

Modül 12: İlerlemenin izlenmesi ve değerlendirilmesi



**Co-funded by
the European Union**

Modül 12, ebeveynlerin zorbalığı önleme çabalarının başarısını değerlendirmelerine yardımcı olur ve onlara çocuklarının duygusal refahını sürekli olarak izlemeleri ve zorbalığa dair herhangi bir uyarı işaretini tespit etmeleri için araçlar sağlar.

İlerlemeyi Değerlendirme ve Giriş Yapma

Şunu hayal edin: Siz ve çocuğunuz zorbalığı önlemek, özgüvenini geliştirmek ve açık iletişimi teşvik etmek için çalışıyorsunuz. Önemli görüşmeler yaptınız, sınırlar koydunuz ve onlara çatışmalarla nasıl başa çıkacaklarını öğrettiniz. Peki bu çabaların gerçekten işe yarayıp yaramadığını nasıl anlarsınız? Tıpkı bir çocuğun okuldaki gelişimini kontrol ettiğimiz gibi, duygusal ve sosyal refahını da kontrol etmemiz gerekir. Zorbalığı önlemek, izleme, düşünme ve uyum gerektiren sürekli bir süreçtir.

Zorbalığın önlenmesi şu durumlarda başarılıdır:

- Çocuğunuz kendini güvende hisseder ve zor durumlarla başa çıkma konusunda kendine güvenir.
- Okulda veya internette yaşadıkları deneyimleri açıkça paylaşırlar.
- Olumlu sosyal etkileşimlerde bulunurlar, sağlıklı dostluklar kurarlar.
- Çatışmalarla karşılaştıklarında dirençlilik gösterirler, problem çözme stratejilerini kullanırlar.

İlerlemenin iyi gitmediğine dair uyarı işaretleri:

- ▢ Okuldan veya bazı sosyal ortamlardan kaçınmak.
- ▢ İştahta, uyku düzeninde veya ruh halinde değişimler.
- ▢ Daha içine kapanık, sinirli veya kaygılı olmak.
- ▢ Kendinden şüphe duymak veya kendisi hakkında olumsuz konuşmak.

Bu ilerleme göstergelerini düzenli olarak gözlemleyerek, neyin işe yaradığını ve nerede daha fazla desteğe ihtiyaç duyulduğunu belirleyebilirsiniz. Bitkileri düzenli olarak kontrol etmeden bir bahçe yetiştirmeye çalıştığınızı düşünün. Tohumları eker, birkaç gün sular ve sonra kendiliğinden gelişeceklerini varsayarsınız.

Düzenli bakım yapılmazsa (yabancı otları kontrol etmek, gerektiğinde sulamak ve güneş ışığına maruz kalmayı ayarlamak gibi) bazı bitkiler zorlanabilir, hatta solabilir.

Zorbalığı önlemek ve çocuğunuzun duygusal refahını desteklemek de aynı şekilde işler.

Zorbalığı önlemeye yönelik stratejilerin öğrenilmesinden sonra bile sürekli izleme ve değerlendirme esastır.

Trafik Işığı Yansıma Etkinliği

Haftalık kontrol etkinliği: Trafik ışığı yansıması

Bu basit aktivite, ebeveynlerin ve çocukların okulda ve evdeki duygusal refahları ve etkileşimleri üzerine düşünmelerine yardımcı olur. Konuşmayı zorlamadan, göz korkutmayan bir şekilde durumu kontrol etmelerini sağlar. Çocuğunuzun evde rahat hissedebileceği sessiz ve rahat bir alan seçin. Çocuğunuza şunu söyleyin: "Okulda ve evde kendinizi güvende ve mutlu hissetmenizi sağlamak istiyorum. Bu aktivite, nasıl hissettiğinizi anlamamıza yardımcı olacak." Trafik ışığı sistemini kullanarak farklı alanları değerlendirin:

- YEŞİL (İyi ve güvenli) - "Kendimi güvende, mutlu hissediyorum ve her şey yolunda gidiyor."
- SARI (Dikkat) - "Bazı şeyler yolunda, ama birkaç endişem var."
- KIRMIZI (Tehlike) - "Kendimi güvende hissetmiyorum, üzgün hissediyorum veya bir şeyler ters gidiyor."

