isterler?

Çocuklar sürekli olarak ne kadar ileri gidebileceklerini denerler. „Sınırları zorlamak“ deyimi çocukların bu çabasını tam olarak tarif etmekte. Bu, kişilik gelişimi ve bağımsız bir birey haline gelmenin bir parçasıdır. Bu denemeler

„inatçılık dönemi“ diye adlandırılan zamanlarda başlar ve günümüzde iyice erkenden başlayabilmekte: Çocuğun 18 aylık iken „inatlaşmaya“ başlaması ve sınırları aşmayı denemesi tamamen normal kabul edilmekte.

Nerelerde kural konulması anlamlıdır? Nerede değil?

Sınırların gelişigüzel konulmaması lazım: Çocukların anlaması ve doğruluğunu kabul edebilmesi gerekmektedir. Yaşlarına uygun olmalı ve de özellikle küçük çocuklar için „anlaşılr“ olmalı. Sınırlar çocuğun ortamına ve zamanına uygun olmalı, devamlı gözden geçirilerek, gereği halinde değiştirilmeli. İki yıl sonra çocuk tarafından sıkıcı olarak değerlendirilebilecek kurallar, şimdi size yardımcı olabilir.

Kuralların uygulanması konusunda kararlı olun. Bunun için de veli olarak kendi sınırlarınızı değerlendirmelisiniz. Ancak bu şekilde çocuğunuza sınır koymayı savunabilirsiniz. Bu konuda sezgilerinize ve duygularınıza güvenebilirsiniz. Elbetteki sınırlar ve kurallar, çocuk ve

çevresi için zararlı sonuçlar çıkabilecek yerlerde önemlidir.

Anne baba olarak sürekli „hayır!“ dediğiniz hissine mi kapılıyorsunuz? Bu gerekli mi?

Eğer sürekli hayır denilirse, tarafların iştahı kaçar, körelirler. Doğru olanı, az kural koymak, ancak bunları uygulamaktır. Gerçekten önemli olan şeylere bakınız. Gerektiğinde sürekli hayır dememek için bazı şeyleri gözönünden kaldırın – çünkü direnişe sebep olabilir. Ve hayır cevabının açık ve net olması gerekir: Çocukla aynı göz seviyesine gelin ve gözlerinin içine bakın – bu ciddiyetinizi pekiştirir.

Bir kural çocuğunuzca biliniyorsa, devamlı tekrar etmemelisiniz – Aksi halde konuyu dağıtma tehlikesi vardır. Önceden söylediklerinize atıfta bulunarak: „Bu konuyu bir çok defa konuştuk, bu böyle!“

Ve devamlı olarak kendinizi sorgulayın: Bu sınırlama hala anlamlı mı? Yoksa olumsuz yanıtlarım çocuğumun hevesini mi kırıyor? Veya çocuğuma artık daha fazla güvenebilir miyim, çocuğum

kendisi mi belirleyici olmak istiyor? Her iki taraf da – siz ve çocuğunuz- kural aşımrlarından dersler çıkarabilir.

Sınırlar ve kurallar konusunda daha nelere dikkat etmeli?

Çocukların insanların kurallara uyduğunu görmeleri gerekmektedir: Veli olarak siz örneksiniz! Ve çocuklar büyüdükçe, kendileri de sınırlar koymaya başlarlar. Çocuğunuz odasına girmeden kapıyı çalmanızı istiyor veya duşta iken banyoya girmenizi istemiyorsa, saygı ile karşılayınız. Çocuk, isteklerinin ciddiye alındığını hissedebilmeli.

İstisnalar kaideyi bozmaz mı?

Yoksa istisnasız olarak kararlı mı durmalı?

İstisnalar doğal olarak mümkündür – ancak sıradışılığı vurgulanmalı, tutarsızlık olarak değerlendirilmemeli. Örneğin çocuk bazı özel akşamlarda uzun süre uyanık kalabilir veya fazla şeker yiyebilir, çünkü doğumgününde istisna olur. Hayat boyu katı bir şekilde aynı şablona uyulması mümkün olamaz. Ve istisnalar hayatı yaşanılır kılar!

KİTAP ÖNERİLERİ:

- *Jan-Uwe Rogge: Kinder brauchen Grenzen*
- *Jan-Uwe Rogge: Eltern setzen Grenzen*
- *Achim Schad: Kinder brauchen mehr als Liebe*

- *Helga Gürtler: Kinder brauchen feste Regeln*
- *Jesper Juul, Knut Krüger: Grenzen, Nähe, Respekt. Wie Eltern und Kinder sich finden*



Hoşgörü, saygı: Değerleri çocuğuma nasıl öğretirim?

Gündelik yaşantımızda farkında olmadan otantik olarak çocuğunuza, başkalarını dikkate alma, sabırlı olma, dikkat etme, kurallara uyma ile sevgi dolu ve arkadaşça davranmayı öğretirsiniz. İdeal olanı, bunları

göstermek için kasıtlı davranmak ve vurgulamak yerine, „normal“ bir şekilde davranarak bunları yapabilmektir. Ve de çocuğun izlenimleri üzerine konuşarak belirli durumlarda niçin böyle davrandığınızı anlatabilirsiniz.

Televizyon yasağı mı yoksa „yararlı bir fiske“ mi: Cezasız çocuk yetiştirmek mümkün mü?

Evet, cezasız çocuk yetiştirmek mümkün – bazen zor olsa da. Cezalar çaresizliğin bir göstergesi ve uzun solukta bir faydası yok. Kısa sürede bir tartışmayı sonlandırabilir ancak çocuk sınırı aşan davranışından cezalandırma yoluyla bir şey öğrenemez.

Çocuklar daha çok davranışlarının doğal sonuçlarından ve tutarlı şekilde davranılmasından öğrenebilirler. Çocuk için önemli olan mantıklı sonuçlar ortaya çıkmasıdır – ve çocuğun daha sınır aşımı olmadan sonuçlarını bilebilmesi gereklidir. Çocuk bir anlamaya veya kurala uymadı mı, ne olacağını bilmeli: Kararlaştırıldığı

gibi sevdiği diziden sonra televizyonu kapatmazsa, ertesi gün televizyon seyredemez. Dişlerini fırçalamak istemiyor mu, bir süre tatlı yiyemez. Fiziki cezalandırma kabul edilemez. Buna rağmen gündelik hayatta kulak çekilmesi veya bir tokat ara sıra yer alabilmekte – maalesef. Bunun en büyük nedeni, anne babaların çocuklara net olmayan tepkiler vermesinde yatmakta. Hayır deniyor ve gülünüyorsa, çocuk bu hayır cevabını ciddiye alamaz – ve anne baba zıvanadan çıkana kadar denemeye, ısrara devam eder. Eğer bu durum ortaya çıkarsa, duygularınızın esiri olmayın: Derin nefes alın, 10’a kadar

ÇOCUĞUNUZLA OKUMAK İÇİN FİDİ’NİN KİTAP ÖNERİLERİ:

- Susanne Stöcklin-Meier, Anita Kreituse: Von der Weisheit der Märchen. Kinder entdecken Werte mit Märchen und Geschichten
- Mira Lobe, Susi Weigel: Das kleine Ich bin Ich

KİTAP ÖNERİLERİ:

- Susanne Stöcklin-Meier: Was im Leben wirklich zählt: Mit Kindern Werte entdecken



sayın, çocukla aynı ortamda kalmayın. Çocuğa duygularınızı anlatın: „Sana çok kızdım, biraz temiz havaya ihtiyacım var.“ Sakinleşince, tekrar saygı temelli bir yaklaşım mümkündür.

KİTAP ÖNERİLERİ:

- Thomas Gordon: Die neue Familienkonferenz. Kinder erziehen ohne zu strafen
- Rudolf Dreikurs: Kinder lernen aus den Folgen. Wie man sich Schimpfen und Strafen sparen kann



Uzman
önerisi



Çocuklar ritüelleri sever – ve ihtiyaçları var!

Hilfswerk Uzmanı, Klinik ve Sağlık Psikoloğu Martina Genser-Medlitsch'ten öneriler

Çocukların ritüellere ihtiyacı var – niçin?

Çocuklar hergün, heyecanlı, önceden görmedikleri, içselleştirip kabul edecekleri yeni şeylerle karşılaşmaktalar. Düzenli olarak yapılan kalıpsal davranışlar, çocuğa güvenlik ve güvenilirlik duygularının kazandırılmasında oryantasyon işlevi görebilir. Bu yoğunluk içinde mola verilebilecek güvenli bir liman olacak ve günlük ritmi öğreterek, çocuğun günlük hayata daha kolay adapte olmasını sağlayacaktır.

Ritüeller devamlı aynı mı olmalı?

Bu ritüeller kesinlikle değişmez ve katı olmamalı. Çocuğun yaşça ve akılca gelişimine uygun olarak işleyişler ve ritüeller de değişmeli. İnsan devamlı şu soruyu sormalı: Bu ritüelle ne amaçlıyorum? Hangi ortamlara, hangi değişimlere dikkat çekmek istiyorum? Bize ne iyi geliyor, günlük stresimizi azaltıyor? Anlamli olan, günlük iki en çok üç basit ritüelin, haftalık ve yıllık olarak da bir kaç çift ritüelin eklemlenmesi. Önemli olan bu ritüellerin aile ortamına uyması ve herkes tarafından eğlenceli bulunması.

Ritüeller günlük hayatın akışı içinde nerelerde kullanılabilir?

Ritüeller günün her başlangıcında ve geçişinde veya bazı kısımlarında yer bulabilir: Sabahleyin kalkmada, yemeklerde, vücut bakımında, buluşma ve ayrılmalarda, mecburi işlerden boş zaman aktivitelerine geçişte, oyun sonundaki toplama aşamalarında, iyi geceler ritüeli olarak, vb.

Birlikte günü selamlama ritüeli nasıl olabilir?

Bazı çocuklar gün başlangıcı için fırtına gibi bir sarılma, bastırma oyunu isterken, diğerleri biraz daha anne babaya sokularak, yatakta kalmak isteyebilirler. En sevdikleri bez oyuncak hayvanının hareket ederek seslenmesi, çocuklara güzel bir çalar saat görevi görebilir. Beraber şarkı söylemek, güne enerji dolu ve keyifli bir başlangıç sağlar. Birlikte kahvaltı herkeste güne „birlikte“ başlama hissi verir.

Son olarak hangi düşünceleri aktarmak istersiniz?

Kendi çocukluğunuzu düşünün: Hangi ritüelleri güzelliklerle hatırlıyorsunuz?

Yıl içindeki hangi eğlenceler sizin en sevdiklerinizdi? Niçin? Bu duyguları çocuğunuzla paylaşmanız ve canlandırmanız çok güzel olabilir!

KİTAP ÖNERİLERİ:

- Christel Langlotz, Bela Bingel: **Kinder lieben Rituale. Kinder im Alltag mit Ritualen unterstützen und begleiten**
- Petra Kunze, Catharina Salamander: **Die schönsten Rituale für Kinder**
- Annegret Weikert: **Rituale geben Kindern Halt**
- Claudia Pfrang: **Das große Buch der Rituale. Den Tag gestalten – Das Jahr erleben – Feste feiern. Ein Familienbuch**
- Hermine König: **Das große Jahresbuch für Kinder: Feste feiern und Bräuche neu entdecken**
- Diana Monson: **Lebenslustig mit Kindern durch den Jahreskreis**



Hayatın içinden



„Babam izin veriyor ama“!

Anna, altı yaşında, akşam yemeğinde parmakları ile irmik lapasını karıştırıyor. „Yapma Anna, kaşık al. Parmaklarının yemeği karıştırmanı istemiyorum“ diye kızmakta annesi. „Ama babamla akşamları yemek yediğimde, babam izin veriyor. O kızmıyor!“ diye sızlanmakta Anna. „Harika“ diye düşünmekte annesi, „tutarlılık konusunda kocamın yaklaşımı demek bu.“ Anne ve babanın olayları farklı değerlendirmesi o kadar kötü bir şey mi?

„Benim kurallarım başka“

Belirli bir dereceye kadar hayır, kötü değil. Ebeveynler sürekli aynı cephede yer almak zorunda değiller. Annede başka babada başka kural geçerli olabilir. Veya dede ve ninenin kuralları evdeki kurallardan farklı olabilir. Herkesin kendine has çocuk yetiştirme tarzı vardır ve çocuklar anne babalarının neyi istediğini ayırt edebilirler. Genelde babalar tamgün çalışmaları ve çocuğa ayıracakları zaman anneye göre kısıtlı olduğu için daha rahattırlar. Çocuğa olan mesafe („gündelik hayat“ içinde

ne kadar çok çocuklarla zaman geçiriliyorsa, çocuk yetiştirmenin strese yol açtığı fikri artmaktadır) daha fazla hoşgörölü olmaya yol açar. Bu babanın çocuğa yaklaşımının bir parçasıdır ve gayet normaldir.

