



KASTAMONU REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



HAZIRLAYANLAR

SEVGİ KAKIRDAK
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

KADİR KESGİN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

EŞREF ECİK
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

Bu kitapçığın hazırlanmasında destek olan Merkez Müdürümüz Sayın Zeki YILMAZ' a, yazıların kontrol edilmesinde yardımcı olan Sayın Aynur BİLGİN' e teşekkür ederiz.

ANA BABA EĞİTİMİ KLAVUZ KİTAPÇIĞI

Şubat, 2011

GELİŞİM DÖNEMLERİ



KONU
İÇERİĞİ

- 6-9 Yaş çocuklarının bedensel zihinsel duygusal gelişim Özellikleri

- 10-13 Yaş çocuklarının bedensel zihinsel duygusal gelişim Özellikleri

- Zihinsel Gelişimde Görülen Çeşitlilikler



Çocuk dünyaya geldiği andan başlayarak devamlı gelişme içersindedir. Bu gelişme

ler çizmesini, en sonra yazı yazmasını öğrenir. Gelişimin izlediği yönler; baş-



bazı dönemlerde daha hızlı, bazı dönemlerde daha yavaş olsa da sürekli bir oluşumdur.

Gelişim okul öncesi yıllarda hızlı iken daha sonra duraksak gibi görünmekte, ergenlik döneminde yine dikkat çekecek bir hıza ulaşmaktadır. Çocuğun tüm gelişim alanları yaşamının her döneminde aynı hızla gelişmemektedir. Bazı dönemlerde bedensel yönden hızla gelişen çocuk, bazı dönemlerde duygusal yönden daha hızlı gelişebilmektedir.

Çocuk önce kalem tutmasını sonra kalemle bazı çizgi-

tan ayaklara, içten dışa, top-tan hareketlerden özgün hareketlere doğrudur. Küçük çocukların önce baş kısmı, sonra kolları ve gövdesi en sonra da ayakları gelişir. Gelişimdeki bu çeşitliliği esas alarak, ilköğretimin ilk yıllarında okumayı başaramayan bir çocuğun bu başarısızlığında zihinsel gelişim kadar duygusal gelişimin etkisi de olabilir. Bu nedenle çocuğu anlayabilmek ve tanıyabilmek için gelişimin çeşitli yanlarını, bu çeşitli yanların birbirini nasıl etkilediğini bilmek gerekir.

6-9 Yaş (1-4. Sınıf Öğrencileri) Özellikleri

A. Bedensel Gelişim Özellikleri

- Okul öncesi döneme kıyasla büyüme hızı yavaşlar.
- Büyük kas gelişimi bir hayli gelişmiş olmasına rağmen hala devam etmektedir.

- Basit dört işlemi yapabilir.
- Dili çok gelişmiştir. Kelime hazinesi zengindir.
- Okuma- yazmaya hazır durumdadır.
- Sessiz okumada sesli okumaya göre daha hızlıdır.



- Boy hızla uzar, küçük kas gelişimi hala yeterince gelişmemiştir.
- Uzağı yakından daha iyi görür.
- El- kol koordinasyonu zayıftır.
- Süt dişleri yerine kalıcı dişleri bırakmaya başlar.

B. Zihinsel Gelişim Özellikleri

- Zihin gücü oldukça gelişmiştir.
- Dikkatini daha uzun süre belli bir konu üzerinde toplayabilir.
- Hala somut düşünce hakimdir.
- Çevresini toptan algılar.
- Daha gerçekçi olmasına karşın yine de duyguları baskındır.
- Zaman kavramı sınırlıdır.
- Yaptığı resimler gerçeğe benzemeye başlamakla birlikte, daha çok varlıkları gördüğü gibi değil bildiği gibi çizer.
- Sayıları kavramaya başlar.
- BİRER, İKİŞER, BEŞER, ONAR sayıları öğrenir.

- Bu çağın sonuna doğru bir yabancı dil öğrenebilir.

C. Duygusal Sosyal Gelişim Özellikleri

- Herkesi sevilip beğenilmek ve değer verilmek ister.
- Evde ve okulda ilgi merkezi olmak için çaba gösterir.
- İyi, kötü, doğru, yanlış kavramları öğrenmiştir.
- Sorumluluk duygusu gelişmeye başlamıştır.
- Çok çeşitli duyguların etkisi altındadır.
- Korku ve endişe etkin duygulardır.
- Grup halinde oyun oynamayı severler.
- Oyun gruplarında kendi cinslerinden olan arkadaşlarla oynamayı tercih ederler.

- Arkadaşlara fazlaca önem verme, onlar gibi olmaya özenme başlar.
- Bağımsız olma çabalarının yanı sıra anne babanın sevgi ve ilgisi hala daha çok önemlidir.
- Öğretmene hayranlık duyarlar.
- Duygusal ve Sosyal Gelişim Özelliklerinin Ortaya Çıkarttığı Temel Gereksinimler
- Sevilmek, beğenilmek ve takdir edilmek.
- Özellikle ilk yıllarda okula uyum konusunda yardım görmek.
- Çevresinde büyüklerden sabır ve anlayış görmek.
- Kendi gelişim hız ve düzeyine göre değerlendirmek.
- İyi-kötü, doğru-yanlış gibi kavramları geliştirmek için olumlu örneklerle karşılaşmak.
- Çeşitli konularda sorumluluk almak.
- Duygularını kontrol etmeyi öğrenmek.
- Korku ve endişelerden arınmak.
- Arkadaşları ile bir arada olmak.
- Arkadaşlarca kabul görmek.
- Öğretmenlerden ilgi ve anlayış beklemek.
- Bağımsız davranmak konusunda beceri kazanmak.



10-13 Yaş (5-8. Sınıf Öğrencileri) Özellikleri

A. Bedensel Gelişim Özellikleri

- Bedensel gelişim hızı önceki dönemlere kıyasla bir daha azalmıştır.
- Küçük kas gelişimi çok hızlıdır. Günlük enerji harcama düzeyi çok yüksektir.
- El- göz koordinasyonu yeterince gelişmiştir. Görme duygusu olgunlaşmıştır.
- Diş gelişimi tamamlanmıştır. Hastalıklara karşı vücut direnci çok zayıftır.
- Bu yaş döneminin sonlarına doğru kız çocuklarında ergenlik belirtisi sıkıntısı başlar.
- Bedensel Gelişim Özelliklerinin Ortaya Çıkarttığı Temel Gereksinimler
- Beden gelişimini destekleyecek sportif etkinliklerde bulunmak.
- El- göz koordinasyonunun daha da geliştirilecek etkinliklere katılmak.
- Diş bakımı ve vücut sağlığı konusunda iyi alışkanlıklar kazanmak.
- Ergenlik dönemi konusunda aydınlatıcı doğru bilgiler edinmek .

