



ÇOCUKLARIN KARAKTER GÜÇLERİNİ GELİŞTİRMEDE

ANNE BABALAR İÇİN
BİR REHBER
VE

KART OYUNU



İÇERİK HAKKINDA

- Bu içerik **çocuklarının karakter güçlerini geliştirmede anne babaların bilgi ve becerilerini artırmayı amaçlamaktadır.**
- Her ne kadar anne ve babalar için geliştirilmiş olsa da **öğretmenlerin, psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin de; bilgi notlarından faydalanabilecekleri ve veliye müşavirlik sunarken işlerini kolaylaştıracağı düşünülmektedir.**
- Pozitif Psikoloji bakış açısıyla; **soruna değil kaynaklara odaklanmak** giderek benimsenen, müfredatımızda da temel olan bir bakış açısıdır.
- En temelde; bu **karakter güçleri potansiyel olarak her çocukta bulunur fakat geliştirilmesi için aile ve okul tarafından uygun şartlar sunulmalıdır.**
- **1. KISIM:** **karakter güçleri tanıtılmış,** anne babaların kendilerini değerlendirecekleri **yüzleşme soruları** ve yapılabileceklerine dair **öneriler** sunulmuştur.
- **2. KISIM:** Karakter gücü farkındalığını artıracak, ailecek veya küçük gruplarla oynamaya uygun bir **kart oyunu** yer alıyor. Bu kartlarla 2 farklı yönerge ile oyunlar oynayabilirsiniz.



AİLE

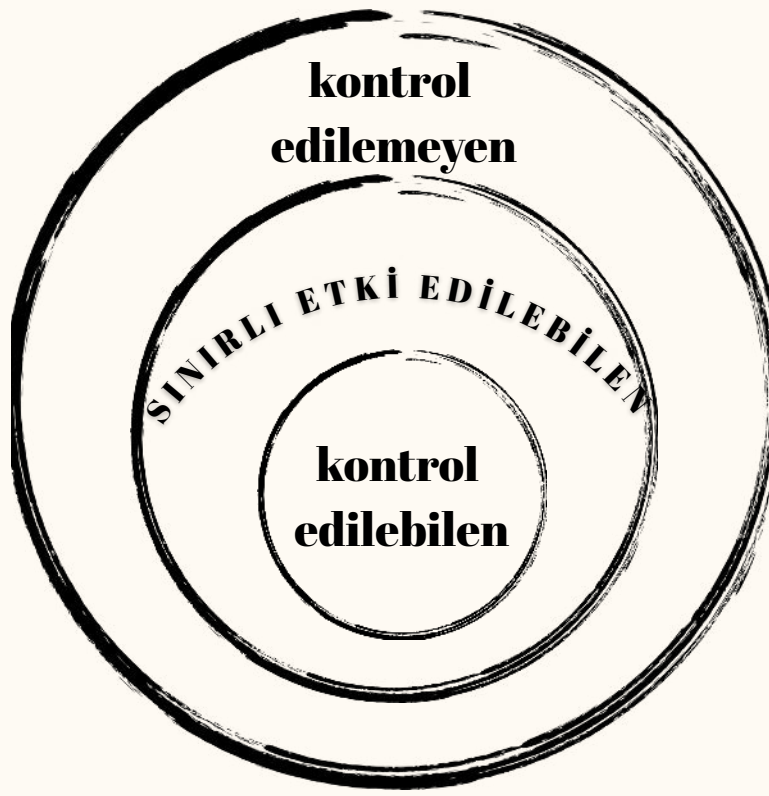
Evlilik ve aile; farklı kültür ve ailelerde farklı anlamlara ve dinamiklere sahiptir. Evlilik ilişkilerinde refahı etkileyen iki modelden söz edilmektedir: **1) kaynak modeli ve 2) stres modeli**(Conger, Elder, 1994). Bazı evlilikler ve dolayısıyla aileler; destek kaynağı olma işlevini yerine getirebilirken bazıları bizzat stres faktörünün kendisi olabilmektedir. Öyle ki; stres modeli sergileyen evlilik ve ailelerde ancak ilişkiler zayıfladığında, çocuklar büyüyüp aileden uzaklaştığında ya da aile dağıldığında üyelerin stresinin azaldığı görülür.

Oysa aile kaynak değerlerini kullanabildiğinde; stresle eve gelen her aile bireyine, örneğin zorbalığa uğrayan bir çocuğa destek olabilecek potansiyele sahiptir. Aynı zamanda bu tür zorluklarla baş etmede gereken karakter güçlerini kazandırma kaynağı da yine potansiyel olarak ailedir.

Sosyoekonomik, kişisel, kültürel hatta genetik (Guo, Roettger,& Cai, 2008; Moffitt, Caspi, & Rutter, 2006) bazı etkenler stres aile modellerini oluşturmada etkili bulunsa da; her aile için genel geçer bir etkenden söz etmek güçtür. Zira bazı aile yapıları ya da aile bireyleri stres faktörlerini geliştirdikleri kaynaklarla aşmaya çabalamakta ve bundan güçlenerek çıkabilmektedir.

Bu açıdan bakıldığında **bireyler gibi aileler de bir yol seçerler: Kaynaklarını mı stres faktörlerini mi önceleyeceklerini.** Her birey ve aile dışsal kaynaklara istediği oranda sahip olmayabilir. Bu durumda **kontrol edilemeyen veya sadece kısıtlı oranda etki edilebilen** olguların bilincinde olarak kişisel kaynaklara odaklanmak ve onları güçlendirmek anlamlı olacaktır. Kontrol edilemeyen dışsal kaynakların yarattığı stres faktörleri kişinin içe bakmasını sağlayabilir. İçe odaklı olmak; öz yeterlilik, güçlülük hissi, psikolojik dayanıklılık ve yılmazlıkla birlikte anılmaktadır (Joseph,2023)

Dışa odaklı bireyler sorunun da çözümün de kaynağını dışarıda gördüğünden eyleme geçmede yetersiz ve isteksiz olabilmektedir. Örneğin yapılan bir sosyal deneyde; **dışa odaklı bireylerin üşüse de bulunduğu ortamdaki klimayı kapatmadıkları**(klimayı sadece bazı kişilerin kullanabileceğini düşündüğünden), içe odaklıların ise gidip klimayı kapattıkları görülmekte. Ya da bir başka deney öz yeterliliği düşük ve kendini güçsüz hisseden bireylerin ağırlıklarına baktıkları kutuları, özyeterliliği yüksek olanlara nazaran daha ağır tahmir ettikleri bildirilmektedir. Bireylerde özyeterlilik algısının düşük olması ve güçsüzlük hissini gerçek sağlık sorunlarına da sebep olduğu görülmüştür (Joseph,2023)



1960-2004 yılları arasındaki literatürü değerlendiren bir araştırma bize bireylerin kontrol odağının giderek dışarı kaydığını göstermektedir. Bireyselleşmiş, yabancılaşmış, herhangi bir değer için eyleme geçme kaygısı gütmeyen modern insan için bu veriler yerinde ve açıklayıcı bulunmuştur (Twenge, vd., 2004) Zira belirtildiği gibi **etkileyemediğimiz dış sebeplerin herşeyi belirlediğini kabul etmek, çözümünü de onlardan beklemek anlamına geleceğinden eylemselliği yok etmektedir.**

Aile stresini hafifleten pek çok koruyucu faktör arasında; iyimserlik duygusunu sürdürebilmek (Taylor, vd., 2012), ebeveynin sosyal desteğinin olması (McConnell, vd., 2011), etkili başa çıkma stratejilerinin bilinip uygulanması (Wadsworth, 2011), aile değerlerinin onaylanması, ebeveyn sıcaklığı (White & Roosa, 2012) da dile getirilmektedir. Önemli olan her **ailenin güçlendirilmesi gereken yönlerini fark etmesi ve bunlar için eyleme geçerken kaynaklarını kullanabilmesidir.**

Son 200 yılda insanlık formal okulların giderek önem kazandığı bir dönemi yaşamakta olsa da; **aile hala çocuklara erdem ve karakter güçleri kazandırmada en yetkin ve güçlü kurum olarak ilk sıradadır.** 6 erdem ve bunlara bağlı 24 karakter gücünden söz edilir. Bunlar felsefe ve psikoloji alanlarında zamanımıza kadar yapılan çalışmalar incelenerek bulunan, erişilmesi hedeflenen evrensel özelliklerdir.

Peterson ve Seligman (2004) Karakter Güçleri ve Erdemleri tanımlamış ve bu Pozitif Psikoloji için temel sınıflamalardan kabul edilmiştir. Yeni müfredat olarak bilinen Milli Eğitim Maarif Modeli de büyük oranda bu erdem ve karakter güçlerine kazanımlarında yer vermektedir.

Dolayısıyla felsefe ve psikoloji literatürlerinden damıtılan bu erdemler ve karakter güçleri iyi çocuk yetiştirmede dikkate alınmalıdır. Şartlar ve stres faktörleri ne kadar fazla olursa olsun her zaman yapılabilecekler vardır. Bunun aksini düşünmek giderek bizi, üşüsek bile klimayı kapatmayı başkalarından bekler hale getirebilir (yukarıda söz edilen deneyde olduğu gibi).

AİLEDE

ERDEMLER VE KARAKTER GÜÇLERİ

Anne babalar olarak her şeyden **önce kritik 2 soruyu cevaplamalıyız:**

1- Erdemli çocuklar yetiştirmekte gerçekten istekli miyiz?

Bu soru önemli. Zira erdemler rekabete dayalı modern toplum yapılarında her zaman ulaşılması hedeflenen değerler olarak kalamayabiliyor. Örneğin;

- ‘Şükran (minnettarlık) duygusu’ politik ya da kurumsal eleştirel duruşa engel olan, dolayısıyla gelişimi engelleyen bir yaklaşımla karıştırılabilir.
- Ya da tam tersine ‘eleştirel düşünme’, tüm yapıları yıkabilecek olumsuz bir bakış ve yaklaşım olarak görülebiliyor.
- Ya da ‘sevme ve sevmeye açık olmak’, kırılganlığın açığa vurulmasıyla özdeşleştirilip, özellikle ataerkil toplumlarda ve özellikle erkekler için, olumsuz bir özellik olarak algılanabiliyor.
- Şefkat ise; kişinin kendi haklarını korumaktan bir başkası adına vazgeçmesine yani fedakarlığa yol açabileceğinden, her koşulda tek başına bireyi önceleyen kültürel paradigmalardan etkisinde kalanlar tarafından tehdit olarak algılanabiliyor.
- Dolayısıyla ‘gerçekten istekli miyiz?’ sorusuna cevap vermek, hem kendimize hem çocuğumuza karşı dürüst davranmak için ilk adım olsa gerek. Ayrıca bu soru; erdemler konusunda felsefi olarak nerede durduğumuzu görmek adına da ilginç bir öze bakış imkanı sunacaktır.

