

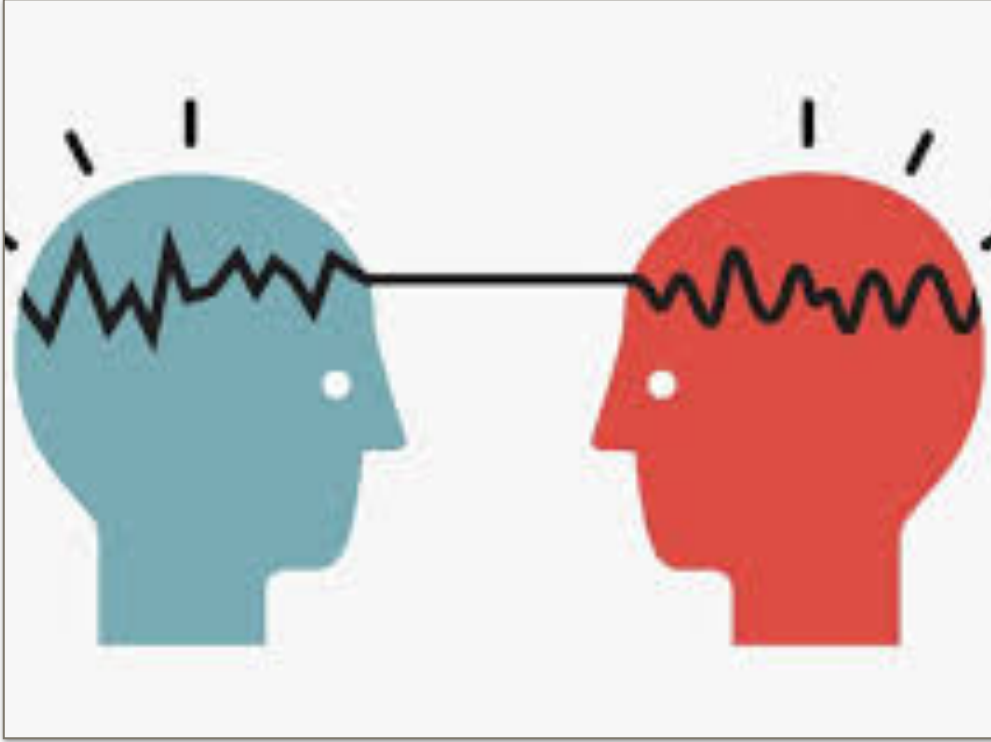


ATAŞEHİR KADRIYE FAİK KOPARAN İLKOKULU

REHBERLİK BÜLTENİ

SAYI:6

Ocak, 2019



Empati Nedir?

Her insan karşısındaki kişi tarafından anlaşılmaq ister. Bu nedenle empati, günlük yaşamda da oldukça önemli yer edinmiştir. Kelime anlamı “duygudaşlık” olan empatiyi, kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koymasq, bu yolla duygu ve düşüncelerini anlaması olarak tanımlayabiliriz. Bu tanımı ele aldığımızda empatinin sağlanabilmesi için üç önemli adımdan bahsedebiliriz. Birinci adım; karşıdaki kişinin bakış açısını anlamak, onun gözlerinden dünyaya bakmaktır. İkinci gerçekleşmesi gereken adım; karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamaktır. Bundan sonraki adım da karşıdaki kişiye bu durumu ifade etmektir.

Empati Ne Değildir?

Empatinin sıklıkla sempati ile karıştığını görürüz. Sempati; sıcakkanlılık kelime anlamına sahiptir. Anlamı bir kimsenin bir başkasına ya da iki kişinin birbirine karşı duyduğu sıcak, içten sevgi ve yakınlık duygusudur. Empatiden farklı olarak sempatide karşıdaki insanın hangi durumda olduğu ve ne düşündüğü ile ilgilenilmez; sadece olumlu duygu yaşanır. Empatide ise olumlu ya da olumsuz bir yargı olmaksızın kişi anlaşılmaya çalışılır.