10-13 Yaş (5-8. Sınıf Öğrencileri) Özellikleri

B. Zihinsel Gelişim Özellikleri

- Zihin gücü yetişkinlerinki kadar gelişmiştir.
- Mantıklı ve soyut düşünme yeteneği önceki döneme kıyasla daha ileri düzeydedir.
- Zaman ve yer kavramları gelişmiştir.
- Kendi kendine çalışma, öğrenme ve araştırma yapma becerilerini kazanmıştır.
- Olayları gerçekçi olarak değerlendirebilir.
- Kelime hazinesi çok gelişmiştir.
- Okuyarak bilgi edinme gücü artmıştır. Okumayla birlikte yazma becerisi de gelişmiştir. İlgili alanları oldukça gelişmiş ve çeşitlenmiştir.
- Özel yetenekler belirginleşmeye başlamıştır.

C. Duygusal ve Sosyal Gelişim Özellikleri

- Duygusal yönden oldukça dengelidir.
- Korku ve endişe halleri azalmıştır. Sevilme, beğenilmek, kendini güven içinde hissetmek yine temel özelliklerdir.
- Büyüklerden çok yaşlıların fikirleri önem taşır. Bir arkadaş grubunun üyesi olmak büyük zevk verir. Bu çağın sonuna doğru büyüklerden yardım görmekten hoşlanmaz.
- Karşı cinsi küçümsemek ve kendi cinsinden olanlara karşı aşırı bağlılık gösterir.
- Kendini yetişkin olarak kabul ettirme çabası içersindedir.
- Hem rekabet hem de işbirliği yapmaktan hoşlanır.
- Öğretmenlerin tüm öğrencilere eşit davranmasını bekler.

Zihinden Gelişimde Görülen Çeşitlilikler

Geri Zekalılık: Genel olarak kendi yaşlılarına göre bedensel ve hareket gelişimleri bakımından geridir. Bu çocukların yürüme, konuşmaları geç başlar. Okulda düşüncelerini açıklayamaz. Başkalarının düşüncelerine ilgisi azdır. Özellikle okuma ve matematik problemlerini çözmede başarıları yetersizdir. Bu tür çocukların anne ve babaları kendilerine yol gösterecek, onlara destek olacak bir uzmana başvurulmalıdır.

Normal Zekalılık: Toplumun büyük bir bölümünü meydana getirir. Yaşından beklenen öğrenimleri, yetenekleri ve hareketleri gösterir. Rahat arkadaş edinir, disipline uyarlar.

Üstün Zekalılar: Bu tür çocukların hareketleri ve öğrenimleri yaşlılarına göre ileri derecededir. Çok kısa bir sürede konuyu öğrenebilir. Öğrenmeye karşı isteklidir. Bu dönemde çocuklar neden, niye, niçin gibi sorular sorar ve karşılık ararlar. Bu tür sorular sorulması çocuğun zihinsel gelişim açısından büyük önem taşır.

AİLE TUTUMLARI VE TUTUMLARIN EĞİTİME YANSIMASI



FARKLI AİLE TUTUMLARI

- Baskıcı ve Otoriter tutum
- Gevşek ve Tavizkar Tutum
- Aşırı Koruyucu Tutum
- Tutarsız ve Kararsız Tutum
- Mükemmeliyetçi Tutum
- Demokratik destekleyici Güvenilir tutum



Daha doğmadan çocukları- dan çocuklarımıza karşı sergi- mizin gelecekları hakkında dediğimiz tutumlar onların kişiplanlar yapmaya, onlar için liğini n oluşmasında ve bu



heyecanlanmaya, hayatın risklerini düşünmeye, onun için en iyiyi en güzeli düşünmeye başlarız.

Bilerek ya da farkında olma-

dan çocuklarımıza karşı sergi- mizin gelecekları hakkında dediğimiz tutumlar onların kişiplanlar yapmaya, onlar için liğini n oluşmasında ve bu kişiliğin hayatına yansımaya doğrudan etkisi bulunmaktadır.

Bireyin tutumlarını, davranışlarını, gelecekte beklenenleri ve geleceğe bakışını, sorumluluk almasını, kendini algılayışını, kısaca kişilik özelliklerini öğrenmiş olduğu davranışları okul başarısı doğrudan etkiler. Okul

başarısı ve eğitim doğrudan etkilenir. Bu aile tutumlarını, tutumlarının çocuklarda ki doğrudan ve dolaylı etkilerin şu şekilde sıralayabiliriz.

İnsanlar çocuklarını gelecekte bir şeyler vaat ettikleri için değil, kendilerinin olduğu için severler.

HALIFAX

Baskıcı ve Otoriter Tutum

Bu tutumu sergileyen ailelerin tutumlarında davranışlara karşı esneklik yoktur. Çocuğun yapmış olduğu istenmedik davranışlar sert cezalarla bazen de dayakla sonuçlanır. “ Ben babayım ”, “ Ben anneyim ” cümlelerinin sık sık kullanıldığı bu tip ailelerde çocuk, çok fazla konuşma hakkına sahip değildir. Çocuk ve aile arasındaki iletişimin korkuya ve baskıya dayalı olması çocuğu sık sık yalan söyle-

meye itecektir. Ayrıca sorun çözme becerilerini kazanamayan bu çocuklar; sorunlar karşısında kaçıma ya da öğrenmiş olduğu baskı ve şiddeti sorun çözme yöntemi olarak kullanmaya başlayacaktır. Baskı ve otoritenin baskın olduğu aile çocukları, sorumluluk almadıkları gibi sorunlarla karşılaştıklarında yardım da isteyemezler.

Bu tutuma sahip aile içinde büyüyen çocuk-



ların okul başarısı ve eğitimin en büyük gereksinimi olan **özgüven**, **benlik saygısı**, **sorgulayıcı yaklaşım** gibi özellikleri gelişmeyecek; bu çocuklar parmak kaldıramayan, yardım istemeyen ve isteyemeyen, kimseye güvenmeyen, çekingen veya saldırgan, ders dışı etkinliklere katılmayan bir birey olacaktır.

