

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 48

2020



İÇİNDEKİLER

Index

ÇOCUKLARDA HEYECAN GELİŞİMİ	2
KENDİ ÖĞRENMESİNİN SORUMLULUĞUNU ALAN ÖĞRENCİ	5
ZEKÂ GELİŞİMİ İÇİN ÖNEMLİ KRİTERLER	9
MUTLULUK	13
OKUL FOBİSİ VE OKUL REDDİ	16
ÖDÜL VE ÇOCUK	19
POZİTİF DİSİPLİN	22
ÇOCUKLARDA PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ İÇİN EGZERSİZLER	24
SAĞLIKLI TEKNOLOJİ KULLANIMI	28
YAŞAM BECERİLERİ	31



Yeniden Merhaba,

AREL ailesi olarak her yeni eğitim-öğretim yılı içerisinde iki sayı olarak çıkarılan “Eğitimde Yansımalar” dergisini sizlerle paylaşmaktan mutluyuz. Hedefimiz; duyarlı, kendine güvenen, yaratıcı düşünen, araştıran, sorgulayan, bilgili, dönüşümlü düşünen, ilkeli, meraklı, dengeli, riski göze alabilen, açık görüşlü, iletişim becerilerini geliştirip sağlıklı ilişkiler kurabilen bireyler yetiştirmektir.

Hedeflerimizi gerçekleştirirken siz velilerimizin desteği ve okulumuzla kuracağınız güven dolu iş birliğimiz bizler için çok önemli. Eğitimde Yansımalar dergisinin bu sayısında öğrenciler ve siz velilerimizle yaptığımız görüşmeler ışığında gerekli gördüğümüz konularla ilgili daha derinlemesine bilgileri sizlerle paylaşmayı amaçladık.

Keyifle okumanızı diliyor, sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz.

AREL Koleji
Rehberlik Bölümü



AREL Koleji Yayın Kurulu: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Merkez Mahallesi, Selahattin Pınar Sokak, No:3, 34197

Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul

Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) - 630 35 05 (4 hat) Faks: (0212) 550 77 82

e-posta: arel@arel.k12.tr web: www.arel.k12.tr

Eğitimde Yansımalar Dergisi - Sayı: 48 - 2020

Kaynaklar:

- GANDER, Mary J./GARDINER, Harry W. Çocuk ve Ergen Gelişimi. İmge Kitabevi, 2004. 5. Baskı. Yayına Hazırlayan: Prof. Dr. Bekir Onur
- www.tavsiyedyorum.com
- www.cocukgelisimi.gen.tr

ÇOCUKLARDA HEYECAN GELİŞİMİ

Heyecan, genellikle yoğun yaşanan olumlu ya da olumsuz duyguların kişinin durgun ve olağan durumunu bozması olarak tanımlanır. Heyecan hem haz yönünde hem de üzüntü yönünde olabilir. Heyecanın haz ya da üzüntü yönünde olmasını çevreden gelen uyarıcılar belirler. Heyecanın oluşmasında her zaman çevresel faktörler etkili değildir. Bazen de birini düşünmek ya da hayal etmek bireyin heyecanlanmasına neden olur. Heyecanı, hareket ve iç salgı bezi etkinliklerindeki değişimlerin eşlik ettiği bir duygu olarak düşünebiliriz. Yaygın bazı heyecanlar kıskançlık, kızgınlık, sevgi, kaygı, korku ve hazdır. Bazı heyecanlar olumlu ve hoştur: sevgi, mutluluk, neşe gibi. Bazıları olumsuz ve tatsızdır: kızgınlık, öfke ve korku gibi. Olumsuz heyecanlar üzerinde çalışmak çocukların gelişimi ile ilgili bilgilendirici ipuçları verir ve gerekli önlemlerin alınmasını sağlar. Bu nedenle yazımız daha çok korkular, fobiler, saldırganlık ve bağımlılık hakkında olacaktır.

Korkular ve Fobiler

Ne yazık ki korkular ve fobiler yaşamın temel gerçekleridir ve bir ölçüde hemen herkes tarafından yaşanılır. Bir korku özel bir kişiye, nesneye ya da duruma heyecansal bir tepkidir; bir fobi ise gerçek herhangi bir tehlike yokken duyulan güçlü, aşırı ve gerçek dışı bir korkudur.

2-6 yaş arasındaki okul öncesi çocuklar korkuyu en fazla yaşayan gruptur. Bunun bir nedeni, korkuların gelişiminin toplumsal gelişimle ve kişilik gelişimiyle de yakından ilişkili olmasıdır. Küçük çocuklar hayaletlerden, devlerden ve karanlıktan korkarlar, daha büyük çocuklar ise tehlikeli ve bedensel yaralanma içeren şeylerden korkarlar.

Okul çocukları, artan toplumsal becerilerinin gelişimi ile daha büyük bir heyecansal olgunluk gösterirler. Heyecanlarını (kıskançlık, bağımlılık, saldırganlık vb.) denetim altına almaları yönünde anne babalarından, yaşlılarından, öğretmenlerinden ve diğerlerinden baskı görmüşlerdir. Sonuç olarak yaşadıkları korkular değişimler içerir.

Okul Fobisi: Okul fobisi olan çocuklar tipik olarak okula gitmeyi reddederler ya da orada iken ciddi bir kaygı içindedirler. Genellikle belli belirsiz mide, baş ve boğaz ağrısı yakınmalarıyla birlikte görülür. Okul fobisi, çocuklar arasında yaygın bir sorundur ve kızlar arasında biraz daha fazla olmakla birlikte erkeklerde ve kızlarda aşağı yukarı eşit sıklıkta görülmektedir. Bu fobinin birbirinden neredeyse farksız iki biçimi ortaya çıkmaktadır. Akut olarak adlandırılan ilki, çocuklarınızda en çok okul yaşamının birinci ya da ikinci yılında görülür. Hem çocuklar hem de ana babalar açısından ayrılma kaygısına ve bağımlılığa ilişkin duyguların sonucu olduğu düşünülmektedir. Gelişmesinde ana babanın aşırı koruyuculuğu da rol oynayabilir. Kronik olarak bilinen ikinci tür ise okulda veya evde güçlükleri ya da tatsız yaşantıları olan daha büyük çocuklar arasında yaygındır. Genellikle belirtileri kahvaltıdan önce ortaya çıkar ve evde kalma izni verildikten sonra ortadan kaybolur. Okula dönmeleri gerektiği anımsatıldığında çocuklar belirtileri yeniden gösterirler.

Ölüm Fobisi: Çocuklar altı ya da yedi yaşından önce genellikle ölümün anlamı konusunda çok belirsiz bir fikre sahiptir. Bu durumun sürekliliğini gerçekten anlayabilmeleri somut düşünme döneminden önce pek mümkün değildir. Çocukların kaygıları konusunda söylediklerini dinlemek ve onlara güven vermek çoğu durumda sorunu çözer.

Korkuların ve Fobilerin Ortadan Kaldırılması

Anne babalar öncelikle kendilerinin ve çocuklarının farklı bilişsel özelliklere sahip olduğunu unutmamalıdır. Bir çocuğun heyecansal tepkilerini saçma ve gerçek dışı bulabilmekle birlikte bunların çocuk için gerçek ve önemli olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Korkular gülünç duruma sokulmamalıdır. Çocukların büyüdükçe korkularının çoğunu aştığını bilmeleri onlara güven vermektedir. Korkuların çoğunda bir açıklama yapılması, güven verilmesi; anne babanın, kardeşlerin ve yaşlıların model alınması yoluyla azaltılabilir ya da ortadan kaldırılabilir.

Korkularla ve fobilerle alay edilmemelidir. Çocuklar, çocukluk korkularının çoğundan daha çabuk büyüyeceklerdir. Küçük korkular; açıklamalar, güven verme, anne-babanın ve kardeşlerin model alınmasıyla ortadan kaldırılabilir. Daha ciddi durumlarda bir dizi psikoterapi yöntemi başarılı olarak kullanılabilir.

Saldırganlık

Anne-babalar arasında önem taşıyan heyecan gelişimlerinden biri saldırganlıktır. Çoğu çocuk şu ya da bu zamanda yaşlılarıyla, kardeşleriyle olduğu kadar yetişkinlerle ve özellikle anne babasıyla tartışır, kavga eder ya da onlara saldırır. Çocuklarda kişilik gelişiminin temel yönü toplumca konulan kurallar içinde düşmanlıkla ve saldırganlıkla başa çıkmanın "yap" ve "yapma"larını öğrenmekten ibarettir.



Düşmanca Saldırganlık ve Araçsal Saldırganlık

Düşmanlığı zarar verme, incitme isteği; saldırganlığı da insanlara ya da nesnelere zarar vermeyi ve onları incitmeyi amaçlayan davranışlar ya da tepkiler olarak düşünebiliriz. Saldırganlığı, düşmanca saldırganlık ve araçsal saldırganlık olarak ikiye ayırabiliriz. Düşmanca saldırganlığın amacı bir başka kişiyi vurma ya da alay etme gibi eylemlerle incitmektir. Araçsal saldırganlığın hedefi, genellikle birinin elinden bir oyuncak kamyon ya da bebek gibi bir şeyi çekip alarak bir amaca ulaşmaktır. Bu davranışlar genellikle antisosyal olarak görülmekle birlikte her zaman böyle olmak zorunda değildir, ayrıca bunlar atılganlıkla karıştırılmamalıdır. Atılganlığın amacı kişinin olumlu ve kararlı bir biçimde haklarını ya da çıkarlarını savunmasıdır.

Yapılan bazı araştırmalar, erkek çocukların kızlardan daha düşmanca ve saldırgan davranışlarda bulunduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada araçsal saldırganlığın okul öncesi çocuklarda daha sık görüldüğü, düşmanca saldırganlığın daha çok büyük çocukların bir özelliği olduğu ve yaş ilerledikçe sözel saldırganlıkta artış, fiziksel saldırganlıkta ise düşüş olduğu belirlenmiştir. Bu durum kızlar arasında daha belirgindir. Çünkü erkekler her yaş grubundaki kızlardan daha fazla saldırganlık göstermeye eğilimlidir. Saldırgan çocukların nasıl olabilecekleri ve saldırganlığın türü bir dizi etkene bağlıdır. Bunlar anne-baba tutumlarını, aile içi etkileşimi, çocuk-okul ilişkilerini, modelden öğrenmeyi ve televizyondaki şiddet içerikli programları içerir.

Bağımlılık

Bir çocuk kendi kararlarını alırken sürekli başkalarından yardım istiyorsa ve aslında yapabileceği şeyler için ailesine bağlı kalıyorsa bağımlılık söz konusudur. Çocuklarda bağımlılığın oluşmasının nedenlerinden biri anne babanın çocukların yapabileceği işleri kendilerinin yapmalarıdır. Çocukların kendi başına bilgi ve becerilerini ortaya koyabilmesi için yalnız geçirmesi gereken ve yardım almaması gereken anları vardır. Fakat ebeveynleri her adımda çocuklarının yanında olmak ister. Bu da çocukların yeteneklerini sınırlandırmaktadır. Bu nedenle de bir birey olduğunu hissedemeyen çocuklar öz güven bakımından eksik yetişirler. Her işlerinde anne babaya bağımlılık hissi yaşayan çocuklar tüm hayatları boyunca bu yük ile yaşamak zorunda kalmaktadırlar.

Çocukların artık kendi başlarına yapabilecekleri çeşitli faaliyetler olduğunda anne baba onları serbest bırakmalıdır. Örneğin, çocuk yemek yerken artık çatal kaşık kullanabilecek zamana geldiyse ona özel renkli tabak ve çatallar alınmalı ve sofraya oturması sağlanmalıdır. Bu sayede çocuklar kendilerini bir birey olarak görüp kendi başlarına yemek yemeye başlayabilirler. Fakat tam tersi anne ve babası her daim bir bebek gibi çocuklarına yemek yerken kendileri yemeği yedirmeye çalışırsa çocuk bunun doğru olduğunu zanneder ve kendi başına yemek yeme alışkanlığını oldukça geç kazanır. Çocuğunuz size bağımlı olmasın istiyorsanız mutlaka onu serbest bırakmalısınız.