Unutulmamalıdır ki; birey kırılganlığı ve insani özelliklerini yok sayarak değil, zorluklar karşısında kendini ve başkalarını eksikleriyle birlikte gerçekçi değerlendirerek psikolojik sağlık kazanır. Ve ancak böyle ‘iyi’ bir insan olabilir. Karakter güçleri başkalarından daha çok bize kazandırır.

2- Biz erdemler konusunda kendimizi nerede görüyoruz?

Bir hizmet alırken, çok doğru bir bakış olmasa da, hizmet aldığımız kişinin önce kendine bu hizmeti verip veremediğine bakarız. Diyetisyenler, doktorlar, psikologlar, estetik uzmanları bu eleştiren bakışlarımıza maruz kalırlar. Dolayısıyla ‘erdemli olmayı öğretme’ hizmeti sunacağımız çocuklarımızın da bize yönelik buna benzer eleştirel bakışlarına hazır olmalıyız.

Fakat her şeyden önce kendimizi geliştirmek ve aşmak için bu soruyu cevaplamalıyız: Erdemler konusunda biz neredeyiz? Daha farklı sorarsak **“İnsanların yaşamaya değer bulacağı ne var bizde?”** Sahip olduğumuz ve hayatımızı daha nitelikli kılan hangi erdem ve karakter güçlerimizi çocuğumuz örnek almak ister? Cevap ne olursa olsun bilmemiz gereken: Geç değil. Erdemler ve karakter güçleri geliştirilebilir. Çocuğumuz için gelişmeye çalışmak aynı zamanda yine kendimiz içindir.

Karakter Gücü Nedir?

Karakter gücü, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle kurduğu ilişkilerde onu güçlü kılan içsel özelliklerdir. 6 Erdem başlığı altında sıralanan toplam 24 karakter gücü vardır. Bu güçler doğuştan gelir ama doğru ortamda desteklenmezse körelir. Karakter güçleri hakkında en temel olarak şunlar söylenebilir:

Karakter Gücü Nedir?

Karakter gücü, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle kurduğu ilişkilerde onu güçlü kılan içsel özelliklerdir. 6 Erdem başlığı altında sıralanan toplam 24 karakter gücü vardır. Bu güçler doğuştan gelir ama doğru ortamda desteklenmezse körelir.

24 Karakter Gücü

Aşkınlık		Ölçülülük		Cesaret		Bilgelik
Estetik ve Mükemmelliğin Takdiri Hayatın farklı alanlarındaki güzellikleri, deneyimleri ve performansları takdir etmek.		Affetme Hata ve eksiklikleri affetmek, kişilere ikinci bir şans vermek		Cesur Olma Tehdit, acı veya zorluktan dolayı geri çekilmemek		Yaratıcılık Bir şeyleri kavramsallaştırmanın ve yapmanın yeni ve üretken yollarını düşünmek
Maneviyat Yaşamın ve evrenin anlamı hakkında tutarlı inançlara sahip olmak.		Adalet		İnsanîyet		Merak Kendisi için süregelen deneyimlerle ilgilenmek ve keşfetmek.
Şükran Hayattaki güzel şeylerin farkında olmak ve şükran için zaman ayırmak		Alçakgönüllülük Kendini olduğundan daha özel görmemek.		Takım Çalışması Bir grup üyesi olarak yeterince çalışmak ve gruba bağlı olmak.		Açık Fikirlilik Bir durumu tüm açılarıyla değerlendirmek
Umut Gelecek için en iyisini istemek ve bunun için çalışmak.		Tedbirlilik Kişinin kararlarında dikkatli olması ve gereksiz riskler almaması.		Adil Olma Tüm insanlara adalet ve eşitlik kavramlarına göre yaklaşmak.		Öğrenme Aşkı İster kendi başına ister görev gereği yeni becerilere, konulara ve bilgi yapılarına hakim olmak.
Mizah Gülmeyi ve başkalarını güldürmeyi sevmek.		Öz-düzenleme Kişinin duygu ve davranışlarını düzenleyebilmesi.		Liderlik Amaçlar doğrultusunda grubu cesaretlendirmek ve grupla iyi ilişkiler kurmak		Çok Yönlü Bakış Açısı Kendine ve başkalarına anlamlı gelen dünyaya tüm yönleriyle bakma yollarına sahip olmak.
		Sosyal Zeka Kendisinin ve başkalarının duygusunun farkında olmak		Yaşama Coşkusu Hayatı heyecanlı ve enerjik karşılamak; canlı ve hareketli hissetmek		

Çocukların karakter güçlerini geliştirme hakkında en temel olarak şunlar söylenebilir:

1. En Temel Güç: Sevgi ve Bağlılık

Çocuğunuzla kurduğunuz güvenli bağ, diğer tüm karakter güçlerinin temelidir. Her gün küçük anlarda sevginizi göstermeyi unutmayın: Sarılmak, göz teması kurmak, birlikte gülmek.

2. Model Olmak: Karakter Gücü Ailede Edinilir ve Gelişir

Sabırlı bir çocuk istiyorsanız sabrı, dürüst bir çocuk istiyorsanız dürüstlüğü önce siz yaşayın. Aile içindeki davranışlar, çocuğun zihnine “doğru olan budur” şeklinde kazınır.

3. Fırsat verin: Hata Yapsınlar

Karakter güçleri, zorluklar karşısında şekillenir. Hatalar gelişimin doğal parçasıdır. Eleştirmek yerine, "Bu durumdan ne öğrendin?" "Bundan sonra ne yaparsan daha uygun olur sence?" sorularını sorun.

4. Güçlü Yönlerini Keşfedin ve Kutlayın

Her çocuğun doğal eğilimleri vardır: kimi meraklıdır, kimi sabırlı, kimi komik... Bu özelliklerini fark edin ve doğru yönde kullanması için yüreklendirin. Her özellik çok iyi hedefler için kullanılmaya uygun hale getirilebilir.

Örneğin mizah yeteneği sosyal ortamlara katılmada zorlanan bir çocuk için sıçrama tahtası olabilir. Ya da inatçı diye nitelendirilen bir çocuğun bu özelliği azimli bir kişilik geliştirmesinde hızlandırıcı olabilir.

5. Küçük Görevler, Büyük Karakter

Sorumluluk vermek, karakter gücünü geliştirmenin en etkili yollarından biridir. Masayı toplamak, kardeşine yardım etmek gibi işler çocukta aidiyet ve özsaygı duygusunu besler.

Unutulmamalı ki; erdemler kişisel ilişkilerden yalıtılmış bir köşede durarak gelişmez. Çocukların bazen zorlandığı bazen gururlandığı ortamlar ve uygun işleri başarmaktan duydukları güven, geliştiricidir.

6. Dijital Dünyada Karakter Gücü

Dijital içerikler çocukların değer dünyasını da etkiliyor. İzledikleri içerikleri birlikte değerlendirin, sosyal medyada saygı, empati gibi değerleri konuşun.

Temel ilke olarak gerçek hayatta yapılması uygun olmayan şeyler dijital dünyada da uygun değildir.

Bu çerçevede; ailede verilmeye çalışılan erdemler sosyal medya takip edilerek de güçlendirilmelidir. Aile; Orada edindikleri ya da maruz kaldıkları yanlış/uygunsuz içerikleri düzenleyici işlev görmeli.

Anne Babalar İçin Karakter Güçleri Rehberi:

Yüzleşme Soruları ve Öneriler

Karakter güçleri, kişinin kendini geliştirmesi ve çevresine katkı sağlaması için önemli birer yapı taşıdır. Bu rehberde, ebeveynlerin kendi tutumlarını değerlendirmesine yardımcı olacak yüzleşme soruları ve karakter güçlerini kazandırmak için yapılacaklara yer verilmiştir. Yüzleşme soruları 'öğreten değerlendirme' niteliğindedir.

1. Bilgelik



Bilgelik ve bilgi, bilginin edinilmesini ve kullanılmasını gerektiren bilişsel güçlerdir.

Bilgelik; kişinin zekâ kapasitesini değil, bilgiyi ne derece diğerleriyle paylaştığıyla bağlantılıdır. Bu bağlamda içerdiği 5 karakter gücü de, kişinin kendini yenilemesi ve yeniliğe açık olmasıyla ilintilidir.

1.1.Özgünlük-Yaratıcılık

Kavramsallaştırma ve bir şeyler yapmanın yeni ve üretken yollarını bulmaktır. Sanatsal başarıyı da içerir ancak bununla sınırlı değildir. Kişinin günlük hayatında küçük yaratıcı becerileri kullanarak kırılan bir eşyayı tamir etmesi de; bilişsel olarak dahice fikirlerle bir çığır açması da yaratıcılık kapsamında değerlendirilir. **Önemi:** Problem çözmede ve yeniliklerde rol oynar.

Kendinize Sorun:

Günlük hayatta kendi fikirlerimi özgürce ifade edebiliyor muyum? Çocuğum da aynı özgürlüğü hissediyor mu?

Bir konuda herkesten farklı bir bakış açısını dile getirme cesaretim var mı?

Çocuğumun yaratıcı fikirlerini destekliyor muyum yoksa onun yerine mi düşünüyorum?

Bir arkadaşım bana alışılmadık bir fikir sunduğunda tepkim ne oluyor? Çocuğumun bu tepkiyi model almasını ister miyim?

Toplum baskısına rağmen kendim olabiliyor muyum? Çocuğumun da kendisi olmasını nasıl destekleyebilirim?