Alan	Kendimi iyi ve güvende hissediyorum	Bazı endişelerim var	Kendimi güvende hissetmiyorum veya endişeliyim
Okulda kendimi nasıl hissediyorum.			
Arkadaşlıklarım nasıl gidiyor?			
Öğretmenlerim hakkında neler hissediyorum?			
Kendimi evimde nasıl hissediyorum.			
Çevrimiçi ortamda (sosyal medya/oyun/vb.) nasıl hissettiğim.			
Zor durumlarla başa çıkmada kendimi ne kadar güvende hissediyorum.			

Çocuğunuzun her alana hangi rengi atayacağını tartışın. Her ifade için bir renk daire içine almalarına izin verin. Konuşmayı teşvik etmek için açık uçlu sorular kullanın. Sayfayı inceledikten sonra, önümüzdeki hafta için küçük bir hedef belirleyin ve görünür bir yere (örneğin buzdolabına yapışkanlı not) yazın. Gelecek hafta tekrar kontrol edin!

Etkili Giriş Soruları



Sosyal etkileşimlerle ilgili sorular

- "Okulda kiminle vakit geçirmekten hoşlanıyorsun? Onlarda neyi seviyorsun?"
- "Son zamanlarda arkadaşlıklarınızda herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi? Bu konuda ne düşünüyorsunuz?"
- "Sence iyi bir arkadaş nasıl olmalı? Sana bu şekilde davranan arkadaşların olduğunu düşünüyor musun?"
- "Birinin dışlandığını veya haksızlığa uğradığını gördünüz mü? Bu durum size nasıl hissettirdi?"
- "Sınıfınızda arkadaş edinmekte zorlanan biri varsa, sizce neler hissediyor olabilir? Ona nasıl yardımcı olabilirsiniz?"

Güvenle ilgili sorular

- "Bu hafta gerçekten gurur duyduğunuz bir şey var mı?"
- "En son ne zaman biraz zorlayıcı bir şey yaptın? Nasıl başa çıktın?"
- "Bir arkadaşınız zor bir durumla karşı karşıya kalsaydı, ona ne tavsiye verirdiniz?"
- "Birisi size karşı kaba davrandığında genellikle nasıl davranırsınız?"
- "Kime hayranlık duyuyorsunuz ve onlarda neye hayransınız?"

Zorbalık ve güvenlikle ilgili sorular

- "Okulda herhangi birinin haksız veya kaba bir şekilde muamele gördüğünü fark ettiniz mi?"
- "Birisi sizi rahatsız ediyorsa ne yapardınız? Kime söylerdiniz?"
- "Sizce öğretmenler birinin zorbalığa uğradığını gördüklerinde ne yapmalılar?"
- "Hiç sınıf arkadaşının yanında duran birini gördün mü? Ne oldu?"
- "Çocuklar zorbalığa maruz kaldıklarında sizce ne tür desteğe ihtiyaç duyarlar?"

Öğrenme ortamıyla ilgili sorular

- "Bugün okulda heyecan verici veya ilginç bir şey oldu mu?"
- "Sınıfta soru sormaktan rahatsız olmuyor musunuz? Neden veya neden değil?"
- "Öğretmeninizin sizin hakkınızda bilmesini istediğiniz bir şey var mı?"
- "Okul günü boyunca gergin veya rahatsız hissettiğiniz zamanlar oluyor mu? Sizi bu şekilde hissettiren şey nedir?"
- "Öğretmeninizin veya okulunuzun sizi güvende hissettiren bir şeyi var mı?"