Kaynaklar:

- Solter, J. A. "Oyun Oynama Sanatı", Doğan Kitap, 2019.
- Bolat, Ö., Beni Ödülle Cezalandırma, Doğan Kitap, İstanbul, 2016.
- Yavuzer, H., Ana-Baba Çocuk, Remzi Kitabevi, 2014.
- www.yankiyazgan.com
- www.e-motivasyon.net
- www.egitimpedia.com

KENDİ ÖĞRENMESİNİN SORUMLULUĞUNU ALAN ÖĞRENCİ



Uzaktan eğitimle birlikte her yaş grubundaki öğrencinin kendi öğrenmesine sahip çıkması, sorumluluklarını içsel motivasyonlarıyla yerine getirmesi hem anne babalar hem de öğretmenler için daha da önemli hale geldi. Kendi öğrenmesinin sorumluluğunu alan öğrenci; sorumluluklarını öğretmen ya da anne babası ısrar ettiği için değil kendi istediği için yerine getiren, öğrenme sürecinde zorluk yaşadığında vazgeçmeyip destek isteyen, derste anlatılanı anlamayınca öğretmene soran, merak eden, sorgulayan, prensipli ve düzenli çalışmak için çabalayan öğrencidir. Eğitim sürecinde öğrencinin kendi öğrenmesinin sorumluluğunu alması için öğrenmeyi sevmesi, öğrenme eylemini değerli bulması ve öğrenme sonrasında ulaşmak istediği bir hedefinin olması gerekir. Aynı zamanda anne-baba tutumu, çocuğun özel durumu gibi faktörler de çocuğun kendi öğrenmesinin sorumluluğunu almasını etkiler.

Öğrenmeyi sevmek için öncelikle öğrencinin anne babası ve öğretmenleriyle güvene dayalı bir ilişki kurması ön koşuldur. Güvene dayalı ilişki empati ve içtenliği barındırır. Çocukla kurulan ilişkide korku kültürü ve yaptırımlar yerine çocuğun gelişmesini destekleyici, çocuğun duygu ve düşüncelerini ifade etmesine dayalı bir kültür hâkimdir. Ayrıca öğrencinin merak etmesini, sorular sormasını engellemek önemlidir. Anne-baba ve öğretmenlerin öğrencilerin sorular sormasına fırsat vermeleri ve öğrencilerin düşüncelerini değerli bulmaları öğrenme merakını canlı tutacaktır. Öğrencilerin gerek ebeveynleri gerekse öğretmenleri tarafından hata yapmanın zaman zaman zorlanmanın öğrenmenin doğal bir parçası olduğu mesajını almaları da öğrenmeye karşı olan sevgilerini korumalarını sağlayacaktır. Çocuğun aldığı sonucu değil süreçteki çabasının değerli bulunması, takdir edilmesi de çocuğun öğrenmeyi sevmesinde etkili olacaktır.

Çocuğun en sevdiği ve öğrenmeye en açık olduğu iletişim dili oyundur. Oyun aynı zamanda çocuğun hayatı anlamlandırmasını, kendisini daha iyi hissetmesini ve ifade etmesini sağlar. Çocukların sorunlarına kalıcı ve yaratıcı çözümler bulma yolunun onlarla oyun oynamaktan geçtiğine dair yapılan pek çok araştırma çocuğa ulaşmak için onun oyun dünyasına yolculuk yapmak gerektiğini açığa çıkarmıştır. Bu nedenle çocuklar oyun yoluyla öğrenmeyi daha çok sevebilir ve bu yolla daha etkili öğrenebilirler. Anne-babalar da çocuklara öğretmek istedikleri değerleri nasihatlerle değil oyunlarla öğretirlerse daha etkili bir yol izlemiş olurlar.

Öğrencinin öğrenme sürecini değerli bulması için öğrendiği bilgileri gerçek hayatta uygulayabilmesi ya da öğrendiği bilgilerin günlük hayatta işe yarar olduğuna inanması önemlidir. Öğrenciler, anne-baba ve öğretmenlerinden bağımsız bir şekilde öğrendiklerinden yola çıkarak bir ürün oluşturdıklarında öğrenme eylemini değerli bulurlar. Aynı zamanda öğrencinin öğrenme ve eğitim süreçlerine dair duygu ve düşüncelerini ifade etmesi için ona alan açmak, öğrenme süreci ile ilgili seçim yapmasına fırsat vermek de öğrencinin öğrenme eylemini değerli bulmasını sağlayacaktır.

Öğrenme eylemini değerli kılan bir diğer önemli etkense öğrenme sonrasında ulaşılmak istenen hedeftir. Örneğin, bu hedef kısa vadede matematikte işlem hızını arttırmak için çarpım tablosunu bilmek olabilecekken uzun vadede bilgisayar mühendisi olabilmek için matematik dersinde öğrencinin kendini geliştirmek istemesi hedefi olabilir. Öğrencilere sorumluluklarını yerine getirmeleri konusunda ikazda bulunmaktan çok öğrencilerin hayalleri, hedefleri ve güçlü yönleri hakkında onlarla keyifli sohbetler yapmak kendi öğrenmelerinin sorumluluğunu almaları konusunda motivasyonlarını daha canlı tutacaktır.

Etkinlik örneği:

Çocuğunuza kendisini 15-20 yıl sonra hayal etmesini isteyip şu soruları sorabilirsiniz:

- Nasıl bir evde yaşıyorsun?
- İşe gideceksin, nasıl bir kıyafetle işe gitmek istersin?
- Nasıl bir yerde çalışmak istersin?
- Ne iş yapmak istersin?
- Topluma nasıl bir fayda sağlamak istersin?
- Bu hedefine ulaşmak için neler yapman gerekiyor?

Bu hedefine ulaşmak için sahip olduğun hangi değerler işini kolaylaştıracak?(Disiplin, dürüstlük, adalet vb.)

Öğrencinin kendi öğrenmesinin sorumluluğunu almasında anne baba tutumunun rolü çok önemlidir. Çocuğun kendi yaş dönemine ait sorumluluklarını yerine getirmesi kendine güvenmesini sağlar. Ayrıca yaşına uygun sorumlulukları yerine getiren çocuklar karşılaştıkları yeni sorumlulukların zorluklarıyla daha kolay başa çıkarlar. Daha önce yapabildiklerini gördükleri sorumluluklar bir sonrakileri başarma konusunda onları motive eder, harekete geçme konusunda daha istekli kılar. Çocuğa sağlıklı yoldan sorumluluk kazandırmak için korku kültürü yerine geliştirici ve destekleyen kültür benimsenmelidir. Bu da demokratik ebeveynlik tutumunu benimsemekle mümkündür. Demokratik aile tutumuna sahip anne baba çocuğu bir birey olarak kabul eder. Çocuk her koşulda kabul edildiğini ve onaylandığını hisseder. Aile, çocuğa çocuğun kendi benliğini tanıma özgürlüğünü verir. Evde kabul edilen ve edilmeyen davranışların sınırı çocuk için net ve belirgindir. Bu sınırlar içinde çocuk özgür seçim yapma olanağına sahiptir. Çocuğa nasihat etme yerine yapması istenilen davranışlar açıkça söylenir. Aynı zamanda çocuk kuralların uygulanmasında sorumluluk alır.

Çocuk kurallara uymadığı ya da sorumluluklarını yerine getirmediği takdirde kurala uyması istenir. Aynı zamanda o anki duygu durumu onaylanır. Çocuk buna rağmen sorumluluğunu yerine getirmezse çocuğa ceza verilmez. Çocuk tıpkı gerçek hayatta olduğu gibi davranışının bedelini öder.

Örneğin, çocuk ödevini yapmak istemiyor. Çocuk yerine ödev yapmak çocuğun sorumluluk duygusunun gelişimini engeller. Çocuğa ödev yapmadı diye ceza vermek ise çocuğun ödev yapma sorumluluğunu içselleştirmesine mani olur. Çocuğun ödevini yapmadığı takdirde öğretmeniyle ödevini neden yapmadığına dair kendisinin iletişime geçecek olması yaptığı seçimin sorumluluğunu almasını sağlar. Çocuğa kendi davranışının sorumluluğunu alması için fırsat vermek çocuğa problem çözme becerisi kazandırır. Çocuk, ne kadar çok çözdüğü duruma sahip olursa karşılaştığı problemleri çözmede o kadar motive olacaktır.

Çocuğun hem ileride ulaşması gereken hedeflere motive olmasını sağlayacak hem de sorumluluk becerisinin gelişimine katkı sağlayacak bir diğer önemli konu ise çocuklara isteklerini erteleme becerisini öğretmektir. Çocuğun her isteğini karşılamak çocuğu hayatta karşılaşacağı zorluklara karşı korunaksız bırakabilir. Bu durum çocuğun zorluklarla başa çıkmasını, motive olmasını engelleyebilir. Bu nedenle çocuklar istek ve ihtiyaç arasındaki ayrımı bilmelidir. Çocukların her ihtiyacı karşılanmalıdır. Ama isteklerin hepsi karşılanmamalıdır.

Ailenin ya da çevrenin çocuktan yüksek beklentisi, çocuğun ders çalışması için sürekli ikaz edilmesi çocukta kaygıyı artırır. Kaygısı olan kişi harekete geçmekte zorluk yaşar yani motive olamaz. Çocuğun hissettiği yüksek beklenti ya da bir şeyi yapmasının sürekli dikte edilmesi zaten bu beklentiye karşılayamayacağı düşünerek vazgeçmesine neden olabilir. Ya da çocuk da ailesi ve çevresi gibi yüksek beklenti içine girebilir. Bu beklentinin oluşturduğu kaygı mükemmeliyetçiliğe yol açabilir. Çocuk hedefe ulaşırken hatasını kabul etmekte zorluk yaşar. Duygularını kontrol etme ve kendine şefkatli davranma konusunda zorluk yaşayabilir. Mükemmeliyetçilik de motivasyonu olumsuz anlamda etkiler. Mükemmeliyetçilik beraberinde erteleme davranışını getirebilir. Bazı mükemmeliyetçi öğrencilerin yapması gereken işi son ana bıraktığını ve o işi tamamlarken son ana kaldığı için kendisini çok yıprattığını görürüz. Mükemmeliyetçi çocuğun sınava son gün, gece çalışmaya başlaması aslında bilinçaltında son anda çalışınca ancak bu kadar iyi yapabilirdim düşüncesiyle rahatlatma çabasıdır. Bu nedenle eğer çocuğunuzun mükemmeliyetçi olduğunu düşünüyorsanız anne baba olarak çocuğunuzla iletişim kurarken yaptığınız hatalara birlikte gülün. Hata yaptığınızda kendinize şefkatli olduğunuzu göstererek çocuğunuza model olun. Çocuğunuzun başka çocukların özellikleri ve başarılarıyla kıyaslamayın. Çocuğunuzun kendi gelişimi içerisinde değerlendirerek çabalarını takdir edin. Önemli olanın aldığı notlar değil, sürece verdiği emek ve mücadele ruhu olduğunu vurgulayın.

Uzaktan eğitim sürecinde öğrencilerin kendi öğrenmelerinin sorumluluğunu almaları için anne-babalara ek öneriler:

- Öğrencinin ve aile üyelerinin günlük rutinleri olmalıdır. Öğrenciler aynı saatte uyuyup aynı saatte uyanmalıdır. Öğrenci ile gün içinde neler yapacağı, dersinin ne kadar süreceği, dersten sonra neler yapabileceği hakkında konuşmak kuralları, sınırları ve seçenekleri netleştirdiğinden çocuğun güvende hissetmesini sağlayacaktır.
- Anne-babalar uzaktan eğitim sürecine ne kadar kolay uyum sağlarlarsa öğrenciler de anne babalarını örnek alıp uyum sağlayacaklardır.
- Güvenlik ve sağlık için evlerden devam eden eğitim sürecinin başladığının uzaktan eğitimin tatil olmadığına ve öğrenmek istenilen her yerin okul olabileceğinin düşüncesi çocuklarla paylaşılmalıdır.
- Okul, öğrencinin anne-babadan bağımsız sosyalleşebildiği ve bireyselleştiği bir alandır. Bu nedenle çocuklar online eğitimde ders sürecindeyken çocukların görüntü alanlarına veli dahil olmamalıdır. Ders esnasında veli öğrenciyi gözlemlediğini öğrenciye hissettirmemelidir.
- Ders esnasında öğrenci arkadaşlarının ve öğretmenin duyacağı şekilde uyarılmamalıdır.
- Çocuk için mümkünse çalışması sırasında odasında rutin kullanabileceği sessiz bir öğrenme alanı oluşturulmalıdır.
- Çocuk ders dinlerken yanında tablet, telefon, televizyon gibi ders için kullandığı teknolojik alet dışında bir cihaz olmamalıdır.
- Anne-baba özellikle evden çalışıyorsa çok yoğun olsalar bile çocukları ihtiyaç duyduğunda ulaşamaz olmamalıdır. Anne-baba çocuklarına uygun oldukları, ara verebilecekleri zaman dilimini belirtmelidir.
- Çocukların bu dönemde en önemli ihtiyaçları fiziksel ve ruhsal sağlıklarının korunması olduğundan onlarla bol bol sohbet edilmelidir. Çocuklarla duygularını ifade etmeleri için sohbet edilmeli, oyunlar oynanmalıdır. Bu, çok yoğun olduğunuz günlerde bile en az 15 dakika yapılmalıdır.
- Uzaktan eğitim sürecinde derslerin sorumluluğunun öğrencide olduğu unutulmamalıdır. Öğretmene ve çocuğa yardım için öğretmen rolü alınmamalıdır. Çocuklarınızın bu dönemde sizin anne baba rolünüze daha çok ihtiyaçları vardır. Çocuğun öğrenme sürecini daha verimli hale getirmek adına gözlem ve görüşlerinin öğretmenleri ile paylaşılmalıdır.
- Çocuk sorumluluklarını yerine getirmede kaygılanıp ya da sinirlenip kontrolü elinize almaya çalışmayın. Örneğin, çocuğunuza: "Akşam geldiğimde ödevlerini yapmış olacaksın." ya da "O ödevler bitecek." demek yerine "Bugün

öğretmeninle konuştum. Derse katılımından çok memnun olduğunu söyledi. Derste anlamadığında sorman, öğrenmeye istekli olmanı öğretmenin takdir etti. Son ödevinin teslim tarihi gecikince merak etmiş. Her şey yolunda mı diye sana sormamı istedi.” diyebilirsiniz. Böylelikle hem öğrencinin olumlu yanlarını söyleyip motive etmiş hem de ödevle ilgili sorumluluğun kendisinde olduğu mesajını vermiş olursunuz. Çocuğunuz bu durumda sizinle iletişime daha açık hâle gelebilir.