Neler Yapılabilir?:

Sanat, bilim ve el becerisi etkinliklerine yönlendirmeli. Bir alanda geliştirilen yaratıcı yetenek diğer alanları da etkileyecektir. Mutfakta ya da el işleriyle uğraşırken çözüme ulaşmak için denediği yollar günlük yaşam problemlerinde çözümler üretmesi için bilişsel yollar açacaktır.

Scamper yöntemi ile belirlenmiş sorularla, bir nesne ya da olay hakkında yaratıcı düşünmesini teşvik etmeli. Örnek sorular: Bunu başka nasıl yapabiliriz?. Neyle birleştirebiliriz? Neyi çıkartabiliriz? Başka hangi amaçla kullanabiliriz? Daha işlevsel, hızlı, küçük, büyük, eğlenceli ya da zararsız hale nasıl getirebiliriz? Amacını, çalışma sistemini tamamen tersine çevirebilir miyiz?

Mutfaktaki malzemelerle özgün yemekler yapılabildiğini gören, tamir işlerinde küçük bir ahşap parçasının özgünlük katıldığında nasıl büyük bir işe yaradığını gören çocukların yaratıcı düşünebilme eğilimleri güçlenecektir. Evde o anda olmayan bir malzemeyi hemen gidip almak değil, "bunun yerine ne kullanabiliriz?" ya da "buna benzer bir şey yapabilir miyiz?" diye sormak geliştiricidir.

1.2.Merak - İlgı - Yenilik Arama - Deneyime Açıklık



Deneyime ilgi duymak; şeyleri/konuları ilgi çekici bulmak; keşfetmek ve araştırmak. Rutin bozulduğunda dünyanın sonu gibi hissetmeyip, yeni yerlere, fikirlere, tatlılara açık olmayı denemek iyi bir başlangıç olabilir. **Önemi:** Öğrenmeyi ve gelişimi destekler.

Kendinize Sorun:

Yeni şeyler öğrenmeye ne kadar açıgım? Çocuğum bunu gözlemleyebiliyor mu?

Çocuğum bana sürekli “neden” diye sorduğunda bıkmadan cevap verebiliyor muyum?

Yeni bir konu hakkında bilgi edinirken ne kadar hevesliyim? Çocuğum bu öğrenme isteğini bende görebiliyor mu?

Bir şeyi anlamadığımda hemen pes mi ediyorum yoksa araştırma yapıyor muyum?

Çocuğumun ilgi duyduğu konular hakkında sorular sorarak keşfetmesini teşvik ediyorum muyum?

Neler Yapılabilir?:

Çocukların sorularına sabırla cevap vermek ve onları keşfetmeye teşvik etmek.

Yeni deneyimler için fırsatlar sunmak (müze gezileri, bilim deneyleri, doğa yürüyüşleri vb)

"Bu konuda ne düşündüğünü merak ediyorum" diyerek merak duygularını teşvik etmek.

1.3.Öğrenme Sevgisi

Öğrenme sevgisi yeni becerilerde, konularda ustalaşmayı sağlar. Merakın gücüyle ilgilidir ancak bunun ötesinde kişinin bildiklerine ekleme yapma eğilimini de tanımlar.

Önemi: Kişisel gelişimi destekler.

Kendinize Sorun:

Yeni bilgiler öğrenmek için zaman ayırıyor muyum, yoksa günlük koşuşturma içinde buna yer vermiyor muyum?

Çocuğuma hata yapmanın öğrenmenin bir parçası olduğunu öğretebiliyor muyum?

Bilmediğim bir şeyi kabul etmekte zorlanıyor muyum? Çocuğuma “Bilmiyorum ama öğrenebiliriz.” diyebiliyor muyum?

Çocuğumun öğrenmesini desteklemek için ona nasıl rehberlik ediyorum?

Çevremdeki insanlardan yeni şeyler öğrenmeye açık mıyım?



Neler Yapılabilir?:

Yeni bilgiler öğrenmeyi eğlenceli hale getirmek. Bunun için birlikte yollar bulmak.

Çocukların ilgi alanlarına uygun kitaplar almak, belgeseller izletmek.

Yanlış bilgilerle yüzleştiklerinde araştırmaya teşvik etmek.

1.4.Açık Fikirlilik - Eleştirel Düşünme

Olayları her yönüyle düşünmek ve incelemek; sonuçlara varmak için acele etmemek; kanıtlar ışığında fikrini değiştirebilmek; tüm kanıtları adil bir şekilde tartmaktır.

Önemi: Sağlıklı kararlar almayı sağlar.

Kendinize Sorun:

Farklı düşüncelere ne kadar açığım? Karşıt fikirlere nasıl tepki veriyorum?

Çocuğuma her düşüncenin bir değer taşıdığını öğretiyor muyum?

Kendi düşüncelerimi sorgulayıp değiştirmeye ne kadar hazırım?

Çocuğum bana aykırı bir fikir sunduğunda ona nasıl yaklaşıyorum?

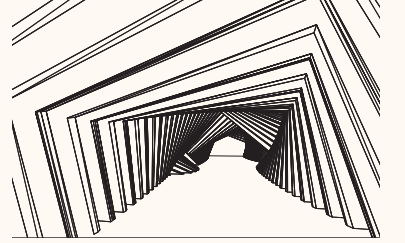
Çevremdeki insanlarla farklı görüşler üzerine sağlıklı tartışmalar yapabiliyor muyum?

Neler Yapılabilir?

Olayları farklı açılardan değerlendirmeleri için sorular sormak.

Kendi fikirlerini geliştirmeleri için tartışma ortamları yaratmak.

"Sence bu doğru mu? Neden?" gibi sorularla analitik düşünmeyi desteklemek.



1.5. Bilgelik Perspektifi

Başkalarına akıllıca öğütler verebilme; dünya, kendisi ve diğer insanlar için mantıklı olan bakış açılarına sahip olmaktır. **Önemi:** Başkalarına rehberlik edebilmeyi sağlar.

Kendinize Sorun:

Olaylara sadece kendi pencereden mi bakıyorum, yoksa başkalarının perspektiflerini de anlamaya çalışıyor muyum?

Çocuğumun farklı düşünmesini teşvik etmek için ona nasıl sorular soruyorum?

Çatışmalarda karşı tarafın his ve düşüncelerini anlamaya çalışıyor muyum?

Bir problemi çözerken farklı yolları değerlendirebiliyor muyum?

Çocuğumun hayatı daha geniş bir perspektiften görmesini sağlamak için ona nasıl fırsatlar sunuyor muyum?

Neler Yapılabilir?:

Hayat deneyimlerinden örnekler vererek derin düşünmeyi öğretmek.

Hikayeler, fıkralar, atasözleri ve deyimleri iletişimimize eklemek.

Zorluklar karşısında geçmiş deneyimlerden nasıl ders çıkarabileceklerini anlatmak ve göstermek.

Özetle olaylara biraz geriye çekilerek daha geniş bir perspektiften bakabilmektir.



2. Cesaret

Cesaret; olası engellere rağmen, hedeflenen sona ulaşma iradesi ve becerisini barındırır. Cesaret, dış veya iç muhalefet karşısında hedeflere ulaşmak için iradenin kullanılmasını içeren duygusal güçlerdir. Bireyler her zaman dışarıda değil bazen kendi içlerinde de engellerle karşılaşabilir. Cesaret erdemine bağlı karakter güçleri bu içsel engelleri de aşmayı mümkün kılar.

2.1. Dürüstlük

Gerçeği söylemek ama daha geniş anlamda kendini samimi bir şekilde değerlendirmek; yapmacıklıktan uzak, doğru ve içten olmaktır. Duygu ve eylemlerinin sorumluluğunu almaktır.

Önemi: Güven ilişkilerinin temelidir.

Kendinize Sorun:

Çocuğum benden bir şey sakladığında nasıl tepki veriyorum? Dürüst davrandığında da güvende olduğunu biliyor mu?

Günlük hayatımda küçük bile olsa yalanlar söylüyor muyum? Çocuğumun bunları fark edip model alabileceğini düşünüyor muyum?

Hata yaptığımda bunu kabul edip çocuğuma örnek oluyor muyum?
Bir arkadaşım gerçeği sakladığında ona nasıl yaklaşıyorum? Çocuğumun bu yaklaşımı örnek almasını ister miyim?

Marketten fazla para üstü aldığımda ne yapıyorum? Çocuğumun bunu fark ettiğini düşünüyor muyum?

Neler Yapılabilir?:

Başkalarının arkasından konuştuğumda, çocuğuma dürüstlük konusunda nasıl bir mesaj veriyorum?

Yalan söylemenin neden yanlış olduğunu açıklamak, dürüstlüğü güven inşa ettiğini göstermek.

Çocukların doğruyu söylediklerinde ödüllendirilmesi, yanlış yaptıklarında dürüst olmaları halinde hoşgörülü davranılması (yaptırım uygulanırken de hoşgörülü olunabilir)

2.2. Cesur Olma

Tehdit, meydan okuma, zorluk veya acıdan kaçınmamak; muhalefet olsa bile doğru olanı savunmak; popüler olmasa kendi düşüncelerine uygun hareket edebilmektir. Fiziksel cesareti de içerir ancak bununla sınırlı değildir.

Önemi: Zorluklar karşısında güçlü kalmayı sağlar.

Kendinize Sorun:

Çocuğum yeni şeyler denemekten korktuğunda ona nasıl destek oluyorum?

Kendi korkularıyla nasıl yüzleşiyorum? Çocuğum benim cesaretimi örnek alıyor mu?

Hata yapmanın kötü bir şey olmadığını çocuğuma nasıl öğretiyorum?

Çocuğum bir haksızlığa uğradığında veya şahit olduğunda onu sesini çıkarması için nasıl cesaretlendiriyorum?

Çocuğuma cesaretli olmanın, düşünmeden atılmak değil, bilinçli hareket etmek olduğunu anlatabiliyor muyum?

Bir arkadaşım bana yanlış davrandığında ona bunu söyleme cesaretim var mı?

Hata yapmaktan korktuğumda nasıl davranıyorum? Çocuğumun bu tutumumu örnek almasını ister miyim?

Kalabalık içinde konuşmaktan çekindiğimde ne yapıyorum? Çocuğum benim bu anımı gözlemliyor mu?

