

GÖRECE

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ve REHBERLİK DERGİSİ

/ 4

Tema Bazlı Psikolojik Danışmanlık ve
Rehberlik Sistemi

/ 14

“Benimle Oynar mısın?”
Oyun Grubu

/ 26

Hata Yapma Cesareti

/ 29

Hepimiz Buradayız,
Peki Ya Sonra?





YENİDOĞU
OKULLARI

Merhaba,

Bugüne dek sizlere bültenlerle, broşürlerle, mesajlarla seslendik. Dinledik, anlattık, paylaştık, birlikte çok çalıştık... Projelerimiz, çalışmalarımız bizi size, sizi bize anlattı. Her işi nasıl yaptığımızı yaparken gösterdik ama neden yaptığımızı, motivasyonlarımızı, hedeflerimizi size hiç anlatamadık. Görece dergimizin ilk sayısında da size bunları anlatmak istedik.

Tema bazlı rehberlik programımızla her bir öğrencimizi kapsayacak bir yapı geliştirmeye çabaladığımızı,

Çevresel faktörlerin başında gelen aile olgusunu temele aldığımızı; bunun için veli atölyeleri ve oyun grubu ile velilerimize ulaştığımızı,

Akran arabuluculuğu programıyla öğrencilerimizin iletişim gücü kuvvetli bireyler olmalarına ortam hazırladığımızı,

Kariyer süreçlerinde öğrencilerimizle omuz omuza olduğumuzu, onlara kendilerini tanıma fırsatları oluşturduğumuzu anlatmaya çalıştık.

Güncel meselelere de değindiğimiz Görece dergimizin ilk sayısı ile sizlerle buluşmaktan mutluyuz. Gelecek sayılarda da birlikte olmak temennisiyle, iyi okumalar dileriz.



Künye

PDR Dergisi

Yazılardan yazarları sorumludur. Kaynak göstererek alıntı yapılabilir. Yazılar mahfuzdur.

Yayın Kurulu

H. Tunahan GÖK
H. Kübra ARAS TÜRKCAN
Ebrar DEMİR
Büşra ÇELEBİ
Cansu İŞSEVER
Merve KAZAK
Esra LİV
Nur Hilâl ÇAĞLIYAN
Enes TÜRKGELDİ
Hilal TANYERİ

Dizgi-Tasarım:

Büşra Karalı

Yapım:

Yenidoğu / yenidogu.com

Adres: Örnek Mah. Cahar Dudayev Cad.
Ferah Feza Sok. No:9, Ataşehir / İst.

Tel: (0216) 474 10 75

e-mail: bilgi@yenidogu.com

www.yenidogukullari.com



İçindekiler



4

Tema Bazlı
Psikolojik Danışmanlık ve
Rehberlik Sistemi

Psiko-Eğitsel Bakışımız



6

Veli
Atölyelerimiz



8

Anlaşmazlık Çözümü ve
Akran Arabuluculuğu



12

Sınıf İçi
Etkinlik Kitapçıkları



14

"Benimle Oynar mısınız?"
Oyun Grubu

Bizden Etkinlikler**18**Büyüdüğünde
Ne Olacaksın?**29**Hepimiz Buradayız,
Peki Ya Sonra?**20**Tebeşir
Bende**32**Sınır Koyma ve
Seçenek Sunma**21**Yenidoğ'u'da Bir Başkadır
Benim Memleketim**36**Ebeveynlerin
Sınav Kaygısı*Görece Düşünce***24**Yolda
Olmak**26**Hata Yapma
Cesareti

TEMA BAZLI PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ve REHBERLİK SİSTEMİ

Yenidoğu Eğitim Kurumları PDR Birimi bünyesinde, her bir kademe ve yaş grubu için, tema bazlı bir psikolojik danışmanlık sistemi geliştirilmiştir. Bu sistem sayesinde, her yıl güncellenen 6 tema başlığı altında öğrencilerimiz ihtiyaç duydukları akademik beceriler, kariyer gelişimi, kişisel ve sosyal gelişim gibi alanlarda desteklenir ve rehberlik hizmeti alır. Herhangi bir temayla ilgili faaliyetler planlanırken, önce dünyada ve Türkiye’de bu konudaki çalışma ve

uygulamalara dair araştırmalar ve beyin fırtınaları yapılarak tema içeriğinin nasıl zenginleştirileceği kararlaştırılır. Tema içerikleri her bir yaş grubunun ihtiyacına göre kurgulanır ve her temada çeşitli özgün ve kreatif sınıf etkinlikleri, panolar, geziler, seminerler, psiko-eğitsel grup çalışmaları, bireysel veli ve öğrenci görüşmeleri, testler, envanterler, anketler gibi faaliyetler tüm okullarımızda hayata geçirilir.