- Uzaktan eğitimde her yaş grubundan beklentinin aynı olmaması gerekmektedir. Örneğin, küçük yaş gruplarından hiç ayağa kalkmadan ders dinlemelerini beklemek yerine öğrenmeye merak duyma ve öğretmenin sorusuna cevap vermeye çalışma beklentisi daha gerçekçi olacaktır. Aynı yaş grubundan çocukların da kendine has özellikleri, süreçle ilgili beklentileri farklılaşabilir. Bu nedenle veliler çocuklarının özel ihtiyaçları doğrultusunda okulun rehberlik servisleriyle iletişime geçmelidir.
- Çocuğun ders esnasındaki davranışları ve akademik gelişimi arkadaşlarıyla kıyaslanmamalıdır.
- Çocuğun zorlandığı ve okulu özlediği zamanlarda çocuğa anlaşıldığı hissettirilmelidir.

- Evde yaşanan ailevi sorunlar da çocuğun öğrenme motivasyonunu olumsuz etkileyebilir. Bu sorunları önleyebilmek adına çocuğunuzun da iş bölümünde yer aldığı evdeki sorumlulukların paylaşımı faydalı olacaktır. Ayrıca evde tüm bireylerin gün içinde yalnız kalma ve kendilerine özel zaman ayırma ihtiyaçlarının karşılanmasına özen ve saygı gösterilmesi de aile bireylerinin tükenmişlik yaşamasını önleyebilecektir.
- Öğrencilerin uzaktan eğitim döneminde hareketsiz kalmaları, enerjilerini harcamadıklarından gece uyuyamamaları sabah uykusuzluk yaşayıp ders motivasyonunun düşmesine neden olabilir. Bu nedenle öğrencilerin mümkünse derslerden sonra yürüyüşe çıkmaları ya da evde spor yapmaları uyku sorunlarını engelleyecektir.
- Bu süreçte çocukların neyi ne kadar öğrendiklerinden çok ruhsal sağlıklarını koruyabilmelerini, stresle başa çıkabilmelerini ve kriz durumlarıyla nasıl mücadele edebileceklerini öğrenmelerinin daha önemli olduğu unutulmamalıdır.
- Çocuğunuzun öğrenme süreci ile ilgili sorularınızı ve destek almak istediğiniz konuları çocuğunuzun öğretmenleri ve rehber öğretmeniyle paylaşın.



Kaynaklar:

- İnci Vural, Zorlayan ve Zorlanan Çocuklar, Remzi kitabevi

ZEKÂ GELİŞİMİ İÇİN ÖNEMLİ KRİTERLER

John Medina, insan beyninin gelişmesinde rol oynayan genler ve psikiyatrik rahatsızlıkların genetiği üzerine çalışmaları olan gelişimsel moleküler biyologdur. Medina, zihnin bilgilere nasıl tepki verdiği ve bilgileri nasıl organize ettiği konularına hayatı boyunca büyük merak duymuştur.

Çocukta zekânın gelişimi için en önemli kriterler olarak 2 özellikten bahseder:

- Merak ve motivasyon,
- Kendini kontrol edebilme,

Merak ve Motivasyon

Çocuğun ilk merak ettiği obje annesidir. Çocukta merak, annesinin vücudunu keşfetmek arzusu ile başlar. Freud'a göre bilme arzusu hayatın başlangıcını sorgulamakla bağlantılıdır. "Nasıl oldum, nasıl yok olacağım?" soruları en temel sorulardır. Gerçekten de çocukların en şiddetli ve meraklı sorularının ne olduğunu düşünürseniz ölüm ve doğum etrafında çeşitlendiğini göreceksiniz.

Çocuğun cinsellik ve ölüm etrafında yoğunlaşan sorularına yanlış cevaplar verilerek bu sorular iyi yönlendirilemezse çocuk bu açığı, kendince kurduğu bağlantılarla ve gözlemlerle ilişkilendirir ya da tamamen unutmaya çalışır. Her iki durumda da çocuğun içinde anlamlandırılmayan bir soru kümesi kalır.

Çocuk annesinin ağzına ve burnuna çok meraklıdır. Zaman içinde bu arzu, anneye zarar verme korkusu ile odağını dış dünyaya çevirir. Çocuk annesinin içini keşfetmek yerine kutulara, çantaların içine bakmaya ve onların içini keşfetmeye çalışır. Bu deneyimlerinden dış dünya ile ilgili yeni bilgiler öğrenmeye başlar. Bütün bu süreç, öğrenmenin gerçekleşebilmesi için en

önemli iki unsur olan merak ve motivasyon sayesinde olur. Sonuçta merak ve öğrenme, insan ilişkisine bağlı gelişen duygusal durumlardır. Yani anne baba çocuğun merakına eşlik etmezse motivasyon gelişmez ve öğrenme gerçekleşmez. Burada önemli olan "Ben çocuğumun merakını engellemiyorum." diyerek çocuğunuzun ağzınızı burnunuzu yırtmasına izin vermek değildir. Ya da "Ben onun şevkini kırmamak için bırakıyorum. Deneyimlemesi için buzdolabından yumurtayı alıp yere atıyor, sonra onu yere sığıyoruz." gibi söylemler çocuğun merakını geliştirici olmayabilir.

Önemli olan çocuğun aklındaki (kontrol etmek için değil sadece anlamak için) merak etmesidir. Mutlaka eyleme katılmak ve desteklemek önemli değildir. Yani içinden "Bu iş hemen bitse!" diye bakarken çocukla yerde yumurta sıvamak değil de "Ay bunu yere atmak çok heyecanlı olurdu değil mi? Böyle her yer vıcık vıcık olurdu. Ellerimize de yapıştırdı ama yumurtayla oynanmaz. Biz şimdi oyun hamurunu çıkarıp vıcık vıcık yapalım." demek daha motive edici olabilir. Çünkü yumurta sıvarken çocuğa hiçbir sınırlama koyulmamış olur, çocuğun merak ve deneme duygusu hiçbir şeye dönüşmez.

Annelik demek çocuğun her türlü dürtüsünü tatmin etmek demek değildir. Ona güvenli ve koruyucu sınır koyacak sabra ve güce sahip olabilmek ve çocuğun içindekileri merak etmek ve ilkel dürtüleri dönüştürebilmektir.

Peki, nasıl olacak bu dönüştürme? Çocuğun meraklarını desteklemek için önce anne babanın da onun aklındaki merak etmesi gerekir. Anne ve babanın açık bir zihin ile kalarak çocuğun yolladığı mesajları anlamlandırması gerekir. Bir bebeğe ya da çocuğa dalgın dalgın bakıp onu merak etmek, bazen birlikte yapboz yapmaktan çok daha geliştirici olabilir. Etrafımızdaki şeylere de daha dikkatli, düşünceli ve odaklanarak baktığımız zaman bunlar bize çok daha anlamlı, düşündüğümüzden daha anlaşılır ve ilginç gözükmez mi? Bu tıpkı Kepler'in yıldızlara daha dikkatli baktığı, Darwin'in Finches kuşlarını uzun süre gözlediği veya Madame Curie'nin Oregonlarla ilgilendiği örneklerinde olduğu gibidir. Orada, kimsenin görmediği bir şey birden görülür. Bir bebeğin ya da çocuğun daha önce keşfedilmemiş bir duygusunu, merakını ancak anne baba olarak kendi ilgimizi vererek keşfedebiliriz.

Aynı bilim adamlarının keşiflerine ya da sanatçıların eserlerine baktıkları gibi bizim de çocuklarımıza açık bir zihin ve merak ile ön yargısız bir şekilde bakmamız gerekmektedir.

Bu konularda en çok yazan gelişim psikiyatristi Stanley Greenspan, doğuştan itibaren sağlıklı bir şekilde anne baba-
basının yüzüne bakıp onların yüzünü arayan ve seslerini takip eden bebeklerin anne babanın ağız hareketlerini bile taklit etmeye çalıştıklarını söyler. Ancak ebeveynler bebeğin bakışlarına ve arayışlarına ilgi göstermezse çevresini merak etmesi, ilişki kurması için bebeği motive etmezse doğuştan olan bu özellik zamanla yok olup gider. Burada önemli olan noktalar şunlardır: Bebek veya çocuk kaç yaşında olursa olsun onların dünyayı algılayış şekli ve yönelimlerini iyi okumak, onların özgünlüğüne uygun ilişki şekilleri geliştirmek ve o an hissettikleri duygularda buluşarak onları motive edebilmek gerekir. Kimi bebek sert kimi bebek sakin dokunuşlara sizinle aynı dalga boyunu yakalayıp cevap verebilir. Her bireyin farklı olduğu unutulmamalıdır. Çocuğun motive edilebilmesi için özellikle onun bulunduğu noktanın anlaşılması çok önemlidir. Bu durum sadece bebekler için değil, büyük çocuklar için de aynıdır. Bazı çocuk sayılarla motive edilebilirken bazıları renklerle motive edilebilir. Kısaca ortada ağır bir otizm problemi yoksa her çocuk motive edilebilir.

Kendini Kontrol Edebilme-Sabır

Sağlıklı ve uyumlu olan okul öncesi ya da ilkokul yaşlarındaki çocuklar önlerinde taze pişmiş çikolatalı keklerin durduğu masaların başında oturmaktadır. Bu çocuklar evlerinin mutfak masasının başında değil, Stanford Üniversitesindeki bir psikoloji laboratuvarının deney masalarındadır. Araştırmacı, odaya tek tek alınan çocuklara hep aynı şeyi söyler: “Şu mis kokulu keki görüyor musun? Şimdi bunu yiyebilirsin ya da hiç yemeyip beş dakika sonra geldiğimde iki kek yeme hakkını kazanabilirsin. Eğer ben yokken bu bir taneyi yersen pazarlığı kaybedersin ve ikinciyi alamazsın.” Çocuklar kafalarını sallarlardı ve araştırmacı dışarı çıkar. Çocuklar ne yaparlardı? Seyretmesi çok zevkli olan bu çalışmada kimisi kıvranıp durur, kimisi kendisine engel olmak için ellerinin üstüne oturur ya da eliyle gözlerini kapatır ama sonra dayanamayınca parmaklarını aralayıp keklerle göz atar. Bunu hemen yemek ister. Diğer taraftan beş dakika daha beklerse bir kek daha gelecektir! Beklemek çok zor bir görevdir.

Sonuçlara göre okul öncesi yaştaki çocukların yüzde 72’si dayanamaz ve pazarlığı bozarak keki yer. Dördüncü sınıftakilerin yüzde 49’u bu cazibeye yenilirler. Sekizinci sınıftakilerin sadece

yüzde 38’i dayanamayıp keki yer. Keki yemeyen çocukların ilerleyen yıllardaki okul başarılarına bakıldığında kendilerini kontrol edebilme becerilerinin, zekâ testi skorlarından daha iyi bir belirleyici olduğu görülmüştür. Hatta bu testi geçen çocukların ergenlik döneminde arkadaşları ile daha uyumlu olduğu, yetişkinlerle de daha dengeli ilişkiler kurabildikleri görülmüştür. Bu araştırma bize duygusal düzenlemenin odaklanmada, zevki ertelemeye ve belli sınırlar içinde iş yapabilmeye ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, en üstün bilişsel kapasite bile eğer bu kapasiteyi kullanacak duygusal beceriler ve olgunluk yoksa bir anlam ifade etmez.