Okul Adına Sahibi:

Onur DEĞİRMENÇİ
Okul Müdürü

Hazırlayanlar

Cansu BORAN
Rehberlik

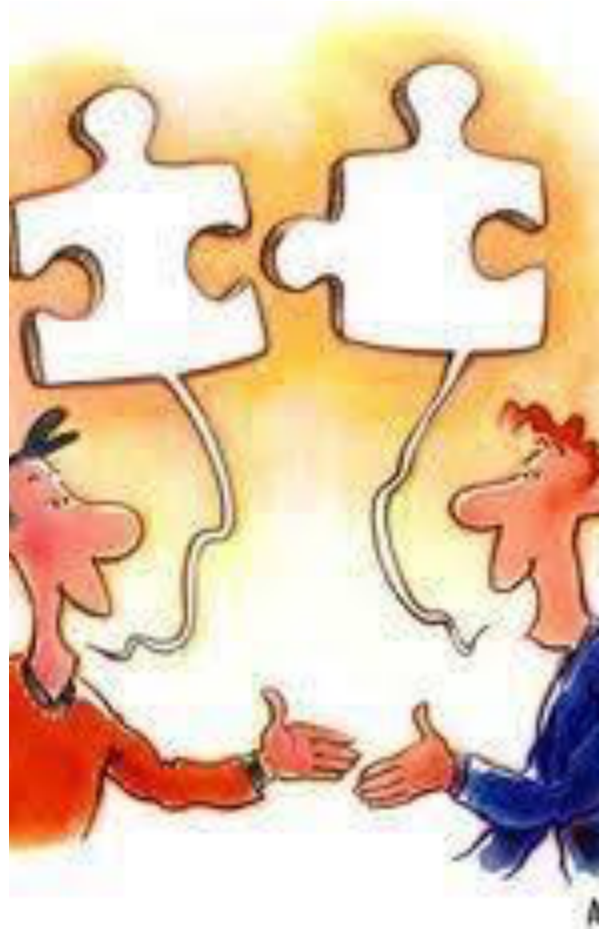
Neşe AKBAŞ CEVİZCİ
Rehberlik

Empati Neden Gereklidir?

Hepimiz empati duyma kapasitesine sahip şekilde doğuruz, fakat bu yeteneği güçlü bir beceriye çevirmek ancak uygulama ile mümkün olabilir. Sınıf arkadaşlarımız, iş arkadaşlarımız, ailemiz ile anlamlı ilişkiler kurmanın yolu da yine empati becerimizin gelişmesinden geçer.

Empati sahibi olmak dünyayı daha zengin bir gözle görmeyi, daha iyi insan ilişkileri kurmayı ve problemlerin çözülmesini sağlar. Başkalarının nedenlerini anlayabilen kişi; olumsuz durumlara baş etmede daha başarılı olur.

Empati toplum içinde yaşayan biz insanlar için de oldukça önem arz eder. Empatinin varlığı kişinin "ben"den "biz"e geçişini sağlar. Empatiyi geliştirdiğimizde zorbalığın, acımasızlığın azaldığını görmek mümkündür. Empatinin olduğu bir okul ya da toplumda çatışmaların azaldığı, anlaşmazlıkların çok daha hızlı çözüldüğü, yardımlaşmanın arttığı araştırmalar ile kanıtlanmıştır.



Empatiyi Geliştirmek için Öneriler

Empati bir kişinin zorlama ile yapabileceği bir şey değildir. Gelişmesi için çabalama ve içselleştirme gereklidir.

“Empati okulda öğrenilmez, bir ömür boyunca yetiştirilir.”

- ALBERT EINSTEIN

Empatinin gelişmesi için yapılması gereken ilk şey, kişinin kendi empati yeteneğini geliştirmesi ve bu yolla çocuğuna örnek olmasıdır.

Çocuğun kendi duygularını ifade edebilmesini sağlamak ve yaşadığı durumlarda neler düşündüğünü ve hissettiğini aktarmasına destek olmak empatiyi geliştirir.

Çocuğun yaşadığı durumlarda karşısındakinin neler düşündüğü ve hissettiği hakkında konuşmak farklı bakış açılarını keşfetmesini sağlar.

Çocuk ile birlikte yapabileceğiniz hikaye tamamlama çalışmaları gibi uygulamalar da empatiyi geliştiren önemli yollardan biridir.

Çocuk ile birlikte sosyal sorumluluk projelerine destek olmak, çocuğun farklı durumda olan kişiler ile ilgili bakış açısı geliştirebilmesini sağlar, aynı zamanda yardımlaşmayı ve nezaketi deneyimlemesine yardımcı olur.

Son olarak çocuğun kitap okuması ve başka bir karakter gözüyle hikayeyi anlamaya çalışması empatiyi kazandıran bir diğer yoldur.

KARNE VE TATİL DÖNEMİNDE AİLELERE ÖNERİLER

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi olarak hem ebeveynlerin karneyi doğru ve sağlıklı yorumlayabilmesini hem de çocukların sömestr tatilini verimli ve eğlenceli geçirebilmelerini sağlamak amacıyla sizlere hazırladığımız bülteni keyifle okumanızı dileriz.