TEMALARIMIZ



UYUM

Hayattaki geçişler ve gelişim aşamaları; çeşitli rol değişikliklerini, yeni beklentileri ve psiko-sosyal davranış değişikliklerini beraberinde getiren stres-yoğun süreçlerdir. Bu dönemleri en az sorunla ve güçlü bir şekilde atlatabilmek için, hayat boyu gerekecek çeşitli uyum becerilerini edinmek gerekir. Bu temayla, öğrencilerimize bu beceriler kazandırılmaya çalışılır.



BEN

Benliğimiz, varlık âlemine açılan kapımızdır. Bu nedenle, sağlıklı ve dengeli bir benlik gelişimi, soyut ve somut yaşantılarımızın da sağlıklı olabilmesi için elzemdir. Bu tema bağlamında öğrencilerimizin benlik algılarını, duygusal becerilerini, yeterlilik algılarını, olumlu merak ve ilgilerini, bilişsel ve devinışsel farkındalıklarını geliştirmek hedeflenir.



İLETİŞİM

Sağlıklı bir kişisel ve toplumsal hayat yaşanabilmesi, eğitim ve kariyer süreçlerinde dengeli bir gelişim sergilenebilmesi için iletişim alt yapısının sağlam olması gerekir. Bu nedenle, temel iletişim unsurlarının ve ilkelerinin bilinmesi, bu konuda çok sayıda örnek durumla karşılaşılması, öğrencilerin kendi görüş ve düşüncelerini daha iyi dillendirebilmeleri ve daha aktif birer dinleyici olabilmeleri açısından son derece önemlidir. Bu temayla, iletişim gücü yüksek, sağlıklı bir toplum oluşmasına katkıda bulunmak amaçlanmaktadır.



SORUMLULUK

İnsan kendisine, ailesine, arkadaş çevresine, içinde yaşadığı topluma, çevresine, varlıklara ve Yaratıcısına karşı iç içe sorumlulukları bulunan bir varlıktır. Aynı zamanda kendisine karşı sorumlulukların yerine getirilmesini bekleme hakkına da sahiptir. Bu temayla sorumluluklarının farkında insanlar yetiştirerek toplumsal işleyiş ve huzur noktasındaki sorumluluklarımızın yerine getirilmesi hedeflenmektedir.



BARIŞ

Bir arada yaşayabilmek, karşılıklı saygı, takdir ve kabul gibi öğrenilmesi gereken değerleri gerektirir. Kişinin kendi duygularını, çevresini, dünyaya bakışını barışçıl bir gözle yorumlaması için bu kavramlar üzerinde düşünmesi ve çalışması gerekmektedir. Bu temada, barışçıl bir hayat için gereken değerlerin dönük çalışmalar yapılmaktadır.



KEŞİF

Keşfetme güdüsü kişinin; kendisini ve çevresini tanıyıp anlama isteğini, hayata dair ilgi ve merakını harekete geçirir, yeni tecrübeler edinmesini sağlar. Bu yaşantılar düşünme becerileri ile harmanlanarak deneyimlere dönüşür. Öğrencilerimizin keşif güdüsünü genişletip zenginleştirmek ve derinleştirmek, bu temayla ilgili çalışmaların başlıca hedefidir.