Biz bir ekibiz

Ve şimdi büyük FAKAT gelmekte: Önemli ve kritik konularda anne babaların aynı görüşü paylaşmaları lazım. Çocuğun anne babayı birbirlerine karşı kullanmasına izin verilmemeli! Kritik konularda, anne babanın başbaşa vererek, ortak bir karar almaları yardımcı olur. Çocuğun karşısına – birbiriyle yarışan değil- bir ekip olarak birlikte çıkıp, aynı görüşü dile getirmek, çocuğa anne babayı karşılıklı kullanma şansını vermeyecektir. Ve ortaklaşa aldığınız karara bağlı kalın: Çocuklar kendilerini uyarlayabilecekleri ve kendilerine yön belirlemelerinde yardımcı olacak, açık ve anlaşılır kurallara ihtiyaç duyarlar.



Çocuklarım sürekli kavga ediyorlar. Müdahale etmeli miyim? Cevap evetse: Nasıl?

Kardeşlerin kavga etmeleri sadece normal değil, çok da önemlidir: Ancak bu sayede çocuklar –aile gibi korunaklı bir ortamda- düşüncelerini savunmayı, fikirlerini kabul ettirmeyi, duygularını göstermeyi, orta noktaları bulmayı ve tekrar barışmayı öğrenebilirler. Gerek bu nedenlerle, gerekse kardeşler arasındaki kavganın çıkış nedeninin anne babanın ilgisini çekmek olduğundan, her kavgaya anında müdahale edilmemelidir. Anne baba ilgilenmezse kavganın bir anlamı kalmayabilir. Bu yüzden tartışmayı açıklığa kavuşturma görevi çocuklara geçmektedir.

Eğer çocuklar kendileri bir çözüm bulamazlarsa (belki küçük olmalarından dolayı), yardımcı olun ve çözüm önerileri sunun: Çocukların olayı kendi açılarından anlatmalarına izin verin. Bu şekilde duygularını dile getirmeyi ve karşı tarafı dinlemeyi öğrenirler. Birlikte çözüm önerileri oluşturun ve uygun olan çözüm önerilerini hemen uygulamaya sokun. Anlaşmalarını isteyin, ancak zorlamayın. Yoksa ileride kaçak sorunlar için devamlı sizin aracılığınıza başvurma gereği duyacaklardır. Ve başka türlü bir çözüm olmuyorsa, kavganın sebebi olan (ikisinin de sahip olmak istediği oyuncak gibi) objeyi bir süre için ortadan kaldırın.

Eğer fiziki şiddet uygulanıyorsa ve çocukların yaralanma riski var ise hemen müdahale edin. Ve açıkça vurgulanan „hayır böyle olmaz! Kimsenin canı acıtılmamalı!“ müdahalesinden sonra mağduru (eğer gözle görülen bir mağdur var ise) kısaca kucaklayıp sakinleştirebilirsiniz. Ancak şiddet uygulayana fazla ilgi göstermeyin – çünkü istediği zaten olumsuz da olsa bu ilgidir. Sınırlar yatıştığında konu sözlü olarak açıklığa kavuşturulabilir. Önemli: Kavganın çıkış nedenini bilmiyorsanız, kesinlikle taraflardan birine yüklenmeyiniz. Ve çocuklardan birini kayırmayın – bu kıskançlığa neden olur ve ileride kavgaların artmasına neden olur.

ÇOCUĞUNUZLA OKUMAK İÇİN FİDİ’NİN KİTAP ÖNERİLERİ:



- Rosemarie Künzler-Behncke, Regina Altegoer: *Ich bin groß, du bist klein*
- Bärbel Spathelf, Susanne Szesny: *Immer nur Philip oder: Wie Geschwister lernen, nicht mehr eifersüchtig zu sein und eigene Stärken zu entdecken*
- Bärbel Spathelf, Susanne Szesny: *Die kleinen Streithammel oder: Wie man Streit vermeiden kann*
- Frauke Nahrgang, Susanne Schulte: *Kleine Geschwister-Geschichten zum Vorlesen*

KİTAP ÖNERİLERİ:

- Christine Kaniak-Urban, Andrea Lex-Kachel, Johanna Ruebel: *Wenn Geschwister streiten Lösungswege, die funktionieren.*
- Wolfgang Endres: *Geschwister ... haben sich zum Streiten gern*
- Joachim Armbrust: *Streit unter Geschwistern. So lösen Eltern erfolgreich Konflikte*



İYİ DONANIM İŞE YARAR!



Okula başlamak, öğrenmek, öğrenme zorluğu /öğrenme bozukluğu, can sıkıntısı, ders yardımı, korku, baskı yapılması, meslek seçimi



Çocuğum okula başlıyor: Nasıl destek olabilirim?

Okul olgunluğuna gelen çocuğun kreşte canı sıkılmaya başlar. Meraklı ve yeni bir gelişim adımı atmaya hazırdır. Henüz alışamadığı gerekliliklere cevap verme çabalarını destekleyin. Sadece öğrenilecek konular değil, günün akışı, istenilen performans, sınıf, okul yolu – bunların hepsi yeni ve önce alışılması lazım.

Çocuğun verdiği sinyallere bakın: Kendini rahat hissediyor mu?

Hakkından gelebiliyor mu? Çocuğunuza kulak verin, yaşadıklarını sorun, onu ciddiye alın, överek arkasını sağlamlaştırın. Çocuğunuzu büyüklerin ölçüleriyle değerlendirmeyin. Sorun var ise birlikte çözümler üretmeye çalışın. Sorması ve araştırması için onu cesaretlendirin. Bu gerilimli zamanlarda ona yoğun bir şekilde güven, destek ve şefkat hissi verin.

ÇOCUĞUNUZLA OKUMAK İÇİN FİDİ'NİN KİTAP ÖNERİLERİ:

- Achim Bröger, Stefanie Stickel: Heute fängt die Schule an
- Eva-Maria Kulka, Miriam Cordes: Die schönsten Geschichten zum Schulanfang
- Robert Missler: Wieso? Weshalb? Warum? Ich komme in die Schule



Çocuğumun konsantrasyonu yok – Öğrenme sorunu mu var?

Her konsantrasyon sorunu, öğrenme güçlüğü demek değildir. Yorgunluk, aşırı veya kapasitesinin altında zorlama, motivasyon sorunları, kardeşler tarafından dikkatinin dağıtılması, aile içindeki veya arkadaşlar arasındaki sorunlar, konsantrasyon eksikliğine yol açan sebeplerdir. Çoğu konsantrasyon bozukluğunun sebebi, çocuğun çalışma orgnizasyonundaki hatalarda gözlemlenmektedir: Belki gerektiği gibi öğrenmiyor, çalışma yeri dikkatini

dağıtmakta vb.

Konsantrasyonu düzeltmek için çeşitli oyunlar ve alıştırmalar ticari işletmelerde bulunmaktadır. Çalışma adımlarını tam olarak planlamak, öğrenme konularını sıkıcı olmayacak şekilde düzenlemek, sık sık küçük molalar vermek ve yük olan düşüncelerden uzaklaşmak, yardımcı olabilir.

Gerçek bir öğrenme zayıflığında (veya sorununda) çocuklar ortalamanın üstünde ve sürekli sorunlara sahiptirler

– okuma ve hesaplama olduğu gibi. En çok bilinen öğrenme sorunu Legastenidir (okuma ve doğru yazma zayıflığı). Doğru yazma konusunda çocuğun, yoğun ve uzun süren sorunları vardır; aynı zamanda okuma ile ilgili sorunları da vardır – yavaş okur, okuduğunu anlatamaz. Aynı hesaplama zayıflığına benzer: Normalde iyi öğrenen çocukların, hesaplama konusunda gözle görülür ve uzun süre devam eden sorunları vardır.

Çocuğum çok yaramaz.

DEHB (Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite Bozukluğu) Sendromu mu var?

Bazı çocuklar devamlı olarak hareket halindedirler, kolayca dikkatleri dağılır, sakin işlerde bile sessiz oturamazlar, beceriksiz gözükkürler ve duygusal olarak dengesizdirler.

Huzursuzluğun nedenleri çok çeşitli olabilir – DEHB (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu) Sendromu bunlardan sadece biridir. Bir psikolog testlerle ve anketlerle, çocuğunuzun gerçekten DEHB Sendromu olup olmadığını açıklığa kavuşturabilir. Pedagojik, psiko terapi ve tıbbi tedbirler kombinasyonu ile çocuğa yardımcı olunabilir. Özel, çocuğun ihtiyaçlarını

dikkate alan dikkatli bir bakım çok önemlidir: DEHB Sendromlu çocuklar, diğer çocuklardan zekaca geri değildirler, sadece daha fazla yapısal ve yönetsel düzenlemelere ihtiyaç duyarlar. Tüm aile yardımcı olmalı ve öğretmenler de işin içine çekilmeli.

KİTAP ÖNERİLERİ:

- *Thilo Fitzner, Werner Stark: ADS – verstehen, akzeptieren, helfen: Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom mit Hyperaktivität und ohne Hyperaktivität*
- *Cordula Neuhaus: Das hyperaktive Kind und seine Probleme*
- *Manfred Döpfner, Jan Frölich, Gerd Lehmkuhl: Ratgeber Hyperkinetische Störungen*
- *Sabine Herm: Mit „schwierigen“ Kindern umgehen. Ein Leitfaden für die Praxis*

İNTERNET SAYFASI ÖNERİLERİ:

- www.adapt.at



Uzman
önerisi



Doğru öğrenme – ama nasıl?

Hilfswerk Uzmanı, özel ve iyileştirme eğitimcisi Doris Himmer'den öneriler

Bazı çocuklar öğrenmek için çok zaman harcıyorlar – Buna rağmen istenilen başarı gelmiyor. Sebebi nedir?

Çoğunlukla bunun nedeni uygun olmayan öğrenme stratejilerinde yatmaktadır. Başarılı bir öğrenme için, sağlıklı bir beden; konsantrasyon; yer, zaman ve malzeme planlaması gerekmektedir. Kısa sürede sonuçlandırılacak hedefler koyarak ve küçük ödüller yoluyla, öğrenme isteği artırılabilir. Özel alıştırmalar ve oyunlar ve de düzenli ara verme uygulamaları ile konsantrasyon yeteneği artırılabilir. Aydınlik, sessiz ve derli toplu, gereken evrakların el altında olduğu bir çalışma ortamında öğrenmek ve gün içinde sabit öğrenme saatleri belirlemek de yardımcı olacaktır. Öğrenilen konuların zihne kalıcı bir şekilde yer alması için konuları kısa bölümler halinde iyice açıklayarak çalışılmalı ve düzenli olarak tekrar edilmelidir. Bu da öğrenme sırasında mümkün olduğunca fazla duyu organının kullanılması ile daha olumlu olacaktır: Öğrenme plakaları yazmak, konuyu kayıt cihazına almak ve dinlemek, hesaplama yardımcılarını

elinin altında bulundurmak, vb. Ve öğrenilen konuların çocuğun güncel hayatıyla bağlantılarının kurulması, konunun kolayca öğrenilmesini kolaylaştırır.

Fakat her öğrenme yöntemi, her çocuk için uygun değildir, değil mi?

İlke olarak öğrenme sırasında ne kadar çok duyu organı aktif olarak çalışırsa, öğrenme zihinde daha kalıcı olur. Bununla beraber farklı öğrenim tiplerini şöyle ayırt edebiliriz:

- Sese dayalı öğrenim tipi, duymak üzerinden öğrenmeyi tercih eder. Öğrenirken yüksek sesle tekrar etmek, başkasına konuyu açıklamak veya „dinlenmek“ özellikle uygun olan tarzlardır.
- Görsel öğrenim tipi, görerek öğrenmeyi yeğler. Resimler, tablolar, görsel materyaller, yazılı metinlerde renkli işaretlemeler veya sadece okumak bilhassa uygundur.
- Hareketli öğrenme tipi, tutarak, hissederek ve deney yaparak öğrenmeyi yeğler. Bu nedenle, örneğin denemeler, eylemsel öğrenme, kendi başına yazma özellikle önem taşımaktadır.

Ev ödevleri çoğu zaman tartışmaları da beraberinde getirir. Ödev yapmak nasıl daha kolay gerçekleştirebilir?

En iyisi her çocuğa en uygun yeri seçin. Günlük ev ödevi yapmaya bir ritüelle, örneğin konsantrasyon ve dikkat yoğunlaştırma alıştırmaları ile başlayın. Çocuğunuz ödevini kendisi yapmalı: Çocuğun gelişim durumuna göre, ona uygun oranda bir bağımsızlık tanınmalı. Çözüm bulmasında yardımcı olun, düşünme yanlışlıklarına dikkat çekin, ancak ödev yapma işini kendiniz yüklenmeyin, çözümü kesinlikle söylemeyin. Hesaplama yardımcısı, sözlük vb. hazırda bulunsun, bu şekilde çocuk kendisine yardımcı olmayı öğrensinsin.

Çocuğunuzun sadece çözüm için değil, çabaları için övün, takdir edin. Özellikle küçük, öğrenim performansı düşük ve yorgun olan çocuklar için bir kaç dakikalık molalar verin ve gereği halinde beden hareketleri yaptırın. Eğer çocuk sürekli olarak ev ödevleri konusunda zorlanıyorsa, profesyonel bir öğrenim desteği yardımcı olabilir.

Çocuğum okulda sıkılıyor – İstenilenler kapasitesinin altında mı?