KARNE BİZE NEYİ GÖSTERİR?

Karne, çocuğun yeteneğini ve potansiyelini keşfetme ve ortaya çıkarma sürecinde bizlere yol gösterici bir göstergedir. Bu gösterge, ebeveynlere “çocuğun akademik ve duygusal ihtiyaçlarını, eksiklerini, geliştirmesi gereken noktaları” öğrenme ve düzeltme fırsatı sunmaktadır.

ÇOCUĞUN KARNE İLE KURDUĞU İLİŞKİDE EBEVEYNLER NE KADAR ROL OYNUYOR?

- Ebeveynlerin karneyi değerlendirirken sergiledikleri tutum çocukların karne ile kurduğu ilişkiyi ve çocuğun daha sonraki okul başarısını etkileyebilir.
- Olumsuz geri bildirim alan çocuk; huzursuzluk, endişe, sinirlilik ve başaramama hissi ile ruhsal ve fiziksel belirtiler gösterebilir.
- Eleştirel ebeveyn tutumu karşısında çocuk; içe çekilme, utangaçlık ve ders konusunda yalan söyleme eğilimi geliştirebilir.



- Çocuğu başkaları ile kıyaslamak çocuğun kendine güvenini ve motivasyonunu olumsuz yönde etkileyecektir. Eğer çocuğun bugünü ile dünü arasında olumlu bir değişim varsa bu başarı sayılmalıdır.
- ‘Ebeveyn beklentisi’ çocuğun yeteneğinin üzerinde olduğu zaman çocuk, ebeveynini hayal kırıklığına uğratma endişesi ve stresi yaşayabilir.

OKUL BAŞARISINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER NELERDİR?

- Aile ortamı
- Çocukta amaç ve değer eksikliği
- Çocuğun bireysel özellikleri; bilişsel, fiziksel ve duygusal gelişimi
- Çocuğun motivasyonu
- Başarı konusunda ebeveynin tutumu
- Okul ve sınıf ortamı
- Öğrenci - öğretmen ilişkisi



TATİLDE NE YAPSAM DİYENLERE ÖNERİLER

Yarıl yıl tatili başlıyor. Dinlenmek, eğlenmek, bir şeyler izlemek, dışarı çıkmak, doğayla buluşmak, bolca uyumak, oyun oynamak için bolca vakit olacak. Yine de acaba ne yapsam diye düşünenler için işte öneriler!



Evdekilerle sinema keyfi için en doğru zaman! Ratatouille, The Little Prince ya da film listesindeki bir film ile evde sinema keyfi yapabilirsiniz.



İstanbul Şehir ve Devlet tiyatrolarının programına bakıp uygun olana bilet almak için en doğru zaman.



Oyun oynamak ek eğlenceli aktivite! Duygu Ormanı oyununa ya da Hikaye Tamamlama kartlarına ne dersin?



Kumkurdu kitabını daha önce duydun mu? Ya da Eyvah Kalbim Kırıldı'yı? Belki de okumak için en doğru zaman bu zamandır.



Marketten kedi/köpek/ kuş mama alıp sokaktaki hayvanları besle. Kış aylarında senin desteğine çok ihtiyaçları var.



Yardımlaşmak en erdemli davranışlardan biridir. Bunun için yardım deneklerini araştırıp bir iyilik yapabilirsin.



Bir defter ve bir kalemle mahallendeki ağaçları listele. Düşen yapraklarından bir örneğini okul başladığında getirip diğer arkadaşlarına gösterebilirsin.



Zaman ne kadar kıymetli bir şey değil mi? O zaman ona yakışır bir zaman ölçer gerekir. Gerekli malzemelerini topla ve kendine bir saat yap. Harika olacağına eminim.



Acaba diğer ülkeler yarıl yıl taitli yapıyorlar mı? İnternette 5 farklı ülkeyi araştırıp onlar da okul ve tatil zamanlarını öğrenebilirsin.



Eskilerden hangi oyunlar kaldı? Yaşlı birinden eskiden oynadıkları oyunları öğren.



Arkadaşım Eşşek şarkısında kaç kere eşek denildiğini biliyor musun? Haydi eline bir kağıt kalem al ve her eşek denildiğinde bir çizgi çiz. Biz de sayende öğrenmiş oluruz.



Doğamızı korumak zorundayız. Sen de geri dönüşüm malzemelerinden yeni bir şey üret. Okul başladığında arkadaşlarına göstermeyi de unutma.