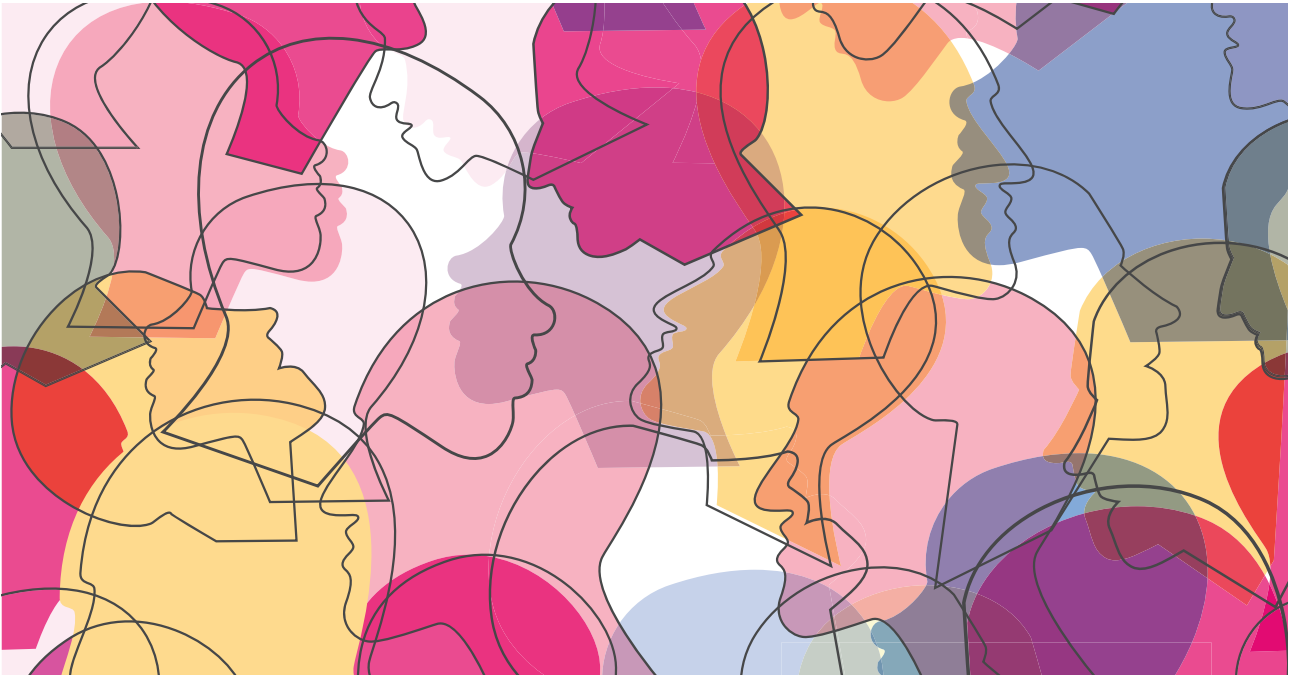
VELİ ATÖLYELERİMİZ

Cansu İşsever / PSİKOLOG

Veli atölyesi, Psikolojik Danışmanlarımız, çalışmaya katılmak üzere başvuruda bulunmuş velilerimizle küçük gruplar hâlinde yürüttüğü, çeşitli etkinliklerle bezeli, bilgilendirme ve farkındalık oluşturmaya yönelik grup çalışmalarımıza verdiğimiz isimdir. İlkinin 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Sancaktepe kampüsümüzde gerçekleştirdiğimiz veli atölyemiz, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında tüm kampüslerimizde hayata geçirilmiştir. Veli atölyelerimizde, velilerimizin ihtiyacına binaen belirlenmiş, **“Sınav kaygısı ve motivasyon”**, **“Aile içi şiddetsiz iletişim”** ve **“Aile içi sınırlar”** konuları sırasıyla ele alınmıştır. Fakat konuların ele alınış şekli atölyelerimizi özel kılan noktalardır.

Atölyelerin, onları sıradan bir seminer olmaktan uzaklaştırıp özel kılan niteliklerinden ilki, katılımcı sayısının sınırlı olmasıdır. Her bir atölyede kişi sayısının 12’yi aşmıyor olması, hem paylaşımların derinleşmesini sağlamakta hem de her bir paylaşım için ayrılan zamanı artırmaktadır. Öte yandan, küçük gruplarla atölye yapma, katılımcı ve grup liderinin birbiriyle bağ kurmasını sağlamaktadır. Bir diğer niteliği ise, her bir katılımcının atölyenin iki oturumuna da katılmasının tamamlayıcı etkisidir.