Gevşek ve Tavizkar Tutum

Hem ebeveynin hem de çocuğun şikayetçi olduğu bir tutum olan “ Gevşek ve Tavizkar Tutum ” da çocuklardan; “ Sen artık beni sevmiyorsun”, “ Artık seni sevmeyeceğim ”, “ Ben bunun bu şekilde olmasını istiyorum ” cümlelerinin duyulduğu, annebabadan ; “ Beni her yerde rezil ediyor. ”, “ İsteddiği o an olacak yoksa kıyameti koparıyor. ”,

“ Olmayacak yerde kendini yerlere atıyor. ”, “ Dediği olmazsa kendini kaybediyor, kusana kadar ağlıyor. ” siteminin yükseldiği görülmektedir. Bu tutumun hakim

olduğu ailelerde çocukların tüm isteklerinin yerine getirildiği, davranışlarına sınır çizilmediği, çocuk merkezli eğitimin abartıldığı, her şeyin çocuğa odaklandığı görülmektedir.



Sınırları bilmeyen ve aşırı bir şekilde ben merkezli büyüyen çocuk, arkadaşları ve sosyal çevresiyle sorunlar yaşayacaktır. Okulun, arkadaşlarla ve sosyal ortamın eğitimle bütünleştiği yer olduğunu düşünürsek çocuk okulu bir sorun ortamı olarak görmeye başlayacak ve başarısı da sorun ortamının büyüklüğü ölçüsünde düşebilecektir. Tüm işlerinin aile tarafından yapılmasına alışan çocuk ödev ve derse ait sorumlulukları almakta zorlanabilecek ve bu zorlanma onun sınıf başarısında geride kalmasına, derse zor uyum sağlamasına neden olabilecektir. Özellikle okul başarısının düşük olması, akranlarından akademik olarak geride kalmasına, çocuklarda özgüven sorunu ve içine kapanık ya da saldırgan bir birey olmasına neden olabilecektir.

Aşırı Koruyucu Tutum

Anne babası olmandan hiçbir şey yapmayan, yeterli olgunluğa sahip olmasına rağmen yemeğini annesinin yedirmesini, elbiselerini annesinin ya da babasının giydirmesini isteyen çocuklar aşırı koruyucu

tutumuna sahip olan ailelerde büyüyen çocukların genel özelliklerindedir. Bu tutumu sergileyen ailelerin çocuk-

larında sorumluluk almama, toplumsal gelişimini tamamlama-

baktığımızda toplumsal gelişimin az olması, grup çalışmalarında ve arkadaş ilişkilerinde eksikliğe, sürekli başkasına bağlı, her sorunda yardım bekleyen, kendi başına karar alamayan bir birey olmasına neden olacaktır. Ayrıca ödev yapamayan ve bu nedenle de ödev yapmayan çocuktaki ders sorunları, özgüven eksikliğine sonuç olarak da başarısızlığa neden olacaktır.



mama ve bu kazanımları edinememenin neden olduğu özgüven eksikliği görülmektedir. Eğitim boyutunda

Bir ulusu yönetmek, dört çocuğu eğitmekten daha kolaydır.

Churchill

Tutarsız ve Kararsız Tutum

Ebeveynlerden herhangi birinin çocuğun yapmış olduğu aynı davranışı bazen onaylarken bazen onaylaması yani farklı tepkiler vermesi ya da çocuğun herhangi bir davranışını anne ya da babadan birisinin kabul ederken diğer ebeveynin reddetmesi aile içinde tutarsız davranış olduğunu gösterir.

Anne: Sabah “ Kocaman adam oldun ama her sabah seni ben kaldırmak zorundayım”

Örneğin;

Akşam “ Bu saatte ne yapacaksın bacak kadar boyunla dışarıda ”...

Anne : “ Arkadaşlarınla kavga etmenin yanlış bir davranış olduğunu biliyorsun.”

Baba: “ Benim öğlum dayak yememiş, aslan öğlum benim.”



Tutarsız aile ortamında çocuk, bu tutarsız davranışların sonucunu yansıtan davranışlar sergiler. Çocuğun davranışlarında çelişkiler ve kararsızlıklar vardır. Kurallara uymakta zorluklar yaşar ve bu zorluklar okul içindeki ilişkilerine, derslerine yansır. Bazen küçük bir ödev hazırlarken bile ne yapacağına karar veremediği için sınıfına eli boş giden bir öğrenci olabilir.

Mükemmeliyetçi Tutum

Çocuğun yapabileceklerinin daha üzerinde beklentilere sahip olan ama bu beklentilerinin çocuğu kapasitesi dahilinde olduğu inancını asla kaybetmeyen ve aksi düşünceye kolay kolay ikna olmayan, bardağın genel olarak boş tarafını gören, takdirin az ama eleştirinin fazla olduğu ailelerdir. Ailenin en büyük özelliklerinden birisi de anne babanın istekleri ön planda iken çocuğun istekleri sürekli geri planda bırakılmaktadır. Çocuğun başarısı ile ailenin beklentileri arasında bazen uçurumlar olabilmektedir. Başarı beklenti arasında uçurum ya da biraz farklılığın olması ve bunun çocuğa fark ettirilmesi çocukta hayal kırıklığına, çocuğun kendisini değersiz, güvensiz, önemsiz ve mutsuz hissetmesine neden olacaktır.

Sürekli eleştirilen ve kendini yetersiz hisseden çocuk nasıl olsa başaramıyorum düşüncesinin de gelişmesiyle derse olan ilgisini tamamen kaybedebilmektedir. Aile ile iletişimden doğan mutsuzluğunu okulla bütünleştirebilir, okulu anne ve babası ile mutlu bir ilişkinin olmasını engelleyen set olarak görebilir ve okula karşı önyargı oluşmasına neden olabilir. Bu mutsuzluğu genelleyen çocuk “Okul Mutsuzluk Kaynağı” düşüncesine sahip olur.