Neler Yapılabilir?:

Korkularıyla yüzleşmeleri için güvenli alanlar oluşturmak.

Hata yapmaktan korkmamaları için cesaretlendirmek.

Topluluk önünde konuşma, yeni şeyler deneme gibi aktivitelerle kendilerine güvenmelerini sağlamak.



2.3. Sebatkarlık - Azim- Sabır- Beceriklilik

Başlanan bir işi bitirmek; engellere rağmen bir eylemde ısrar etmek; görevleri tamamlamaktan zevk almaktır. Hatta tamamlanmamış görevlerden rahatsız olmaktır.

Önemi: Başarı ve özgüveni artırır.

Kendinize Sorun:

Günlük hayatımda karşılaştığım sorunları çözmek için ne kadar inisiyatif alıyorum?

Çocuğuma kendi başına iş yapması için fırsatlar sunuyor muyum, yoksa onun yerine mi yapıyorum?

Yeni bir beceri edinmeye çalışırken ne kadar kararlıyım?

Çocuğum başarısız olduğunda onu tekrar denemesi için cesaretlendiriyor muyum?

Elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyor muyum, yoksa kolay pes eden biri miyim?

Çocuğum bir şeyleri öğrenirken ona yeterince zaman tanıyor muyum, yoksa sabırsızlanıp onun yerine mi yapıyorum?

Çocuğumun hatalarını nasıl karşılıyorum? Ona gelişimi için zaman tanıyor muyum?

Sabırsızlıklarımı nasıl yönetiyorum? Çocuğum benim sabırlı biri olduğumu düşünüyor mu?

Günlük hayatta (trafik, sıra bekleme, teknolojik aksaklıklar vb.) sabrımı nasıl koruyorum? Çocuğumun bunları gözlemlediğini biliyor muyum?

Çocuğuma sabırlı olmayı öğretirken, onun yaşına ve gelişim seviyesine uygun bir yaklaşım sergiliyor muyum?

Trafikte sıkıştığımda nasıl tepki veriyorum? Çocuğumun bu tepkiyi gözlemlediğini düşünüyor muyum?

Teknolojik bir sorun yaşadığımda sabrımı nasıl yönetiyorum? Çocuğum benim bu durum karşısındaki tutumumu örnek alıyor mu?

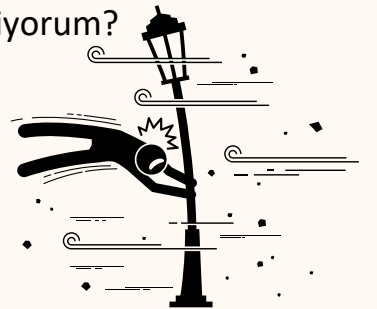
Çocuğuma bir şey anlatırken kaç kez tekrar ettiğimde sabrımı kaybediyorum? Bu, ona nasıl yansıyor?

Neler Yapılabilir?:

Küçük hedefler belirleyip başarmalarına yardımcı olmak.

Zorluklarla karşılaştıklarında pes etmek yerine alternatif yollar denemeleri için desteklemek.

Emek vermenin başarıya nasıl ulaştıracağını somut örneklerle göstermek.





2.4.Yaşam Coşkusu-Şevk

Hayata heyecan ve enerjiyle yaklaşmak; işleri öylesine veya gönülsüzce yapmamak; hayatı bir macera olarak yaşamak; canlı ve aktif hissetmektir.

Önemi: Hayattan tat almayı sağlar.

Kendinize Sorun:

Günlük hayatımda küçük şeylerden keyif alabiliyor muyum?

Çocuğumla birlikte eğlenceli aktiviteler yapıyor muyum?

İşler yolunda gitmediğinde yine de olumlu yönleri görebiliyor muyum?

Çocuğuma zorunluluklar kadar keyifli anların da önemli olduğunu öğretebiliyor muyum?

Kendime yeterince zaman ayırıyor muyum, yoksa hep koşturmaca içinde miyim?

Evimde yaşam coşkusunun hakim olduğu bir iklim oluşturabildim mi?

Neler Yapılabilir?:

Sorunlar ne kadar büyük olursa olsun yaşam coşkunuzu sizden almasına izin vermeyin. Bu konudaki inatçılığınızı çocuklarınıza göstermek onlara da yaşam coşkusu aşılayacaktır.

Bunu sağlamak için ailece çay saatleri, müzikli danslı dakikalar, onların işlerine olan beceriksizce de olsa ilginiz (mesela yaptığı sporu denemeniz, beğendiği içerikleri anlamaya çalışmanız vs.), kendinize gülebildiğiniz anlar evde yaşam coşkusu yaygınlaştıracak zamanlardır.

“İnsan kendinde olmayanı veremez. Benim yaşam coşkum kalmadı ki çocuklara ne vereyim?” diye düşünüyor olabilirsiniz. Fakat anne baba olmak tam ve mükemmel olmayı değil, çocuklar ve kendiniz için çocuklarla birlikte olmaya, büyümeye, gelişmeye devam etmeyi gerektirir. Çocuklara verilemeyen bir yaşam coşkusunun maliyeti tahmin edilenden çok olabilir.

3. İnsaniyet

İnsaniyet; insanın değerini ve saygınlığını belirten, insana insan olduğu için önyargısız yaklaştıran erdemdir. Başkalarıyla ilgilenmeyi ve onlarla arkadaşlık kurmayı içeren insani kişilerarası güçlerdir.

3.1. Nezaket-Merhamet- Şefkat- Fedakarlık

Cömertlik, özen, fedakar sevgi ve iyiliği içerir. Başkalarına iyilik yapmak yardım etmek, iyi işler yapmak; diğer insanlarla ilgilenmektir. **Önemi:** Empati ve toplumsal iyiliği sağlar.

Kendinize Sorun:

Çocuğum üzüldüğünde, onun duygularını yeterince önemsiyor muyum yoksa küçümsüyor muyum?

Başkalarına (tanımadığım insanlara, hayvanlara, doğaya) nasıl davranıyorum? Çocuğum benim merhametimi örnek alıyor mu?

Sokakta zor durumda olan birini gördüğümde nasıl davranıyorum? Çocuğumun bunu gözlemlediğini düşünüyor muyum?

Bir arkadaşım üzgün olduğunda ona nasıl destek oluyorum? Çocuğumun bu yaklaşımı öğrenmesini ister miyim?

Yanımda bir hayvana kötü davranıldığında nasıl tepki veriyorum? Çocuğumun bu tepkiyi gözlemleyip örnek almasını ister miyim?

Çocuğum başkalarının acılarını anlamakta zorlandığında ona nasıl rehberlik ediyorum? Çocuğuma merhametli olmayı öğretirken, aynı zamanda kendi sınırlarını da korumasını sağlayabiliyor muyum?

Ev içinde ve dışında yardımlaşma ve dayanışmayı nasıl teşvik ediyorum?

Neler Yapılabilir?:

Küçük yaşlardan itibaren paylaşma ve yardım etme alışkanlığı kazandırmak.

"Bugün birine nasıl yardımcı oldun?" gibi sorularla empati yapmalarını sağlamak.

Nezakatin kendimize saygımızı güçlendiren yanını da fark etmelerini sağlamak.





3.2. Sevme ve Sevilme Kapasitesi

Başkalarıyla yakın, sıcak ilişkiler kurabilme kapasitesidir. 3 Temel Boyutu vardır: 1- Sevme: Karşılıksız ilgi gösterebilme, Empati 2-Sevilme Kapasitesi: İlgi ve sevgiyi kabul edebilme, Güvenli bağ kurabilme, Değerlilik hissi 3-Karşılıklılık: Duygusal alışverişte denge kurabilme, sağlıklı sınırlarla bağ kurmak. Sevgi gücünün temelleri erken çocuklukta, özellikle kişi koşulsuz sevildiğinde atılır. **Önemi:** Sosyal bağlılık ve mutluluğu artırır

Kendinize Sorun:

Sevdiklerime onları sevdiğimi yeterince belli ediyor muyum?

Çocuğuma sevgimi yeterince gösteriyor muyum?

Çocuğum sevgi göstermekten çekiniyor mu? Bunun sebebi benim olabilir miyim?

Sevgi ve ilgiyi sadece başarıya bağlayan bir tutumum var mı?

Çocuğum duygularını ifade ettiğinde ona nasıl tepki veriyorum?

Hayatımda sevdiğim insanlarla kaliteli zaman geçirebiliyor muyum?

Onun sevgi dilini biliyor muyum ve buna göre mi hareket ediyorum?

Sevgi dolu bir ortam yaratmak için neler yapıyorum?

Çocuğum başkalarına sevgi göstermeyi öğreniyor mu?

Ona sevginin sadece sözlerle değil, eylemlerle de ifade edilmesi gerektiğini anlatıyor muyum?

Neler Yapılabilir?:

Çocuklara sevildiğini hissettirmek, sarılmak, ilgi göstermek.

Başkalarına da sevgi ve şefkat göstermeleri için örnek olmak.

Çocuğunuza “seni seviyorum” demekten çekinmeyin.

Sevginizin onun başarısına ya da davranışlarına bağlı olmadığını hissettirin.

Onun size sevgi göstermesine alan tanıyın (sarılmak istediğinde, bir şey anlattığında orada olun).

Aile içinde duygu paylaşımını teşvik eden bir iklimi oluşturun.



3.3.Sosyal Duygusal Zekâ

Diğer insanların ve kendisinin duygularının farkında olmak; farklı sosyal durumlara uyum sağlamak için ne yapılması gerektiğini bilmek; diğer insanları neyin harekete geçirdiğini bilmektir. **Önemi:** Etkili iletişimi ve ilişkileri güçlendirir.

Kendinize Sorun:

Çevremdeki insanların duygularını ve ihtiyaçlarını ne kadar fark ediyorum?

Çocuğuma empatiyi öğretmek için nasıl bir model oluşturun?

Çocuğum sosyal ilişkilerinde zorlandığında ona nasıl rehberlik ediyorum?

Başkalarıyla iletişim kurarken duygu ve düşüncelerimi net bir şekilde ifade edebiliyor muyum?

Bir arkadaşım zor bir dönemden geçtiğinde onun yanında olabiliyor muyum?

