

ROL MODEL OLMAK

EYÜPSULTAN REHBERLİK
VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

Rol model; davranışları, kişisel özellikleriyle örnek alınan, taklit edilen kişi olarak tanımlanmaktadır.

Çocukların ilk sosyal çevresi aileleridir. Dolayısıyla ilk rol modelleriyle ailede karşılaşırlar.

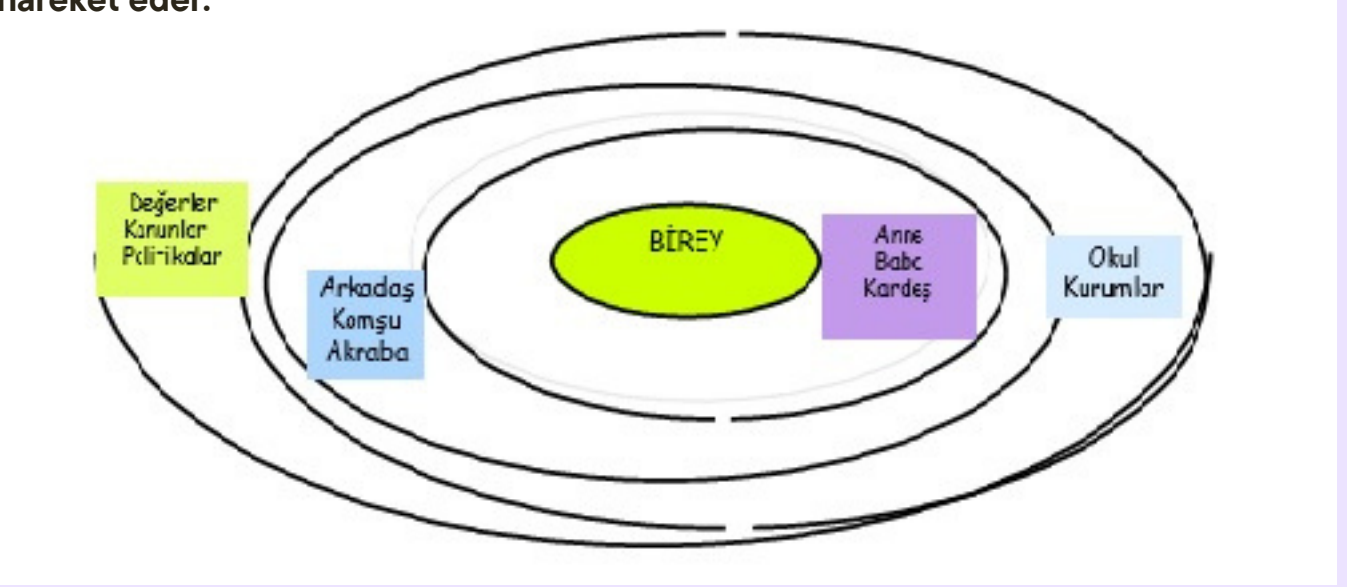


ŞUBAT 2025

KİŞİLİK NASIL OLUŞUR?

Kişilik; Bir kimseye özgü belirgin özelliklerin, bireyin sosyal çevre içinde edindiği alışkanlıkların ve davranışların bütünü olarak tanımlanmaktadır.

Çocuğun çevresinde etkili olan birçok kişi ve kurum vardır. Bu kişi ve kurumlar çocuğun kişilik gelişimine etki eder. Çocukla temasta bulunan ilk halkada aile ve yakın çevre yer almaktadır. Dolayısıyla çocuk dışarıdaki halkaların etkisini, bu yakınçevrenin gözüyle alır ve dışarıdaki halkalarla ilişkisinde bu yakın çevreden öğrendikleri ile hareket eder.



Çocuğun ilk ve en yoğun temasta bulunduğu kişiler, çocuğun kişiliğinde en etkili olan kişilerdir.

Anne ve baba dünyaya baktığımız penceredir.

“ Dünyaya bir kez bakarız çocuklukta, geri kalan hatıradır.” diyor şair Louise Glück



KİŞİLİK NASIL OLUŞUR?