Demokratik Destekleyici Güvenilir Tutum

Bu tutumu sergileyen aileler çocuklarına gerekli gördükleri zaman ve durumlarda destek verir ama belirlenmiş olan sınırların ihlal edilmesine izin vermezler. Demokratik tutum ortamının sergilendiği

ailelerde yetişen çocuklar kendi istek ve davranışlarını belli sınırlar içinde yapabilir fakat yaptıkları davranışın da sorumluluğunu alırlar. Ailenin iletişime açık olması, çocukla sorunları ve güçlükleri konuşabilmesi, geçmişteki hatalar üzerinden değil de gelecek için neler yapılabileceği üzerinden konuşulması yine bu aile tutumunun genel özelliklerindedir. Ailenin bu yaklaşımı

çocuğun özgüveninde çok olumlu bir etkiye sahip olup, benlik gelişiminde de büyük bir etkisi vardır. Sosyal açıdan gelişime açık olan çocuk, gelecek te mutlu olmak için neler yapma-

mişlik, sorumluluk alabilme ve bu sorumluklarının bilincinde olma, sorumlukları yerine getirme çok önemli unsurlarıdır. Sosyal açıdan sorun yaşamayan ve okulda iletişimi iyi olan öğrenci okulda bulunmayı isteyecek, öğreniminin bu davranışı ders başarısını dolaylı olarak arttıracaktır. Okulda



gerektiğinin farkında olan bilinçli bir birey olacaktır. Üzerine düşen görevlerin bilincinde, sorumluluk sahibi bireyler yetişmesinde ailenin bu tutumu çok önemlidir. Daha önce de belirtildiği gibi okul başarısı ve eğitimde, özgüven, sosyal açıdan geliş-

mutlu ve akademik olarak başarılı olan çocukların özgüveni daha yüksek olacak ve çocuk bu durumu korumak için daha çok çaba harcayan bir birey olacaktır. Başarı, mutluluğu, mutluluk başarıyı getirecek ve bu dişiler sürekli birbirini takip edecektir.



Çocukların, nasihatten çok iyi örneğe ihtiyaçları vardır.

Joseph Joubert



ÖNEMLİ NOKTALAR

- Duygusal gereksinimlerin karşılanamayışı, çocuğu gereğinden fazla koruma ya da reddetme olarak ortaya çıkar. (Holden ve Edwards,1989)

- Gereğinden fazla korumaya ya da reddetmeye ek olarak, dikkatler, anababalardaki endişe, otorite, düşkünlük, mükemmeliyetçilik, sorumluluk gibi noktalara kaymıştır. Ana baba tutumları, çocuğun davranışsal uyumsuzluğunun başlıca nedenini oluşturmaktadır. (Dönmezer,İbrahim,1999)

- Anababaların deneyimleri davranışları ve tutumları çocuğun davranışlarını ve karakterini etkilemektedir. Çocuk bu tutum ve davranışları evlilik yaşamına da taşınacaktır. Böylece bir döngü oluşacaktır. (m. Field,1940)

- Anne babaların tutum ve davranışları çocukların vicdan ve ahlak gelişimini, uyumlu-uyumsuz, etken-edilgen, bağımlı-özerk, içedönük-dışadönük vb. bir kişilik oluşturmalarını büyük ölçüde etkileyebilir. (Dönmezer,İbrahim,1999)

İLETİŞİM ENGELLERİ



KONU İÇERİĞİ

- Emir vermek yönetmek
- Suçlamak
- Tehdit etmek
- Eleştirmek
- Uyararak gözdağı vermek
- Güven ve fikir vermek
- Utandırmak
- Öğüt vermek
- Yargılamak
- Aşağılamak alay etmek
- Karşılaştırmak
- Teşhis koymak
- İncelemek
- Tartışmak
- Konu değiştirmek

Aile içinde güven ve sevgi ortamının oluşmasında ve bunun hayata yansımada en önemli etken iletişimdir. Olumlu iletişimin olmadığı ortamda güven ve sevgi oluşması düşünülemez. Her şeyden sakındığımız çocuklarımızı-

anneler teşhis koyan, mantıklı yollar arayan, eleştiren vb. iletişim yollarını kullanması farkında olmadan çocukları ile olan iletişim yollarını kapatmaktadır.

Anne, baba ve çocuk arasında süregelen güç savaşı, bir-

birini dinlememeleri ve duymamaları iletişim engellerinin en büyük nedenlerindedir. Ne yazık ki bu nedenleri anne ve babalar çoğu zaman fark



zın bilinçli olarak sevgi, güven ortamından uzak büyümesini, bu ortamdaki mahrum kalmasını istemsek de farkında olmadan onlarla kurmuş olduğumuz iletişim, onlara uzattığımız yardım eli, içlerinde buldukları durumun daha da zorlaşmasına neden olabilmektedir. Özellikle aile içi iletişim de iletişim yollarını çocuklarının eğitiminde kullanan ailelerde; babaların öğüt veren

etmeden ama kendileri oluştururlar. Unutulmamalıdır ki insanlar arasında en kolay iletişim çocuklarla kurulmaktadır. Çocuklar özellikle anne ve babalarıyla olan iletişimlerinden hiç sıkılmazlar, bıkmazlar, yanlış yapmanızdan dolayı uzun süre üzülmenize gerek kalmayacak kadar kısa sürede geçmişteki hataları unutturmuşlardır. Şimdiye yaşarlar.

Böyle güzel bir davranışa sahip olan çocuk diye yargıladığımız çoğu zaman dikkate almadığımız varlıkların başarabildiği bu davranışı, bizim için sonsuz değerde olan varlıklar için yapmak, onların hayatları boyu mutlu olmaları yolunda atılacak büyük bir adım olacaktır.

Çoğu zaman olumsuz iletişim yollarını fark etmeden uygularız. Bu iletişim engelleri ile ilgili örnekleri ve çocuğumuza yansımaları şu şekilde sıralayabiliriz.



Bir çocuk için anası ve babası dünyayı temsil eder. çocuk, annesi ve babası nasıl davranıyorsa, dünyadaki herkesin de aynı şekilde davranacağını düşünür.

M.Scott Peck

Emir Vermek - Yönetmek

“ Hemen eve geleceksin”

Çocuğunuzla kurmuş olduğunuz bu tür iletişim ondan istemiş olduğumuz görevi yapmamasına, direnç göstermesine, isyankâr davranışlar sergilemesine neden olabileceği gibi kendini önemsiz hissetmesine de neden olabilir.