Aşırı veya kapasitesinin altında zorlanan çocuklar çoğunlukla aynı semptomları gösterirler. Bunlar, can sıkıntısı, dikkat çeken davranışlar, psikosomatik şikayetler, ve aynı zamanda (kapasitesinin altında zorlanan çocuklarda da) kötü notlar. Çocuğunuz herhangi bir derse veya konuya ilgisizse, sıkılmış olabilir. Bu sıkılganlık uzun süre devam ediyorsa, nedenlerinin ortaya çıkarılması gerekir. İlk olarak öğretmeni ile konuşun. Bir yandan okul hakkındaki izlenimi tamamlar, öte yandan öğretmenin ders sırasında çocuğın öğrenim ihtiyacına göre davranmasını sağlar.

Eğer durumda değişiklik olmazsa, çocuğunuzun öğrenme durumunun belirlenmesi için psikolojik teşhis tavsiye edilir. Bu sayede çocuğunuz, örneğin özel alıştırma ve malzemeleri destek olarak alabilir, veya (ortalamanın üstünde bir zeka veya yetenek durumunda) hatta bir sınıf atlayabilir.



Okulda başarı yolunda



Çocuğunuzun öğrenmede yardıma ihtiyacı varsa, profesyonellerden yardım alınız! Her türlü öğrenme güçlüğü için uygun çözümler bulunmakta. Yeterince var olan organizasyon ve çözüm alternatiflerinden bir seçim yapabilirsiniz. Hilfswerk de pek çok eyalette destek sunmakta. Çocuğunuza nasıl yardımcı olabileceğinizi, yakınınızdaki Hilfswerk'e danışın!

„Klasik“ eğitim desteği

Desteğin amacı, öğrenciyi belirli bir derste bir sonraki sınava hazırlamaktır. Güncel ders konuları tekrarlanır, „eski“ öğrenilememiş konular sağlamlaştırılır ve sınava yönelik sorulara çalışılır. Yardım, özel ders olarak(evde veya bir eğitim yerinde) veya küçük gruplar içerisinde sunulur. Pek çok esas ders konusunda veya seçmeli derslerde yapılabilir. Derin sorunlarda yardımın sadece sınav için değil, düzenli olarak alınması daha mantıklıdır.

Öğrenme yardımı, ev ödevi yardımı

Burada çocuklar aynı yaş grubu içerisinde uzman eğitmen eşliğinde ev ödevlerini yapabilirler ve seçilen ders konularına çalışabilirler. Haftada bir veya daha fazla katılımla motivasyon artırılır, ayrıca velilerin ve öğretmenlerin de işbirliği içine çekilmesi mümkündür. Bazen öğleden sonra düzenlenen öğrenme yardımlarında boş zaman değerlendirmesi ve öğle yemeği de dahil olabilmektedir.

Öğrenme refakati

Öğrenme refakati de erken zamanlarda başlayabilir: Burada herhangi bir ders yerine öğrenmenin kendisi ele alınır. Kuvvetli ve zayıf yönlerin analizinden sonra, uygun vasıftaki eğitmen uzun süreli ve düzenli olarak çocuğa eşlik eder. Bu sayede öğrenme güçlüğünün nedenleri tespit edilip, çözümüne çalışılır. Çocuğun veya gencin hangi eğitim tipine uyduğunun tespitinden

sonra, uygun öğrenme oyunları, çalışma yerinin gereği gibi donatımı ve konsantrasyon alıştırmaları sayesinde gündelik okul hayatının hakkında gelmesi sağlanır.

Kısmi başarı, legasteni ve hesaplama güçlüğü alıştırmaları

Bilimsel testlerle, öğrenme güçlüğünün temelleri araştırılır. Kısmi başarı sorunlarında, legasteni(okuma ve doğru yazma güçlüğü) ve hesaplama zorluğunda, bir psikolog tarafından uygulanacak, çocuğa has bir alıştırma programı hazırlanır. Burada yapılan örneğin duyuşal gerçeklik kabulünün düzeltilmesi, konsantrasyon artışı ve yer oryantasyonu için alıştırmalardır.

Öğrenme bozukluğu, legasteni ve hesaplama güçlüğü Şüpheleri halinde ne yapmalıyım?

Öğrenme güçlüğü ne kadar erken teşhis edilir, tedavisine başlanırsa, çocuğunuz için daha iyi olur. Şüpheleriniz varsa, çocuğunuzu bir çocuk psikoloğu tarafından kontrol ettirin. Psikolog, çocuğunuzun zekasını, güçlü ve zayıf yanlarını tespit edecek çeşitli özel testler yapacaktır. Sorun araştırılıp, gerçekten bir öğrenme zorluğu tespit edildiğinde, özel alıştırmalar ve profesyonel idmanlarla çok olumlu sonuçlar alınabilir. Düşünmeniz gereken: Öğrenme sorunları, çocuğunuzun zeki olmadığı sonucunu çıkarmaz! Önemli olan: Sonuçlar konusunda

okul yönetimini ve öğretmenlerini haberdar etmeniz. Bu, öğretmen çocuğunuzu değerlendirirken sorununu da göz önüne almasını sağlar. Öğrenme güçlüğü olan çocukların gereken başarı seviyesini tutturması için çok çalışmaları gerektiğini unutmayın. Bu ek öğrenme sürecinde çocuğunuzun dinleneceği, ilgi alanına giren şeylerle uğraşabileceği mola zamanları planlamaya dikkat ediniz.

KİTAP ÖNERİLERİ:

- *Andreas Warnke, Uwe Hemminger, Ellen Roth: Ratgeber Lese-Recht-schreibstörung: Informationen für Betroffene, Eltern und Erzieher*
- *Michael Gaidoschik: Rechenschwäche vorbeugen: Das Handbuch für LehrerInnen und Eltern: Vom Zählen zum Rechnen*
- *Jens Holger Lorenz: Lehrer-Bücherei: Grundschule. Lernschwache Rechner fördern: Ursachen der Rechenschwäche, Frühhinweise auf Rechenschwäche, Diagnostisches Vorgehen*

İNTERNET SAYFALARI:

- www.legasthenie-info.at
- www.rechenschwaeche.at

ÖĞRENME KONUSUNDA KİTAP ÖNERİLERİ:

- *Ingrid Buschmann: Der geniale Faulpelz. Warum Kinder lernen – manche aber nicht*
- *Sibylle Kroll: Richtig lernen Unterstufe. Tipps und Lernstrategien. Ratgeber Schüler: Tipps und Lernstrategien für die Unterstufe*
- *Michaela Ohly: Duden. Richtig lernen in der Grundschule: Mit Spaß und Motivation zum Lernerfolg. Mit einem Ratgeber für Eltern*
- *Sibylle Kroll: Das große Buch der Lern-techniken: Konzentration steigern Gedächtnis trainieren. Lernstrategien anwenden. Prüfungen bestehen*

ÖĞRENME KONUSUNDA İNTERNET SAYFALARI:

- www.schulpsychologie.at
- www.lerntipp.at
- <http://paedpsych.jk.uni-linz.ac.at>
- www.landesschulrat.at
- www.familienberatung.gv.at
- www.schule.at
- www.stadtschulrat.at
- www.familienhandbuch.de
- www.durchstarten.at: Onlinetrainer mit Lerntypentest, Lernkartei, Zeitplaner



Çocuğum okuldan korkuyor – Nasıl yardımcı olabilirim?

Okuldan korkmanın farklı nedenleri olabilir: Sınavlardan, sınıfta kalmaktan, belirli bazı öğretmenlerden, diğer çocuklardan, vs. korkmak gibi. Karın ve baş ağrısı, mide bulanması veya uyku bozukluğu gibi psikosomatik şikayetlerle olduğu gibi, dikkat çeken davranışlarla, okul kırma veya depresyon şeklinde kendini gösterebilir. Sınav korkusu gibi somut bir duruma mı bağlı, yoksa durumlardan bağımsız ve süregelen bir korku mu: Çocuğunuzun, anlayışlı bir refakatçi olarak yanında yer almanıza ihtiyacı var. Kendine güvenini

arttırmaya çalışın, olumlu çabalarını görün ve kendiniz tehlikeli durumlardaki davranışınızla örnek olun – korku ile birlikte yaşamasında ona destek olabilir. Uygun bir ortamda konuyu açın: Sadece ona sormanız değil, kendi öğrencilik geçmişinizi anlatmanız da yardımcı olabilir. Çözümleri çocuğunuzla birlikte kotarmanız gerekir: Ne yapabilirdik? Sana ne yardımcı olabilirdi? Kimden yardım isteyebilirdik? Çocuğunuz ve siz okulkorkusunu kendi basiniza hall edeni yorsanız profesyonel yardıma baş vuru bilirsiniz.

KİTAP ÖNERİSİ:

■ *Dieter Krowatschek, Holger Domsch:*
Stressfrei in die Schule: Ängste überwinden

Çocuğum okulda rahatsız ediliyor – Ben ne yapabilirim?

Okulda taciz edilmek pek nadir görülen bir olay değil. Çocuğunuz okuldan eve yaralarla geliyorsa, okulu kırıyorsa veya performansı aniden düşüyorsa, bunlar bir tacizin sonucu olabilir. Kekeleye başlamak, psikosomatik hastalıklar ve depresyon da bununla açıklanabilir. Eğer şüphenez varsa, dikkatli bir şekilde çocuğunuzla konuşmaya çalışın. Korkularını ciddiye alın. Öğretmenleriyle de kontağa geçip, olanları objektif bir şekilde dile getirin ve birlikte somut stratejiler geliştirin. Sınıf içinde tacizi konu olarak ele almak da yardımcı olabilir.

Ayrıca aile danışma merkezlerinde de yardım aranabilir. Okul psikolojisi danışma merkezlerine, okul makamlarına ve gençlik sosyal yardım kurumuna da başvurabilirsiniz. Çocukla birlikte kimlerin bilgilendirilmesi gereğine karar verilebilir – Sınıf öğretmeni, müdürlük veya danışman öğretmen. Sınıfta tacizi sonlandırmak amacıyla, böyle bir davranışın okulda hoşgörülmeceğinin ve de failler için olumsuz sonuçları olacağının vurgulanması zorunlu olarak açıklanmalıdır.

KİTAP ÖNERİLERİ:

- *Horst Kasper:* **Prügel, Mobbing, Pöbeleien: Kinder gegen Gewalt in der Schule stärken**
- *Mustafa Jannan:* **Das Anti-Mobbing-Buch: Gewalt an der Schule – vorbeugen, erkennen, handeln**
- *Mustafa Jannan:* **Das Anti-Mobbing-Elternheft: Schüler als Mobbing-Opfer – was Ihrem Kind wirklich hilft**

Meslek seçiminde ve iş aramada çocuğumu nasıl destekleyebilirim?



Doğru mesleğe ilişkin sorunun cevabı zor: İş şansı uymalı, çocuğun yetenekleri ve yatkınlıkları dikkate alınmalı ve son aşamada mesleği yapmak eğlenceli olmalı. Çocuğunuzu mesleki yönelimde destekleyebilirsiniz, ancak nihai kararı verecek olan odur. İş Piyasası Servisi bu alanda sizi desteklemekte: Mesleki Bilgilendirme Merkezlerinde çeşitli meslekler üzerine bilgiler alınabilir. Oryantasyon testi ile çocuğun ilgileri ve yetenekleri tespit edilir.

Mesleki Bilgilendirme Fuarları da tavsiye edilir. Eyalet Sosyal Dairesi de mesleki yönelimleri, açtığı kurslar ve stajlar aracılığıyla desteklemekte. Sosyal anlamda arka planda kalmış veya bazı „özel pedagojik desteğe ihtiyacı“ olan gençler için açıklama merkezleri bulunmaktadır.

Nerede ve nasıl başvuru yapabilirim? Başarılı bir iş başvurusu nasıl olmalı? Genellikle gençler okullarda bu gereklere hazırlanmaktadır. Dışarıdan destek gerektiğinde, Arbeiterkammer (İşçi Odası), BFI, AMS ve WIFI

gibi kurumlardan yararlanılabilir. Hilfswerk de bir çok eyalette bu anlamda gençlere hizmet vermektedir. Anne baba olarak sizlere genellikle iş aramada istenilen sonuçlar alınmayınca başvurulur: Özellikle en çok bilinen işlerde red cevapları ve hayal kırıklıkları önceden programlanmış gibidir. İşte bu nedenle iş ararken çocuğunuzun kendisine verdiği değerin kaybolmaması ve iş aramadaki motivasyonun canlı tutulması gereklidir.

İNTERNET SAYFALARI:

- www.ams.at
- www.clearing.or.at
- www.bestinfo.at
- www.jugend-und-beruf.at
- www.wifi.at
- www.arbeiterkammer.at
- <http://bewerbungsportal.ams.or.at>: Interaktives Bewerbungsportal mit Checklisten, Leitfäden, Übungen ...
- www.berufskompass.at: Orientierungstest des AMS



MODERN SİRENLERİN CAZİBESİ



5

Medya eğitimi, televizyon, bilgisayarın tehlikeleri ve potansiyelleri, internet ve cep telefonu, para ve tüketim



„medya eğitimi“: Bundan ne anlamalıyız?