Onların liderliğini takip edin! Çocuğunuz konuşmaya başlarsa, çözüm önermek için acele etmeyin; sadece dinleyin ve kendilerini ifade etmelerine izin verin. Amaç, sohbetin doğal bir şekilde akmasını sağlamak ve onların dinlendiklerini hissetmelerini sağlamaktır. Her gün bu sorulardan bir veya ikisini deneyin ve çocuğunuzun nasıl tepki verdiğini görün!

Uzun Vadeli İzleme

Çocuğunuz doğrudan "Yine zorbalığa uğruyorum" demese bile, bir şeylerin ters gittiğini gösteren ince işaretler vardır.



Evde

- Olağandışı derecede sessiz veya içine kapanık olmak.
- Ruh halinde ani değişimler, artan sinirlilik veya öfke.
- Okul veya sosyal aktivitelerle ilgili konuşmalardan kaçınmak.
- Olumsuz iç konuşmalar yapmak ("Hiçbir şeyde iyi değilim", "Kimse beni sevmiyor.").



Okulda

- Notlarda veya okula katılımında ani düşüş.
- Açık fiziksel belirtiler olmadan daha sık evde kalmayı istemek.
- Okul öncesi karın ağrısı veya baş ağrısından şikayet etmek.
- Bazı sınıf arkadaşlarından veya okul alanlarından kaçınmak.



Çevrimiçi etkinlik

- Sosyal medyayı kullandıktan sonra kaygılı veya üzgün olmak.
- Sosyal medya hesaplarını aniden silmek veya kişileri engellemek.
- Ebeveynleri yanlarından geçerken ekranlarını gizlemeleri.
- İnternette aşırı zaman geçirmek ama sonrasında mutsuz görünmek.

Bu işaretleri fark ederseniz, nazikçe bir konuşma başlatmanın ve neler olup bittiğini daha iyi anlamak için aşağıdaki araçlardan bazılarını kullanmanın zamanı gelmiştir.

Ebeveynlerin yaptığı yaygın bir hata, yalnızca bir sorundan şüphelendiklerinde zorbalık hakkında soru sormaktır. Bunun yerine, geçmişte zorbalık sorunları yaşanmış olsa bile, duygusal kontrolleri rutininizin doğal ve düzenli bir parçası haline getirin.

Basit İzleme Kontrol Listesi

Tüm bu araç ve aktiviteler size çok fazla geliyorsa, bu anlaşılabilir bir durum. Ebeveynsiniz ve aynı anda birden fazla görevle uğraşıyorsunuz. Uzun vadeli izleme için temel araç olarak aşağıdaki kontrol listesini seçebilir ve diğer fikirleri yedek olarak aklınızda tutabilirsiniz:

Çocuğumun ruh halinde, davranışlarında veya okul performansında herhangi bir değişiklik fark ettim mi?	☐ Evet ☐ Hayır
Bu hafta duygular/arkadaşlıklar hakkında en azından bir kez açık bir konuşma yaptık mı?	☐ Evet ☐ Hayır
Çocuğum okulda mutlu ve ilgili görünüyor mu?	☐ Evet ☐ Hayır
Son zamanlarda öğretmenlerle veya okul personeliyle görüştüm mü?	☐ Evet ☐ Hayır
Çocuğum çevrimiçi aktiviteleriyle ilgili herhangi bir endişe dile getirdi mi?	☐ Evet ☐ Hayır
İzlemeyi iyileştirmek için gelecek hafta belirleyebileceğim bir hedef nedir?	-----

Güvenli ve Destekleyici Bir Ev Ortamının Korunması

Evinizi çocuğunuz için bir şarj istasyonu olarak düşünün. Her gün dışarı çıkıyorlar; okul baskılarıyla, arkadaşlıklarla, sosyal medyayla ve bazen de zorbalıkla karşı karşıya kalıyorlar. Açık iletişim, saygı ve güven dolu bir ev, zorluklarla başa çıkabilecek kadar güçlü hisseden bir çocuk ile mücadelelerinde kendini yalnız hisseden bir çocuk arasındaki farkı yaratabilir.