Sonuçları

- Aksi yönde ve isyankar davranışlar.
- Direnç

Suçlamak

“ E ve hiçbir zaman zamanında gelmezsin ”

Sürekli suçlanan çocuk, yapmış olduğu her hatalı davranışta suçluluk duygusu yaşayacaktır. Bu durum çocuğun kendine olan özgüveninin azalmasına neden olabileceği gibi aileye karşı da isyankâr davranışlar sergilemesine de sebebiyet verebilir.

Sonuçları

- Suçluluk duygusu
- Güven kaybı
- İsyankar davranışlar.

Tehdit Etmek

“ Hemen eve girmezsen dayağı yersin”

Her insanda olduğu gibi çocuklar da savunma mekanizmalarını kullanırlar. Korkuya kapılan çocuk kendini korumak için inkar ve yalan söyleme yoluyla bu sıkıntılı durumdan kurtulmaya çalışacaktır ki bu durumun ailenin genel iletişim hali olması, çocukta yalan söyleme ve inkar etme davranışının artmasına neden olacaktır.

Çocukların verilen gözdağının gerçekliğini kontrol etmek için istenilmeyen davranışı tekrar ettikleri de görülebilmektedir. Bu çocukların en büyük ortak noktaları kendilerine saygı duyulmadığı hissidir.

Sonuçları

- Aksi yönde ve isyankar davranışlar.
- Direnç

Çocuk kırmızı elmayı görmeden elindeki kokuşu soğanı bırakır mı?

Eleştirmek

“ E ve zamanında gelmeyi bir türlü öğrenemedin ”

Çocuklar, özellikleri gereği belli bir zamana kadar eleştirileri gerçek olarak algırlarlar. Bu durum çocukları pasifleştirir ve özgüvenlerini zedeler. Çocuktaki “ Ben Kötüyüm ” imajı gelişmeye ve kendisini ailesine karşı korumaya başlayacaktır.



Sonuçları

- Pasifleşme
- Özgüven eksikliği
- “Kötüyüm” imajı

Uyarmak - Gözdağı Vermek

“ Gecikersen sana neler yapacağımı hatırlatmama gerek yok sanırım. ”

Bu iletişim türünün hakim olduğu aile içinde büyüyen çocuklarda, olaylar karşısında boyun eğme, kabullenme ve yanlış yapmaktan korkma davranışı gözlenmektedir. Sonuç olarak kendi başına karar vermeyen bireyler ortaya çıkmaktadır.

Sonuçları

- Korku
- Boyun eğen bir birey



Çocuğa söz verilen şey mutlaka yerine getirilmelidir. Yoksa yalan söylemeyi öğrenir.

Talmud

Güven ve Fikir Verme

“ Aslında bunu bir denesen başaracaksın ”

Bu iletişim yolu çocuklarda bağımlı kişilik oluşmasına, sorunlarını çözme konusunda yetersiz kalmasına neden olur. Çocukta anne ve babasının fikirlerine karşı bir bağıllık oluşur ve çocuk sürekli onların desteğini bekler. Ebeveyn olmadan karar vermek zorunda kaldığı zaman kriz ortamları ortaya çıkacaktır.

Sonuçları

- Sürekli destek bekleyen bağımlı çocuk

Utandırma

“ Bunu anlayamayacak kadar aptal olmadığını düşünüyorum. ”

Özellikle arkadaşları yanındayken böyle bir iletişim dilinin kullanılması, çocuğun utanmasına ve içine kapanmasına neden olacaktır. Çocukta yetersizlik düşüncesi oluşacak ve kendini değersiz olarak görecektir ve olumsuz bir benlik imajı geliştirecektir.

Sonuçları

- Kendini beceriksiz ve yetersiz olarak görme
- Olumsuz benlik imajı



Öğüt Verme

“ Beni hiç dikkate almıyorsun, bu hiç de güzel bir davranış değil. ”

“ Sen sorunlarını çözecek yeterliliğe sahip değilsin, senin duygu ve düşüncelerin benim için değersiz, önemsiz ” düşüncesinin gelişmesine neden olan bu iletişim yönteminin de çocuklarda kendi sorunlarına çözüm getirememeye, anne babanın kararlarına bağımlı ya da direnç gösterme davranışları görülmektedir.

Sonuçları

- Duygularının ve davranışlarının değersiz olduğu hissi.

Yargılama

“ Yine beni dinlemiyorsun, ne kadar arsız bir çocuksun. ”

Eleştiriyi gerçek olarak algılayan çocuklarda “ Ben kötüyüm ” imajının oluşmasına ve özgüveninin olumsuz etkilenmesine neden olacaktır. Çocuğun yapmış olduğu davranışların bu iletişim yoluyla yargılanması, çocukta sevilmediği, takdir edilmediği düşüncesine, aileye karşı “ Siz mükemmel misiniz? ” bakışının gelişmesine neden olacaktır.,

Sonuçları

- Ben kötüyüm imajı
- Olumsuz benlik saygısı
- Kırgınlık ve üzgünlük

Aşağılama - Alay Etme

“ Karanlıktan korkuyormuş, korkak sen de. ”



Çocuğun özgüvenini etkileyen iletişim yollarından biridir. Çocuk davranışlarından dolayı kendini önemsiz, utanmış, eksik hissedecek; sevilmediğini düşünecektir.

Sonuçları

- Mahcup olma
- Kendisini önemsiz hissetme
- Karşı tepki verme
- Olumsuz öz imge

Ayrıca bazı durumlarda da çocuk ailesine karşılık vermeye başlayacak ve böylece ortaya daha büyük iletişim engellerinin doğmasına neden olabilmektedir.

Karşılaştırma

“ Bak kardeşine, zamanı gelince eve nasıl da geliyor ”

Hiçbirimizin hoşuna gitmeyen karşılaştırma, çocukların da hoşuna gitmemektedir. Karşılaştırılan bireyler karşılaştırıldıkları kişiye ve karşılaştıran kişiye karşı kin duyacaklar ve onlardan uzaklaşacaklardır. Bu iletişimin yoğun olması çocukta özgüven sorunlarına neden olmaktadır.

Sonuçları

- Olumsuz benlik saygısı
- Karşılaştıran ve karşılaştırılan uzaklaşma

Teşhis Koymak Analiz Etmek

“ Sırf daha fazla dikkat çekmek ve beni sinir etmek için benim dediklerimi yapmıyorsun. ”

Bu iletişim türü çocuklarda başarısızlık duygusu yaratabilir. Çocuk kendisini korunmasız ve köşeye sıkıştırılmış hisseder. Eğer anne babanın yapmış olduğu yorum yanlışsa çocuk yanlış anlaşıldığı için iletişimi kesebilecek yapılan yorumun doğru olması halinde ise utanacak kendini çıplak gibi hissedecektir.

