

Kitap bir ihtiyaçtır.



Tek cümle iki farklı
bakış açısı: "Sen
bu çocuktan nasıl
kurtulurum diye
düşünüyorsun, ben
ise bu çocuğu nasıl
kazanırım diye
düşünüyorum."

D O Ğ R U
E Ğ İ T İ M L E

Aile
Kazan
mak

Arif Öztürk

İNSAN VE
HAYAT
KİTAPLIĞI

İÇİNDEKİLER

TAKDİM..... 11

1. Kısım

SÖZ AİLEDEN İÇERİ

Yemek Sohbetlerinin İyileştirici Gücü	15
Birbirimizden Koruyan Sınırlar	19
Sakin Kalıp Öfkeyi Anlamak	24
Çocuklara Rol-Model Olmak	29
Konfor Alanının Dışına Çıkın!	34

2. Kısım

DOĞRU EĞİTİM

Tatilde Boşluk Riski	43
Ders Çalışmama Alışkanlığı.....	47
Doğru Tercih	55
Hayatın Sonu Değil	61

3. Kısım

ERGENLİK SINAVI

Ters Açıdan Ergenlik	67
Ergeni Kazanmaya Oynamak.....	73
Gençlikte Dopamin Bağımlılığı	79
Gençlerde İtibar Algısı	85

4. Kısım
RUHU BESLEMEK

Beslenme, Beyin, Ruh Hali	93
Düşük Öz Güven.....	97
Şişirilmiş Suni Benlikler	103

5. Kısım
MAHREMİYET AİLEDE BAŞLAR

Mahremiyet Eğitimi.....	109
Televizyon ve Öğrenme	114
Ekrandaki Akran Zorbalığı	117

6. Kısım
AYAKTA KALABİLEN AİLELER

Gösterişten Uzak, Sade Ebeveynlik	127
Tek Ebeveynli Çocuklara Yardım	132
Başarılı Çocuk Yetiştirmek	138
Son Söz: Aileyi Ayakta Tutmak.....	143

*Problemlerin tek
kaynağı aile değildir;
fakat problem nerede
başlarsa başlasın,
ozldđ yer, ailedir.*

TAKDİM

Problem Varsa Çözüm de Vardır

Senelerden beri farklı okullarda psikolojik danışman olarak çalışıyorum. Bu süreçte birçok öğrenci ve aile ile karşılaştım, onları dinledim, onlara destek olmaya çalıştım. Muhtelif konularda problem yaşayan çocuk ve ergenlerle, onların velileriyle görüştüm. Çözmeye muvaffak olduğumuz problemlerin yanında, istediğimiz neticeyi alamadığımız durumlar da oldu. İşte bu kitap, şahit olduğum hikayelerden kesitler taşıyor.

Metinleri hazırlamadan önce hafızamı yokladım, notlarıma göz gezdirdim ve zaman içinde çözdüğümüz ve çözemediğimiz problemleri gözümde canlandırdım. Problemlerin olası sebepleri, ortaya çıkış şekilleri, yaş grupları gibi durumlar birbirinden farklılık gösterse de bir yerde, ortak bir noktada buluşuyordu. Çözdüğümüz problemlerin çoğunda aile, sürece dâhil olmuş, çözüm için kolları sıvamıştı. Çözemediğimiz problemlerdeyse aileye ulaşmakta güçlük çekmiş, onları sürece dâhil edememiştik.

Problemlerin çözümünde aile önemli bir faktördür. Problemlerin tek kaynağı aile değildir; fakat nerede başlarsa başlasın, çözüldüğü yer ailedir. Onların desteğini hissetmek, çocuğun gelişimini olumlu yönde etkileyip problem yaşama ihtimalini azalttığı gibi, var olan problemlerin çözümünü de kolaylaştırır. Bu nedenle aileyi muhafaza etmek, bir arada tutmak, sağlıklı nesiller yetiştirmek için önem arz eder.

Kitaptaki bütün vakalar, bir psikolojik danışmanın tecrübelerine ve gözlemlerine dayanıyor. Vakalarda yer alan şahıs isimleri ve bu isimlerle alakalı bazı bilgiler, gizliliği muhafaza etmek amacıyla değiştirilmiştir.

Vaka incelemesi olarak sunduğumuz her metni, üç bölüm şeklinde ele almaya çalıştık. İlk olarak çocukların yaşadığı problemlere, kişilik özelliklerine ve aile dinamiklerine, ardından problem hakkında literatürdeki araştırmalara; bu araştırmalar ışığında ebeveynlere yardımcı olacak tavsiyelere (problemi nasıl çözdüğümüze) yer verdik.

Çocuğun problemine kaynak oluşturan özel sebeplerin yanında akademik çalışmalardan istifadeyle genel sebepleri de vurgulamaya çalıştık. Bu sayede okurun, problem oluşmadan evvel dikkat etmesi gereken hususları, geniş bir pencereden görebileceğini düşünüyoruz.

Burada anlatılan ve uygulanan yöntemlerin her zaman, her durumda faydalı olmasını beklemek doğru olmaz. Çocuğun kişilik özellikleri, beklentileri, aile dinamikleri gibi farklılıklara bağlı olarak uygulamaların etkililiğinin değişebileceğini akılda tutmak gerekir.

Aile mefhumuna yeterli önemin verilmediği bir devirde ailenin kıymetini bilmek temennisiyle...

Arif ÖZTÜRK

Psikolojik Danışman