Çocuklar günümüzde erken yaşlarda medya ile kantağa geçmekte, uzaktan kumandaları ve bilgisayar mausunu kullanma sezgisel ve gayet doğal kabul edilmekte. Ancak medyayı gereği gibi kullanmak için sizin yol göstermenize ihtiyaçları var. Çocukların öncelikle bu „medya yetkinliği“ni öğrenmeleri gerekmektedir: Sayısı çok fazla olan imkanlardan yararlı ve ilginç olanı

seçebilmek; kullanacak biçimde içeriğini düzene koymak ve aynı zamanda eleştirel değerlendirebilmek; medyayı yaratıcı olarak ve diğer insanlarla bilgi alış verişinde kullanabilmek gibi. Ayrıca televizyonun ve bilgisayarın cazibesine rağmen diğer şeylerle de ilgilenebilmek. Bunu öğrenme, kuralları olan bir süreç ve sizin örnek davranışınıza yol gösterici olarak ihtiyaç duyulmakta.



„Işıklı kutu“ kendine çekiyor: Çocuğum neyi, hangi sıklıkla izleyebilir?

İlk yıllarda televizyon çocuklara anlamlı gözükmez, çünkü çocuklar ışıklı resimleri tam seçemezler. Okul öncesi çocuklar için önerilen günlük yarım saatten fazla televizyon bakmamalarıdır. Günün hangi zamanında dolayısıyla hangi yayınlara bakacağınız size ve

çocuğunuza kalmış, çünkü her çocuk kendine hastır. Önemli olan kurallar konulduğunda buna kesinlikle uyulması gereği. Çocuğunuzun günlük planını ve zaman değerlendirmesini televizyona bağımlı olarak yapmayın!

Çocuğa uygun televizyon kullanımı konusunda tavsiyeler var mı?

- Çocuklar seyrettiklerini anlayabilmek için sizinle paylaşacak durumda olmalılar. Sık sık çocuğunuzla beraber televizyon karşısına oturun. Sorulara açık olun ve seyrettiklerinden çocuğunuzun ne hissettiğini, onda neler çağrıştırdığını anlatmasına izin veriniz.
- Çocuğun seyrettiklerini, örneğin rol yaparak veya çizerek, başka şekillerde vurgulayabilmesine olanak sağlanmalıdır.
- Çocukların televizyonun yanı sıra kitap, dinleme oyunları gibi iletişim araçlarından haberinin olması gerekir. Televizyon gün akışı içerisinde kullanılacak imkanlardan sadece biri olmalıdır!
- Çocuklar aynı programı tekrar tekrar izleyebilirler. Kayıt edebilirsiniz.
- Yayın bitmeden kapatmayın: Yoksa çocuğunuz rahatlatıcı sonu göremediğinden kurgulamaya devam eder ve en kötü sonucu hayal eder. Yayın bitmeden kendisi kapatırsa, sorun olmaz.
- İlke olarak bazı şeylerin televizyondan önde gelmesi gerekir: Örneğin, ev ödevinin yapılması ve yemek sırasında televizyonun kapatılması gereği gibi.
- Televizyon yasağı veya televizyonun ceza veya ödül olarak kullanılması – zor da olsa – tabu olmalı. Bu televizyona çok önem vermek anlamına gelir.



Yeni İletişim araçları: Bilgisayar, İnternet, Muhabbet Odaları ... Nasıl davranmalıyım?

Bu yeni teknolojiler çocuğunuzun hayatının bir parçası. Okulda veya daha sonra kullanabilir ve kullanacaktır.

■ Çocuğunuzun iletişim araçlarını kullanmasına ilgi gösterin. Oynadığı oyunları göstermesini isteyin ve kendiniz de deneyin. Kullandığı sosyal ağları (facebook, MySpace vs.) veya muhabbet odalarını gösterip göstermeyeceğini sorun. Bu alanlarda çocuğunuzun bilgi düzeyi uzman seviyesindedir!

■ Bilgisayar kullanımı konusunda zaman ve içerik olarak yaşına göre

açık kurallar koyun. Küçük çocukların odasında bilgisayar olmaması, iletişim araçlarının hiç kullanılmadığı günler olması veya sadece sizinle internette gezebileceği gibi kurallar, sınırlamalar bu anlamda sayılabilir.

■ Özellikle küçük çocuklar için, sadece çocuk sayfalarına girebilsin diye arama filtreleri koyabilirsiniz.

■ Örnek olun: Çocuğunuz yeni iletişim araçlarını nasıl kullanacağını sizden de öğrenir.

■ Boş zamanlarını dengeli bir şekilde değerlendirmesine özen gösteriniz.

Çocukların yaşlarına da ihtiyacı vardır. Bu yüzden bilgisayar kullanımı gündelik hayatın akışına uymalı, tersi değil.

■ İlke olarak yasaklar çözüm üretmez, sadece çocuksu direnişi artırır. Çocuğunuzu bilgisayar yasağı ile tehdit etmeyin, aksi halde – kontrolünüz dışında- gizlice kullanmaya devam edecektir.

■ Rizikolar ve tehlikeler konusunda çocuğunuzla konuşup, bu araçları eleştirel bakış açısıyla değerlendirmesini ona öğretin.

Hangi tehlikelere dikkat etmeli ve çocuğumun dikkatini çekmeliyim?

■ İnternette özel hayatın ve bilgilerin korunması: Sosyal paylaşım sitelerinde ve muhabbet odalarında kişisel bilgiler ve fotoğraflar paylaşılmakta. Bu bilgilerin kötü niyetliler tarafından kötüye kullanımının ne kadar basit olduğunun çoğu insan farkında değil. Basit bir kural olarak çocuğunuz, adını, adresini, telefon numarasını ve fotoğraflarını paylaşmadan önce size sormalı.

■ Bilgisayar ve online oyunların bağımlılık yapma riski: Çoğu oyun becerileri, mantığı, hafızayı, yaratıcılığı

– böylece sosyal ve entellektüel gelişimi desteklemektedir. Ancak: Çocuklar ve gençler kendilerini toplumdan geri çekiyor ve yaşlarına uygun faaliyetlerden uzaklaşıyorlarsa, durum kritiktir!

■ Çocuğunuzla sanal alemde tanıdıkları ile gerçek ortamda buluşmanın rizikoları konusunda konuşun.

■ Çocuğunuza internetteki bilgilerin gerçeklik payını (verilen bilgilerin hepsi ciddiyete ve gerçeğe dayanmamakta), ve insanların ne çabuk soru işaretleri ile dolu (Örneğin pornografik) sayfalara yönlendirilebildiğini anlatın.



Devamlı yanında: Cep telefonu çocuğum için neden bu kadar önemli?

Cep telefonu, çocuğun kendinden sorumlu olacak çağa geldiğini göstermesi açısından önemli olduğu kadar, arkadaş çevresinde de bir statü sembolüdür. Haliyle çocuklar bu araçlarla büyüyorlar ve hayatlarının bir parçası haline getiriyorlar.

Bunlar, haberleşme, bilgi alma ve muhabbet için kullanılmakta. Cep telefonunun çocuğunuz için bu değerini saygıyla karşılayın. Çocuğunuza cep telefonunun bilmediğiniz bir işlevini size göstermesini söyleyin – bu uzman rolünden çok hoşlanacaktır!

Çocuğumla Hangi kuralları alabilirim veya almalıyım?

Özellikle küçük çocuklar için kurallar koymanız lazım:

- Aylık cep telefonu masrafı ne kadar olabilir? Bu miktar aşıldığında ne olur? Bilhassa çocuklar için kontürlü telefonlar veya masraf sınırı olan sabit hatlar yararlıdır. Hemen hemen bütün cep telefonu firmalarında adı geçen „Genç Tarifesi“ sunulmaktadır.
- Nerede ve ne zaman cep telefonu kullanılmamalı? Büyük çocuklar da dahil olmak üzere birlikte akşam yemeği yenirken cep telefonu yasaklanabilir.
- Çocuğunuzla şiddet ve pornografi gibi, sorunlu konular hakkında konuşun. Yasal çerçeve hakkında bilgiler verebilirsiniz (Gençlik Koruma

Kanununa göre şiddet ve pornografi içerikli görüntüleri bulundurmak ve başkasına göndermek yasaktır).

- Cep telefonu kullanmanın risklerini, aşırı masraf tuzağına düşmek gibi ve numarasını düşüncesizce başkalarına vermenin sonuçları konusunda çocuğunuz uyarınız.
- Cep telefonu yaşağını sadece ağır ihlaller sonucu getirin! İdeal olanı, kuralları açık ve kesin bir şekilde önceden koymuşsunuzdur ve ihlali halinde ne yapılacağı bilinmektedir. Çocuğunuz cep telefonu yaşağı ile tehdit etmeyin, yoksa sorunlarını sizle paylaşmayacaktır.

İNTERNET SAYFALARI ÖNERİLERİ:

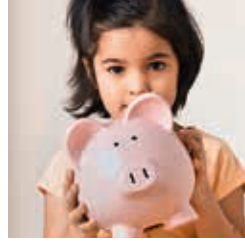
- Ausführlicher Elternratgeber unter www.handywissen.at
- www.handykinderkodex.at
- www.saferinternet.at (viele Elternbroschüren zum Downloaden, z. B.: „Kein Stress mit Web und SMS“, „Computerspiele“, „Elternratgeber Safer Internet“, „Mit Jugendlichen über Medien reden“)
- www.kija.at Beratung bei den Kinder- und Jugendanwaltschaften Österreich
- www.bupp.at (Bundesstelle für Positivprädikatisierung von Computer- und Konsolenspielen)
- www.chatten-ohne-risiko.de
- www.klicksafe.de
- www.saferinternet.org: Europäisches e-Sicherheitsnetzwerk
- www.sicher-im-internet.at
- www.watchyourweb.de
- www.bmwfgv.at/Jugend/JugendUndMedien/Seiten/FilmundFernsehen.aspx
- www.blinde-kuh.de: Sicher surfen im Internet, v. a. für kleine Kinder
- Beiträge zum Fernsehkonsum auf www.eltern-bildung.at

BROŞÜRLER:

- Mit Jugendlichen über neue Medien reden. Akzente-Fachstelle-Suchtprävention im Land Salzburg www.akzente.net/suchtprevention
- „Handy, Computer und Internet: Wie kann ich mein Kind gut begleiten?“ des Instituts für Suchtprävention der Stadt Wien

KAYNAK ÖNERİLERİ:

- Jan-Uwe Rogge: Kinder können fernsehen. Vom Umgang mit der Flimmerkiste.
- Ben Bachmair: Abenteuer Fernsehen. Ein Begleitbuch für Eltern.



Uzman
önerisi



„Bisiklet için gereken parayı daha biriktirmemiz gerek“

Finans uzmanı Eva Sederl-Gasteiner'dan (Erste Bank) öneriler

Çocuklara parayı akıllı kullanmaları nasıl öğretilir?

Aile içerisinde parasal konular ne kadar açıklıkla konuşulursa, her Euronun sadece bir sefer harcanabileceğini çocuğun anlaması o kadar kolay olur. Küçük bir çocuğun her isteği hemen yerine getirilirse, değer kavramı tam oturmayacak, peşinden bir sonraki istek gelecektir. İstenilen şeyin parasının önce biriktirilmesi gerektiği, bunun da fiyata bağlı olarak bir zaman süreci gerektirdiği anlatılırsa, eşyanın değerini anlayacak ve isteklerini ertelemeyi öğrenecektir.

Hangi yaş için ne kadar harçlık uygundur?

Cep harçlığına başlamak için okula başlangıç iyi bir zamandır. Küçük çocuklar için haftalık cep harçlığı, tüketim kararlarını alması ve parayı kullanmayı öğrenmesi için iyi bir eğitim aracı olabilir. Cep harçlığının miktarına karar verilirken, aile durumuna ve bütçesine, kardeş sayısına ve çocuğun yaşına bakılmalı ve buna göre hesaplanmalı. 6 ile 12 yaş arası çocuklar için tavsiye edilen: 30 ile 50 Cent X çocuğun yaşı = haftalık

harçlık miktarı. Gençler uzun süreli hesaplama yapabilecek seviyede olmalı – bu sebeple harçlıklarını aylık olarak alırlar. Bu nedenle aylık gelir gider tablosu yaparak, paralarını ayırmaları gerekmektedir. 13 ile 19 yaş arası gençler için tavsiye: 2 ile 3,60 Euro X yaş = aylık harçlık miktarı. Harçlığı diledikleri gibi harçlayabilirler! Ancak: Para yetmeyince kesinlikle avans veya ek ödeme yapılmamalı!

Okul, arkadaşlar ve medya aracılığı ile çocuklara büyük bir tüketim baskısı yapılmakta: Nasıl davranmalı?

Günümüzde gençler eskiye oranla daha fazla paraya sahip durumdalar, bu yüzden tüketim için hedef kitlesi durumundalar. Bunun yanı sıra pek çok ailede para üzerine açıkça konuşulmamakta: Evin aylık bütçesi ne kadar, ev için sabit harcamalar ne kadar, enerji ve araba için ne kadar? Çocuklar ve gençler çoğu zaman sabit harcamalar çıktıktan sonra ne kadar para kaldığından haberdar değiller. Finansal durumu, yaşamı belirli düzeyde tutturmanın maliyetini ve hesaplanan yatırımları açıkça konuşmak, genelde gençlerin bakış açılarını ve beklentilerini

değiştirmektedir.