Sonuçları

- Başarısızlık ve korunmasızlık duygusu
- İletişimi kesme
- Utanama

En kötü babalar kimlerdir bir misiniz? Gençliklerinde yaptıklarını unutanlar.

Diderot



İncelemek, Araştırmak, Sınamak, Soruşturmak

“ Neden, Niçin, Kimle, Ne Yaptın ”

Çocukta korku ve kaygı uyandıran bu yorum, çocuğun soru soran ebeveyne karşı yalan söylemesine, anne babadan uzaklaşmasına, anne baba ile konuşmaktan kaçınmasına ve iletişimi kesmesine neden olmaktadır. Ebeveyne kendisi ile ilgili sorunları anlatmak istese bile üst üste gelebilecek sorulardan dolayı tedirginlik duyacaktır. Ayrıca ebeveynlerin sürekli bu sorulara takılması çocuğun asıl sorununu gözden kaçırmalarına neden olacaktır.

Sonuçları

- Korku, kaygı hissetme
- Yalan söyleme
- Sorunlarını anlatmaktan kaçınma

Tartışmak - Mantık Yoluyla İnandırmak

“ Sen daha küçüksün anlamazsın, bak daha neler var hayatta. ”

Bu yaklaşım çocuğu kıskırtarak, çocuğun ailesiyle iletişimini kesmesine neden olabilecek, çocukta aileye karşı kin ve nefret duygusu geliştirecektir. Ayrıca çocuğun kendini yetersiz ve beceriksiz olarak görmesine de neden olabilecektir.

Sonuçları

- İletişimi kesme
- Karşı koyma davranışı.
- Bıkkınlık



Konu Değiştirmek

“ Canını sıkma, hadi başka şeylerden konuşalım. ”

Sorunlara bu şekilde yaklaşan ailelerdeki çocuklarda “ Sorununun ne önemi var, çok önemsiz sorunları kafana takıyorsun ” düşüncesinin oluşmasına neden olacaktır. Kendisini ve kendine ait olan konuları gereksiz, değersiz ve önemsiz olarak görmesine neden olacaktır. Sorunlar karşısında çözüm yolu arayan çocuk, anne ve babasından görmüş olduğu kaçma yöntemini kullanacak, kaçmanın sorunlar karşısında en kolay ve etkili çözüm yolu olduğunu düşünecek, ailesi hakkında kendisi ile ilgilenmediklerini ve sorunlarına saygı göstermediklerini düşünecektir.

Sonuçları

- Gerçeklerden kaçma
- Sorunları önemsememe
- Sevilmediğini ve ilgi gösterilmediğini düşünme

ETKİLİ İLETİŞİM



Anne-baba çocuklarıyla sorun yaşadıkları zaman onlara karşı nasıl davranacakları konusunda kararsız kalırlar. Çocuklarına öğüt vermenin,

çocuğunuzun tamamen içine kapanmasına, sizinle sorunlarını konuşmamasına ve ileride bir çok sorunun temelinin atılmasına neden olacaktır.

İÇERİK

- Sessiz Kalma
- Empati
- Duygu ve Düşünceyi Kabul Etme
- Dürüst Olma
- Etkili Dinleme
- Tutarlı Olmak



onları eleştirmenin, bazen de onun yerine düşünmenin, hatta arada bir tehdit etmenin ve şiddet uygulamanın tek çözüm olduğunu düşünürler. Daha da ileri gidip iletişimi kesmenin en büyük çözüm olduğu yanlışına düşerler. Bu durum iletişimsizliğe yani;

Anne baba ve çocuk arasında oluşan iletişim problemleri kısa sürede ortadan kalkmaz. Var olan sorunların ortadan kalkması için özellikle anne-babanın zaman harcaması ve çaba göstermesi gerekmektedir. Bu da uygun iletişim teknikleriyle mümkün olmaktadır.



Sessiz Kalma

Anne ve baba bazı durumlarda sessiz kalarak çocuklarına konuşma fırsatı vermemelidir. Sessiz kalmak çocuklara konuşma alanı ve fırsatı tanıyacaktır. Çocuğunuzun yaşamış olduğu bir olay karşısında duygularınızın onun duygularının önüne geçmesini engellemek için onu dinlemek, gerekli olduğu zamanlarda sadece “Neden? ”, “Niçin?” , gibi küçük sorularla onun sorunlarını anlatmasına teşvik etmeniz gerekmektedir.

Empati

Empati; insanın kendisini bir başkasının yerine koyup, onu hissettiklerini hissetmeye, gördüklerini görmeye çalışmaktır. Yani olaylara onun dünyasından, onun gözüyle bakmaya çaba sarfetmektir. (Öz,İlkim,1997)

Empati deneyim ile, sık sık kullanılması halinde gelişen bir beceridir. Empatinin en zor kısmı kendi duygularımızdan sıyrılıp karşımızdaki gibi dünyayı görebilmektir.

Örneğın çocuğunuzun kırılan oyuncuğının arkasından ağlarken, sizin bu durum karşısında normal bir olaymış gibi davranıp,“ yarın yenisini alırız ” demeniz yerine çok sevdiğiniz ve değer verdiğiniz bir şeyinizi yitirdiğinizde hissettiğiniz duygularla çocuğunuza yaklaşmanız gerekmektedir.



Duygu ve Düşüncüyü Kabul Etme

Çocuklar duygularını zirvelerde ama genelde anlık yaşarlar. Çok sevdiği okuldan bir gün nefret ederek gelebilir. Aileler bu gibi durumlarda çocuğın ifade etmiş olduğu duygu ve düşüncesini kabul etmeli, altında yatan nedenleri etkin dinlemeyle ve empati kurarak ortaya çıkarmaya çalışmalıdır.

Bir süreliğine kendi doğrularınızı bırakarak, çocuğunuza zaman ayırmanız, ona önyargısız yaklaşmanız, size kendini ifade ederken sözünü kesmeden , onu anladığınızı belirterek dinlemeniz, onu hataları ile kabul etmeniz sizinle olan iletişiminin güçlenmesine yardımcı olacaktır.