Burada sözünü ettiğimiz duygusal ve sosyal sistemler büyük ölçüde limbik sistem adı verilen sinir yapıları tarafından idare edilmektedir. Beynin diğer her bölgesi gibi limbik sistem de genetik ve çevresel faktörlerinin karşılıklı etkileşimi ile şekillenir. Her çocuk kendine özgü (huy ya da mizaç dediğimiz) duygusal yapı ile dünyaya gelir. Doğuştan gelen mizaç, çocuğu (şefkat, ihmal, anlama, eleştirme, disiplin, karmaşa gibi) farklı eğitim şekillerine maruz kalması ile bambaşka noktalara götürülebilir. Hepimizin çocuğu için “Merak ediyorum büyüyünce nasıl bir insan olacak?” diye düşündüğü sorunun cevabı şu şekilde netleşebilir: Çocuğun kişiliği, doğuştan gelen mizacın karşılaştığı tecrübeler ile şekillenerek limbik sistemde yeni bağlantılar oluşmasının sonucu olarak ortaya çıkar. Bu hikâyeye bir başka deyişle kendine özgü bir kişinin ortaya çıkmasının hikâyesi, yani çocuğunuzun kim olduğunun hikâyesidir.

Ne zaman 3-4 yaşında hâlâ yerinde duramayan, sıra bekleme-yen, sadece kendi isteklerinin olması için uğraşan bir çocuk görürsek ileride öğrenme ve akademik hayatında güçlükler yaşama ihtimali olduğunu düşünebiliriz.

Toparlayacak olursak pek çok ailenin zeki zeki çocuklar yetiştirme amacı ile her türlü malzemeyi ve imkânı sağlama-larına rağmen çocuklara hiçbir hayal kırıklığı yaşama fırsatı vermemelerinin onların düşünce becerilerini dolayısıyla zekâ gelişimlerini engellediğini söyleyebiliriz. Engellenme ve hayal kırıklıkları uygun dozda yaşatılırsa çocuk hayal etmeye ve sembolik düşünmeye, alternatifler çözümler üretmeye başlar. Sembolik düşünme ve soyutlama becerisi zekânın gelişimi için en temel unsurlardan biridir.



Kaynaklar:

- Doç. Dr. Ali Eryılmaz, Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı. Pegem

MUTLULUK





Çocukların mutluluğu için ailenin sağlıklı olması önemlidir. Bu bağlamda sağlıklı ailelerin özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

- Eşler arasında uyum vardır.
- Eşler arasında etkili iletişim vardır.
- Aile üyeleri birbirlerine destek olmaktadır.
- Ailede görevler ve sorumluluklar yerine getirilmektedir.
- Ebeveynler çocuklarla ilgilenmektedir.
- Ailede karşılıklı saygı ve değer ön plandadır.
- Aile üyeleri için boş zamanları birlikte paylaşmak söz konusudur.
- Eşler ekonomik olarak aileye katkıda bulunmaktadır.

Ana-Babalık Tutumları ve Mutluluk

Her insan farklı ana-babalık tutumlarına maruz kalarak gelişimini sürdürür. Psikolojinin önemli konularından biri de tutumlardır. Tutum; bireye, objeye, kişiye ya da durumlara yönelik bireylerin sahip oldukları duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkileri olarak değerlendirilmektedir. Bebeklerin ve çocukların mutluluklarında, annelerin ve babaların onlara verdikleri duyuşsal, bilişsel ve davranışsal tepkilerin önemli bir etkisi vardır.

Anne-babalık tutumları, çocukların ihtiyaçlarını önemseme ve çocuklara gerektiğinde sınır koyma olmak üzere iki önemli boyutla belirlenir. Eğer ebeveynler çocukların ihtiyaçlarına duyarlı olup gerektiğinde de çocuğun davranışlarına sınır koyabiliyorsa bu durum demokratik ana-baba tutumu olarak tanımlanır. Çocuğun ihtiyaçlarına önem vermeyip sürekli kendi sınırlarını göz önünde bulunduran anne ve babalar, otoriter anne ve baba tutumuna sahiptir. Ana-babalar çocukların isteklerini sınırsız bir şekilde karşılamaya çalıştıklarında ve onlara sınır koymadıklarında ise izin verici ana baba tutumunu ortaya koyarlar. Son olarak hem çocukların isteklerini önemsemeyen hem de davranışlarına sınır koymayan ebeveynler ilgisiz ana baba tutumunu ortaya koymaktadır. İlgisiz ana baba tutumuyla yetişen çocuklarda davranış bozuklukları; izin verici ana baba tutumuyla yetişen çocuklarda dürtü kontrol sorunları; otoriter ana baba tutumuyla yetişen çocuklarda ise çekingenlik ve utangaçlık gibi özellikler görülmektedir. Bu durumlar da çocukların mutlu olmalarını olumsuz etkilemektedir.

İnsanlar zaman içerisinde değişen varlıklardır. Bu değişim süreci mutluluğu da etkilemektedir. Bu noktada;

- Bebeklikte, bebeğin ihtiyaçlarının doyurulması en önemli mutluluk nedenleri arasında görülmektedir. Bu bağlamda bebeği emzirmek ve bebeğin altını değiştirmenin mutluluğun ortaya çıktığı iki önemli bağlamı olduğu görülmektedir.

- Oyunun çocuğun işi olduğu ilk çocukluktaki mutluluğun merkezini çocuğun istek ve beklentilerinin karşılanması oluşturmaktadır.
- Orta çocuklukla birlikte yavaş yavaş insanlar kendi mutluluklarını yönetebilirler fakat hâlâ annelerine ve babalarına ihtiyaç duymaktadırlar.
- Ergenlik dönemine gelince ergenler kimlik geliştirme telaşı içindedirler. Ergenlerin mutluluklarını etkileyen özsaygı, kişilik özellikleri, psikolojik ihtiyaç doyumu, yaşam amaçları, yaşamı sürdürme nedenleri ve kimlik geliştirme gibi bireysel faktörler etkilemektedirler. Bu faktörlerin yanında ergenlerin aileleriyle kurdukları ilişkileri de onların mutluluklarında önemli bir yere sahiptir. Özellikle ergenlerin aile yönetimine katılmaları ve aileleriyle kurdukları iletişim şekilleri onların mutluluklarında çok önemlidir.

Her insan mutlu olmak ister ama nasıl mutlu olmayacağını bilmeyebilir. Bu noktada bireylerin mutluluklarını etkileyen faktörleri bir başka deyişle mutluluğun belirleyicilerini ortaya koymak gerekir. Bireylerin mutluluklarında etkili olan üç önemli faktör bulunmaktadır. Bunlardan ilki demografik faktörlerdir. Demografik faktörlerin içerisine; yaş, eğitim, gelir ve medeni durum gibi faktörler girmektedir. Bireylerin mutluluklarını etkileyen ikinci faktör olan kişilik özellikleri, mutluluk düzeyini %50 oranında etkilemektedir. Kişilik özellikleri açısından bakıldığında dışa dönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk olmak üzere üç önemli kişilik özelliği bireylerin mutluluklarını etkilemektedirler. Bireylerin mutluluklarını %40 oranında etkileyen üçüncü faktör amaç yönelimli etkinliklerdir. Amaç yönelimli etkinlikler, mutluluğu artırma stratejileri olarak isimlendirilmektedir. Bu bağlamda çevreden pozitif tepki almak, çevreye pozitif tepki vermek, istekleri doğurmak, mental kontrol yapmak ve dini inancını yerine getirmek olmak üzere beş önemli stratejinin insanlar tarafından kullanıldığı görülmektedir.

İnsanlar toplumsal varlıklardır. Mutluluk ya da mutsuzluk bağlamları incelendiğinde insanların çevreyle kurdukları ilişkileri karşımıza çıkar. Toplumsal bir çevrede büyümek hem gelişim görevlerini başarıyla atlatmayı hem de mutlu olmayı sağlamaktadır. İlişki örüntüleri denildiğinde orta çocuklukla birlikte insanlar ilişkilerin önemini anlar hale gelirler. Aktif bir şekilde mutlu olmak için çevreyle temasa geçerler ve kendilerini ve çevrelerinde bulunan insanları mutlu etmeye çalışırlar. Ergenlik dönemine gelindiğinde hem anne ve baba hem arkadaşlarla kurulan ilişkiler hem de romantik ilişkiler bireyler

için önemli mutluluk kaynakları olmaktadır. Tıpkı orta çocukluk döneminde olduğu gibi ergenlik döneminde de gelişim görevlerini başarıyla atlatmak bireyler için mutluluk nedenleri arasında görülmektedir. Sonuç olarak ilişkiler dinamiktir. İlişkilerin en temel öğeleri yakınlık, sevgi ve bağlanmadır. Bu özellikleri ilişkilerde aktif hale getirmek bireyleri hem mutlu ederken hem de bireylerin bir ilişki örüntüsü içerisinde yer almalarını sağlamaktadır.

İnsanlar psiko-sosyal varlıklardır. Bu noktada insanların birtakım istekleri ve beklentileri vardır. Bu isteklerin ve beklentilerin içeriği incelendiğinde, çocuğun insanın fizyolojik varlığını devam ettirme üzerine kurulduğu görülür. Bu ihtiyaçlar günlük yaşam içerisinde istekler olarak dile getirilmektedir. Bu istekleri doyurmak insanları mutlu etmektedir. Bireylerde isteklerin doyurulmaması gerginlik oluşturmakta ve de bireyler bu gerginliklerini azaltmak için çeşitli davranışlar sergilemektedir. Bu davranışların nedeni dürtüleri azaltma isteğidir. Yemek yemek, su içmek gibi davranışlar bunlara örnektir. Bireyler kendi yetenek düzeylerine uygun etkinliklere yönelerek akış yaşamayı istemektedirler. Akış etkinlikleri de bireyleri mutlu etmektedir.

Akış Listem Etkinliği

- 1) Spor yapmak
- 2) Alışveriş yapmak
- 3) Film izlemek
- 4) Yürüyüş yapmak
- 5) Arkadaşlarla sinemaya gitmek
- 6) Arkadaşlarla sohbet etmek
- 7) Müzik dinlemek
- 8) Müzik aleti çalmak
- 9) Arkadaşlarla gezmek
- 10) Ailele vakit geçirmek
- 11) Yemek yemek
- 12) Yemek yapmak
- 13) Bitki yetiştirmek
- 14) Bilgisayarla oynamak
- 15) Kitap okumak
- 16) Diğer.....

Akış listesi, sizi en çok mutlu edenden en az mutlu edene şeklinde sıraladığınızda ve ilk dört sırada yer alan aktiviteyi dört hafta boyunca uyguladığınızda mutluluk seviyenizin de arttığını gözlemleyeceksiniz.



Kaynaklar:

- www.izmitram.meb.k12.tr
- www.orgm.meb.gov.tr

OKUL FOBİSİ VE OKUL REDDİ

Zorlu yaşam olayları karşısında çeşitli stres tepkileri göstermemiz beklendik bir durumdur. Özellikle tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle kendimiz, ailemiz, sevdiklerimiz, toplumumuz ve diğer insanlar için endişe, kaygı, panik ve korku yaşamamız olağandır.

Salgın hastalıklar toplumun tamamını etkileyen travmatik deneyimlerdir. Ancak her bireyin etkilenme düzeyi aynı olmayabilir. Küresel salgın anlamına gelen pandemi, ülkemizi ve dünyayı etkilemekte olan bir durumdur. Bu durum bireylerin yalnızca fiziksel sağlıklarını değil aynı zamanda ruhsal sağlıklarını da etkileyebilir.

Bireyler bu süreçte aşağıdaki duyguları yaşayabilir:

- Korku
- Kaygı
- Belirsizliğin yarattığı huzursuzluk
- Öfke
- İç kapanma

Covid-19 salgını ile bireyin en temel ihtiyaçlarından biri olan güvenlik ihtiyacının sekteye uğradığı söylenebilir. Günlük yaşam rutinleri, iş ve okul hayatları, boş zamanları değerlendirme tercihleri gibi yaşamımızın her alanında yeni bir "rutin" oluşturmak zorunda kaldığımız görülmektedir. Burada fark etmemiz gereken salgının etkilerinin her bireyin yaşamında tek tek ve toplum olarak bütüncül bir şekilde değerlendirilmesi gerektiğidir.

Salgının etkileri yaş ve gelişim dönemleri açısından da değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu süreçte alışkanlıkları değişen gruplardan bir tanesi de çocuklardır. Sokağa çıkma yasakları, online eğitimler, sınav tarihlerindeki değişiklikler ve sınavlara birtakım özel tedbirler ve düzenlemeler ile girilecek olması çocukları ve gençlerin yaşamlarındaki değişimlerden yalnızca birkaçıdır.





Okuldan ve okulun sağladığı sosyal çevreden uzak kalmak bile tek başına büyük bir meseleyken salgın sürecinin beraberinde getirdiği kaygılar, kayıplar ve diğer olumsuz yaşantıların çocukların ve gençlerin yaşamlarını etkilediği bilinmektedir. Okul fobisinin altında ayrılma anksiyetisinin yer aldığı bilinmektedir. Anne ya da anne figüründeki kimseden ayrılmamak istememenin nedeni okulla doğrudan ilişkili olmayan kaygılar olabilir. Özellikle küçük çocuklar, aileden birinin hastalığı, huzursuzluklar, kardeş kıskançlığı vb. nedenler ile evden ayrılmamak isteyebilir. Yaş ilerledikçe okul fobisinin yanı sıra okul reddi de görülebilir. Ayrılma anksiyetisine bağlı olsun ya da olmasın çocuğun okula gitmeyi reddettiği durum olarak tanımlanan bu durumun çeşitli nedenleri olabilir. Okula geldiğinde evdeki hoşlandığı bir etkinliği yapamayacak olmak (sınırsız teknoloji kullanımı), akademik başarı kaygısı, akran zorbalığı vb. nedenler okul reddine neden olabilir.