Önemli olan:

Çocuklar dinlendiklerini ve anlaşıldıklarını hissettiklerinde yardım arama, endişelerini paylaşma ve duygularını ifade etme olasılıkları daha yüksektir. Ebeveynlerin tüm cevaplara sahip olmaları gerekmez; bazen sadece dinlemek yeterlidir.

Kaçınılması gereken yaygın iletişim engelleri:

- Duyguları görmezden gelmek ("Önemli bir şey değil." veya "Üstesinden gelirsin.")
- Doğrudan sorun çözmeye geçmek ("Onları görmezden gelin.")
- Cümlelerini kesmek veya tamamlamak
- Öfke veya hayal kırıklığıyla tepki vermek ("Neden kendini savunmadın?")

Bu programdaki modüllerin çoğu size güvenli ve destekleyici bir ortamı nasıl koruyacağınızı öğretti. Aşağıda, bazı teknik ve aktivitelerin kısa bir özetini bulabilirsiniz.

Etkili İletişim Teknikleri

"Düzelmeden dinleme" tekniği

Çocukların çoğu zaman çözümlere değil, onaylanmış hissetmeye ihtiyaçları vardır. Çocuğunuz bir endişesini paylaştığında, şu 3 adımlı yanıtı deneyin:

1. Duygularını kabul edin → "Bu gerçekten üzücü geliyor. Neden böyle hissettiğini anlayabiliyorum."
2. Söylediklerini bir düşünün → "Yani, sizi davet etmedikleri için kendinizi dışlanmış hissettiniz mi?"
3. Sizden neye ihtiyaçları olduğunu sorun → "Tavsiye mi istiyorsunuz, yoksa sadece konuşmak mı?"

▢ Ebeveynlere ipucu:

Çocuğunuz size açılmıyorsa, birlikte bir aktivite yaparken (örneğin yemek yaparken, oyun oynarken veya araba kullanırken) konuşmayı deneyin. Çocuklar genellikle doğrudan göz teması kurmak zorunda olmadıklarında paylaşımda bulunmakta daha rahat hissederler.

Duygusal ifadeyi teşvik etmek

- Bir "duygular tablosu" oluşturun - Farklı duyguların (mutlu, üzgün, sinirli, gergin, heyecanlı, vb.) yer aldığı bir tablo asın ve çocuğunuzun gün içinde ne zaman ve nasıl hissettiğini dile getirmesini teşvik edin.
- "Hissediyorum" ifadelerini kullanın - Çocuğunuza "Arkadaşım beni görmezden geldiğinde üzülüyorum" demeyi, "Arkadaşım kötü biri" demek yerine öğretin.
- Duygular hakkında konuşmayı normalleştirin - Akşam yemeğinde veya yatmadan önce, "Günün en heyecan verici kısmı neydi?" ve "Sizi sinirlendiren şey neydi?" diye sorun.

▢ Ebeveynlere ipucu: Çocuğunuz paylaşmaya karşı direnç gösteriyorsa, ona örnek olun; önce kendi gününüzden bahsedin. "Bugün iş yerinde zorlu bir toplantım vardı ama bunu nasıl idare ettiğimden gurur duydum."