Okullardaki uygulamalı çalışmalarımızda gençleri birey olarak parasal durumları, istekleri ve olanaklarını planlamaları konusunda destekliyoruz. Gençler gelecek yıllarda hangi finansal hedefleri olduğunu, her hedefin ne kadar mal olacağını ve ne kadar zamanda bu hedeflere ulaşmak istediklerini değerlendiriyorlar. Şuan ne için para harcadıklarını kayıt edip, aylık gelir gider tablosu çıkartıyorlar. Böylece tasarrufta bulunmak için olanaklar, ve de sık sık ortaya çıktığı gibi, ek gelir imkanları olduğu açığa çıkmakta. Kendilerinin koyduğu hedefler, kısa süreli ve aniden çıkan istekleri göz ardı edip, paralarını daha önemli şeylere saklamaları için yeterince motivasyon sağlamakta!

Daha fazlasını Dr. Martina Leibovici-Mühlberger ile Erste Bank işbirliğinde hazırlanan „Leitfaden für Gelderziehung für Eltern“ adlı çalışmasını www.erstebank.at/tiny/taschengeldleitfaden adresinden okuyabilirsiniz.

YOLCULARIN GÜCE VE ENERJİYE İHTİYACI VAR!



Sağlıklı beslenme, sosyal görünüş
ve ritüeller, yeme bozuklukları, hareket
ve spor, motivasyon ve imkanlar



Sağlıklı büyüme: Doğru beslenmeyle

Çocuklar vücutlarına oranla daha fazla enerjiye ve besine ihtiyaç duyarlar. Bedenlerinin büyümesi gerekmede ve bu nedenle yapı malzemelerine ihtiyaç duymaktalar. İşte bu nedenle bilinçli ve dengeli beslenme çok önemlidir. Çocuğunuzun yemek planının nasıl olması gerektiği konusunda bir kaç öneri:

Günde beş porsiyon sebze ve meyve

Üç porsiyon sebze, iki porsiyon meyve sadece çocuk için değil sizin için de idealdir. „Ölçü kapı“ çocuğın elidir: Çocuğın eline sığacak miktar bir porsiyondur. Dilimlenmiş sebze ve meyve için iki elini ölçü almalısınız.

Sezonluk sebze ve meyveleri tercih edin, onlar daha besleyicidir. Çiğ şekilde (Örneğin, salata) veya pişmiş sunabilirsiniz. Beş porsiyondan biri olarak bir bardak (100 – 150 ml) sebze veya meyve suyu verebilirsiniz.

Süt ve süt ürünleri günde üç kez!

Süt, yoğurt, çökelek ve peynir önemli protein ve kalsiyum kaynaklarıdır. Az yağlı ürünleri tercih ediniz.

„Yakıt“ karbonhidratlar

Tahıl, pirinç veya patates şeklindeki karbonhidratları çocuğunuz mümkün olabildiğince tüketmelidir. Tam tahıllı ürünleri tercih edin! Mısır gevreği, yulaf gevreği, pirinç, makarna ve tam tahıllı ekmek, çocuğunuza ihtiyacı olan enerjiyi verir. Pastaları ve krepleri de tam tahıllı unlarla yapmayı deneyin.

Yağ: ölçülü ve yüksek kaliteli

4 ile 12 yaş arasındaki çocuklarda gündelik yağ kullanımı 25 ile 35 gram arasında olmalıdır. Yüksek kaliteli bitkisel yağları, kolza veya zeytin yağını yeğleyin. Az miktarlarda kullanın çünkü salamlarda, süt ürünlerinde, tatlılarda ve hamur işlerinde gizlenmiş yağ oranlarına da dikkat etmelisiniz.

Et, salam, yumurta ve balık: haftada birçok defa

Haftalık yemek planında en azından bir kez balık (tercihen deniz balığı) ve 2-3 kez az yağlı et olmalı. Salamlarda, pastırma, polonez salamı veya hindi salamları gibi az yağlı ürünleri tercih edin. Yumurtada değerli protein ve vitaminler bulunur, haftada üç tane yeterlidir (hamur ürünlerindeki yumurta kullanımını da düşünün).

Bol bol sıvı tüketin!

4 ile 12 yaşları arasındaki çocukların günlük 0,8 ile 1 litre arası sıvı almaları gerekir. En iyi susuzluk gidericiler su, şekersiz çaylar ve hayli sulandırılmış meyve sularıdır. Çorbalar da sıvı tüketimine katkı sağlar. Çocuğunuza sıvı tüketmesi gerektiğini sık sık hatırlatın!

Tatlılar ve çerezler:

Ölçülü ancak tadıyla!

Atıştırma konusundaki yasaklar, onu daha da çekici kılar: Ufaklığa ara sıra tatlı ve tuzlu çerezler için izin verin. Tatlıları yemekten sonra veya öğün arasında atıştırmak için ikram edin, ancak alışkanlık haline gelmemesine özen gösterin. En iyisi, „atıştırma çekmecesini“nin nasıl tüketileceği konusunda açık kararlar alın.

Küçük porsiyonlar ve ara öğünler

Sabah, öğle ve akşam yemekleri için sunduğunuz porsiyonları küçük tutun, yoksa çocuğun küçük midesi aşırı zorlanacaktır. Sabahları veya öğleden sonraki ara öğünler çocuğunuzun ihtiyacı olan enerjiyi ve besinleri sağlayacaktır. Ara öğünler için ideal olanlar, örneğin, meyve, komposto, yoğurt, üzerine birşey sürülmüş bir tam tahıllı ekmek dilimi veya tam tahıllı gevrek tatlısı.

Birlikte yemek

Çocuğunuz sadece NE yediği değil, NASIL yediği de önemlidir. Bu nedenle mümkün olduğunca çocuğunuzla

beraber yemek yemeye özen gösteriniz. Birincisi, size bakarak nasıl sağlıklı besleneceğini ve yemek masasında nasıl davranması gerektiğini görür; ikincisi, birlikte yemek yeme aile hayatı için iyi bir ortak ritüel olur.

Televizyon, gazete ve cep telefonu olmadan, huzurlu bir ortam yaratarak, çocuğunuza yemek yerken hangi kuralların önemli olduğunu gösterebilirsiniz. Örneğin: Ancak herkes gelince yemeğe başlanması, yemekle oynanmaması, herkes yiyene kadar masada kalınması, hoşuna gidip gitmediğini anlamak için en azından tadına bakılması, masanın beraber toplanması gibi.

KİTAP ÖNERİLERİ:

- *Dagmar von Cramm: Das große GU Kochbuch: Kochen für Kinder*
- *Cornelia Trischberger: Was Kindern schmeckt (Einfach clever)*
- *Dagmar von Cramm, Susanne Bodensteiner, Martina Kittler, Julia Skowronek: Kochen für die Familie. 365 Rezeptideen, die leicht gelingen und allen schmecken*

Çocuğumun yeme bozukluğu mu var?



Çoğu çocuk, yemek yemede veya belirli şeyleri yemede „zor“ olarak değerlendirildiği bir süreç yaşamaktadır. Bu bir yeme bozukluğu değil, normal bir gelişim aşamasıdır. Siz ne kadar rahat davranırsanız, çocuğunuz o oranda hızla bu süreci atlatacaktır. Eğer çocuğunuz sürekli olarak az veya çok yiyorsa, o zaman alarm çanlarının çalması gereklidir. Çünkü yeme bozuklukları tedavi edilmesi gereken ruhsal kaynaklı sorunlardır. Çoğunlukla çocuk bu şekilde dile getiremediği bir şeyi dile getirmek istemektedir.

Sık görülen yeme bozuklukları, Mide Zafiyeti (Anorexie), Yiyip-Kusma Zafiyeti (Bulimie) ve Açlık Ataklarıdır. Sonuncusu kontrolsüz yeme krizleri sonrasında telafi gerekmeyen bir durum olarak kabul edilir. Ancak, Anorexie ve Bulimie sonuçlarından takip edilebilir: Uzun zamana yayılmış sürekli ağırlık kaybı, görünüşünden rahatsızlık (İlgili, aşırı zayıflığına rağmen kendisini şişman kabul etmektedir), ölçsüz spor, sürekli tartılma, ishal ilaçlarının ve

zayıflatıcı malzemelerinin kullanılması. Çocuğunuzda böyle bir sorun olduğu şüpheniz varsa, hemen müdahale edin:

ÇOCUĞUNUZ İÇİN OKUMA KAYNAKLARI:

- *Susanne Fülcher: Nie mehr Keks und Schokolade.*
- *Christine Nöstlinger: Gretchen hat Hänschen-Kummer.*

KİTAP ÖNERİLERİ:

- *Christine Wolfrum, Heike Papenfuss: Wenn die Seele nicht satt wird. Wege aus der Magersucht und Bulimie*
- *Brett Valette: Suppenkasper und Nimmersatt. Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen*
- *Sylvia Baeck: Essstörungen. Was Eltern und Lehrer tun können*
- *Eva Goris: Und die Seele wird nie satt. Ein Ratgeber zur Überwindung von Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen*

Çocuğunuzla konuşun, doktora gidin, bir danışma merkezine veya kendine yardım gruplarına başvurunuz.

İNTERNET SAYFALARI:

- www.ess-stoerungen.at (Ayrıntılı bilgiler, Avusturya'daki bütün danışma merkezlerinin listesi)
- www.ernaehrung.or.at
- www.bulimie-online.de
- www.magersucht-online.de
- www.S-O-Ess.at: Yeme bozukluklarına karşı Viyana İnisiyatifi
- www.intakt.at (Yeme bozukluğu olanlar için Viyana Terapi Merkezi, çevrim içi danışma)
- www.essstoerungshotline.at: 0800 20 11 20
- www.sowhat.at
- www.oeges.or.at (Avusturya Yeme Bozuklukları Derneği)
- www.bulimie.at
- www.selbsthilfenoe.at (Aşağı Avusturya Kendine Yardım Grupları Birliği)



**Uzman
önerisi**



Çocuklar hareket etmek isterler – onları bu konuda destekleyin!

Çocuklar ve gençler için spor uzmanı (Sportunion Österreich) Margit Rader'den tavsiyeler

Çocuk gelişimi için hareket niçin bu kadar önemlidir?

Çocukların sağlıklı gelişimi anne babaların gönlünde yatmaktadır. Çocuklar sadece hareket etmekten zevk almazlar, uyumlu ve bütüncül bir gelişim için ihtiyaçları olan, daha çok çeşitli ve isteklendirici hareketlere yönelmektir. Çocuğa uygun ve hareket yoğunluklu gündelik hayat, hareketsel, ruhsal ve sosyal alandaki eksiklikleri dengeleyebilir ve sağlığı kalıcı şekilde destekleyebilir.

Çocuğun doğal hareket isteğini nasıl arttırabilirim?

(0-3 yaş arası) Küçük çocuklar etraflarını oyun eşliğinde farketme ve keşfetme güdüsündedirler. Sürünmeden başlayıp, güvenli yürümeye, koşmaya kadar yetişkinlerin desteğine ihtiyaçları vardır. Daha sonra ormanda, doğa yürüyüşleri gelir. Küçük engelleri aşmak, koşmak, atmak ve yakalamak, çocuğa spor hareketlerinin temellerini öğretmektedir. Okul öncesi hareketler için geçerli olan:

Eğlenceli, neşeli, doğal. Üç ile yedi yaşları arası çocuklar için zor hareketler ve oyun istekleri, çeşitli hareket ve öğrenme olanaklarının desteklenerek arttırılması lazımdır. İlkokul çağında koordinasyon alanındaki yetenekleri desteklemek için en uygun zamandır. Parola „Uzmanlaşmanın çeşitliliği“dir. Hareket ne kadar çok yönlü ise, o kadar yararlıdır! Gençlik çağlarında artık belirli spor alanlarına ilgi daha yoğunlaşmıştır. Moda sporlar, ve aynı zamanda klasik takım sporları yeğlenir ve yarışma amaçlı yapılır.

„Harekette“ oyunu hangi rolü oynamaktadır?

Çocuk için oyun, yemek ve uyumak kadar önemlidir. Çevrelerini heyecanla araştırmakta, bilgi sahibi olmaktadırlar. Bu durumda, çocukların ilk 6 yıl boyunca yaklaşık olarak 15000 saat oyun oynamış olmaları şaşırtıcı değildir. Bazı noktalara dikkat çekmek gerekir: Oyunun eğlenceli, yaratıcı ve basit kurallara sahip olması lazımdır, yoksa

oyuna sık sık ara verip açıklamak gerekebilir. Kurallara herkes uymalı, çünkü çocukların gelişmiş bir adalet duygusu vardır. Oyun sosyal yeterliliği ve hoşgörüyü geliştirir, centilmenliği öğrenirler ve kişilikleri gelişir.

Hangi yaş gruplarına hangi sporlar uygundur?

Daha bebeklik çağında bebek yüzme kursuna başlanabilir. Üç yaşlarında oynayarak keşfetme ve hareket tecrübelerinin toplanması merkezi bir hal alır. Bundan sonra çocuklar büyük bir hızla bisiklete binmeyi, kayak kaymayı ve basit egzersizleri öğrenebilirler. İlkokul çağlarında yüzme, beden eğitimi, basit atletizm, top oyunları ve çok yönlü spor üniteleri ön plana çıkar.

Düzenli olarak hareket etmeyi çocuğumun gündelik hayatına nasıl sokabilirim?