Dürüst Olma

Çocuklarımızı yetiştirirken sürekli anne-baba kimliği ile onlara yaklaşmanız koruma dürtüsüyle onlarla yanlış iletişim yollarını kullanmanıza neden olabilir. Çocuğunuz sizden onunla duygularını paylaşmanızı, yada yaşamış olduğu durumu daha önceden yaşayan biri olarak, deneyimli birinden destek almak istiyor olabilir. Böyle durumlarda onlara annelik kılavuzu ile yaklaşmak yerine gerçek deneyimlerinizi , gerçek duygu ve düşüncelerinizi onunla paylaşmanıza ihtiyaçları vardır. Unutmamalıdır ki anne baba da bir insandır ve her insanda olduğu gibi onlarda hata yada yanlış yapabilirler. Çocuklarımıza kendimizi Kaf dağının arkasında, ulaşılmaz biri olarak göstermektense, doğru ve yanlışlarımızı olan, yanlışlarımızı kabul edip düzeltmeye çalışan bir aile yapısı içinde olmamız gerekmektedir.



Tutarlı Olmak

İletişim etkili olabilmesi için karşı tarafın doğru olduğuna inanmamız gerekiyor. Doğru olan iletişimde sözlerimizle davranışlarımızın tutarlı olmasına bağlıdır. Anne ve babanın genel olarak yaşamında sergilediği dürüstlük ve samimiyet, çocuğun anne-baba ile olan iletişimindeki güven duygusunu artırır ve aileyle iletişime başlamasını kolaylaştırır. Ayrıca çocukla kurulan iletişimde anne babanın kendi arasında da tutarlı olması son derece önemlidir.

*Büyük başarılar değerli annelerin yeti-
olmuştür.*



Etkili Dinleme

Etkili dinleme Empati de olduğu gibi tekrar edilemeye, deneyim kazandıkça doğru ve kusursuz kullanılır.

Etkin dinleme; çocuğunuzla kurmuş olduğunuz iletişim esnasında onun size ifade ettiği duygu, düşünce ve hislerini empatiyi de kullanarak ona geri yansıtmak, çocuğunuzun size söylediklerini duyduğunuzda ona hissettiren mesajlar vermektir.

Etkin dinlemede en kolay yol; çocuğunuzun dikkatli dinlerken size ifade ettiği konudan anladığınızı birkaç kelimeyi ona tekrar etmektir.

Çocuğunuzla kurmuş olduğunuz kaliteli iletişim çocuğunuzun hayatı boyunca yaşayacağı bir çok problemde ona çözüm yolları kazandıracaktır.

tiştirdikleri seçkin çocuklar sayesinde

M.K. Atatürk

OKUL BAŞARISINDA AİLENİN ETKİSİ



AİLENİN BAŞARIDA ETKİSİ

- Eleştiri ve Sabırsızlık
- Geçekçi Olmayan Beklentiler
- Zaman Kullanımı
- Ödül Yöntemi ve Yönetimi
- Aile İçi Değişiklikler
- Çalışan Çocuk
- Aile İçi İletişim
- Aile ve Kızgınlık
- Önyargı



Çocuğun doğumu ile başlayan eğitim yolculuğunda çocuğun bilişsel ve fiziksel gelişimiyle beraber ailenin de eğitime bakışı ve eğitimin çocuğuna yansıtma şekli değişmektedir. Önceleri çocuğun eğitim yolunu kendisinin bulması için bir çaba gösteren aile yavaş yavaş ödül ve ceza vererek çocuklarını zorlama ve başka çocuklarla karşılaştırmaya başlarlar. Bu davranışların çocuğun okula başladığı dönemde de sürdürül-



mesi çocuğun derslerinde başarısız olmasına ve kendi yeteneklerini ortaya koyamamasına, içine kapanık, pasif bir kişiliğe sahip olmasına neden olmaktadır.

Aile çocuğun eğitiminde sadece yönlendiren olmak-

tansa çocuğa sorumluk vermesi ve çocuğun sorumluluk bilincinin gelişimine yardımcı olması daha etkili olacaktır. Bunun için çocuğa kendi kendini yönetme fırsatı verilmeli, çocuğun yaşına ve yeteneğine uygun görevleri birlikte keşfederek sorumluluk almasına ve sorumluluğunun getireceği sonuçları kabullenmesine yardımcı olunmalıdır.

Aile eğitimi ilk olarak model olmakla başlar. Anne babalar çocuklarının okulda başarılı olmasını istiyorlarsa çocuklarına iyi bir 'Model' olmalıdırlar.

Ailenin çocuk eğitiminde en büyük görevlerinden biriside okul ile kurulan iyi bir iletişimidir. Çocuk eğitiminde okulun etkisi her ne kadar büyükse de ailenin ve çocuğun genişleyen sosyal ortamının da etkisi tartışılmayacak kadar büyüktür. Bunun için aile özellikle okul ile koordineli çalışmalı ve çocuğun eğitim hayatından hiçbir zaman soyutlanmamalıdır.

Eleştiri ve Sabırsızlık

Çocuklar gelişimlerini basamaklar halinde gerçekleştirirler. Gelişim görevlerini tam olarak gerçekleştirilmeyen çocuk yetişkinler gibi düşünemez, soyut kavramları anlamakta zorluk çeker ve ilköğretim yıllarının sonuna kadar bu eksiklik devam eder. Aileler özellikle çocuğun kendisini yetersiz hissetmemesi ve var olan yada oluşmakta olan kendine güvenlerinin zedelenmemesi için çocuklarının gelişim dönemlerini takip etmeli, onları kırarak, rencide edecek eleştirilerden kaçınmalı uygun olan davranışı sergileyerek onlara model olmalıdır. Aile; bazı dönem hızlı, bazı dönem yavaş olan ve her birey için farklı zaman dilimi kapsayan gelişim aşamalarında her çocuğun farklı zaman ve sürede öğrenebileceğini unutmamalı, sabırlı davranmalıdır.