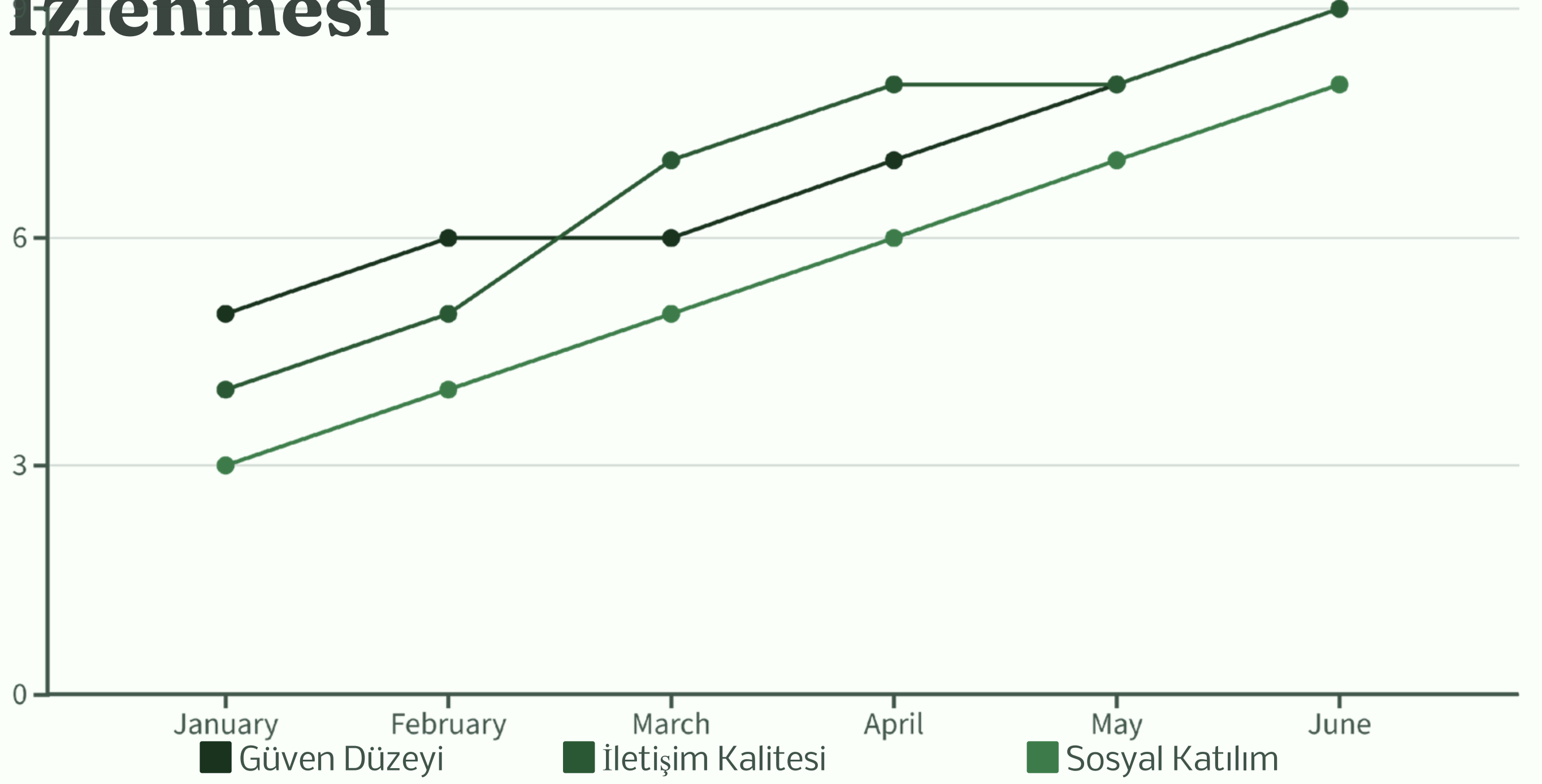
Günlük bağlantı ritüelleri oluşturma

Rutinler ve ritüeller güven ve tutarlılık oluşturarak çocukların duygusal olarak güvende hissetmelerini sağlar.

Günlük bağlantı ritüellerine örnekler:

- 5 Dakikalık Sabah Kontrolü - "Bugün sabırsızlıkla beklediğiniz bir şey var mı?"
- Akşam yemeği sorusu - "Bugün sizi gülümseten bir şey oldu mu?"
- Yatma vakti düşüncesi - "Uyumadan önce aklınızda bir şey var mı?"
- Haftalık aile görüşmesi - Herkes haftanın iyi ve kötü anlarını paylaşıyor.