Sebebi her ne olursa olsun çocukları okula yeniden adapte edebilmek ve gereken psikososyal desteği sağlamak başta okul psikosoyl koruma, önleme ve krize müdahale ekibi olmak üzere tüm okul personelinin görev ve sorumluluğu olduğu bilinmelidir. Pandemi sonrasında okula uyum döneminde görülebilecek okul fobisi ve okul reddine ilişkin yapılabilecek çalışmalar çocuğun ihtiyaçları göz önüne alınarak, aileler ile iş birliği içerisinde ve gerekirse ruh sağlığı uzmanlarının desteği alınarak yürütülmelidir.

Akademik başarıya ilişkin kaygılar

Her ne kadar online dersler ve telafi programları ile öğrencilerin akademik eksiklikleri kapatılmaya çalışılsa da yüz yüze eğitimden

uzun süre ayrı kalma bazı öğrencilerde akademik kaygılara ve motivasyon düşüklüğüne neden olabilir. Öğrencilerin okula ve derslere uyum sağlama süreçleri göz önüne alınarak ilgi ve motivasyonlarını artırıcı çalışmalar yapılabilir.

Teknoloji bağımlılığı

Bedensel hareketin ve yüz yüze iletişimin kısıtlılığı, online dersler, can sıkıntısı ve kaygıyı azaltma yolu olarak teknolojik araçlar ile daha fazla zaman geçirmeyi beraberinde getirdiği açıktır. Bundan sonraki süreçte çocukların ve gençlerin teknoloji ile aralarına mesafe koymaları konusunda okul içinde ve dışında güvenli bir ortamda sosyal ve sportif aktivitelere yönlendirme yapılabilir.

Salgın dönemi, değişen yaşam şartları ve sonrasındaki uyum süreci özellikle çocuklar ve ergenler üzerinde zorlayıcı birtakım durumların ortaya çıkmasına neden olabilir. Burada salgın süreci tetikleyici bir rol oynayabilir ve başka ruhsal, duygusal ya da davranış problemleri ortaya çıkabilir. Burada yapılacak müdahalelerde öğrencilerin daha önceden var olan psikolojik durumları da dikkate alınarak iyi bir gözlem yapılması önemlidir.

Kaybolan ya da hasar gören “güvende olma” duygusunun yeniden yapılandırılması için okulda alınacak hijyen, sosyal mesafe gibi önlemlerin yerine getirilmiş olması önem arz etmektedir.

Salgından dolayı yakınlarını kaybeden öğrenciler ile kendisi hastalığı atlatmış olan öğrenciler var ise ihtiyaç doğrultusunda psikolojik destek sağlanmalıdır.



Kaynaklar:

- Bolat, Özgür. Beni Ödülle Cezalandırma "Mutlu ve Başarılı Çocuk Yetiştirmek İçin Rehber". Doğan Kitap, 2017.

ÖDÜL VE ÇOCUK

Ödül, bir koşula bağlı olarak verilen ve verilen kişi tarafından cazip görünen bir obje ya da etkinliktir. Bir objeyi ödül yapan onun "koşul" olarak verilmesidir. Koşul olarak verilmeyen bir obje ödül olamaz. Emek karşılığında verilen obje ya da para da ödül değildir. Ay sonunda verilen maaş veya iş karşılığında verilen para, emeğin karşılığıdır. Ama para koşul olarak verilirse ödül olur.

Ödül İşe Yarar mı?

Çocuğunuza çeşitli davranışlar kazandırırken ödül vermek çok yaygın bir ebeveyn tutumudur. Ödül davranış kazandırma konusunda gerçekten işe yarar mı? Ödül vererek bir çocuğu motive edebilirsiniz. Çocuk o işi yapar, hatta heyecanla yapar ama ödül vermeyi bıraktıktan sonra, çocuk da o işi yapmayı bırakır. Çocuğun o davranışı bırakmaması için sürekli ödül vermeniz gerekir. Bir süre sonra çocuk o ödüle alıştığından ödül de işe yaramaz hale gelir.

Ödülle alışan çocuğun beyni dopamin salgılamayı bırakır. Yani, o ödülün zevk almamaya başlar. Çocuğu tekrar motive etmeniz için de ödülü değiştirmeniz ya da daha büyük bir ödül vermeniz gerekir ki bu da sürdürülebilir bir motivasyon aracı değildir. Bir noktadan sonra tıkanırınız. Çocuk da ödül olmayınca, o işi yapmayı bırakır. Çocuk ödülle iş yapmaya alıştıysa, kendi sorumluluğunda olan işler için bile sizden ödül talep eder. Sorumsuzluk bilinci gelişir.

Ödül Yerine Ne Yapmalı?

Ödül, bir sorun ortaya çıktıktan sonra uygulanan bir kontrol mekanizmasıdır. Yani ağıri kesicidir. Çocuk ödevini yapmaz, anne ödülle yaptırmaya çalışır. Artık sorun ortaya çıkmıştır. Çocukta iç motivasyon oluşmamış ve çocuk ödevini yapmak istememektedir. "Ödül vermek yerine ne yapmalıyız?" sorusu "Hangi ağıri kesiciyi vermeliyiz?" sorusuyla eşdeğerdir. Burada sorulması gereken "Çocuğumun öğrenmeye karşı neden iç motivasyonu oluşmadı? Ben bu konuda ona nasıl yardımcı olabilirim? Onun asıl neye ihtiyacı var?" sorusudur. Bu sorular sorulduğu an, zaten çocuğu kontrol etme ihtiyacı ortadan

kalkar ve ebeveyn çocuğuna rehberlik eder ve ona yardımcı olur. Evde kontrol değil, sevgi ilişkisi kurulur. Onun için amaç belirtirler gidermek değil, kök sorunu çözmek olmalıdır.

Ailenin İhtiyacı mı Çocuğun İhtiyacı mı?

Çocuğuna ödülle iş yaptıran aile, gerçek niyetini sorguladığında fark edecek ki istediği şeyi çoğu zaman çocuğu için değil, kendisi için istiyor. Yani, sorun aslında çocukta ya da işte değil, ailenin niyetinde. Restoranda yemek sırasında, baba çocuğuna, "Uslu durursan evde tablet oynayabilirsin" diyor. Baba sıkılan çocuğunun ihtiyacını değil, kendi ihtiyacını ön planda tutuyor. Onun için aile çocuğuna ödülle bir şey yaptırıyorsa, ilk önce kendine sormalı: "Ben bunu çocuğum için mi istiyorum, kendim için mi? Bunu istemeye hakkım var mı?" Kendisi için istiyorsa, çocuktan talepte bulunmayı bırakmak gerekir. Aile öncelikli olarak kendi isteğini değil, çocuğun ihtiyacını karşılamalı veya her iki tarafın da ihtiyacını karşılayacak bir model bulmaya çalışmalıdır.

Kısa Vadeli mi Uzun Vadeli mi?

Ödül kısa vadede sorun çözer ama uzun vadede sorumluluk bilincini, motivasyonu ve gelişimi öldürür. Onun için çocuk yetiştirmede öncelik, uzun vadeli hedeflere verilmelidir. Okullarda da benzer durumlara rastlanır. Bazı öğretmenler kısa vadede düşünür. Müfredatı yetiştirir ama öğrenciyi yetiştiremez. Amaç işleri değil, her zaman çocuğu yetiştirmek olmalıdır. Kısa vadede uslu ve söz dinleyen çocuk yetiştirenler, uzun vadede hırçın ve asi yetişkinlere sahip olur.

Çocuğu Değiştirmek mi Kendini mi?

Aile kendi ihtiyacını çocuğun ihtiyacından önce tuttuğu zaman zaten sorunlar ortaya çıkıyor. Bu durumda önemli olan çocuğu değil, kendini değiştirmektir. Baba imaj odaklıysa, imaj kaygısını yenmelidir. Anne, çocuk yemek yemeyince reddedilmiş hissediyorsa, bu duygusunu yenmelidir. Yoksa kendi eksikliğinden dolayı çocuğa baskı kurar. Onu kontrol etmeye çalışır. Bu da çocuğa yapılan en büyük haksızlıktır. Ailenin kendini değiştirmesi için de davranışlarını değil, düşüncesini değiştirmesi gerekir. Bir anne, çocuğu yemeği yere dökünce, "Dudaklarımı ısırdım ama kızmadım" diye anlattı. Bu gerçek değişim değildir. Gerçek değişimde düşünceler de değişir. Anne sinirlenmiş ama bunu göstermemiş. Bu hiçbir şeyi değiştirmez. Çocuk beden dilinden zaten bunu anlar. Önemli olan annede, o davranıştan dolayı öfke oluşmamasıdır. Gerçek değişim için, davranışlar değil düşünceler değişmelidir.

Kolay Olanı Seçmek mi Zor Olanı mı?

Ailenin benimsemesi gereken en önemli prensip "kolay" olanı değil, "doğru" olanı yapmak olmalıdır. Doğru olanı yapmaya çalışmak zaman, emek ve enerji ister. Örneğin, ödevini yapmayan çocuğa ödülle iş yaptırmak kolay olandır. Peki, doğru olan nedir? Doğru olan çocuğun ödev yapmama sebebini anlamak, ona göre destek vermek ve çocuğun

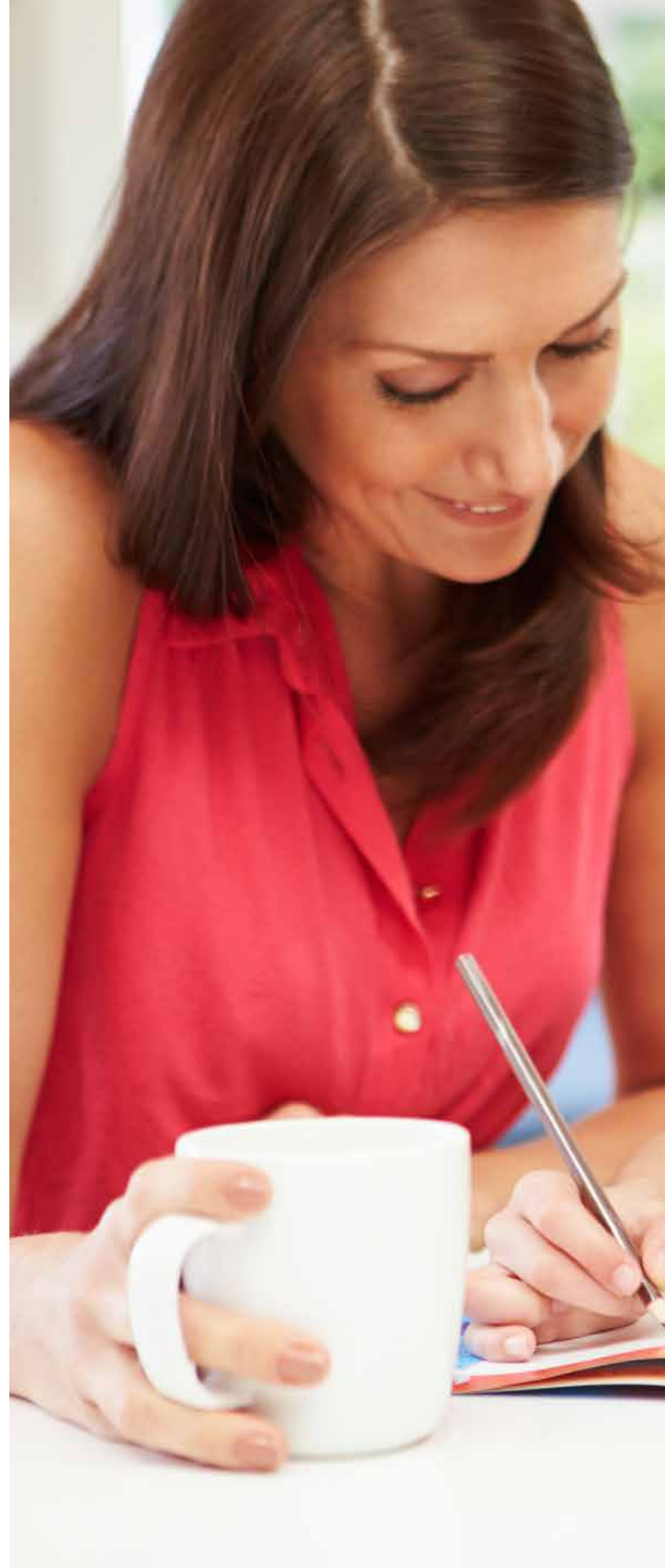
öğrenme aşkını geliştirmektir. Bunlar da zaman alır. Benzer bir şekilde birçok aile çocuğuna hiç durmadan oyuncak alır. Çünkü kendisi çocuğuyla oynayamadığı için, ona sahte bir oyun sistemi yaratır. Oyuncak almak kolaydır ama çocukla uzun uzun oynamak doğru ve dolayısıyla zor olandır. Mutlu ve başarılı çocuk yetiştirmenin en önemli prensibi, kolay olanı değil, zor olsa da doğru olanı yapmaktır.