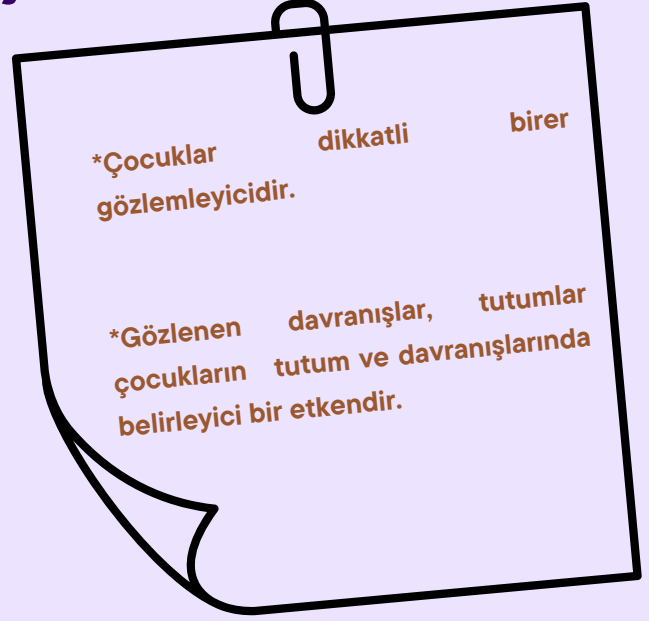
Anne, baba, bakım veren taklit edilerek,



Anne, baba, bakım veren kişilerin sözlü ve sözsüz mesajlarıyla



Sosyal çevreden öğrenilenlerle kişilik özelliklerimizi kazanırız



Öğrenilen Değerler, Normlar, Kurallar, Yargılar

Kişiliğimizin değerlerimiz boyutu var. Böyle olmalı, şöyle yapılmalı diyen yanımız.



Gerçekler, Bilgiler, Şimdi Ve Burada, Bilginin İşlenişi

Bir başka boyutu ise düşünen yanımız. Soru soran, araştıran bilgi veren yanımız vardır



Biyolojik İhtiyaçlar Duygular İstekler İhtiyaçlar

Kişiliğimizin bir duygu ve ihtiyaçlar boyutu var. Korkmak, güvenmek, sevinmek, gibi.

Herkes kişiliğinde bu 3 farklı duruma sahiptir ve bunları kullanabilir. Kişilik gelişiminin sağlıklı olması için anne babanın çocukla ilişkisinde üç farklı durumunu göstermesi ve çocuğun da üç farklı durumunu göstermesine izin vermesi gerekir

ÇOCUK EBEVEYN: DUYGU KOPYALAMASI

Çocuk, her konuda olduğu gibi duygularını yaşama ve yansıtma şeklini de genellikle aileden öğrenir.

Kaygı, korku ve öfke duyguları negatif görünse de bu duyguları negatif hale getiren sergileniş biçimleridir. Ölçülü, dengelenmiş öfke, korku ve kaygı; sağlıklı ve gereklidir.

Şiddet, öfkenin sağlıksız dışa vurumudur. Duygusal şiddet ,en az fiziki şiddet kadar yıkıcı ve tehlikelidir. Şiddet, öğrenilen bir davranıştır.

Duygularımızı regüle ederek, sağlıklı bir şekilde yansıtmalı, bununla birlikte sosyal çevrede ve internet kullanırken olumsuz örneklerden sakınılmalıdır.



Takdir etmek, güven vermek ,sınır koymak, kişiliğe değil davranışa odaklanmak, çocuklarla sağlıklı iletişim kurmamızı ve bu konuda olumlu rol model olmamızı sağlar.

	<i>KİŞİLİĞE YÖNELİK</i>	<i>DAVRANIŞA YÖNELİK</i>
<i>OLUMLU</i>	(Davranış belirtmeden verilen olumlu iletiler) "Çok zekisin"	(Olumlu davranış belirtilerek verilen iletiler) "Ödevini özenle yapman beni çok mutlu etti"
<i>OLUMSUZ</i>	(Davranış belirtmeden verilen olumsuz iletiler) "Çok yaramazsın"	(Olumsuz davranış belirtilerek verilen) "Arkadaşınla eşyalarını paylaşmamana üzüldüm."

Davranışa yönelik kabul iletileri kişiyi eğitir. Çocuğa eğitim vermek için davranışa yönelik olumlu ve olumsuz kabul iletilerini kullanmak gerekir.

Kişiliğe yönelik olumlu kabul iletileri kişiyi besler, iyi hissettir ama eğitmez.

Kişiliğe yönelik olumsuz kabul iletileri sadece ilişkiye zarar verir.