Neler Yapılabilir?:

Duygularını tanımlamalarına yardımcı olmak.

Arkadaş ilişkilerinde duyarlı ve anlayışlı olmaları için yönlendirmek.

İletişim kurma becerilerini geliştirmek için oyunlar oynamak.

Araştırmalar yetişkin aile büyüklerinin torunları ile ilişkilerinin devam etmesinin diğer aile üyeleri arasındaki yakınlığı da artırdığını belirtmektedir (Mahne & Huxlold, 2015)

Sosyal zeka; sosyal ilişkilerle özellikle yakın ilişkilerle geliştirilebilecek bir güçtür. Akrabalık bağları bunun için uygun ortamları doğal olarak sunabilir (Susilo, 2020)



4. Adalet

Adillik; eşitlikçi ve adaletli olmaya vurgu yapan bir erdemdir. Sağlıklı toplum yaşamının temelinde yatan adaletli yurttaşlık güçleridir.

Önemi: Sosyal güven ortamı ve adil toplum yapısı için gereklidir.

4.1. Adil Olma

Tüm insanlara adalet ve hakkaniyet kavramlarına göre eşit davranmak; kişisel duyguların başkaları hakkındaki kararları etkilemesine izin vermemek; herkese adil bir şans vermektir

Kendinize Sorun:

Çocuğum zarar gördüğünde de zarar verdiğinde de aynı şekilde üzülür ve bu durumu adil şekilde ele alır mıyım?

Evde kuralları koyarken tüm aile bireylerine eşit ve adil davrandığımdan emin miyim? Çocuğum bir hata yaptığında ona adil davranıyor muyum, yoksa kendi duygularımın etkisiyle fazla mı sert/fazla mı yumuşak oluyorum?

Başkalarına yapılan haksızlıkları gördüğümde nasıl tepki veriyorum? Çocuğumun bu tepkimi görüp model almasını ister miyim?

Çocuğuma, adil olmanın bazen zor ama gerekli olduğunu hangi örneklerle anlatıyorum? Bir arkadaşım bana haksızlık yaptığında ona nasıl tepki veriyorum? Çocuğumun bu tepkiyi gözlemleyip model almasını ister miyim?

Neler Yapılabilir?:

Paylaşmayı öğretmek, her çocuğun eşit haklara sahip olduğunu göstermek.

Adil davranmanın önemini anlatan hikayeler okumak.

4.2.Liderlik

Üyesi olunan bir grubu bir şeyler yapmaya teşvik etmek ve aynı zamanda grup içinde iyi ilişkileri sürdürmek; grup etkinliklerini organize etmek ve bunların gerçekleşmesini sağlamaktır. **Önemi:** Etkin organizasyonlar ve ekipler için gereklidir.

Kendinize Sorun:

Çocuğumun liderlik becerilerini geliştirmesi için ona nasıl alan tanıyorum?

Kendi fikirlerimi başkalarına nasıl ifade ediyorum?

Bir grup içinde yönlendirici bir rol alabiliyor muyum?

Çocuğumun özgüvenini artırmak için ona hangi fırsatları sunuyorum?

Bir ekip çalışmasında insanları motive edebiliyor muyum?

Neler Yapılabilir?:

Küçük gruplarda liderlik yapmalarına fırsat vermek. "Bu durumda nasıl bir karar verirdin?" gibi sorularla karar alma süreçlerine dahil etmek.

Oyunun veya bir aile gezisinin lideri olma gibi sorumluluklar vermek.

4.3. Sosyal sorumluluk- Ekip çalışması-Vatandaşlık- Sadakat

Bir grup veya ekibin üyesi olarak iyi çalışmak; gruba sadık olmak; üzerine düşeni yapmaktır.

Önemi: Ortak hedeflere ulaşmada etkilidir.

Kendinize Sorun:

Toplumsal meselelere duyarlı mıyım? Çocuğum benim bu duyarlılığımı gözlemleyebiliyor mu?

Çocuğuma başkalarına yardım etmenin önemini anlatıyor muyum? Gönüllü çalışmalara katılıyor muyum? Çocuğumun da bu tür etkinliklere katılmasını teşvik ediyor muyum?

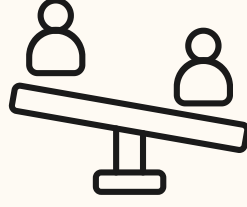
Toplumsal kurallara ve haklara ne kadar saygı gösteriyorum? Çocuğumun yaşadığı çevreye karşı sorumluluk hissetmesi için ona nasıl rehberlik ediyorum?

Neler Yapılabilir?:

Ev içinde küçük görevler vermek.

Sözlerinde durmalarını teşvik etmek ve verdiği sözleri yerine getirdiğinde takdir etmek.

Birlikte sosyal çalışmalara katılmak. Belediyelerin, kamu kuruluşlarının, sivil toplum örgütlerinin sosyal sorumluluk faaliyetlerinde yer almak.



5. Ölçülülük

Ölçülülük; aşırı olana karşı direnci gösteren erdem boyutudur. Aşırılığa karşı koruma sağlayan ölçülülük kuvvetleridir.

5.1. Affedicilik- Merhamet

Yanlış yapanları affetmek; başkalarının kusurlarını kabul etmek; insanlara ikinci bir şans vermek; intikam ve kin duyguları taşımamaktır. Önemi: Ruhsal barış ve ilişki onarımı sağlar.

Kendinize Sorun:

Çocuğuma başkalarını affetmenin gücünü anlatıyor muyum?

Kendi hatalarımı affedip onlardan ders alıyor muyum?

Bir arkadaşım beni kırdığında onu affetmek için nasıl bir yol izliyorum? Çocuğumun bunu gözlemleyip öğrenmesini ister miyim?

Çocuğum bir hata yaptığında ona nasıl yaklaşıyorum? Hata yapmanın öğrenme sürecinin bir parçası olduğunu vurguluyor muyum?

Kin tutmanın bana nasıl zarar verdiğini fark edebiliyor muyum? Çocuğumun da bu dersi almasını nasıl sağlayabilirim?

Kinci bir tutum sergiliyor muyum? Çocuğumun bunu fark edip model alabileceğini düşünüyor muyum?

Bağışlayıcılığı bir zayıflık değil, güçlü bir karakter özelliği olarak nasıl anlatabilirim?

Neler Yapılabilir?:

Küçük tartışmalar sonrası affetmenin önemini göstermeli. Özellikle anne babaların kin tutması ya da çocuğa küsmesi çocukta bu erdemin gelişmesine fırsat vermeyen tutumlardır.

"Sana biri haksızlık yaptığında nasıl hissettin?" gibi sorularla empati geliştirmek.

Burada dikkat edilmesi gereken, hata büyük olduğunda bile yaptırım uygulansa da çocuğu kabule devam edebilmek, onun bir kişi olarak affedilmeye hakkı olduğunu unutmamaktır.

Özetle davranışı ve çocuğu ayrı değerlendirebilmek anne babaların işini kolaylaştıracaktır. Böylece; yaptırım uygulanması gereken durumlar karşısında yersiz bir affediciliğe de, davranışı sebebiyle çocuğa küsme, sürekli tavr alma gibi güvenli bağlanmayı kırarak yanlışlara da düşülmeyecektir.



5.2. Öz Kontrol-Öz Düzenleme

Kişinin hissettiklerini, düşüncelerini ve yaptıklarını düzenlemesi; disiplinli olması; isteklerini ve duygularını kontrol edilmesidir.

Önemi: Sorumlu ve akılcı kararlar almayı sağlar.

Kendinize Sorun:

Günlük hayatta kendi öz disipliniyi nasıl sağlıyorum? Çocuğum benim bu yönümü gözlemliyor mu?

Çocuğumun kendi sorumluluklarını alması için ona nasıl bir alan bırakıyorum? İşimi veya görevlerimi ertelerken nasıl bir bahane üretiyorum? Çocuğum bunu fark edip model alıyor olabilir mi?

Sağlıklı beslenme veya düzenli spor yapma konusunda ne kadar kararlıyım? Çocuğumun bu alışkanlıkları benden öğrenmesini istiyor muyum?

Günlük planlarıma sadık kalamadığımda nasıl bir tutum sergiliyorum? Çocuğumun bunu gözlemlediğini düşünüyor muyum?

Ona öz disiplinli olması için emir vererek mi yoksa örnek olarak mı rehberlik ediyorum?

Çocuğumun dikkatini dağıtan şeylere karşı direnmesine yardımcı oluyor muyum?

Bir işi yarım bıraktığında ona nasıl yaklaşıyorum? Bitirmesi için nasıl yönlendiriyorum?

Neler Yapılabilir?:

Dürtülerini kontrol etmeleri için sabır gerektiren oyunlar oynanabilir (bir örneği marşmellov deneyi olarak internette bulunabilir)

Zor durumlarda sakin kalmalarını öğretmek için birlikte nefes egzersizleri yapılabilir.

Herkesin sakinleşme stratejileri farklı olacağından kendi stratejilerini bir liste yapması sağlanabilir (öneriler için Tepebaşı Ram Duygu Düzzenleme Yayınlarına bakılabilir)

5.3.Tevazu

Başarılarının kendi adına konuşmasına izin vermek; ilgi odağı olma peşinde olmamak; kendini olduğundan daha özel görmemek ve göstermemektir. **Önemi:** Gerçekçi özdeğeri destekler.

Kendinize Sorun:

Başarılarımı ve hatalarımı dengeli bir şekilde ele alabiliyor muyum?

Çocuğuma başkalarının önüne geçmek yerine iş birliği yapmayı öğretiyor muyum?

Kendimi sürekli öne çıkarmak yerine başkalarının da takdir edilmesine alan tanıyor muyum?

Çocuğumun başarılarını başkalarıyla kıyaslamak yerine onun bireysel gelişimine odaklanıyor muyum?

Hata yaptığımda bunu kabul edip çocuğumun önünde özür dileyebiliyor muyum?

Neler Yapılabilir?:

Başarılarını abartmadan paylaşımları gerektiğini öğretmek.

"Başarı, başkalarını küçümsemek için değil, ilham vermek için" başarılarını paylaşabilecekleri anlayışını kazandırmak.