Tüm içeriğin ve içerikteki etkinliklerin 2 oturumun tamamlanmasıyla beraber birbirini bütünleyeceği öngörülmüş ve velilerimizden de buna ihtimam göstermeleri istenmiştir.





İki oturuma da katılan velilerimiz, konuyla ilgili ayrıntılı bilgiyi almakla kalmayıp, paylaşım ve uygulama safhaları için hazırlanmış etkinliklere katılarak, öğrendiklerini pekiştirip, tamamlamış olurlar.

Atölyelerimize değer katan bir diğer önemli boyut ise, atölyelerimizin hassasiyetle hazırlanmış bir içeriğe sahip olmasıdır. Grup liderleri, zümre arkadaşlarımız ve kurumumuz program geliştirme biriminin katkıları ve özverili çalışmalarıyla oluşturulmuş içerikler velilerimize aktarılırken, birçok farklı yol izlenmiştir. Kimi zaman daha yakından tanışmak için balonlarla oyun oynanmış, kimi zaman empati kurmak için roller canlandırılmıştır. Bazen yap-boz kullanılarak çocuklarımıza söylediklerimizle, kendi çocukluğumuzda işittiklerimizin bütünü ortaya çıkarılmış bazense

iletişimde dinlemenin önemini gözlerimizi bağlayarak sadece işiterek deneyimlemek amaçlanmıştır. İçerikleri hazırlarken hareket etmeyi, soru sormayı, pekiştirmeyi, uygulamayı, paylaşmayı desteklemeyi her zaman öncelikle. Seçilen konuları birçok farklı perspektiften ele alarak velilerimize daha geniş bir anlatım sunmayı hedefledik.

Velilerimizle çalışmayı en az öğrencilerimizle çalışmak kadar önemsiyoruz. Psikolojik Danışmanlık birimi olarak verdiğimiz eğitime ve desteğe aileleri katmazsak yarım kalacağımıza inanıyoruz. Sizlerin tüm bu sürecin bir parçası olmanızı tüm kalbimizle dilediğimizi belirtmek ister, atölyelerimizde kazandırmayı arzuladığımız gibi küçük farkındalıklarla zenginleşmiş günler dileriz.

ANLAŞMAZLIK ÇÖZÜMÜ VE AKRAN ARABULUCUĞU

Elif Özorpak / REHBER ÖĞRETMEN

Yaz tatilinin son günleriydi, Beyza son tatil günlerinin tadını çıkarmak için annesiyle birlikte parka gitti. Arkadaşlarının da parkta olduğunu gördüğünde çok sevindi çünkü arkadaşlarıyla birlikte oynamayı çok seviyordu. Beyza hemen arkadaşları Aslı ve Mert'in yanına gitti ve parktaki oyunlarına eşlik etti. Beyza'nın annesi de Aslı ve Mert'in annelerinin yanına gitti. Anneler parkta sohbet koyuldular. Beyza'nın annesi bugün çok yorulduğunu, Beyza'nın yaz tatili ödevlerini birlikte yaptıklarını söyledi ve diğer annelere ödevleri bitirip bitirmediklerini sordu. Aslı'nın annesi okulun tatil olduğu ilk hafta, Aslı'nın dışarı çıkmasına hiç izin vermediğini ve ödevlerini bitirttiğini söyledi. Mert'in annesi ise "Tatildeyiz diye ben de çok sıkmadım, kendisine bıraktım." diye cevap verdi.

Anneler bu konuşmaları yaparken çocuklar da oyuna başladı ancak Aslı Beyza'ya elindeki oyuncaklarından birisini kendisine vermesi şartıyla onunla oynayacağını söyledi. Beyza arkadaşlarını sevdiği ve oyun oynamayı da çok istediği için bebeğini hemen onunla paylaştı. Mert ise ilerideki çimenlerin çok güzel gözüktüğünü ve orada oynamak istediğini söyledi; ancak çimenlerin olduğu yer annelerinden biraz uzaktaydı ve annelerinin izin vermeyeceklerini düşündüler. Kızlar gitmek konusunda biraz çekindi ancak Mert "Hadi ama bir şey olmaz, orada oynayalım." dedi. Aslı annesinin bu konuda ne kadar sinirlenebileceğini biliyordu; ama o da orayı merak ediyordu ve gitmeye karar verdi. Beyza ise arkadaşlarıyla oyun oynamayı öyle çok

