

BAŞ ETME BECERİLERİNE DAİR BİR NOT



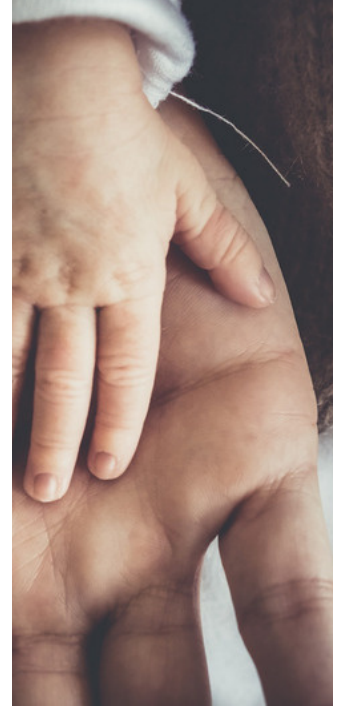
Çocuklar baş etme becerilerini çeşitli yollardan öğrenir. Bunlardan biri çevrelerindeki yetişkinleri gözlemlemektir. Çocuklar karşısında rolünüz ne olursa olsun, emin olun çocuklar sizin hayatın stresiyle nasıl baş ettiğinizi bilirler.

Siz Ne Yaparsınız?

Gerilir misiniz? Bağırır mısınız? Küfür mü edersiniz? Telaşa kapılmadan işinize devam mı edersiniz? Derin nefesler mi alırsınız? Nefes alamaz mısınız?

Bir çocuğa sağlıklı baş etme becerileri kazandırmanın en kolay yolu bunları sizin de kullanmanız ve hatta kullanırken yüksek sesle dile getirmenizdir. Örneğin; "Aniden arabasını önüme kıran şu adama çok sinirlendim. Şimdi derin bir nefes alıp vereceğim."

Çocuklar baş etme becerilerini aynı zamanda medyadaki kişi ve karakterleri gözlemleyerek öğrenirler. Çocuğunuzun favori televizyon programındaki, filmindeki ya da kitabındaki karakterler stresle nasıl baş ediyor? Eğer karakterler kötü seçimler yapıyor ve zayıf baş etme becerileri sergiliyorsa, bu çocuğunuzun kendi duygularının nasıl üstesinden geleceği konusundaki algısını etkiliyor mu? Bu yetişkinler ve çocuklar için üzerinde konuşulacak harika bir başlıktır.

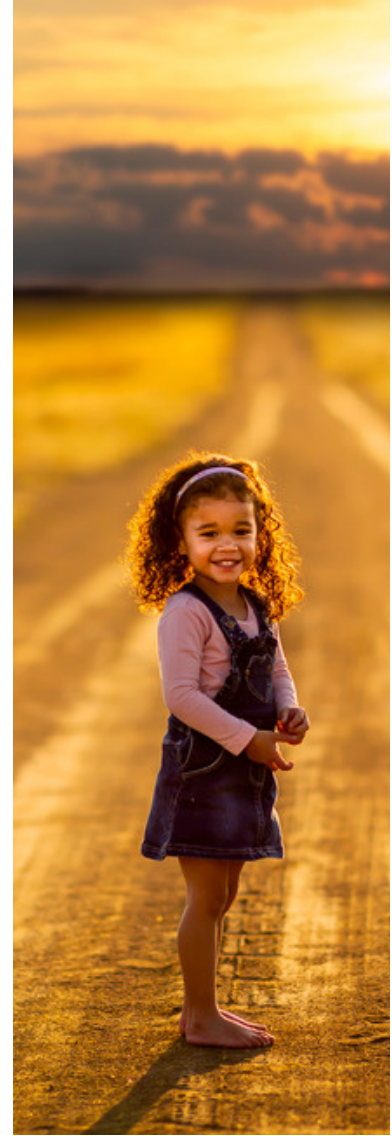




BASİTÇE ŞUNLARI SORABİLİRSİNİZ:

"....."**DE/DA
FAVORİ KARAKTERİN
KİM?/ EN ÇOK KİMİ
SEVİYORSUN?/
ÜZGÜN YA DA KIZGIN
OLDUĞUNDA O
KARAKTER NASIL
DAVRANIYOR? SEN
ONUN TEPKİSİ
HAKKINDA NE
DÜŞÜNÜYORSUN?/
TEPKİSİ KARAKTER
İÇİN İŞLERİ
KOLAYLAŞTIRIYOR
MU YOKSA
ZORLAŞTIRIYOR MU?**

Neticede çocuklar baş etme becerilerini deneme yanılma yoluyla edinirler. Baş etme becerileri bir öğrenme sürecidir ve bazı beceriler bir çocuk için harikayken bir başkası için o kadar iyi olmayabilir. Çocuğunuza, öğrencinize bunu anlatın. Kendisi için uygun baş etme becerilerini bulmayı ve öğrenmeyi, bir deney(bilime meraklı çocuklar için), bir serüven(duyusal uyaran arayışındaki çocuklar için ya da macera avı(meraklı çocuklar için) hatta bir güvenlik planı(kaygılı çocuklar için) olarak sunabilirsiniz. tek ihtiyacımız olan farklı baş etme becerilerini denemek ve ne kadar uygun olduklarını görmek.



**İŞ HAYATIN STRESİYLE BAŞ ETMEYE
GELDİĞİNDE HERKESİN BİRBİRİNDEN FARKLI
İHTİYAÇLARI OLUR.**

**ÇOCUKLAR DA AYNIDIR. BAZI ÇOCUKLAR
ZİHİNSEL VE BEDENSEL OLARAK ŞAKİNLEŞMEK
İÇİN SESSİZLİĞE VE YATIŞTIRICI ETKİNLİKLERE
İHTİYAÇ DUYARKEN; BAZI ÇOCUKLAR DAHA
ÇOK FİZİKSEL ETKİNLİĞE VE YOĞUN DUYGUSAL
UYARANA İHTİYAÇ DUYARLAR.**