5.4.Dikkat-Tedbirlilik

Seçimleri konusunda dikkatli olmak; aşırı risk almamak; alınması gereken risklere hazır olmak, daha sonra pişman olunabilecek şeyler söylememek veya yapmamaktır.

Önemi: Hatalardan korunmayı sağlar.

Kendinize Sorun:

Karar verirken aceleci mi davranıyorum, yoksa olası sonuçları düşünüyorum muyum?

Çocuğuma riskleri nasıl değerlendireceğini öğretiyor muyum?

Plan yapmadan, düşünmeden hareket etmeye eğilimli miyim?

Ne kadar dikkatliyim? Çocuğumun farkındalığını artırmak için ne yapıyorum?

Çocuğumun söylediklerine gerçekten odaklanıyor muyum, yoksa zihnim başka yerde mi?

Küçük ayrıntılara önem veriyor muyum, yoksa çoğu şeyi gözden geçiriyor muyum?

Neler Yapılabilir?:

Dikkat; odaklanma, anı yaşayabilme, öz düzenleme gibi diğer karakter güçleriyle de ilişkilidir. Bu sebeple dikkat geliştirici egzersizler önerilebilir.

Örneğin; yolda giderken “az önce önünden geçtiğimiz bakkalın tentesi ne renkti” ya da okuduğu kitapta “O kurbağa neden ağlamıştı” gibi sorular dikkat geliştirici egzersizlerdir. Bunlar bıktırıcı sınavlar gibi değil bir oyun gibi sunulmasına dikkat edilmelidir. Bu egzersizlerin daha yapılandırılmış olanları da bulunabilir. Örneğin fark bulmacalar, gizli nesne bulmacaları gibi.

Fakat hayatın içinde dikkatini geliştirme imkanları sunmanız hem çocuğunuzla bağınızı güçlendirecek hem de dikkatin sadece okulda değil yaşamda da kullanılabilir olduğunu ona gösterecektir.



6. Aşkınlık

Aşkınlık; yaşam kalitesini ve doyurucu sosyal yaşantılara sahip olmayı barındırır. Daha geniş evrenle bağlantılar kuran ve anlam sağlayan aşkınlık güçleridir.

6.1. Şükran

Olan bitenler arasında iyi şeylerin farkında olmak ve onlara minnettar olmak; teşekkür etmek için zaman ayırmaktır.

Önemi: Mutluluğu ve pozitif duyguları artırır.

Kendinize Sorun:

Çocuğuma teşekkür etmeyi ve minnettarlık göstermeyi öğretiyor muyum?

Günlük hayatımda sahip olduklarıma ne kadar şükrediyorum? Çocuğum bunu gözlemleyebiliyor mu?

Küçük şeylere bile değer vermeyi öğretecek hangi alışkanlıkları ona kazandırıyorum?

Çocuğumun sürekli daha fazlasını istemesi yerine, sahip olduklarını takdir etmesini nasıl sağlayabilirim?

Şükran duygusu aile içindeki ilişkilerimize nasıl yansıyor?

Bir arkadaşım bana küçük bir iyilik yaptığında nasıl tepki veriyorum? Çocuğumun bu tepkiyi gözlemlediğini düşünüyor muyum?

Sahip olmadıklarım yerine, sahip olduklarıma odaklanabiliyor muyum?

Çocuğumla gün içinde minnettar olduğumuz şeyleri paylaşmak için bir rutin oluşturuyor

Neler Yapılabilir:

Her gün minnettar oldukları üç şeyi söylemelerini sağlamak.

İnsanlara teşekkür etmeleri için teşvik etmek.



6.2. Hayret- Güzelliği ve Mükemmelliği Takdir Etme

Doğadan sanata, matematiğe, bilime ve günlük deneyime kadar yaşamın çeşitli alanlarında güzelliği, mükemmelliği, erdemi, yetenekli performansı fark etmek ve takdir etmektir.

Önemi: İlham ve minnettarlığı artırır.

Kendinize Sorun:

Günlük hayatta güzellikleri fark edebiliyor muyum?

Çocuğuma doğadaki ve sanattaki güzellikleri keşfetmesi için fırsatlar sunuyor muyum?

Basit şeylerden keyif almayı çocuğuma öğretebiliyor muyum?

Estetik ve sanatsal zevklerimi çocuğumla paylaşıyor muyum?

Çocuğumun farklı sanat dallarına ilgi duymasını destekliyor muyum?

Neler Yapılabilir:

Bir çiçek ya da bir sanat eserini takdirle inceleyebilirsiniz.

Edebi bir eserdeki cümle ya da dize heyecanla dilinizde dolaşırken görebilir çocuklarınız sizi.

Basit şeylerdeki güzelliği fark etmek bizi basit bir insan yapmaz. Aksine sıradan hayatlara mucizevi ışıltılar katar. Glimmers(parıltılar) denen bu ışıltılar sayesinde bedenimizdeki stres etkileri azalır.

Çocuğunuz da size bakarak güzelliği takdir etmenin yatıştırıcı, dinginleştirici etkisini görür.



6.3.Umut- İyimserlik

Geleceğe yönelik olma, gelecekte en iyisini beklemek ve onu başarmak için çalışmak; iyi bir geleceğin gerçekleştirilebilecek bir şey olduğuna inanmaktır.

Önemi: Dayanıklılığı ve iyimserliği destekler.

Kendinize Sorun:

Zor zamanlarda olumlu düşünmeye devam edebiliyor muyum? çocuğuma umut aşılayacak şekilde mi konuşuyorum?

Çocuğuma her durumda bir çıkış yolu olduğunu anlatıyor muyum?

Geleceğe dair umut verici konuşmalar yapıyor muyum?

Çocuğum hayal kurduğunda onu destekliyor muyum?

Hayatın güzelliklerine odaklanmayı kendime ve çocuğuma öğretebiliyor muyum?

Olumsuz düşünceleri değiştirebilmek için hangi yöntemleri kullanıyorum ve çocuğum bunları öğreniyor mu?

Kendi hayallerimi ve hedeflerimi gerçekleştirirken nasıl bir tutum sergiliyorum?

Çocuğumun geleceğe dair umutlu olmasını sağlayacak hikayeler veya deneyimler paylaşıyor muyum?

Neler Yapılabilir?:

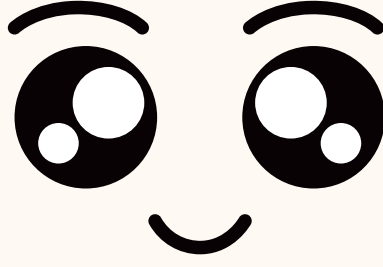
Zor zamanlarda olumlu düşüncelerini sağlamak için yollar gösterebilirsiniz.

Başarı hikayeleri anlatarak pes etmemeleri gerektiğini öğretebilirsiniz. Masallar ve pek çok hikaye kahramanın öncelikle zorlayıcı hatta umutsuz durumlarla karşılaştığı fakat sonra özellikle kendindeki gücü keşfederek bunları aştığı bir olay örgüsüne sahiptir.

Bu hikaye ve masallardan beğendikleriniz siz ve çocuğunuz aranızda ortak bir dil ve simgeler oluşturmak için de kullanılabilir. Örneğin herhangi bir problem durumu için 'O sadece tek gözlü bir dev, biraz zaman alacak ama onu altedebiliriz' deyip göz kırpmanız ve odurumu yumuşatabilmeniz mümkün.

Tabi bunun için öncesinde daha problem durumları yokken sakın zamanlarda tek gözlü dev masalını ona anlatmış olmanız gerekir (masal temsili olarak verilmiştir)

Çocuğunuzun yaşına ve gelişim dönemine uygun hikaye masalları siz seçebilir, öğretmenlerinizden ya da il halk kütüphanesinden destek alabilirsiniz)



6.4.Mizah

Gülmeyi ve neşeyi diğer insanlarla paylaşmak; iyi tarafları görerek şaka yapabilmektir. Olayların içinde gülümsenebilecek yönleri bulmaktır.

Önemi: Bağ kurmayı ve zor anları/anlamları katlanılabilir kılmayı sağlar.

Kendinize Sorun:

Zor durumlarda olaylara daha esprili bir bakış açısıyla yaklaşabiliyor muyum?

Çocuğuma mizahın bir problem çözme aracı olabileceğini gösteriyor muyum?

Günlük hayatta gülmeye ve eğlenmeye ne kadar yer ayırıyorum?

Mizahı başkalarını küçümsemek yerine olumlu bir şekilde kullanabiliyor muyum?

Çocuğumun kendi mizah anlayışını geliştirmesi için ona nasıl destek oluyorum?

Neler Yapılabilir:

Maalesef mizah bazen alay etme ile karıştırılabilir.

Örneğin “Yok paşam sen yorulma, kımıldama aman ben getiririm yemeğini de” demek ya da “Hmm.. Tabi geçen sene de çok yoruldun ya çalışa çalışa...” diye imalı konuşmak mizah değildir. ‘Latife latif gerektir’ der eskiler. Yani esprileriniz incelikli ve güzel olmalı, karşınızdakini incitmemelidir. Şayet incitiyorsa mizah değil, karşı tarafa kişisel saldırı içeriyor olabilir..

Nitelikli mizah zeka ve nezaket barındırır. Diğer karakter gücü diğerlerinde olduğu gibi mizah da edindiğimiz alışkanlıklarla oldukça ilgilidir. Mizahı günlük dilimize katmak için bazen destek almak gerekir.

Örneğin çocuğunuzun takip ettiği komik hesapları ya da ekrana bakarken onu kıkırdatan esprileri öğrenebilirsiniz. Genç mizahını bazen öğrenmek gerekebilir. Bu, ortak dil geliştirmenizi kolaylaştıracaktır.İlginiz sorgulayıcı değil meraklı olmalıdır.

Çocuklar beğendikleri esprileri gün içinde ilgili durumlarda tekrarlamayı severler. Siz de onlara eşlik edebilirsiniz. Fakat dikkat etmeniz gereken şey çabuk sıkıldıkları için arada esprilerinizi yenilemeyi unutmayın:)



6.5. Maneviyat- Amaç- Anlam

Evrenin daha yüksek amacı ve anlamı hakkında tutarlı inançlara sahip olmak; kişinin daha büyük şema içinde nerede yer aldığını bilmek; davranışları şekillendiren ve rahatlık sağlayan hayatın anlamı hakkında inançlara sahip olmak.