Mekanik mi? Organik mi?

Birey yetiştirmenin temelinde iki farklı bakış açısı yatar: mekanik ve organik bakış açısı. Mekanik bakış açısına sahip aileler, çocuğun şekillendirilmesi gerektiğini düşünür. Ailenin kafasında bir yetişkin modeli vardır ve o çocuğu o modele ulaştırmak için değiştirmeye çalışır. Toplumsal normlara ve kendi isteklerine uyması için ona baskı yapar. Nasıl bir heykeltıraş heykele şekil veriyorsa, aile de çocuğa şekil verir. Aile kendisinden yola çıkarak çocuğu yetiştirmeye, sürekli ona bir şey vermeye çalışır. Zaten bu tür ailelerde çocuklar hemen büyümek ister çünkü kontrol edilmek onları güçsüzleştirir. Çocuk en kısa zamanda bu güçsüzlükten kurtulmak ister.

Organik bakış açısına sahip aileler, çocuğu şekillendirmeye çalışmaz. Aile kendisinden değil, çocuktan yola çıkarak onu yetiştirmeye çalışır. Bu anlayışa göre çocuğun şekillendirilmeye ihtiyacı yoktur. O zaten bir tohum gibi açacak ve doğal olarak büyüyecektir. Aile sadece gerekli ortamı sağlar. Çocuğa baskı değil, saygı vardır. Öz, çocuğun kendisidir. Organik düşünen aile, sahip olmak istediği değil; sahip olduğu çocuğu yetiştirir. Diyelim ki çocuk yemek yemek istemiyor. Mekanik anlayışa sahip aile, bir şekilde ona yedirmeye çalışır. Organik düşünen aile, çocuğun yemek yememe hakkına saygı duyar. Çocuk isteyince zaten yiyecektir. Ödül, tam olarak birinci anlayışın ürünüdür. Kontrol mekanizmalarıyla çocuk değiştirilmeye çalışır. Yapılması gereken organik anlayışı benimsemektir. Bu anlayışa sahip olunca, zaten kontrol etme ihtiyacı ortadan kalkar. Çocuklara ödül gibi kontrol mekanizmalarıyla davranış kazandırmak zordur. Çünkü sayısız davranış şekli vardır ve onların hepsini ödüllendirmek imkansızdır. Önemli olan çocukta davranışı belirleyen temel bir değerler sistemi oluşturmaktır. Değede kontrol mekanizmalarıyla değil, model olarak oluşturulur. Çocuklar söylenenleri değil, gözlemlediklerini yapar. Özellikle küçük yaşlarda soyut düşünme gelişmediği için çocuklar daha çok gözlemleyerek öğrenir.

Çocuk bir davranışı yapmıyorsa ya da tutumu sergilemiyorsa, o davranış ve tutum ailede eksik olabilir. Özellikle tutumları gözlemlemek zor olduğu için çoğu aile kendi tutumlarının farkında değildir. Aslında çocuk ailesinde gördüğü, ailenin de kendisinin farkında olmadığı bir tutumu sergiliyor olabilir.





Kaynaklar:

- Dr. Jane Nelsen - Pozitif Disiplin, Pegasus Yayınları

POZİTİF DİSİPLİN

Bir yetişkin olarak çocukların yanlış davranışlarıyla karşılaştığınız zaman ne tepki verirsiniz? Disipline etmeye çalışmak bir çoğumuzun vereceği cevaplardan biridir. Çocuklar toplum içinde farklı durumlarda kabul edilebilir davranışları, yetişkinlerin rehberliğine ihtiyaç duyarak öğreneceklerdir. Yetişkinler tarafından yapılan bu rehberlik ancak kendi kendilerine karar verebilme becerilerine ve bağımsızlıklarına olanak veren bir çevrede yapılırsa faydalı olacaktır.

Disiplin, ilişki içindeki tüm kişileri eşit olarak bağlayan, herkes için açık ve net olan kurallardır. Diğer bir deyişle; istenen ve düzenli olan davranışların kazandırılmasını amaçlayan bir yetiştirme anlayışıdır.

Disiplin kavramı genellikle çocuğun olumsuz davranışına tepki olarak cezanın kullanımı olarak algılanmaktadır. Ancak pozitif disiplin bu düşüncenin aksine, çocukların kendi davranışlarını kabul etmesine, sorumluluklar almasına ve kendi hareketlerini kontrol edebilmelerine yardımcı olan yönetim tekniğidir. Burada amaç, kişinin öz denetimini sağlayabilmek yani kendi kendini denetleyebilme yeteneğini geliştirmektir. Aynı zamanda çocuğun toplum tarafından kabul gören bir ahlak anlayışı ve sağlıklı tutumlar geliştirmesine yardımcı olmaktır.

Çocukların öz denetimini sağlamaları için 3 önemli kaynağa ihtiyaçları vardır: kendileri ve diğerleri hakkında iyi duygular, doğru ve yanlış anlama, problemleri çözmek için alternatiflerin olması. Çocukların bu kaynaklarını geliştirebilmesine yardımcı olabilmek için ebeveynlerin faydalanabileceği bazı stratejiler vardır.

Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmek: Çocuğa sevgi ve samimi bir ses tonuyla yaklaşmak bir sevgi ifadesidir ve çocukların istenmeyen davranışları göstermesini önler. Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, onu seven ebeveynini memnun etmek için istedik yönde davranacaktır. Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sevginin sınırsız bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir. Koşullu sevgi

hissedildiğinde istenmeyen davranışlar pekişmektedir.

Tutarlı olmak: Tutarlı bir çevrede yetişen bir çocuğun ebeveynleri görüş birliğinde olan, açık bir şekilde belirlenmiş kuralları ve sınırları olanlardır. Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermesini sağlayacaktır. Bir ebeveynin onayladığı davranışı diğer ebeveynin onaylamaması durumunda da aynı karışıklık söz konusu olacaktır.

İletişimde açık olmak: İletişim kurarken kullanılan kelimelerin ve mimiklerin çocuk tarafından anlaşılabilirliğinden emin olun. Ayrıca onun dikkatini yanlış davranışına çekerken göz kontağı kurarak sert fakat sinirli olmayan bir ses tonuyla konuşmak önemlidir.

Problem davranışı anlamak: Ebeveynler, çocuklarını gözlemleyerek çocuklarının istenmeyen davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, davranışın ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu alınabilir. Ayrıca olumsuz davranışın arkasında açlık, yorgunluk, uykusuzluk gibi fiziksel etkenlerin olup olmadığı ya da çocuğun olumlu davranışlarının dikkate alınmadığını, önemsenmediğini veya umursanmadığını düşünüp düşünmediği araştırılmalıdır. Problemin kaynağını bulmak problemi çözmekten çoğu zaman daha önemlidir.

Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak: Ebeveynler genellikle çocuklarının iyi davranışlarından dolayı onları övmeyi, değer verdiklerini hissettirmeyi ihmal ederler. Bu da ailelerinin dikkatini çekmek için olumsuz davranışlara yönelen çocuklar ortaya çıkarmaktadır. Çocuklar olumlu ya da olumsuz olmasına dikkat etmeksizin genellikle dikkati çeken davranışı tekrar ettiklerinden, yanlış bir denge oluşmaktadır. Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Zaman zaman, olumsuz davranışları görmezlikten gelmek ve sabırlı olmak, çocuğun bu davranışının ona bir şey kazandırmadığını anlamasına yardımcı olacaktır.

Güvenilir bir çevre hazırlamak: Çocukların etrafını araştırırken karıştırmamasına, dağıtmasına, gizli yerleri araştırmasına şaşırmamak gerekir. Merak, onların doğasında vardır. Eşyaların nasıl hareket ettikleri, nasıl ses çıkardıkları hakkındaki meraklarını tatmin etmek için fırsatlara ihtiyaçları vardır. Ayrıca ilişkileri, insanların duygularını ve karakter özelliklerini öğrenmeleri, dünyayı anlamalarına yardımcı olacaktır.

Sınırlar koymak: Hiç kimse gözetimdeymiş gibi karşı konulması zor bir çok kuralın bulunduğu bir atmosferde yaşamak istemez. Kurallar açık ve basit olmalıdır. Çocuğa yapması istenmeyen şeyler belirtmeli ve yapılması istenenler de açıklanmalıdır.



Çocukların, fiziksel olarak zarar verici davranışlarında hareketleri değil kelimeleri kullanmaları yönünde bir rehberliğe ihtiyaçları vardır. Ayrıca farklı yaşlardaki çocuklardan beklediğimiz davranışlar konusunda da gerçekçi olmamız gerekir. Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olacaktır. Yetişkinler; koydukları sınırlamaların uygun olup olmadığını, çocukların ihtiyaçlarını yansıtmadığını, gerçekten gerekli olup olmadığını bir kez daha düşünüp karar vermelidirler.

Problem çözme becerisi kazandırmak: Her problemin bir çözümü vardır, iyi ya da kötü. Fakat bu farklılığı çocuklar nasıl ayırt edecekler? Eğer bir çocuk kabul edilemez bir çözüm önerirse ona açıkça davranışın neden kabul edilmediği açıklanmalı ve nedenleri anlatılmalıdır. O çözüm uygulandığında sonucun ne olacağı tartışılmalıdır. Ayrıca her durum için birden çok çözüm olduğu ve her çözümün de sonucu olduğu açıklanmalıdır. Daha sonra denemesi için olumlu çözümler önerilmelidir.

Fazla müdahale etmemek: Çocukların yanlış ve zarar verici bir davranışı gözlemlendiğinde, en iyisi aşırı tepki vermemektir. Azarlamak veya cezalandırmak yerine, olumsuz davranışından dolayı onu bulunmak istediği alandan uzaklaştırmak daha etkili olabilmektedir. Eğitimciler ve ebeveynler tarafından sıklıkla kullanılan ve bazı otoriteler tarafından sık kullanımının az etkili olacağı düşünülen "istenilmeyen davranışa bir süre için ara verme" yaklaşımı, diğer yaklaşımlara göre daha davranış-

sal olmakla beraber çok basit olarak "Senin davranışın kabul edilmeyen bir davranış ve bunu değiştirmedikçe bu etkinliğe katılmana izin verilmeyecek." mesajını vermektedir.

Gerektiğinde uzman yardımı almak: Birçok çocuk, zihinsel ve duygusal olarak olgunlaştığı çağlarda farklı davranış problemleri göstermekte ve sabırlı ebeveynleri sayesinde problemlerini çözmektedirler. Az bir kısmı bu davranış problemlerinin şiddetine ve süresine bağlı olarak uzman yardımına ihtiyaç duymaktadır. Başa çıkılması güç, stresli süreçlerde alınan uzman yardımı ile yaşamın bundan sonraki yıllarında olabilecek sorunlar önlenabilmektedir.

Çocuğa ve kendinize karşı sabırlı olmak: Tüm bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir şey daha vardır, o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı sabırlı olmak.

Bu stratejiler çocukların kendi disiplinlerini sağlamak için kaynaklarını geliştirmelerine yardımcı olacaktır. Bazı stratejiler problem davranışları önleyici, bazıları iyileştirici ve değişim için bir plân geliştirici olmakla beraber hepsi ebeveynlere pozitif ve etkili bir disiplin yaklaşımını sunmaktadır. Ayrıca bu temel stratejiler sadece ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmemekte aynı zamanda da çocuklara ebeveynlerinin desteği olmadan pozitif ve yapıcı bir yaklaşımla kendilerini disipline etmelerinin yolunu da göstermektedir.



Kaynaklar:

- İnci Vural, Zorlayan ve Zorlanan Çocuklar, Remzi kitabevi

ÇOCUKLARDA PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ İÇİN EGZERSİZLER



Problem çözme becerisinin gelişmesi bir çocuk için en önemli kazanımlardan biridir. Çünkü hayat sürekli çözülmesi gereken bir problemler yumağıdır.

Hayatın problemlerini çözebilmek için bize basit gelen ama onun tüm dünyasını kaplayan problemleri bebeklikten itibaren çözerek egzersizler yapması gerekmektedir. 8 aylık bir bebeğin, almak istediği oyuncuğa uzanabilmek için altındaki örtüyü çekmeyi akıl etmesi bir problem çözme becerisi olacaktır. 5 yaşındaki çocuğun, arkadaşının elindeki oyuncuğu almak uğruna kendi elindekini ona uzatmayı akıl etmesi bir problem çözme becerisi olabilir. Burada, 8 aylık bebek için oyuncuğa uzanamayıp vazgeçmek ya da yaygarayı basmamak başarıyken 5 yaşındaki çocuk için de oyuncuğu arkadaşının elinden çekmemek veya annesine sığınmamak bir başarıdır.