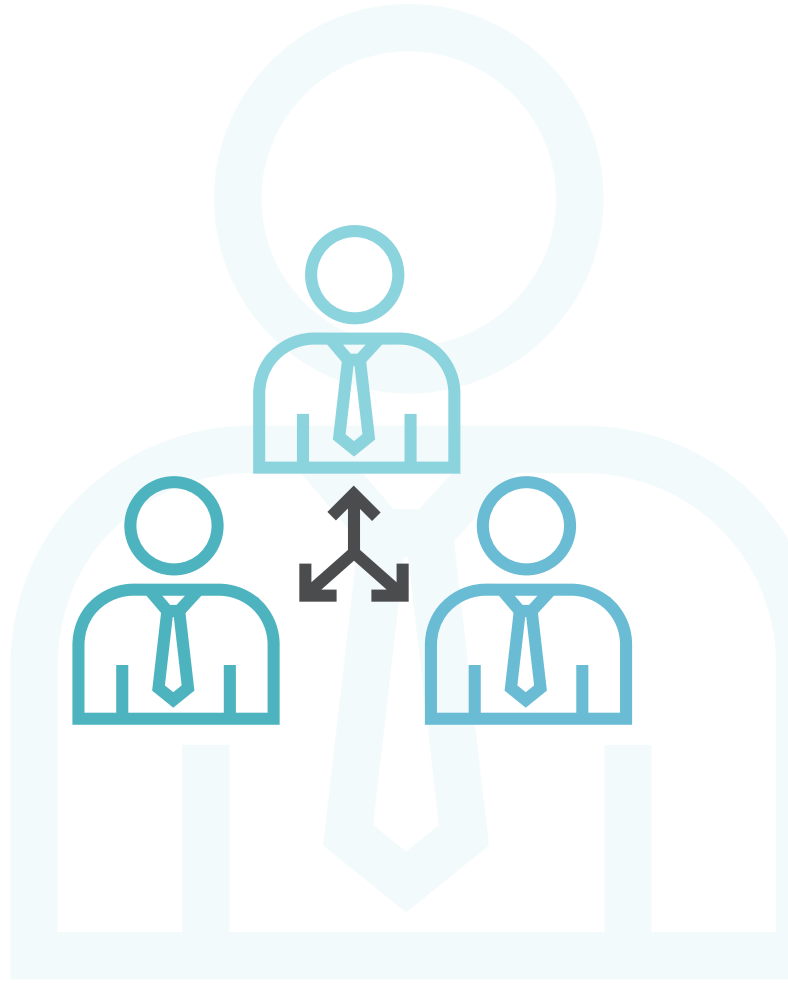
istiyordu ki onları kıramadı ve çimenlerin olduğu yere geçtiler.

Bir süre oynadıktan sonra Aslı, Beyza'nın tüm oyuncaklarını kendisine vermesini istedi. Beyza'yla dalga geçmeye başladı ve ona kötü sözler sarf etti. Beyza ağlayarak annesinin yanına koştu. Beyza'nın gelmesiyle çocuklarının uzakta oynadığını fark eden anneler çocuklarını yanlarına çağırdılar. Mert'in annesi gülümseyerek "Oğlum neden uzaklaşıyorsunuz? Daha yakında oynayın yavrum, bir dahakine haber ver." dedi. Aslı'nın annesi, Aslı'yı kolundan tutarak "Sen bana sormadan nasıl gidersin? Başına bir şey gelse ben babana ne hesap veririm! Doğru düzgün oyun oynamayı beceremez misin sen? Bizim zamanımızda böyle parklar da yoktu. Siz hep böyle yüz vermekten şımardınız!" dedi sesini yükselterek. Beyza arkadaşlarıyla arası kötü olduğu için çok üzgündü. Annesi kızının üzülmesine dayanamadı, hemen duruma müdahale etti. Mert'in ve Aslı'nın yanına giderek onlarla konuştu. "Beyza sizi çok seviyor, hadi gelin sarılın birbirinize." dedi. Bu ısrar sebebiyle istemeden de olsa Aslı, Beyza'ya sarıldı. Beyza, bu sarılmanın gerçek olmadığını farkındaydı ama arkadaşlarını kaybetmeyi istemiyordu.