Önemi: Derin bağlılık ve yaşam amacı sunar.

Kendinize Sorun:

Hayatın anlamı üzerine düşünüyorum muyum? Çocuğumun da düşünmesini teşvik ediyor muyum? (bulduğunuz anlamları paylaşın anlamsızlıkları değil)

Değerlerimi ve inançlarımı günlük yaşantımda nasıl uyguluyorum?

Çocuğuma şükran duymayı ve minnettarlığı nasıl öğretiyorum?

Zor zamanlarda iç huzurumu koruyabiliyor muyum?

Çocuğumun farklı inançlara ve düşüncelere saygı göstermesini nasıl destekliyorum?

Neler Yapılabilir:

Değerler, iyilik ve hayatın anlamı üzerine konuşmalar yapmak.

Doğa, sanat veya felsefe ile iç içe olmalarını sağlamak.



NOT:

Takip eden sayfalarda sizler için hazırladığımız;
çocuklarınızın karakter gücü farkındalığını artıracak,
ailecek oynayabileceğiniz bir kart oyununa yer verdik.



GÜÇ KARTLARI

HANGİ GÜÇ SENDE SAKLI?

GÜÇ KARTLARI: TABU OYUNU

Amaç

Bu oyunun amacı çocukların ve diğer aile üyelerinin karakter güçlerini keşfetmelerini sağlamak, bu güçleri kullanarak görevleri tamamlamak ve iş birliği içinde eğlenmektir.

Oyuncu Sayısı: Aile üyeleri veya küçük gruplar

Süre: 60–90 dakika

Yaş Grubu: 7–13 yaş

Oyun Materyalleri

- 24 adet Karakter Gücü Kartı
- Görev Kartları
- Zamanlayıcı veya saat (isteğe bağlı eklenebilir)
- Zar (isteğe bağlı eklenebilir)

1.OYUN TABU OYUNU YÖNERGESİ

Oyunun Amacı:

Takım arkadaşınıza, karttaki ana kelimeyi yasaklı (tabu) kelimeleri kullanmadan anlatmak ve en fazla sayıda doğru tahmin almaktır.

Oyuncu Sayısı:

Minimum 4 kişi (2 takım halinde). Oyuncu sayısı arttıkça eğlence de artar!

Oyun Malzemeleri:

- Tabu kartları (her kartta bir ana kelime ve 5 tabu kelimesi yer alır)
- Zamanlayıcı (genellikle 1 dakika)
- Skor kağıdı ve kalem
- Zil (isteğe bağlı – tabu kelime kullanıldığında basmak için)

Oyun Süresi:

Her takım oyuncusu için 1 dakikalık anlatım süresi vardır.

Oyun Sırası:

- 1.Takımlardan biri anlatmaya başlar.
- 2.Anlatıcı, karttaki ana kelimeyi takımına anlatmaya çalışır.
- 3.Yasaklı kelimeleri (tabu kelimeler) kullanmak yasaktır.
- 4.Takım arkadaşları doğru kelimeyi tahmin ederse, anlatıcı yeni karta geçer.
- 5.Her tabu kelime kullanımı, yanlış hareket veya pas geçilen kart -1 puanla cezalandırılır.
- 6.Süre dolduğunda kaç doğru bilindiye o kadar puan alınır.

Yasaklar:

- Ana kelimenin içinde geçtiği kelimeler kullanılamaz.
- Harf söylemek, işaret etmek, taklit yapmak yasaktır.
- Tabu kelimelerden herhangi biri söylenirse puan kırılır.

Puanlama:

- Doğru bilinen her kelime: +1 puan
- Her tabu kelime kullanımı veya pas geçilen kart: -1 puan

Oyun Sonu:

Belirlenen tur sayısı sonunda en yüksek puanı alan takım oyunu kazanır! İstersen yönergeyi yaş grubuna göre sadeleştirebilir veya esprili bir dille yeniden yazabilirim. Tabu kartları hazırlamak istersen onlara da yardım edebilirim!.

2. OYUN

GÖREV KARTI ÇEK VE UYGULA OYUNU YÖNERGESİ:

🌱 Hazırlık Aşaması:

1. Tüm karakter gücü görev kartlarını karıştırın.
2. Kartları yazı kısmı görünmeyecek şekilde ortaya kapalı olarak yerleştirin.
3. Oyuncular bir daire oluşturacak şekilde otursun.
4. Sıra belirlenir: Oyuncular kura ile sıraya girer.

Kart Çekme 🎲

- Sırası gelen oyuncu bir kartı çeker ve bu karakter gücüyle ilgili grubun belirleyeceği bir görevi yerine getirir (Görevler için Görev Kağıdı kullanılır.)
- **Görevi Uygulama** 🧠👂👉
- Oyuncu, seçtiği görevi anında yerine getirir.
- (Örneğin: “Hayali bir hayvan çiz” ya da “Birine teşekkür et” gibi.)
- **Gözlem ve Geri Bildirim** 👁️💬
- Diğer oyuncular, görevi yerine getireni alkışlar ya da ona görevi ne kadar karakter gücüne uygun yaptığına dair olumlu geri bildirim verir. Burada yapılacak değerlendirmeler karakter gücüne dair farkındalığı artıracaktır.
- **Bonus Soru** 🎁
- Görevi tamamlayan oyuncuya şu soru sorulur:
- 🗣️ “Sence ailemizde bu karakter gücünü en çok kim kullanıyor?”
- Oyuncu cevabını verir ve isterse açıklama yapar.
- Sıra Sonraki Oyuncuya Geçer ➡️
- Oyun sırayla devam eder.

🏆 Oyun Bitişi ve Kazanan Yok!

Bu oyunda önemli olan yarışmak değil, birlikte eğlenmek, öğrenmek ve paylaşmak.

Oyun sonunda herkes hangi karakter gücünde zorlandığını veya en çok hangisini sevdiğini paylaşabilir.

NOT: İstenirse her iki oyun birleştirilerek oynanabilir.

GÖREV ÖRNEKLERİ



BİLGELİK ERDEMİ

- Yaratıcılık:** Hayali bir hayvan çiz.
- Merak:** Nedenleri hakkında merak ettiğin 3 şeyi yaz.
- Açık Fikirlilik:** Bir olayı hem senin hem bir başkasının gözünden anlat.
- Öğrenme Aşkı:** Yeni bir kelime öğren ve bir cümlede kullan.
- Bilgelik Perspektifi:** Yaşça büyük birinden 'hayattaki en önemli şey nedir?' diye sor.

CESARET ERDEMİ

- Cesur Olmak:** Cesaret gerektiren bir anını paylaş.
- Sebatkarlık:** Şimdiye kadar sebat göstermediğin bir konuda kesin bir başlangıç yap (ekran süre sınırlaması, her gün ... sayfa kitap okuma, her gün ... dk. İngilizce çalışma, egzersiz vb.)
- Dürüstlük:** Söylediğinde rahatlayacağın o küçük sırrı söylemek için iyi bir zaman. Hadi..
- Yaşam Coşkusu:**

İNSANİYET ERDEMİ:

- Nezaket, Şefkat, İyilik:** Küçük bir iyilik planla.
- Sosyal Duygusal Zeka:** Farklı bir duyguyu (kızgınlık, mutluluk, hüzn) mimiklerle göster.
- Sevme, Sevilme Gücü:** Birine sarıl veya güzel bir şey söyle.

ADALET ERDEMİ:

- Adil Olmak:** Bir tartışmayı yapıcı biçimde çöz.
- Liderlik:** Grup üyelerinin 5 hareketten oluşan dans gösterisi oluşturmalarına liderlik et (Müziği unutmayın)
- Ekip Çalışması, Sosyal Sorumluluk:** Mahallende senin için sorun olan bir şey için sosyal sorumluluk planını yap ve uygula (muhtarı aramak, belediyeye şikayet kaydı oluşturmak vb.)

AŞKINLIK ERDEMİ:

- Şükran:** Hayatındaki 3 şeye teşekkür et.
- Mizah:** Komik bir fıkra anlat.
- Umut:** Gelecekte olmasını istediğin güzel bir şeyi çiz ya da yaz.
- Estetiği ve Mükemmelliği Takdir Etme, Hayret:** Ailenden birinin yaptığı bir şeyi fark edip alkışla.
- Maneviyat, Anlam:** Yaşamının anlamlı olduğunu en çok hissettiğin 2 anını paylaş.

Ekstra Öneri

Oyunun sonunda oyuncular kendilerinde hangi karakter gücünün baskın olduğunu düşündüklerini yazabilir ya da çizebilir.

Aile Günlüğü Bölümü

Bu bölümde, oyun sonunda ailece yaşadığınız deneyimleri yazabilirsiniz. Herkes kendi düşüncesini paylaşabilir.

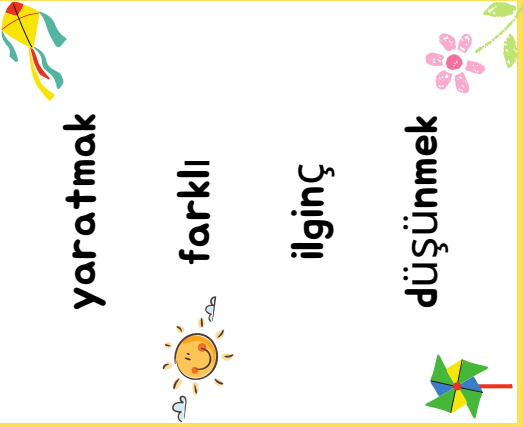
- Bugün en çok hangi karakter gücünü kullandım?
- En çok hangi görevde zorlandım?
- Ailemde bir kişide hangi karakter gücünü fark ettim?

Kartta Belirtilen Güç Hangi Erdeme Ait?

Her güç, sınıflamada ait olduğu erdem için belirtilen renkte kartlardadır. Ait olduğu erdeme dair ya da diğer hangi erdemlerle ilgili olabileceğine dair bir tartışma için de kartlar kullanılabilir.