Altı ve yedi yaş civarı çocuklar boş zaman ve spor faaliyetleri olarak günlük 2-3 saat hareket etmelidir. Maalesef

günümüzde durum he zaman böyle olmamakta. Halbuki hareketi gündelik hayatın bir parçası haline getirmek çok kolay: Okul tatilinde çocuk, kulüplerin yaz okullarına gidebilir, kısa mesafedeki halledilecek olan şeyleri yürüyerek veya bisikletle halledebilir, bahçede veya parklarda oynayabilir, yüzmeye gidebilir vb. Örnek rolünüzü de düşünün: Çocuklarınızla olabildiğince sık sportif faaliyetlerde bulunun, birlikte hareket edin!

İNTERNET SAYFALARI:

- Bir çok oyun için www.sportunterricht.de
- www.fitfueroesterreich.at
- www.sportunion.at
- www.ugotchi.at

KİTAP ÖNERİSİ:

- *Renate Zimmer: Kreative Bewegungsspiele*



ŞİMDİ FIRTINA GELİYOR!



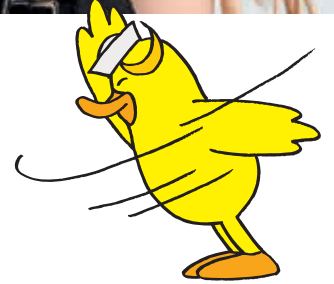
Ergenlik, Gençlik Kanunları,
arkadaşlar ve akran grupları,
yakınlık ve mesafe,
uyuşmazlık ve iletişim



Gençleri Koruma: Hangi kurallara uymalıyız?

Gençleri Koruma Kanunu – adından da anlaşılacağı gibi – gençlerin bedensel, ruhsal ve düşünsel gelişimlerinin korunması için uygulanmaktadır. Örneğin dışarda gezme zamanlarını, alkol ve sigara kullanımını, evden uzakta gecekemeleri veya kendi başına seyahati düzenler ve anne babalarla çocukların bağlı olacağı hukuki çerçeveyi çizerek, uyulması gereken sınırları gösterir. 18 yaşına kadar yani reşit olana kadar

geçerlidir. İhlalleri halinde yetişkinler için para ve hapis cezaları, gençler içinse mecburi danışma görüşmeleri ve hatta para cezaları verilir. Şuanda Gençliğin Korunması eyaletlerin yetki alanında, yani farklı eyaletlerde farklı şekillerde uygulamalar olabilmektedir. Standartlaştırılması için Ekonomi, Aile ve Gençlik Federal Bakanlığı çalışmaktadır.



Gençlerin Korunması konusunda daha ayrıntılı bilgi için:
Ekonomi, Aile ve Gençlik Federal Bakanlığı
www.bmwfj.gv.at/Jugend/Jugendschutz/

Kanun ne diyor?

Genç çocuğum akşamları hangi saate kadar gezebilir?

- Viyana, Aşağı Avusturya ve Burgenland'da: 14 yaş bitirilene kadar 5 ile 22 saatleri arası, 14 ile 16 yaş arası 5 ile 1 saatleri arası, 16 yaşından itibaren zaman sınırı yok.
- Kärnten'de: 14 yaşına kadar 5 ile 22 saatleri arası (lokantalarda sadece bir yetişkin refakatçi ile), 14 yaşından 18 yaşını tamamlayıncaya kadar 5 ile 24 saatleri arası, 16 yaşından 18 yaşını tamamlayıncaya kadar 5 ile 2 saatleri arasında pazar ve bayram gecelerinde.
- Yukarı Avusturya'da: 14 yaşını tamamlanıncaya kadar 5 ile 22 saatleri arasında, sonra 16 yaşını tamamlanıncaya kadar 5 ile 24 saatleri

arasında, sonrasında zaman sınırı olmaksızın.

- Salzburg'da: 12 yaşını tamamlayıncaya kadar 5 ile 21 saatleri arasında, sonrasında 14 yaşını tamamlayıncaya kadar 5 ile 22 saatleri arasında (pazar ve bayram gecelerinde saat 23'e kadar), sonra 16 yaşını tamamlanıncaya kadar 5 ile 23 saatleri arasında (pazar ve bayram gecelerinde saat 24'e kadar).
- Steiermark'ta: 14 yaşını tamamlanıncaya kadar 5 ile 21 saatleri arasında, sonra 16 yaşına kadar saat 23'e kadar, sonrasında saat 2'ye kadar.

- Tirol'de: 14 yaş tamamlandıktan sonra 5 ile 22 saatleri arası, sonrasında 16 yaşını tamamlanıncaya kadar saat 1'e kadar.
- Vorarlberg'de: 12 yaşını tamamlanıncaya kadar 5 ile 22 saatleri arasında, sonra 14 yaşını tamamlanıncaya kadar saat 23'e kadar, 16 yaşını tamamlanıncaya kadar saat 24'e kadar, reşit olana kadar saat 2'ye kadar.

Eğer bir refakatçi varsa veya okul veya gençlik örgütlerinin organizasyonu ise eyaletlerde farklı kurallar uygulanmaktadır.

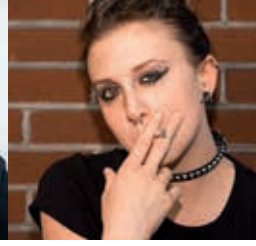
Kanun ne diyor?

Çocuklar kaç yaşından itibaren sigara ve alkol kullanabilirler?

16 yaşını doldurulana kadar alkol ve sigara bulundurmak ve kullanmak tüm eyaletlerde yasaktır. Satıcılar ve lokal sahipleri için gençlere satış yasağı var. 16 ile 18 yaşları arası alkol ve sigara

kullanımı konusu eyaletler arasında geniş ölçüde farklı düzenlenmiştir. Aşırı alkol alımı ve „sert“ alkollü içeceklerin kullanımı yasaklanmıştır.





Uzman
önerisi



Ergenlik „Şantiye“ si

Hilfswerk Uzmanı, Sosyal Yönetici, Gençlik ve Yurt Yetiştiricisi Gerd Koklewski'den öneriler

Çocuğun gelişimi için ergenliğin anlamı nedir?

Ergenlik, gencin vücudunda ve ruhunda - aynı zamanda bütün hayatında - en büyük şantiyedir. Küçük bir arabaya yarış arabası motoru takıldığını düşünün. Herşey istenildiği gibi çalışana dek çıkacak sorunların aşılması gerekmektedir. Ergenlikde de durum böyledir.

Ruhsal dalgalanmalar yorucudur, ancak normaldir. Bu dalgalanmaların nedeni olan hormonal değişikliklere vücudun ve ruhun uyum sağlaması zaman alır. Vücutsal gelişim ruhsal gelişime, ruhsal olgunlaşmaya oranla genelde daha hızlı olmaktadır. Bu da çocukların, ruhsal olarak çocuk olmasına rağmen, dış görünüşüne bakılarak yetişkin gibi değerlendirilmesine ve sonucunda gerilimlere yol açmaktadır.

Bu dönemde anlaşmazlıklar olması neden normaldir ve önemlidir?

Gençler yetişkin olma yolunda bizzat kendileri, kişiliklerini, aidiyetlerini aradıkları bir dönemde oldukları

için, sorunlar ve anlaşmazlıklar olması doğaldır. Önemli olan gereken şekilde davranabilmektir: Çoğunlukla sorunlar gençlerin kuralların dışına çıkması veya ölçüsüz davranmasından kaynaklanmaktadır. Basit, açık, anlaşılabilir ve uygulanabilir kurallar ve anlaşmalar diğer insanlarla yaşamak için gerekli sınırları gösterecek, güven duygusu, dayanak ve oryantasyon sağlayacaktır!

Aile bu anlaşmazlıkların üstesinden en iyi nasıl gelir?

Açık, sakın ve samimi şekilde konuşulmasıyla. Eğitim bilimleri, sorunsuz ve gösterişsiz bir şekilde yetiştirmeyi halleden bir sanattır. Her aile günlük en az bir defa (Örneğin, öğlen veya akşam yemeklerinde) biraraya toplanmalıdır. Bubuluşmada sorunlar büyümeden, daha ufakken çözümüne bakılabilir. Anlaşmazlık durumunda ortaklaşa bir çözüm bulmak, yapılabilecek en olumlu ve yapıcı davranıştır. Çocuğunuza yaklaşınız - haklı da olsanız, ilk adımı

siz atın! Kavganın ortasında açıklayıcı ve çözüm üretici bir konuşma aramak genelde mantıklı değildir. Konuyu daha sonra konuşmak amaca daha fazla hizmet eder. Özellikle gençlerle olan uyuşmazlıklar konusunda kendi gözlemim, gençlerle konuşulduğundan daha fazla, gençler üzerine konuşulmakta!

Ergenlikte çocuk yetiştirme, bırakma ve bağları canlı tutma arasındaki bir denge olayıdır – Bu nasıl yapılır?

Anne babalar için kötü haber, tek tip bir reçete yoktur. İyi haber: Çocuğunuzu kimse sizden daha iyi tanıyamaz. Gençlerin kendi başlarına hareket etmeyi ve sorumluluk taşımayı öğrenmesi gerekmektedir. Bu da, fırsat verilirse mümkündür. Çünkü gençlere hata yapma hakkı da verilmelidir – „Hiçbir usta gökyüzünden düşmedi.“ sözünün de belirttiği gibi. Önemli olan: Çocuğunuzun iletişim yapısının bir parçası olmanız! Bir kaç kelime ile konunun kapanmasına izin vermeyiniz. Çocuğunuzu dinlemek için zaman

ayırın. İçinde bulunduğu duruma ve sorunlarına anlayış gösterin. Sorun ve sonuna kadar konuşmasına izin verin. Çocuğunuzun hayatının bir parçası olun ve ilginizi gösterin. Bazen çok zor da olsa, dayanma gücünüzü gösterin. Hislerinizi ve korkularınızı açıklıkla dile getirin. Zor durumlarda soğukkanlılığınızı kaybetmeyin. Olumlu tepkiler vermeyi de ihmal etmeyin – kimse sürekli eleştirilmekten, sorgulanmaktan hoşlanmaz!

Kendimi çocuğumun „en iyi arkadaşı“ veya „kankası“ olarak görmem ve öyle davranmam gerekli mi? Anne babaların görevi çocuğun en iyi arkadaşı olmak değildir, bu rolü çocuğun akranlarından biri üstlenebilir. En geç ergenliğin başlaması ile gençler kendi yollarına gitmeye, yeni ilgi alanları bulmaya ve aynı yaştaki kız ve erkek arkadaşlarıyla daha çok zaman geçirmeye başlarlar. Bu çocuğun sosyal ilişkileri ve gelişimi için de çok önemlidir. Çoğunlukla anne babaların

çocuklarını „serbest bırakma“ sorunları, gençlerden fazla olmaktadır. Kendi başlarına yeter hale gelmek ve kendi sınırlarını belirlemek için gençler, yolun bir bölümünü yalnız gitmeliler. Anne baba ile konuşmak istenilmeyen – örneğin, aşk gibi – konular da olabilir. Anne babalar çocuklarının ihtiyacı olduğunda yanlarında olmalılar – Çocukla aranızdaki iyi ilişkiyi göstermek ve ilişkiyi düzeltmek için anne kızın birlikte diskoya gitmesi gerekmez.

Anne babalara çocukları yetişkin olurken yardımcı olacak birşeyler daha söylemek ister misiniz?

İhtiyacı olduğunda çocuğunuzun yanında olmalısınız! Ondan fazla beklentileriniz olmasın ve kendiniz iyi bir örnek olmaya çalışın. Söylenmiş yaptırımlar konusunda işin ölçüsünü az tutmak bazen iyidir: Daha az cezalandırma, belirlenen kurallara daha sıkı uyulmasını takip etme. Çünkü anne babanın tutarsızlığı, çocuğun tutarsızlığı olmaktadır!

KİTAP ÖNERİLERİ:

- *Jesper Juul: Pubertät – Wenn erziehen nicht mehr geht. Gelassen durch stürmische Zeiten.*
- *Jan-Uwe Rogge: Pubertät. Haltgeben und loslassen.*
- *Angela Kling, Eckhard Spethmann: Pubertät. Der Ratgeber für Eltern. Mit 10 goldenen Regeln durch alle Phasen der Pubertät.*
- *Ökonomi, Aile ve Gençlik Federal Bakanlığının cinsel eğitim için yayınları: www.bmwfj.gv.at – Jugend – Prävention – Sexualerziehung*

İNTERNET SAYFALARI:

- www.loveline.de
- www.bravo.de/dr-sommer
- www.lovetour.at/loveinfos.htm
- www.oesterreichisches-jugendportal.at/ (Gençler için linkler toplamı)
- www.infoup.at
- www.oegf.at/jugendliche/firstlove-oesterreich.asp (Avusturya Aile Planlaması Derneği – İlk Aşk Kliniği)

Ergenliğe giren çocuğumla hiç bağlantım kalmamışsa Ne yapmalıyım?