SANDVIÇ YÖNTEMİ

Eleştiri yaparken kişiliği değil davranışı eleştirmek, her zaman anında değil bazen eleştiri için bir süre beklemek, grup önünde değil, tek başınayken eleştirmek, eleştirinin nedenini açıklamak; olumsuz davranışın size olan etkisini söylemek, söz hakkı tanımak etkili olur.

Sandviç tekniği ile eleştirilerimizi yöneltebiliriz. İki olumlu kabul iletilerinin arasına davranışa yönelik olumsuz kabul iletileri yerleştirerek verebiliriz.

Örneğin;

1- "Geçen yıl karnedeki notlarının yüksek olması beni çok mutlu etmişti.

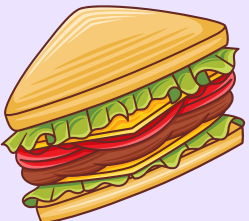
DAVRANIŞA YÖNELİK+OLUMLU)

2- "Bu yıl ki karne notların sınıfını geçebilmen için yeterli değil.

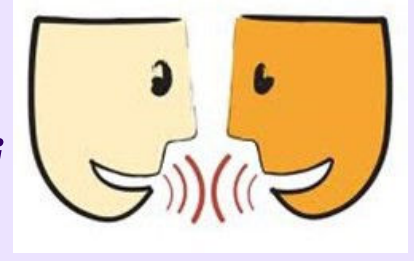
(DAVRANIŞA YÖNELİK+OLUMSUZ)

3-Ben sana güveniyorum.

(KİŞİLİĞE YÖNELİK+OLUMLU)"



Oyunlarla Yaşam Pratiği



Çocuklar deneyimlediklerini, gözlemlediklerini oyunlarında kullanır ve yansıtır. Geliştirmek veya söndürmek istediğiniz bir davranış için en iyi yöntem **oyun oynamaktır**.



- Birlikte kurduğunuz oyunlarda kendinize çocuk ona yetişkin rolü biçebilir; düzenlemesini istediğiniz davranışları o sırada siz sergileyebilirsiniz. Onun sergilediği yetiştikenden de sizin verdiğiniz imajı gözden geçirebilirsiniz.



Rol Model'in Adres Değişikliği

İlk ve temel sosyal çevre ailedir; ancak çocuk büyüdükçe etkileşim kurduğu insan sayısı artar. Ergenlikte ise rol model alınan kitle, aileden neredeyse tamamen dış çevreye yönelir.

Tabi ki bir çocuğun tüm etkileşimlerini kontrol edemeyiz. İlk sosyal çevre aile olduğu için, temeli orada sağlam kurmak ve devamında iletişim kanalını açık tutmak tercihlerinde oldukça etkilidir.



Bağımlılık ve Rol Model Etkisi

Teknoloji, tütün, madde, davranışsal bağımlılıklar büyük oranda sosyal teşvik ürünüdür.



Aile içinde gözlemlediği bağımlılıkları çocuğun sergileme ihtimali yükselir.

Ekran bağımlılığı günümüz dünyasının en büyük sorunlarından biridir.

Teknolojiyi bir amaç doğrultusunda kullanarak bu konuda örnek olmak önemlidir.

- Samimiyet, bir ailede en etkili davranış düzenleme koşuludur. Teknoloji konusunda ebeveynler de kontrolsüz davrandığında aile üyelerinin birlikte karar alması aile içindeki güveni, dayanışmayı artırır

Eğer bir çocuk kınanarak yaşarsa **suçlamayı** öğrenir.

Düşmanca davranışlar içinde yaşarsa **kavga etmeyi** öğrenir.

Alay edilerek yaşarsa **sıkılganlığı** öğrenir.

Utanç içinde yaşarsa **suçluluk duymayı** öğrenir.

Düşmanlıklar içinde büyürse **saldırganlığı** öğrenir.

Hoşgörüle yaşarsa **sabırlı olmayı** öğrenir.

Teşvik edilerek yaşarsa **güvenmeyi** öğrenir.

Değer verilerek yaşarsa **saygı duymayı** öğrenir.

Eşitlik ortamında yaşarsa **adaleti** öğrenir.

Güven duygusu içinde yaşarsa **inanmayı** öğrenir.

Beğenilerek yaşarsa **kendinden hoşlanmayı** öğrenir.

Kabul ve dostluk içinde yaşarsa dünyada **sevgi aramayı** öğrenir.

Sevgi içinde büyürse **güvenmeyi** öğrenir.

Çocuk ailenin, aile de toplumun ürünüdür; çocuk yaşadığını öğrenir.