Olumsuz duygularla baş etmekte zorlanan çocuklar, ara durumlara ve belirsizliklere dayanamadıkları için her şeyi uçlara çekmeye çalışırlar. Ama problemler genellikle gri alanlarda çözülür. Uçlara çekildiğinde, herhangi bir şey çözülmüş olmaz; ya sadece bir kişinin dediği yapılmış olur ya da en kolay gözüken çözüm seçilmiş olur.

Problem çözme becerisi geliştirilmesi gereken çocuklarda, ara durumlarla ilgili yaşantılar sakın zamanlarda pekiştirilmelidir.

Vygotsky, sistemli bir şekilde öğrenilen kavramların dil ve düşünce gücünü geliştirdiğini söyler. **“Önce aklıda bu kavram olursa, düşünce bunun üstüne gelişir.”** der. Eğer çocuğun kafasına birtakım kavramlar önceden yerleştirilirse sonra oluşan yaşantılar sırasındaki duygular ve durumlar gidip bu kavramlara yapışır ve çocuk bu durumu vücudundaki yabancı bir madde gibi algılamaz.

Bu kavramların içine duyguları da koymak mümkündür. Çocuğa “İçin coşkuyla doldu.”, “Hayal kırıklığına uğradın.”, “Kararsız kaldın.”, “Çaresiz hissettin.” gibi cümleleri sakın zamanlarda söylerseniz o da bu duygulara önce bir farkındalık kazanacaktır. Kafasında bu dosyaları açmış olacaktır. Daha sonra gerçekten büyük bir hayal kırıklığı, çaresizlik, kararsızlık vs. yaşadığında “Evet, bu annemin/babamın dediği hayal kırıklığı” diye düşünecektir.

Adı olan hiçbir şey korkutucu değildir. Çocukta “Bunları konuşabildiğimize göre, yaşamamıza da izin vardır.” algısı gelişecektir. Sakın zamanda konuşulan bu duygular, daha heyecanlı bir durumda çocuğun tekrar karşısına çıktığında, sakın zaman için bağlantı kurduğu için duygusal tırmanış daha sınırlı olacaktır.

Bu anlamda geliştirebileceğiniz kavramlar şunlar olabilir:

Bazen/Her zaman/Hiçbir zaman:

Çocuklar kolaylıkla genelleme yapabildikleri için her şeyi aynı çerçeveye sokup sonra oradan hareket ederek yanlış sonuçlara varabilirler.

“Sen zaten hiçbir zaman izin vermezsin.”

“Sen zaten her zaman arkadaşlarınla, benimle hiç oynamıyorsun.” gibi cümleleri çok sık duyarsınız.

Bu cümleleri duymaya başlamadan önce aşağıdaki gibi cümleleri söylemeye gayret etmelisiniz:

“Ben bazen çok yorgun oluyorum.”

“Hiçbir zaman sağıma soluma bakmadan yola atlamam.”

“Sana ne kadar kızsam kızayım seni her zaman çok seviyorum.”

“Zaman zaman dikkatsiz davranıyorum.”

Sanki/-miş gibi:

Çocuğa her şeyin görüldüğü gibi olmadığını, görünenin arkasındakine de bakmayı öğretmek için bu kavramları yerleştirmek çok önemlidir.

“Hadi gel, babana pizza acıymış, bizim de ağzımız yanmış gibi yapalım.”

“Bana sanki bunu ilk defa görmüşsün gibi geldi.”

Sanmak:

“Sanma” da, herkesin aklında farklı şeyler olabildiği fikrinin alt yapısını oluşturmak için önemli bir kavramdır. Farklı bir bakış açısı olduğu fikrini yansıtır.

“Baban geldiğinde bize kızgın olduğunu sandım, ama o işteki müdüre kızgınmış aslında.”

“Servisten inerken senin kızgın olduğunu sandım ama sen Ayşe sana oyuncuğunu vermedi diye üzgünmüşsün aslında.”, ya da “Hem biraz üzgün hem de kızgınmışsın aslında.”

Hem öyle hem böyle:

Çocuklarla, durumlar ve olaylarla ilgili farklı yorumların olabileceğini gösterecek sohbetler yapın.

Örneğin: “Geçen hafta bu parka geldiğimizde ne kadar da keyifsizdik ama bu hafta hava pırl pırl, güzel bir park günü olacak galiba.”, ya da “Benim için keyifli bir gün ama senin aklında eve gidince yapman gereken ödevler var diye biraz gerginsin galiba.”

Aynı şeyin içinde hem iyi hem kötünün var olduğu durumları belirtmeye çalışın. "Ayşe aslında sakın bir çocuk ama galiba yenilgiye hiç dayanamıyor, o zaman kendini kaybediyor." ya da "Bu elbisenin rengi hoşuma gitti, ama fırfırları çok gösterişli, o kısmını sevmedim." gibi incir çekirdeğini doldurmayacak sohbetler yapabilirsiniz.

Öyleyse böyle:

Çocuğunuzun davranışlarının sonuçları ile ilgili yorumlar yaparken daha az savunma görmek istiyorsanız öncelikle farklı davranışlar ve sonuçlarına dikkat çekmeye çalışın. Bu davranışların kendinizle ilgili olanlarına da dikkat çekmeye çalışın.

"Bugün okul çıkışı gelip seni alabilseydim çok mutlu olacaktın herhalde?"

"Senin ısmarladığın oyuncakçı almadığımı sandığın için surat asıyorsun galiba?"

Derecelendirme:

Problem çözme becerileri az gelişmiş çocuklar, genellikle duygularını en üst perdeden yaşarlar.

Bazen gerçekten tepki verilmesi gereken bir duruma hiç tepki vermezken bazen de aşırı tepkiler verebilirler. Bu çocuklarda bir ince ayar düğmesi problemi var gibidir. Bu nedenle çocuklara tepkilerinin bir derece üstünde düşündürmekte fayda vardır.

"Yaa, kapıcıya sinir oldum, yine ekmek getirmeyi unuttu ama sabah aniden önümüzde fren yapan adama daha çok sinir olmuştum. Adama 10 derece sinir olduysam kapıcıya 2 falandır."

"Sen dün alışveriş merkezinde kayb olduğunda hiç panik ol-

madın. Orada 3 derece falan panik olduysan şimdi defterin kenarı kıvrıldı diye 9 derece panik olmuş gibisin. Kafam karıştı."

Kazan - kazan durumu

Problem çözme konusunda problem yaşayan çocuklar genellikle kendi zihinlerine odaklı yaşadıkları ve başkasının görüş açısını dikkate almadıkları için, her iki tarafın da memnun olacağı çözümleri düşünme konusunda başarısızdırlar. Bu çocuklara, sakın zamanlarda kazan-kazan mantığını vurgulamakta fayda vardır.

"Ne iyi oldu giderken taksiye bindik, dönerken yürüdük hem senin isteğin oldu hem benim istediğim. İkimiz de kazandık."

"Yaa.. Sen tost yemek istiyorsun ama ben de daha sonra oturup düzgün bir şeyler yiyelim istiyorum. Ne yapsak da ikimizi de mutlu eden bir çözüm bulsak?"

Eğer... olsaydı ne olurdu?

Çocuğa sakın olduğu zamanlarda olumsuz durumları hayalinde canlandırması ve sakın kalabilmesinin ruhsal pratiğini yaptırmak mümkündür. Örneğin: "Kardeşine ayakkabı alırken sana hiçbir şey almasaydık ne yapardın?"

"Seni okuldan alacağıma söz vermiştim, ama son anda işim uzar gibi oldu gelip alamayabilirdim. Öyle bir şey olsaydı ne yapardın?" gibi aslında gerçekleşmemiş, ama ileride bir gün gerçekleşebilecek olumsuz durumlar çocukla konuşulabilir.

Tıpatıp olumsuz durum yaşanmayabilir. Ama ileride yaşanabilecek olumsuz duygular, bu sakın zamandaki öğrenme ile eşleneceği için ileriki yaşantılar için olumlu bir içsel model oluşur.



Kaynaklar:

- www.hurriyet.com.tr
- Özgür Bolat, Dijital Rehber Olmak 23 Adım
- Hacettepe Üniversitesi, Korona Virüsü Salgını ile İlgili Aile, Çocuk ve Ergenlere Yönelik Öneriler
- Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği COVID-19 (Korona) Virüs Salgını Sırasında Aile Çocuk ve Ergenlere Yönelik Psikososyal ve Ruhsal Destek Rehberi
- www.ankara.edu.tr

SAĞLIKLI TEKNOLOJİ KULLANIMI



Çocuk ve ergenlerin teknoloji kullanımları, bir yandan çağın gerekliliklerini yerine getirmelerini ve gelişimlerini sağlarken bir yandan da ruh ve beden sağlıkları açısından riskler de barındırabilmektedir. Teknoloji öğrenme ve üretme amaçlı kullanılırsa gelişimi olumlu anlamda etkiler. Teknoloji, tüketim amaçlı uzun süre kullanılırsa ruh ve beden sağlığı açısından sorunlara yol açabilir.

Teknolojiyi öğrenme ve üretme amaçlı kullanımlara uzaktan eğitim derslerini, online kursları, online satranç ve online yazılım uygulamaları tasarlamayı, online zeka oyunu oynamayı, tasarım yapmayı örnek verebiliriz. Dr. Özgür Bolat'ın dijital ebeveynlik videolarında paylaştığı gibi eğer çocuklar teknolojiyi kodlama yapmak, oyun tasarlamak, video çekip düzenlemek, kitap yazmak, beste yapmak gibi gerçek hayat becerilerini teknoloji ile harmanlayarak üretim odaklı kullanıyorlarsa günlük yaşam işlevselliklerini aksatmayacak şekilde (yemek yeme, aileyle sohbet etme, sorumluluklarını yerine getirme...) istedikleri kadar kullanabilirler. Çocukların istedikleri kadar teknoloji kullanma sürelerine ders dinlemek, kurslara katılmak, araştırma yapmak, bilişsel becerileri geliştiren uygulamaları kullanmak, dil öğrenmeyi sağlayan uygulamaları kullanmak, online müze gezmek, satranç oynamak gibi düşünme, yapma, analiz etme içeren yarı üretken oldukları faaliyetler de dâhildir.

Teknolojiyi tüketim amaçlı kullanımlara ise bilgisayar oyunu oynamayı, düşünmeyi gerektirmeyen eğlence amaçlı videolar izlemeyi örnek verebiliriz. Teknolojinin uzun vadede tüketim amaçlı pasif kullanımının çocuk ve ergenlerde öfke ve kaygı duygusunu yönetmekte güçlüğü, depresif belirtilere, uyku kalitesinde bozukluklara, dikkat becerilerinde gerilemeye ve teknoloji bağımlılığına da yol açabileceği unutulmamalıdır.

Anne baba birbirinin televizyon, bilgisayar, tablet ve akıllı telefon ile ne kadar süre teknolojiyi tüketim amaçlı kullandığını gözlemlemelidir. Eğer anne babanın tüketim amaçlı teknoloji kullanımı fazlaysa bu davranışı çocuk da model alıyor olabilir. Aile sisteminde sağlıklı teknoloji kullanımını yalnızca çocuktan beklemek, çocuğun sağlıklı teknoloji kullanımına kalıcı çözümü engelleyecektir.

Çocuğun sağlıklı teknoloji kullanımını sağlamanın en önemli yolu aile içi sağlıklı iletişim, aile bireylerinin birbirlerinin duygularına düşüncelerine önem vermeleri, karşılıklı sevgi ve saygının olduğu bir ortamda çocuğun yetişmesidir. Aile bireylerinin birlikte vakit geçirmek adına çaba göstermeleri, akşam yemekleri, çay saatleri, sohbet zamanları gibi aile rutinleri de çocukların uzun süre tüketim odaklı teknoloji kullanımlarını engelleyebilir.