Oturun ve çocuğunuzu nasıl geri kazanacağınız konusunda bir hareket planı yapın. Bu arada şu sorulara cevaplar aramalısınız: Hangi anlaşmalara varmaya hazırsınız? Neleri kullanmaya hazırsınız? İkiniz arasında hangi ortak noktalar bulunmakta? Çocuğunuzun hoşuna giden şeyler neler? Çocuğunuzun yaptıklarına ilgi

gösterin. Çocuğunuz inatçılık eder ve bulunduğu yerden kımıldamazsa, çocuğunuzun yararına ilgisini çekmek için „zıtların aracılığı“ yöntemine başvurabilirsiniz: Davranışını ona yansıtm hem de abartılı şekilde. Bu hem aradaki buzları eritebilir, hem de sizin ve çocuğunuz için eğlenceli ve de öğretici olabilir! Ancak unutulmaması

gereken kendi sınırlarınızın da farkına varmanız ve lüzumu halinde uzmanlara yönelmenizdir! Bazı durumlardan tek başına çıkmak mümkün olamaz – Bu sizin kötü anne baba olduğunuz anlamına gelmez!

Çocuğum sürekli yalan söylüyor, sormadan arabayı alıyor, izinsiz piercing yaptırıyor. Bu davranışlara karşı nasıl hareket etmeliyim?

Konuşmaya çalışın, uygun bir ortamda kaygılarınız, kızgınlığınız ve istekleriniz hakkında konuşun. Durumu kendiniz ayrıntılı olarak değerlendirin, bu davranışların nedenlerini araştırın. Konuda kalın ve sakin olun (tehditler genelde bir sonuç getirmez), dış cephenin arkasını görmeye çalışın. Genelde olayın içinde, tüm seyri değiştirecek başka nedenler vardır. Anlaşmaya ve çözüm bulmaya her iki taraf da istekli ise, yakınlaşma için iyi bir hareket noktası var demektir. Hedefleriniz üzerine konuşun, istenilen davranış şeklini ödüllendirmek

için ayrıcalıklar getirin – çocuğunuzun hoşuna gidecek şeyler olsun. Tarafların imzaladığı yazılı bir „davranış sözleşmesi“ istenilen sonuçları getirebilir. Hayal kırıklıklarını önlemek için yerine getirilmesi kolay hedefler belirleyin ve olumlu şekilde formüle edin.



14 yaşındaki çocuğum devamlı okulu asıyor. Ne yapmalıyım?

Okuldan kaçmak kolay göz yumulacak bir durum değil. Konuşmayı deneyin ve nedenlerini sorun: Çocuğunuz okuldan korkuyor mu? Derslerden kalacağım diye korkuyor mu veya diğer öğrenciler tarafından tehdit mi ediliyor, alaya mı alınıyor, tacize mi uğruyor? Çoğunlukla karın ağrısı, baş ağrısı, veya asabiyet gibi sorunlarla ortaya çıkmaktadır. Çözüm bu yönde aranmalıdır – Okulla konuşun. Okuldan kaçmanın nedenleri çoğunlukla evdeki huzursuzluklar olabilmektedir – Kural ihlali bir yardım çağrısı olabilir. Kendileriyle ilgilenilmediğini hissine kapılan gençler bu şekilde eksik ilgiyi

üzerlerine çekmek ve (eksik olan) sınırları test etmek isteyebilirler. Bu durumlarda „Niçin“le başlayan sorular yerine şunları kullanın, kendini şu sıralar iyi hissetmiyor musun? Evde veya okulda seni korkutan birşeyler mi var? Çocuğunuzun görevlerini olduğu kadar ve imkanlarını da içeren bir anlaşmaya gidebilirsiniz. Okula hergün gidilmeli. Ancak kendini rahatsız hissettiğinde, doktora mı, okula mı gideceği kararını tek başına alabilir. Eğer bazı nedenlerden ötürü okula gitmek istemiyorsa, bunları sizle paylaşmalı,

nedenini söylemeli. Çocuğunuz okula gitmemekle bazı şeylerden kaçamayacağını bilmelidir: Ev ödevleri yapılmalı, kaçırılan konular öğrenilmeli. Ve yetişmekte olan çocuğunuza bu hareketlerinin olumsuz sonuçları olabileceğini (Gençlik Dairesi ile sorunlar, para cezaları) anlatın.

AĞIR FIRTINALARI DA AŞMALI



Alkol ve uyuşturucu,
ayrılma ve boşanma,
kayıplarla yaşama



16 yaşındaki oğlum kısa süre önce eve zil zurna sarhoş geldi. Nasıl davranmalıyım?

Er ya da geç her anne baba böyle bir durumla karşılaşmakta – Alkol ve sigara deneyimi yetişkin olmaya ait denemeler. Doğru dengeyi tutturmak önemli: Çocuğunuz sarhoş olursa aşırı tepki göstermeyin, ancak ona endişelendiğinizi ve bu davranışı ne onaylamak ne de aşağılamak istediğinizi söyleyin.

Çocuğunuzla net ve güvenilir şekilde konuşun ve onu kınamayın. Aşırı alkol kullanımının sonuçları (sağlığa zararları, hakimiyet kaybı, bağımlılık tehlikesi, trafikte alkolün etkileri) hakkında bilgilendirin. Çocuğunuzun neyi, ne kadar içtiği üzerine konuşun – Alkollü „yeni“ karışık içkiler tatlı ve zararsız gözüküyorlar, ancak çabuk

sarhoş etmekteler. Ve çocuğunuzun içmedeki hedefi ne: Arkadaşlarıyla hoş bir akşam geçirmek mi veya 30 dakika içerisinde refakatçi eşliğinde eve getirilmek mi veya hastanede kendine gelmek mi istiyor? Açık konuşmalarla çocuğunuz alkole karşı nasıl davranacağını – ve akılsız tüketimden kaçınmayı öğrenmeli.

Alkolü yasaklamaktan kaçınmalısınız, çünkü bu çocuğunuzla aranızdaki önemli güven bağı zayıflatacaktır. Ve alkol konusundaki davranışınızın çocuğunuza örnek teşkil ettiğini unutmayın!

Gençler alkolü genelde eğlenmek, neşelenmek ve arkadaş çevresinde kendilerin ispat etmek amacıyla

içmekteler. Ancak çocuğunuzun sorunlarıyla başa çıkmak için içtiğini düşünüyorsanız, onunla konuşun. Ve düzelme olmuyor aksine içilen miktar artış gösteriyorsa, dışarıdan yardım arayın ve danışma merkezine başvurun!

Çocuğumun odasında „sarma“ (uyuşturuculu sigara) buldum: Çocuğumu uyuşturucudan nasıl koruyabilirim?

Burada da geçerli olan: Çocuğunuzla konu hakkında açık konuşun. Bu konuyu tabulaştırmak yerine, uyuşturucuların çeşitli etkilerini ve tehlikelerini anlatın. Çocuğa kendinizi bu konu hakkında bilgilendirdiğinizi ve soruları olduğunda size gelebileceğini gösterin.

Çocuğunuz büyük ihtimalle gençler arasında en çok tüketilen ve tehlikesiz diye adlandırılan uyuşturucu otlarla (esrar, marihuana) karşılaşacak ve bir „sarma“ deneyecektir. Bu genelde meraktan veya arkadaş çevresine „ait olma“ ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Çocuğunuza bu tekliflere hayır diyerek, gücünü gösterebileceğini tekrar tekrar dile getirin.

Çocuğunuzun uyuşturucu denediğini farkederseniz, paniğe kapılmayın.

Nedenleri ve bu esnadaki duyguları üzerine konuşun – belki sadece bir seferlik deneme de kalacaktır. Hemen yasaklarla gelmeyin. Ancak yasal hükümleri açıklayın: Bağımlılık Yapan Maddeler Kanununa göre uyuşturucu temin etme, bulundurma ve başkalarına verme yasaktır ve ağır ihlallerde para ve hapis cezası ile cezalandırılabilir.

Uyuşturucu kullanımını tespit etme konusunda dikkatli olun: Ruhsal ve bedensel düşüşler, azalan okul başarıları, size karşı ilgisizlik veya saldırganlık, günlük akışın değişmesi, paraya olan büyük ihtiyaç.

Uyuşturucu danışma merkezleriyle kontağa geçin ve yardım edilmesini sağlayın!

AYRINTILI BİLGİLER İÇİN::

- www.1-2-free.at
- www.praevention.at
- www.feelok.at
- www.suchtprevention.at (Verein Dialog)
- Avusturya ARGE Bağımlılık Önleme: www.suchtvorbeugung.net – buradan eyaletlerdeki linklere girebilirsiniz
- Sağlık açıklamaları için Alman Federal Merkezi: www.bzga.de, indirmek için birçok broşü
- Federal düzeyde uyuşturucu hattı: Tel.: 0810/20 88 77 (www.api.or.at)
- Anne Babalar için El Kitabı: „Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?“, Salzburg Bağımlılık Önleme Uzmanlık Merkezinden temin edilebilir (Tel.: 0662/84 92 91-44)
- Çeşitli uyuşturucular hakkında bilgi broşürleri indirmek için www.akzente.net/Alk-Drogen-Co-Erwachsene.1488.0.html



FIRTINALI ZAMANLARDA DİĞER BAŞVURU MERKEZLERİ:

- Çocuk Koruma Merkezleri „Die Möwe“ 0800 80 80 88, www.die-moewe.at
- www.psychotherapie.at Avusturya'daki psikolojik terapist aramak için
- Şiddet mağduru çocuklar için telefon hattı: 0800 240 268 (anonim, ücretsiz)
- www.opfer-notruf.at veya 0800 112 112: Kurbanlar için yardım
- www.kriseninterventionszentrum.at/links.htm Federal düzeyde Kriz Merkezlerinin adresi



„İkimiz de seni seviyoruz“: Anne baba boşanıyor

Hilfswerk Uzmanı, Eğitimci ve Gökkuşağı Grup Yöneticisi MarieThérèse Laner'den öneriler

Karar verildi: Ayrılacaklar / Boşanacaklar? Bu durum çocuğa en iyi nasıl anlatılabilir?

Çocuklar ailelerindeki değişiklikleri hissederler. Ayrılma ve gelecekteki değişiklikler üzerine, yaşına uygun ve anlayabileceği bir şekilde ve de samimiyetle çocuğunuzla konuşun. Çocuklar için önemli olan ve ayrılmadan sonra hayat nasıl şekil alacak, ayrılan ebeveynle nasıl görüşecek, sorularına cevap verilmesidir.

Bu durumdaki çocuğa nasıl yardımcı olunabilir?

Anne babaların ayrılması çocukta duygular ve korkular yumağının oluşmasına yol açar: Giden tarafı bir daha görememe, anne babanın sevgisini kaybetme (özellikle küçük çocuklarda) korkuları ve bunların yanı sıra öfke, saldırganlık ve suçluluk hissi. Sorularını samimiyetle cevaplayarak ve ayrılık nedenlerini anlayacağı bir dille anlatarak çocuğunuza yardım edebilirsiniz. Ayrılıkta suçu olmadığını anlatın. Ayrılan tarafı bir daha görememe korkusunun doğru olmadığını anlatarak; duygularını, örneğin

öfke, kızgınlık, sadece göstermekle kalmayıp, kelimelere de dökebilmesine yardımcı olun.

Diğer „Boşanma çocukları“ ile buluşmak yararlı olur mu?

Buluşmada tecrübelerin paylaşılmasına olanak sağlanır. Kendileri gibi aynı ortamda bulunan ve aynı sorunlarla uğraşan diğer çocuklar olduğunun ayırımına varırlar. Bazı eyaletlerde Hilfswerk'in boşanmış ailelerden gelen çocuklar için özel grupları, Gökkuşağı grubu gibi, bulunmaktadır.

Boşanmadan sonraki zamanı iyi bir şekilde nasıl düzenleyebilirim?

Çocukların ayrılmadan / boşanmadan sonra her iki ebeveyni de sevebileceği ve onlar tarafından da seveceklerini bilmeleri gerekir. Çocuklarına bunları öğreten anne babalar, doğabilecek sadakat anlaşmazlıklarından kaçınma veya küçük bir ölçekte tutulmasına hizmet ederler. Burada önemli olan: Çocuklar konusunda gereği gibi çalışan „ebeveyn“ iletişimi ve karşılıklı bilgi değişiminin sağlanmasıdır. Velayet

konusunda en önemli ölçü çocuğun yararadır. Anne babalar ayrıldıktan sonra da çocuğun sorumluluğunu taşımaya devam ederler. Çocuk her iki ebeveyn üzerinde de hak sahibidir, bu da hem anne hem de baba ile görüşmek, ilişkide bulunmak anlamına gelir. Yaşı elverdiğince çocuğun alınan kararlara katılımı sağlanmalıdır.

BURADA YARDIM BULABİLİRSİNİZ:

- www.bmwfj.gv.at/Familie/TrennungundScheidung (Danışma Merkezlerinin, İlişki Uzmanlarının, Ebeveyn ve Çocuk Refakatlerinin, broşürlerin listesini bulabilirsiniz)
- www.rainbows.at Ayrılık ve Kayıp hallerinde Çocuklara Refakat Derneği

ÇOCUĞUNUZLA OKUMAK İÇİN FİDİ'NİN KİTAP ÖNERİLERİ:

- *Nele Maar, Verena Ballhaus: Papa wohnt jetzt in der Heinrichstraße*
- *Julia Volmert: Wir bleiben eure Eltern! Auch wenn Mama und Papa sich trennen*
- *Claire Masurel, Kady McDonald Denton und Irmtraut Fröse-Schreer: Ich hab euch beide lieb! Wenn Eltern sich getrennt haben*



„Dedem şimdi cennette mi?“ Çocuğuma ölümü nasıl açıklamalıyım?