Gerçekçi Olmayan Beklentiler

Her insanın olduğu gibi her öğrencinin de öğrenme kapasitesi bireysel farklılıklara dayalı farklı sınırlara sahiptir. Aile çocuğunun neler yapıp neler yapamayacağını iyi gözlemlemeli, öğretmeni ile iyi bir diyalog kurmalı ve beklentilerini çocuğunun kapasitesine göre belirlemelidir. Öğrencinin kapasitesi altında olan beklentiler; onu boş vermişliğe, ders çalışmama gerek yok düşüncesiyle dersten soğutmaya iteceği gibi, kapasitesinin üzerindeki beklentiler beceriksizlik ve yetersizlik düşüncesiyle birlikte özgüven eksikliğine neden olacaktır. Ayrıca beklentilerin seviyenin üzerinde yada altında olması aile yada öğretmene dönük iletişimi kesmesine, kızgınlığa ve olumsuz tepkiye yol açabilecek, çocuğun sorunlar karşısında sizden yardım istememesine ve yalnız kalmasına neden olabilecektir.

Zaman Kullanımı

Ailenin çocuğa verebileceği en önemli eğitimlerden biride zaman kullanımınıdır. Çocukların zaman kavramı içinde buldukları faaliyetin çocuğa verdiği mutluluğa göre değişmektedir. Bundan dolayı eğlenceli olan etkinliklere çok zaman ayırmakta, zor gelen etkinliklere de zaman ayırmak istememektedir. Aile ders çalışma faaliyetinin çocuklara zor gelmemesi için, çocuklarının eksiklerinin farkına varmalı, tamamlamalı, geçmişteki derslere yönelik dönüt ve çalışmalar yaparak şunu anki ve daha sonraki derslerini en kolay şekilde öğrenmesini sağlamalıdır.

Unutmamalıdır ki derse ayrılan zaman boş zaman değildir. Veli çocuğun ders çalışma zamanını yapılması gereken birincil görev olarak belirlemeli ve bu konuda çocuğu motive etmelidir. Ancak çocuğu güdüleyim derken çocuğa baskı yapacak, kapasitesinin çok çok üstünde performans bekleyecek şekilde davranmamalıdır.

Ödül Yöntemi ve Yönetimi

Öncelikle ödül nedir bunu iyi belirlemek gerekir. Bizim için ödül olabilen şeyler çocuğumuz için ödül olarak algılanmayabilir. Bunun için çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarına yönelik olarak iyi bir ödül belirlenmelidir. Ödülün ne zaman ve nasıl verilmesi gerektiği konusunda bilinçli olmalı;



unutulmamalıdır ki ödül çocuğu motive edecekse, çalışmaya sevk edecek ve başarıya ulaştırıyorsa amacına uygundur ve **ödüldür**. Ödülün anlamlı olması ve çocuğu faaliyete geçirebilmesi için ödülün miktarı ve iki ödül arasındaki zaman iyi ayarlanmalı istenilen davranış gösterildiğinde ödül davranışın hemen arkasından kesinlikle verilmelidir.

Aile İçi Değişiklikler

Çocuklar aile içinden birinin ölümünde yada anne babanın boşanmaları durumunda büyük travma yaşarlar. Bu travma onun akademik olarak performansının düşmesine, psikolojik olgulardan dolayı sosyal iletişimde durgunluğa, aile içindeki iletişimde uzaklaşmalara hatta ebeveynlerden birine karşı kine neden olabilir. Aile bu durumda öncelikle sakin olmalı, çocuğun bu durumunu makul karşılamalı ve çocuğa zaman vermelidir. Olan aile içi değişiklik konusunda çocuğa yalan söylemekten kesinlikle kaçınılmalı yaş ve gelişim dönemine göre gerekirse bir uzmandan yardım alarak çocuğun bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatmasına yardımcı olmalıdır.

Çalışan Çocuk

Ailedeki bütün bireylerin görev ve sorumlulukları vardır. Bu görev ve sorumluların iyi belirlenir, aile içersinde yardımlaşma olursa; aile için mutluluk, birey için de başarı oluşur. Bu bağlamda çocuğumuzdan beklentilerimizi iyi belirlemeli, ders çalışması konusunda ona yardımcı olmalı ve onu motive etmeliyiz.

Aile ve Kızgınlık

Unutulmamalıdır ki; çocuk da ailenin bir parçasıdır ve aile içindeki her türlü durum onu da etkilemektedir. Anne yada baba, aile içindeki diğer bireylere yada birbirlerine karşı olumsuz duygular besleyebilirler. Bu olumsuz duyguların çözülmesine yönelik adımlar atmayıp kendi içimizde biriktirmeleri ve başkalarına da yansıtmaları çocuğu da olumsuz yönde etkileyebilir. Örneğin; babaya kızgın olan anne sık sık çocuğa sende baban gibi sorumsuzsun gibi ithamlarda bulunabilir. Bu tür durumlarda çocuk kendini başarısız, yok sayılmış, değersiz biri olarak hisseder. Dolayısıyla özgüvenini yitirir, başarısızlık korkuları yaşamaya başlar.

Ayrıca, özellikle ergenlik döneminde bireyle kaliteli bir iletişim kurmak, onun davranışlarının kontrol edilmesi açısından çok önemlidir. Bu anlamda ergenlik döneminin özellikleri çok iyi bilinmeli, onlarla inatlaşmaktan kaçınılmalı, destekleyici ve demokratik bir aile tutumunu sergilemeliyiz. Eğer böyle bir aile tutum sergilemezsek; çocuğumuz yaptığı davranışın kötü olduğunu bile bile sadece bizim dedigimizi yapmamak için kendisini başarısızlığa sürükleyecek tutumlar içerisinde girebilir.

Önyargı



Ailenin özellikle okula, eğitime ve öğretmene karşı önyargıları çocuğu da etkilemektedir. Ailenin; "okuyup da ne olacaksın", "ben sana okumadan da daha iyi hayat şartları sağlarım" şeklindeki görüşleri benimsemesi ve bunun sık sık dile getirilmesi çocuğun okula ve derslere karşı tutumunu olumsuz etkileyip, okuldan uzaklaşmasına sebep olmaktadır. Unutulmamalıdır ki;

iyi bir eğitim sadece çocuğunuzun iyi bir meslek edinmesi için değil, saygı gören, kendini geliştiren ve hayatta mutlu olmayı öğrenebilen bir birey olması için de gereklidir.

2011 ANA-BABA EĞİTİMİ KLAVUZ KİTAPÇIĞI



Kastamonu Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Aktekke Mahallesi Yalçın Caddesi No:12 Merkez Kastamonu

Telefon

0366 214 61 41

e-posta

168207@meb.k12.tr

İnternet Adresi

www.kastamonuram.gov.tr