Çocuğun tüketim odaklı teknolojiyi hangi ihtiyacını karşılamak için kullandığını tespit etmek de çocuğu sağlıklı teknoloji kullanımına yönlendirmede doğru adımların atılmasını sağlayacaktır. Çocuk ve ergen koşulsuz sevgiye ihtiyaç duyar. Eğer çocuk hatasıyla, yanlışla sevilmediğini hissediyorsa ailesi tarafından eleştiriliyorsa teknolojiyi daha çok kullanmak isteyebilir. Çünkü özellikle de teknolojik oyun dünyasında istediği karakter olup o karakterin özelliklerini kendi belirleyebilir, gerçek yaşamında ulaştığını hissedemediği ideal kimliğine oyun dünyasında ulaştığını hissedebilir. Bu nedenle çocukla kurulan ilişki, çocuğu eleştirmemek, "Seni çok seviyorum sadece davranışını sevmiyorum. Senin iyiliğin için senin yanındayım." mesajını vermek bu durumu önleyici olabilir. Ayrıca çocuğun günlük hayatta seçim hakkının olduğu alanlar yoksa ya da çocuk kontrol edemediği (anne-babanın boşanması, evde anne babanın sık sık tartışması, taşınma, iflas, kayıp vb.) yaşantılar deneyimliyorsa teknoloji oyunlarını daha kontrol edebildiği alanlar olarak görebilir. İsteddiği karakter olabildiği, istediği yere gidebildiği, istediği ülkenin yöneticisi olduğu, kendi kararlarını verip kendi güvenliğini sağladığı oyunlar oynamayı tercih edebilir. Gerçek hayatının zorluklarından kaçmak için o oyunları bir liman olarak görebilir. Bu nedenlerden kaynaklanan teknoloji bağımlılığının önüne geçmek için çocuğa seçim hakkının olduğu, kendini ifade edebildiği, iş birliğiyle, oyunla, iletişimle, birlikte geçirilen kaliteli vakitle güvenli ve huzurlu bir ortam sağlamaya çalışmak önemlidir.

Kısıtlama ve yasaklamalar teknoloji kullanımını daha cazip kılacaktır. Bu nedenle çocuğun teknoloji kullanımı sabırla, çocuk aile ile zaman geçirmeye teşvik edilerek, çocuğun duygusu ve ihtiyacı anlaşarak dengelenmelidir. Özellikle pandemi döneminin çocukların anne baba ile daha çok duygularını paylaşmaya ihtiyacı olan bir dönem olduğunu, bu dönemde teknoloji kullanımında sosyal ihtiyaçların da yerinin büyük olduğunu göz önünde bulundurularak öncelikle anlaşma yoluna gidilmeye çalışılmalıdır. Konuşarak, anlaşmalar yaparak çözülmediği ve çocuğun teknoloji kullanımının gerçek yaşamdan kopuşa sebep olduğu durumlarda teknoloji kullanımı kuralları belirlenip çocuk uymadığı takdirde bir sonraki gün teknolojiyi kullanmama ya da daha az saat kullanma gibi kurallar uygulanabilir. Çocuk öfke nöbeti geçirse bile zaman kısıtlamasına dair kurallar karşısında ebeveynin net durması önemlidir.

Çocukların ve ergenlerin sağlıklı teknoloji kullanımları için diğer öneriler ise şunlardır:

- Dikkat gelişimini engellememesi için oyun oynarken ekran ışığı ve renklerin maksimum düzeyde olmaması, sesin maksimum düzeyde açık olmaması,

- İnternet filtresi kullanılması,
- Çocuk ve ergenlerin sanal ortamlarda yabancı kişilerle iletişime geçmemeleri ve kişisel bilgilerini vermemeleri konusunda anne, baba ve öğretmenleri tarafından bilgilendirilmeleri,
- Öğrencilerin sanal ortamlarda da birbirlerine karşı saygılı ve nazik davranmalarının önemli olduğunun aile ve okul tarafından belirtilmesi,
- Bilgisayarın sürekli açık olarak hazırda bulunmaması,
- Teknolojisiz aile saati uygulamasının yapılması,
- Anne-babanın çocuğun teknoloji kullanımı konusunda ortak tutumunun olması,
- Bilgisayarın yararlı kullanım alanları konusunda çocuğun eğitilmesi, çocukla birlikte yararlı internet uygulamalarının yapılması,
- Gerekirse laptop ya da tablet yerine taşınamayan masa üstü bilgisayarların kullanımı,
- İnternet bağlantısının sürekli açık olmaması,
- Egzersiz, uyku ve sağlıklı beslenmeye teknoloji kullanımının olumsuz etkilerini gidermek için önem verilmesi,
- Annenin ve babanın çocuğun uygun şekilde internet kullanımını desteklemesi ve bununla ilgili çocuğu takdir etmesi,
- Bilgisayarın salon ya da aile kullanımına açık bir ortamda olması, (Ailenin çocuğun ne yaptığını bilmesini aşırı pasif teknoloji kullanımını engeller.)
- Karanlıkta göz sağlığı açısından teknolojik alet kullanılmaması,
- Çocuğun yatakta tablet telefon kullanmaması ve kaliteli uyku açısından uykudan en az bir saat önce teknolojik aletlerin kullanılmaması.



Kaynaklar:

- www.dergipark.org.tr

YAŞAM BECERİLERİ

Çocukların en iyi öğrenme alanı evdir. Yaşam becerileri çocuklarınızın hayatta karşılaşacakları pek çok zor durumla başa çıkabilmesini ve bu zor durumlara göğüs germesini sağlayacaktır. Ergen ya da erken ergenlikteki bir çocuk bilişsel olarak olgunlaştıkça, zihinsel süreçleri daha analitik hale gelir. Fakat ergenlik dönemi aynı zamanda deneyimleme ve risk alma, olumsuz akran baskısına maruz kalma, zorbalıkta bulunma veya zorbalık yapma, önemli konularda kararsızlık yaşama, umutsuzluğa kapılma ve duygularla baş etme konusunda zorlu bir süreci de ifade eder. Bir çocuğun karşısına çıkan engellerle ne kadar iyi ilgilendiği; kişiliğini, çevreden gelen ailesi ve akranlarından gelen sosyal desteği ve sahip olduğu yaşam becerisini gösterir. Yaşam becerilerinin, bireylerin sorumlu davranma, öncelik alma ve kontrolü ele geçirme yetkisi için etkili bir araç olduğu anlaşılmaktadır. Pandemi sürecinde becerilerini geliştirmek için oldukça uygun bir zaman doğduğunda üzerinde düşünölebilecek yeni etkinliklerin oluşturulabileceği hedefler ebeveynleri de memnun edecektir. Her yaş grubunun kendine ait gelişimsel özelliklerini göz önünde bulundurarak farklı beceriler kazanmalarına yardımcı olabiliriz.

Ergenlik dönemi çocuklarında kazanılması gereken bazı becerileri şöyle özetleyebiliriz:

Öz farkındalık kazanmak, ergenlerin stres altında olduklarında ya da kendilerini baskı altında hissettiklerinde bunun içsel olarak nedenini fark etmelerine yardımcı olabilir. kendini tanıma ile birlikte genellikle etkili iletişim ve kişiler arası ilişkilerin yanı sıra başkalarıyla empati geliştirmek için bir ön şarttır.

Öz düzenleme sayesinde bir kişi düşüncelerinin, duygularının, isteklerinin ve dürtülerinin kontrolünü disiplinli bir şekilde elinde tutar. Böylece planlı bir şekilde amaçlarının peşinden koşmuş olur ve durumlara verdiği ilk tepkiler tarafından yönetilmek yerine belirlediği standartlara uygun yaşar. Araştırmalar, başarılı ebeveynliğin ergenin davranışsal

öz düzenlemesini olumlu etkilediğini göstermiştir.

Empati, pek çok olumsuz davranışın sergilenmesinde önleyici bir olgu olarak düşünülür. Empati olmadan, ergenlerin başkalarıyla olan iletişimi iki yönlü bir süreç olmayacaktır. Bir ergen bir başkasını anlayabildiğinde, iletişim kurmaya daha hazırlıklı olacak ve aynı zamanda toplumsal kabul görecektir ve bu beceri etkili iletişim becerilerinde önemli bir rol oynayacaktır.

Affetmek, ergenin düşüncelerini yaşadığı üzücü olaylar üzerinde yoğunlaştırması kuşkusuz gelecek yaşamını da olumsuz etkileyecektir. Bireyin hayatına devam edebilmesi için zihnini olaydan uzaklaştırması, kin, öfke ve intikam düşüncelerinden sıyrılması kişinin başka kişilerle iletişimi açısından olduğu kadar kendi psikolojik sağlığı için de önemlidir.

Eleştirel düşünme, varsayımları sorgulayan ve “düşünme hakkında düşünme” olarak tanımlanan üst düzey düşünceyi ifade eder. Eleştirel düşünme, bireyleri inanç ve eyleme yönlendirir ve neye inanması, ne yapacağına karar vermesi ve hedeflere ulaşmasında önemli rol oynar.

Problem çözme becerilerine yaşam boyunca ihtiyaç duyulmaktadır. Problem çözme becerisi gelişmeyen insanlarda küçük sorunların çoğalarak daha büyük sorunlara sebep olabilir. Bu nedenle ergenin ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir.

Hedef belirleme ve kariyer planlama, ergenlerin karşılaştığı en büyük zorluk eğitimden çalışma hayatına geçiştir. Bu geçiş öncelikli olarak karar verme, hedef belirleme ve kariyer planlama basamakları ile gerçekleşir. Hedef belirleme, potansiyellerini geliştirmeleri için çok önemli olsa da, bunların gerekli olduğuna ikna etmek zor olabilmektedir. Hedeflerinin net, özlü ve en önemlisi olduğundan emin olmak, bu hedeflerin gerçekleştirilebilir olması önemlidir.

Ergenlik öncesi ve ergenlik dönemi çocuklarının hayat becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayacak bazı örnekleri şöyle sıralayabiliriz:

- Çocuğunuza Google'dan yardım almadan bir haritanın nasıl okunacağını öğretin.
- Süpürgeyi nasıl kullanıldığını gösterin. Aynısı çamaşır makinesi için de geçerli! Biraz yardım ile bu işin de üstesinden gelebilirler.
- Onlara fırın kullanımını da içeren temel mutfak becerilerini gösterin. Makarna ya da yumurta iyi bir başlangıç olacaktır.
- Onlara kolay bir pişirme tarifi verin. Fırına verme ve fırından alma kısmında yardıma ihtiyaçları olabilir ama malzemeleri ölçme ve karıştırmanın altından kolayca kalkabilirler.
- Birlikte arkadaş ya da akrabalarınıza eski usul bir mektup yazın ve çocuğunuza pul alacağını ve mektubu postaya nasıl vereceğini anlatın.

- Kendi saçlarını (erkeklerin annelerinin saçlarını) nasıl yapabileceklerini gösterin, bu yaştaki çocuklar örgü veya atkuyruğu gibi basit modelleri kolayca yapabilirler.
- Onlara hediye paketlemeyi öğretin.
- Beraber bir takvim ya da günlük plan hazırlayın ve bu plana uyması konusunda anlaşıp.
- Onlara yumuşak meyveler kestirerek temel bıçak becerileri öğretin.
- Biraz da teknoloji dersi verebilirsiniz. Bilgisayarda Excell gibi uygulamaları ya da bir video dosyası hazırlamayı öğretin.
- Bahçeniz varsa çocuğunuza görevler verin: Dökülen yaprakları toplamak, çiçek ekmek ve otları sökmek gibi.
- Ortak kullandığınız bir aile takvimi oluşturun.
- Artık çamaşırları ayırmayı, yıkamayı ve katlamayı yapabilmeleri için destek olun.
- Bir akşam siz hiçbir şey yapmayın: Yemeği çocuğunuz hazırlasın ve yemek bitince her şeyi o temizlesin.
- Bir ütü yardımıyla kıvrışıklıkları nasıl düzgün bir şekilde giderebileceğini gösterin.
- Arabalarla ilgili temel işlemleri gösterin, yağı kontrol etmek ve tekerlekleri değiştirmek gibi.
- Bir bütçe oluşturun ve bütçenin dışına çıkmaması gerektiği konusunda anlaşıp. 1 ay boyunca yönetebilme becerisini izleyip geri bildirimlerde bulunabilirsiniz.
- Ona profesyonel bir e-postanın nasıl yazılacağını gösterin. (Kısaltma veya emoji kullanmak yok.)
- İlk CV'sini hazırlamasına yardım edin. T.C. kimlik numarasını ezberlemesini isteyin.
- 18 yaşına yaklaştıysa oy vermenin nasıl bir şey olduğundan ve sorumluluğundan bahsedin.

Yaş grubu ne olursa olsun çocukları sadece öğrenci olarak görmemeliyiz. Her biri topluma katılacak değerli bireyler. Bu anlamda kendilerine yetebilmeleri ve yetkin olmaları çok önemli. Ergenlik döneminin her konuda çatışma yaşadıkları, pek çok gelişim sorununu aşmak durumunda oldukları bir dönem olması nedeniyle; problemleri ile başa çıkabilmeleri, yaşam becerileri kazanmaları, rehberlik servisleri olmak üzere, öğretmenler ve aileler tarafından da desteklenmeleri son derece önemlidir.





AREL KOLEJİ

30 *Geleceğin
Dünyasına
Hazırlıyoruz...*
yıl

• Anaokulu

• İlkokul

• Ortaokul

• Anadolu Lisesi

• Fen Lisesi



www.arel.k12.tr / (212) 550 49 30