Ölü ve ölüm hayatın parçası. Çocuklar ufaklıktan itibaren bu konuyla karşılaşmakta, ilgi duymakta ve samimi cevaplar istemektedirler. Bu yüzden gündelik hayatta gözlemleyerek, ölüm hakkında konuşarak bilgi sahibi olmalılar. Ölümü tabulaştırmayın: Yaşına uygun şekilde samimiyetle ölüm üzerine konuşmaya hazır olmak, güven ve oryantasyon sağlar – ve dikkatli bir şekilde, ölümle yakın çevresindeki acılı karşılaşmaya hazırlar.

Önceden ölüm hakkında birşeyler bilen çocuklar, gerçek bir ölüm durumunu daha kolay kabullenirler. Bu sayede yanlış ve yardımı olmayan çabalar içine girmekten kaçınırlar.

- Ölümü anlatmak için uygun fırsatlardan yararlanın, örneğin, ölü bir kuş, solmuş bir karanfil veya medyadaki kaza haberleri.
- Dolambaçlı ifadelerden kaçının: „uyudu“ veya „gitti“ gibi çocukların zor anlayacağı.

- Açık ve yanlış anlaşılmayacak ifadelerle kişinin öldüğünü, bir daha gelmeyeceğini, yürümeyeceğini, solumayacağını, hissetmeyeceğini söyleyin. Çizgi film veya filmlerdeki gibi figürlerin yeniden ve sağlıklı bir şekilde ayağa kalkamayacağını anlatın.
- Aşırı vurgular yapmak, çocuğun kaybetme korkusunu azaltabilir: „Bir insan sadece çok, çok, çok yaşlı veya çok, çok, çok hasta ise veya çok, çok, çok ağır bir kaza yaparsa ölür.“

Çok yakın bir akrabamız öldü, çocuğum yas tutuyor. Ona nasıl yardımcı olabilirim?

Yas tutan çocuklar herşeyden önce yakın çevrelerinde onunla ilgilenen, korkularını ciddiye alan, şefkat ve bedenen yakınlık gösteren kişilere ihtiyaç duyarlar. Ağlama, sorgulama ve şikayet etme hakkı verilmeli. Çoğunlukla kendi duygularını anlamamaktadırlar – Bu yüzden duygularını dile getirebilmek için sağlam desteklere ihtiyaçları vardır. Suçluluk duygusuna da kapılmış olabilirler („Çorbamı içmediğim için ninem öldü“).

Günlük düzenin devam ettirilmesi önemlidir, yani zamanında yemek yenmesi ve uyumaya gidilmesi gibi. Düzenli bir günlük hayat akışı, içteki

karışıklıklara karşı koyar ve güven hissi verir.

İlke olarak yaşa bakmaksızın tüm çocuklar ayrılış ritüellerine ve ölüm nedeniyle yapılan toplu buluşmalara katılabilirler. Kendisinin de aktif olarak bir katkı yapmasına imkan verin (ölen için bir şekil çizmek veya çiçek koymak gibi).

Yas tutmak için kendinize de gereken zamanı verin. Arkadaşlar, tanıdıklar gibi dışardan gelen yardımlara açık olun ve gerektiğinde profesyonel yas uzmanları veya psikologlar gibi uzman yardımlarına başvurun.

ÇOCUĞUNUZLA OKUMAK İÇİN FİDİ'NİN KİTAP ÖNERİLERİ:

- Amelie Fried, Jacky Gleich: **Hat Opa einen Anzug an?** (yaklaşık 5 yaşından itibaren)
- Ulf Nilsson, Anna-Clara Tidholm: **Adieu, Herr Muffin** (yaklaşık 5 yaşından itibaren)
- Wolf Erlbruch: **Ente, Tod und Tulpe** (yaklaşık 6 yaşından itibaren)
- Pernilla Stalfelt: **Und was kommt dann? Das Kinderbuch vom Tod** (yaklaşık 5 yaşından itibaren)
- Lucy Scharenberg und Verena Ballhaus: **Wenn Oma nicht mehr da ist** (yaklaşık 5 yaşından itibaren)

KİTAP ÖNERİLERİ:

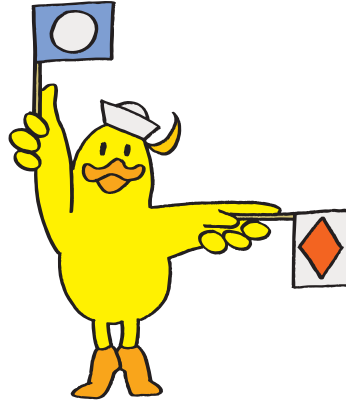
- Max H. Friedrich: **Kinder ins Leben begleiten**
- Monika Specht-Tomann, Doris Tropper: **Zeit zu trauern**
- William C. Kroen: **Da sein, wenn Kinder trauern**



IŞIK KULELERİ VE KILAVUZLAR

9

Kaynak önerileri, Danışma Merkezleri,
telefon numaraları, internet sayfaları,
Hilfswerk adresleri



ÇOCUK YETİŞTİRME KONUSUNDA KAYNAK ÖNERİLERİ:

- **Cornelia Nitsch:** Das Lexikon für Eltern. Alles, was Sie über Erziehung wissen sollten
- **Cornelia Nitsch:** Der Elternführerschein
- **Steve Biddulph:** Das Geheimnis glücklicher Kinder
- **Steve Biddulph:** Weitere Geheimnisse glücklicher Kinder
- **Jesper Juul:** Das kompetente Kind
- **Jesper Juul:** Die kompetente Familie. Neue Wege in der Erziehung
- **Jesper Juul:** Nein aus Liebe. Klare Eltern, starke Kinder
- **Remo H. Largo:** Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung
- **Laurie Graham:** Überlebensbuch für Eltern
- **Joachim Bauer:** Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone
- **Uta Hellrung:** Sprachentwicklung und Sprachförderung
- **Bernd Badegruber:** Spiele zum Problemlösen 1 (für Kinder von 6 bis 12)

- **Bernd Badegruber:** Spiele zum Problemlösen 2 (für Kinder von 9 bis 15)
- **Gerhard Spitzer:** Entspannte Eltern, glückliche Kinder. Stressfrei vom Kleinkind bis zur Pubertät
- **Steve Biddulph, Shaaron Biddulph:** Glückliche Kinder. Erziehungsratgeber für die ersten 6 Lebensjahre
- **Martina Leibovici-Mühlberger:** Wie Kinder wieder wachsen
- **Rudolf Dreikurs, Vicki Soltz:** Kinder fordern uns heraus: Wie erziehen wir sie zeitgemäß?
- **Michael Winterhoff:** Warum unsere Kinder Tyrannen werden oder die Abschaffung der Kindheit
- **Haim Omer, Arist von Schlippe:** Autorität durch Beziehung: Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Beziehung
- **Rita Steininger:** Eltern lösen Konflikte: So gelingt Kommunikation in und außerhalb der Familie
- **Wolfgang Bergmann:** Die Kunst der Elternliebe

DANIŞMA MERKEZLERİ VE ÖNEMLİ TELEFON NUMARALARI:

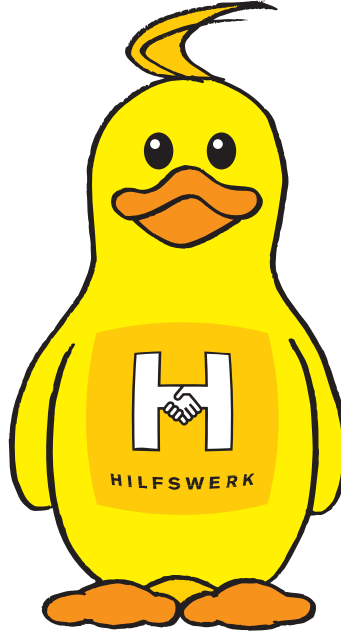
- **Rat auf Draht 147** (günün 24 saati)
(<http://rataufdraht.orf.at/>)
- **Telefonseelsorge 142** (günün 24 saati)
- **Sağlık, Aile ve Gençlik Federal Bakanlığının aile hizmetleri:**
0800/240 262
- **Kummernummer:** 0800/600 607
(günlük 16 ile 24 saatleri arası)
- **ORF-Elterntelefon:** 01/714 714 7
- **Danışma Merkezlerini bulmak için auf:**
<http://rataufdraht.orf.at/?area=Adressen>
- **Tüm eyaletlerdeki Çocuk ve Gençlik Avukatlığı:** www.kija.at

İNTERNET SAYFALARI:

- www.babynet.at
- www.eltern-bildung.at (Broşürleri indirmek veya ısmarlamak için www.elternbildung.at/home/infomaterial/bestellservice)
- www.familienhandbuch.de
- www.familien-wegweiser.de
- www.parents.at
- www.netzwerk-frauenberatung.at
- www.babycenter.at
- www.babyratgeber.at
- www.liliput-lounge.de
- www.elternwissen.com
- www.fratz.at
- www.elternfluesterer.de
- www.familie-und-tipps.de
- www.kinder.de
- www.familienberatung.gv.at
- www.elternforum.at
- www.allein-erziehend.at

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Österreich, 1070 Wien, Apologasse 4/5, Tel. 01/40 442 Fax -20, office@hilfswerk.at, www.hilfswerk.at • Redaktionelles Konzept: Elisabeth Anselm • Redaktion: Petra Satzinger, Regina Gschwandtner • Türkische Übersetzung: Österreichischer Integrationsfonds • Grafik-Grundlagen (Corporate Design): © Hilfswerk Österreich • Grafik: Egger & Lerch, 1030 Wien • Fotos: © Hilfswerk Österreich/Suzy Stöckl, shutterstock images • Illustrationen: © Hilfswerk Österreich/Willi Schmid • Druck: Offset 5020, 5072 Sieden-heim • Stand: April 2012

Hilfswerk'in sunmuş olduğu hizmetler çeşitli ve bölgesel olarak farklıdır. Yakınınzdaki Hilfswerk'in hangi hizmetler sunduğunu en iyi ücretsiz 0800 800 820 numaralı bilgi hattından veya www.hilfswerk.at internet adresinden öğrenebilirsiniz. Veya direk eyaletinizdeki Hilfswerk'e doğrudan başvurabilirsiniz:



**„Merhaba çocuklar,
merhaba anne babalar!**

Ben Hilfswerk'in akıllı ördeği FİDİ. Hilfswerk aileler için 30 yıldır hizmette. Yakınınzda hangi hizmetlerin sunulduğunu doğrudan Hilfswerk'e sorabilirsiniz. Pek çok hizmet bulunmakta: Çocuk bakımından – çok küçük çocuklar için de – öğrencilere öğleden sonra ev ödevi yardımına kadar, öğrenme desteğinden gençler için hizmetlere kadar. Dede ve nine de bizim için çok önemli. Özellikle destek, yardım ve bakıma ihtiyaçları olduğunda. Aile konulu hangi sorunuz olursa olsun: Hilfswerk'de doğru adrestesiniz!"

BURGENLAND'DA:

Burgenländisches Hilfswerk
Robert-Graf-Platz 1, 7000 Eisenstadt Tel. 02682/651 50
Fax -10, E-Mail: office@burgenland.hilfswerk.at

VİYANA'DA:

Wiener Hilfswerk
Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien Tel. 01/512 36 61
Fax -33, E-Mail: info@wiener.hilfswerk.at

YUKARI AVUSTURYA'DA:

Oberösterreichisches Hilfswerk
Dametzstraße 6, 4010 Linz Tel. 0732/77 51 11
Fax -200, E-Mail: office@ooe.hilfswerk.at

SALZBURG'DA:

Hilfswerk Salzburg
Kleßheimer Allee 45, 5020 Salzburg Tel. 0662/43 47 02-0
Fax -9022, E-Mail: office@salzburger.hilfswerk.at

KÄRNTEN'DA:

Hilfswerk Kärnten
8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel. 05 0544-00 Fax -5099, E-Mail: office@hilfswerk.co.at

STEIERMARK'DA:

Hilfswerk Steiermark
Paula-Wallisich-Straße 9, 8055 Graz Tel. 0316/81 31 81-0
Fax -4098, E-Mail: office@hilfswerk-steiermark.at

AŞAĞI AVUSTURYA'DA:

Niederösterreichisches Hilfswerk
Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten Tel. 02742/90600
Fax -1717, E-Mail: service@noe.hilfswerk.at

FEDERASYON MERKEZİ:

Hilfswerk Österreich
Apollogasse 4/5, 1070 Wien Tel. 01/40 442
Fax -20, E-Mail: office@hilfswerk.at

ULUSLARARASI ÇALIŞMA:

Hilfswerk Austria International
Ebendorferstraße 6/5, 1010 Wien Tel. 01/40 57 500
Fax -60, E-Mail: office@hwa.or.at

**En yakınızdaki
almanca kursu
sadece bir tıklama
mesafesinde**

Österreichischer
Integrationsfonds



 **“Mein
Sprachportal”**

Dil portalı

www.sprachportal.at

göçmenlere hızlı ve kolay yoldan
en yakın almanca kursunun yerini
gösteriyor ve interaktif almanca
sınavına hazırlıyor.

www.sprachportal.at
Hotline: +43 (1) 715 10 51-250