Zaman İçinde İlerlemenin İzlenmesi



Çocuğunuzun gelişimini zaman içinde takip etmek, kalıpları ve gelişmeleri görmenize yardımcı olabilir. Çocuğunuzun duygusal sağlığı, sosyal etkileşimleri ve özgüven düzeyleriyle ilgili gözlemlerinizi kaydettiğiniz basit bir günlük veya dijital not tutmayı düşünün. Bu, eğilimleri belirlemenize ve kademeli olarak gerçekleşse bile ilerlemeyi kutlamanıza yardımcı olabilir.

Neyi takip etmelisiniz:

- Olumlu sosyal etkileşimlerin sıklığı
- Okul ve arkadaşlar hakkında tartışma isteğı
- Zor durumlarla başa çıkma konusunda güven
- Akademik katılım ve performans
- Genel ruh hali ve duygusal durum

Verilerin kullanımı:

- Çocuğunuzla birlikte gelişmeleri kutlayın
- Ek desteğe ihtiyaç duyulabilecek alanları belirleyin
- Yaklaşımınızı neyin işe yaradığına göre ayarlayın
- Öğretmenler veya danışmanlarla ilgili içgörülerini paylaşın
- Tekrarlayan sorunlara işaret edebilecek kalıpları tanıyın

Uzun Vadeli Dayanıklılık Oluşturma

İzleme önemli olmakla birlikte, asıl amaç çocuğunuzun zorluklarla bağımsız bir şekilde başa çıkabilmesi için içsel kaynaklarını geliştirmesine yardımcı olmaktır. Dayanıklılık geliştirme, sürekli destek, problem çözme pratiği fırsatları ve küçük zaferleri kutlama yoluyla gerçekleşen aşamalı bir süreçtir.



Çocuğunuz bu dayanıklılık faktörlerini geliştirdikçe, sizden daha az doğrudan müdahaleye ihtiyaç duyduğunu fark edebilirsiniz. Bu olumlu bir işaret! Rolünüz, aktif bir problem çözücünden, gerektiğinde ulaşılabilir ancak bağımsızlığını teşvik eden destekleyici bir koça dönüşecektir.

Aksiliklerin normal olduğunu ve öğrenme sürecinin bir parçası olduğunu unutmayın. Çocuğunuz bir zorlukla karşılaştığında, hemen müdahale etme dürtüsüne direnin. Bunun yerine, "Bu durumda ne yapabileceğinizi düşünüyorsunuz?" diye sorun ve yalnızca gerektiğinde rehberlik sunun.

Tebrikler

Tebrikler, anne babalar! 🎉

Bu programın son modülüne ulaştınız, ancak çocuğunuzun duygusal refahını destekleme ve zorbalığı önleme yolculuğunuz devam ediyor.

Ebeveynlik, tüm cevaplara sahip olmak değildir; orada olmak, dinlemeye istekli olmak ve her gün orada olmaktır. Haftalık kontroller, açık uçlu sohbetler ve nezaket konusunda örnek olmak gibi küçük ve tutarlı çabalar, çocuğunuzun özgüveni ve dayanıklılığı üzerinde kalıcı bir etki yaratır.

Hatırlamak:

- 📌 Çocuğunuzun en büyük savunucusu ve duygusal güvenlik kaynağı sizsiniz.
- 📌 Desteginiz, zorlukların üstesinden güvenle ve cesaretle gelmelerine yardımcı olur.
- 📌 Küçük sohbetler ve günlük ritüeller bile büyük fark yaratabilir.

İlerledikçe kendinize, çocuğunuza ve sürece güvenin. Attığınız her adım, ne kadar küçük olursa olsun, çocuğunuzun kendini güvende, değerli ve hem kendisi hem de başkaları için ayağa kalkabilecek güçte hissettiği bir geleceğe katkıda bulunur.

📌 Son meydan okuma:

Bu programı bitirmeden önce bir an durup düşünün:

- Ebeveynliğe yaklaşımınızı değiştiren bir şey öğrendiniz mi?
- Düzenli olarak kullanmaya başlayacağınız yeni bir alışkanlık veya araç nedir?

Fark yaratıyorsun. Devam et. Çocuğun sana sahip olduğu için çok şanslı. 🌟 🌟