Bilgelik
Cesaret
İnsaniyet
Adalet
Ölçülülük
Aşkınlık

Yaratıcılık, Özgünlük



Merak, İlgi



Açık Fikirlik, Eleştirel Düşünme



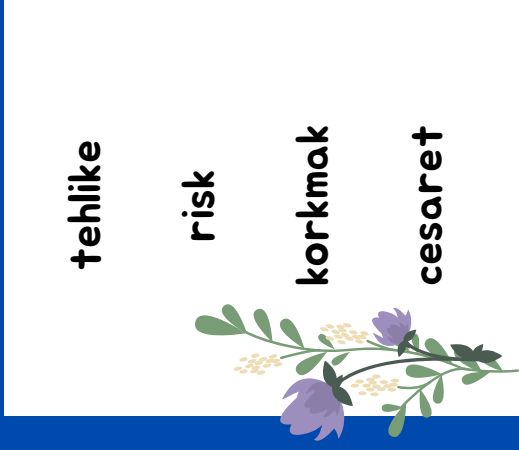
Öğrenme Sevgisi



Bilgelik Perspektifi



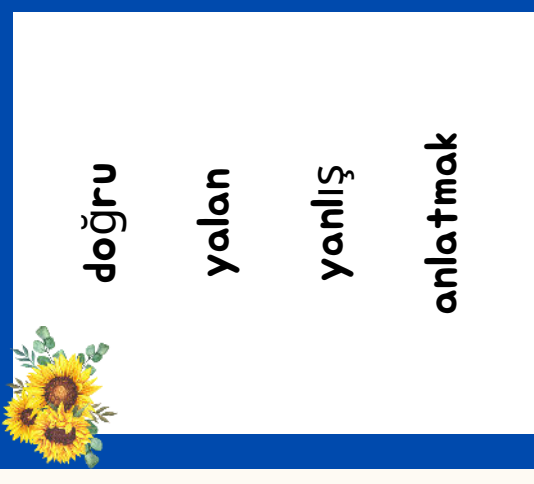
Cesur Olma



Azim, Sebatkarlık



Dürüstlük



Yaşam Coşkusu

heyecan

mutluluk

yaşam

neşe



Nezaket, Şefkat, İyilik

kibar

nazik

merhamet

iyi



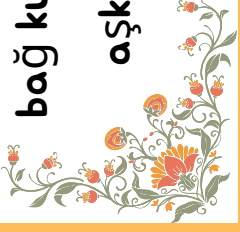
Sevme ve Sevilme Gücü

sevmek, sevilmek

değer vermek

bağ kurma

aşk



Sosyal Duygusal Zeka

zeka

akıl

ilişki

duygu



Adil Olma

adalet

hukuk

hak

eşitlik



Liderlik

lider

başkan

takım

yönetme



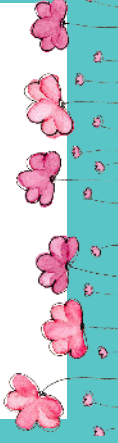
Ekip Çalışması, Sosyal Sorumluluk

vatandaşlık

ekip

sorumluluk

işbirliği



Affedicilik, Merhamet

af

bağışlama

merhamet

yufka yürekli



Öz Kontrol, Öz Düzenleme

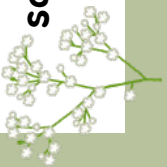


kontrol

düzen

planlama

sakinleşme



Alçakgönüllülük, Tevazu

kendini beğenmiş

ukala

mütevazı

içten



Tedbirlik, Dikkat



dikkat

önlem

plan

tasarlamak



Estetiği Takdir, Hayret



estetik

güzellik

hayran olmak

mükemmel



Şükran

şükür

teşekkür

mutlu

memnun



Mizah

komik

şaka

gülmek

espri



Umut, İyimserlik



pollyanna

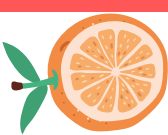
ümit

iyi

kötümserlik



Maneviyat, Anlam

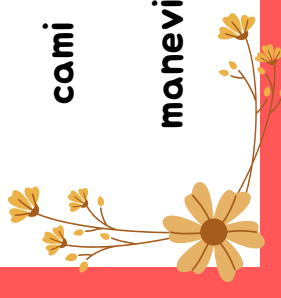


din

ibadet

camii

manevi



Yaratıcılık, Özgünlük



Yeni ve farklı fikirler
üretmeyi severim



Merak, İlgi



Her şeyin nasıl
olduğunu öğrenmek
isterim.



Bilgelik Perspektifi



Açık Fikirlik, Eleştirel Düşünme



Tarafsız bir şekilde
düşünürüm, olayları
her yönüyle
değerlendirmeye
çalışırım.



Öğrenme Sevgisi



Yeni şeyler
öğrenmeye bayılırım.



Azım, Sebatkarlık

Başarılı olana kadar
vazgeçmem.



Dürüstlük



Doğruyu söylerim ve
içim dışım birdir.



Yaşam Coşkusu

Haya ta istekle ve
neşeyle yaklaşırim.



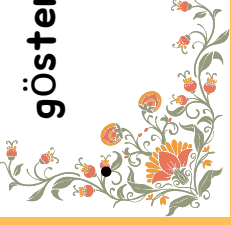
Nezakət, Şefkat, İyilik

Başkalarına nazik,
düşünceli davranır,
yardım ederim.



Sevme ve Sevilme Gücü

İnsanları önemserim
ve sevgimi
gösteririm.



Sosyal Duygusal Zeka

İnsanların
duygularını iyi
anlarım.



Adil Olma

Herkese eşit ve adil
şekilde davranmaya
çalışırım



Liderlik

Grubu yönlendirmeyi
ve fikir üretmeyi
severim



Ekip Çalışması, Sosyal Sorumluluk

Birlikte çalışmayı ve
paylaşmayı severim.



Affedicilik, Merhamet

Başkaları üzülünce
ben de üzülür,
yardımcı olmak
isterim, kin tutmam.



Öz Kontrol, Öz Düzenleme

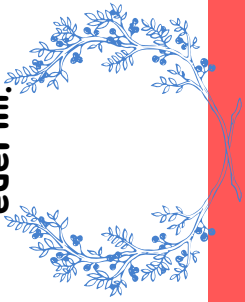


Hedeflerime ulaşmak
için plan yaparım,
odaklanabilirim.



Şükran

Sahip olduklarım ve
hayattaki güzel
şeyler için teşekkür
ederim.



Alçakgönüllülük, Tevazu



Kendi başarılarımla
ilgili gösterişsiz
davranırım.



Mizah

Güldürmeyi ve
gülmeyi severim.



Tedbirlik, Dikkat



Olası riskleri
önceden düşünerek
dikkatli ve temkinli
davranırım



Umut, İyimserlik



Her zaman iyi şeyler
olacağına inanırım



Maneviyat, Anlam



Yaşamın anlamlı
üzerine
düşünürüm, her
şeyin birbiriyle
ilişkili olduğunu ve
evrenin bir parçası
olduğumu
hissederim.



Estetiği Takdir, Hayret



Güzel şeyleri fark
eder ve alkışlarım.



KAYNAKÇA:

- Peterson, C. ve Seligman, M. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1). Oxford University Press, 2004.
- Mahne, K., & Huxhold, O. (2015). Grandparenthood and subjective well-being: Moderating effects of educational level. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 70(5), 782–792. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu147>
- Guo, G., Roettger, M. E., & Cai, T. (2008). The integration of genetic propensities into social-control models of delinquency and violence among male youths. *American Sociological Review*, 73, 543 – 568
- Moffitt, T. E., Caspi, A., & Rutter, M. (2006). Measured gene-environment interactions in psychopathology. *Perspectives on Psychological Science*, 1, 5 – 27
- Conger, R. D., & Elder, G. H., Jr. (Eds.). (1994). Families in troubled times: Adapting to change in rural America. Hawthorne, NY: Aldine de Gruyter
- Taylor, Z. E., Widaman, K. F., Robins, R. W., Jochem, R., Early, D. R., & Conger, R. D. (2012). Dispositional optimism: a psychological resource for Mexican-origin mothers experiencing economic stress. *Journal of family psychology*, 26(1), 133.
- McConnell, D., Breitzkreuz, R., & Savage, A. (2011). From financial hardship to child difficulties: Main and moderating effects of perceived social support. *Child: care, health and development*, 37(5), 679-691.
- Wadsworth, M. E., Raviv, T., Santiago, C. D., & Etter, E. M. (2011). Testing the adaptation to poverty-related stress model: Predicting psychopathology symptoms in families facing economic hardship. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(4), 646-657.
- White, R. M., & Roosa, M. W. (2012). Neighborhood contexts, fathers, and Mexican American young adolescents' internalizing symptoms. *Journal of Marriage and Family*, 74(1), 152-166.
- Taylor, Z. E., Widaman, K. F., Robins, R. W., Jochem, R., Early, D. R., & Conger, R. D. (2012). Dispositional optimism: a psychological resource for Mexican-origin mothers experiencing economic stress. *Journal of family psychology*, 26(1), 133.
- McConnell, D., Breitzkreuz, R., & Savage, A. (2011). From financial hardship to child difficulties: Main and moderating effects of perceived social support. *Child: care, health and development*, 37(5), 679- 691.
- Wadsworth, M. E., Raviv, T., Santiago, C. D., & Etter, E. M. (2011). Testing the adaptation to poverty-related stress model: Predicting psychopathology symptoms in families facing economic hardship. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(4), 646-657.
- Joseph, Stephen (2023) Terapi Odasında Neler Oluyor?, Kuraldışı Yayınları
- Twenge, JM, Zhang, L. ve Im, C. (2004). Benim kontrolüm dışında: Kontrol odağı içindeki artan dışsallığın zamansal bir meta analizi, 1960-2002. *Kişilik ve sosyal psikoloji incelemesi*, 8 (3), 308-319.
- Susilo, S. (2020). The role of families in cultivating children's personality values: An analysis of social psychology education. *Journal of Social Studies Education Research*, 11(4), 275-303.
- Masarik, A. S., & Conger, R. D. (2017). Stress and child development: A review of the Family Stress Model. *Current opinion in psychology*, 13, 85-90.
- Psikolojik Sağlık Psikoeğitim Programı-Lise