Tatil bitmiş ve okul başlamıştı. Beyza arkadaşlarıyla olmayı çok seviyor, onlarla eşyalarını paylaşıyor, onların yardımlarına koşup kimseye "hayır" diyemiyordu. Aslı ve Mert ile olan arkadaşlıklarına da çok değer veriyordu. Sınav zamanı Aslı ve Mert,

Beyza'dan kopya istediler. Beyza, öğretmenin göreceğini ve bunun doğru olmadığını bildiği için kağıdını göstermek istemedi ancak sınavdan önce öyle baskı yapmışlardır ki arkadaşlıklarının bozulmasından korktu. "Bir defadan bir şey olmaz." diye düşünerek kağıdını açtı. Öğretmenleri tam bu esnada durumu fark etti ve hepsi disipline verildiler. Beyza bu duruma çok üzülüp ağlarken, Aslı, Beyza'nın kopya verdiğini, arkadaşları iyi not almasın diye kasıtlı olarak öğretmene fark ettirdiğini söylediği için Beyza daha da üzülmüştü. Disiplin kurulu üç öğrencinin de sıfır almasına karar vermişti.

Mert bu durumu hiç önemsemedi, bu kadar üzülmeye değmeyeceğini düşündü. Mert'in annesi ve babası "Öğrencilik yaşamında olur böyle şeyler." deyip, gülüp geçtiler. Aslı eve gittiğinde anne ve babasının neler söyleyebileceğini düşünerek eve gitmişti. Yine küçümsenecek, fikirleri sorulmadan yargılanacak ve cezalandırılacaktı. Düşündüğü gibi de oldu. Konuşmasına müsaade edilmedi, azarlandı ve odasına gönderildi. Beyza ise ağlayarak eve gitmişti. Annesi ve babası Beyza'yı teselli etmeye çalışsalar da, O hala çok üzgündü. Beyza, Aslı'nın söylediklerine çok üzülmüştü. Arkadaşlığını kaybetmek istemiyordu ama bu durumda elinden bir şey gelmiyordu. Annesi kızının üzülmesine dayanamadı ve Aslı'yı aradı. Beyza'nın onu çok sevdiğini, kötü bir niyeti olmadığını ifade ederek aralarını düzeltmeye çalıştı.



Doğduğumuz andan itibaren çatışmaların içine doğarız. Ailemiz, arkadaş çevremiz, iş hayatımız, evlilik hayatımız gibi bulunduğumuz tüm sosyal alanlarda çatışmaların içerisinde bulunuruz. Kişiler arası ilişkileri ilk gözlediğimiz yer olan ailemiz, çatışma çözümlerimizde şekillendirici bir rol üstlenmektedir. Aile tutumlarımız kişiler arası ilişki tarzımızı etkilerken bu süreci fark etmemiz, aslında ilişkilerimizi yeniden yapılandırmamızı sağlayacaktır. Eğer Aslı'nın ailesi gibi **baskıcı bir aile** modelimiz varsa, fikirlerimize önem verilmiyorsa; küçümseniyor, azarlanıyorsa, dinlenilmiyorsa bir çatışma yaşadığımızda Beyza gibi **koruyucu bir aile** modelinde yetişmiş birisine olan tepkimiz aynı baskıcı ve küçümseyici şekilde olacaktır. Mert gibi aşırı hoşgörülü bir aile modelimiz varsa çatışma olan durumlarda hiçbir sorumluluk almayabiliriz. Aslı, fikirleri yargılanmadan dinlenen, küçümsenmeyen, değer gösterilen bir ailede büyümüş olsaydı; çatışmaları daha **barışçıl** bir yolla çözebilirdi. Beyza, çözümler önüne hazır sunulmuş birisi olmak yerine dinlenilip, destek olunarak çözüm yolunu kendisi seçmiş ve bununla mücadele etmeyi öğrenmiş olsaydı çatışmaları daha **yapıcı** bir yolla çözebilirdi.

Kişiler arası çatışmalar **barışçıl ve yapıcı** olarak çözüldüğünde sağlıklı, değerli ve sosyal yaşamı canlandırıcı bir dinamik oluşur. Hayatımızın içerisinde uzun bir zaman dilimini geçirdiğimiz ve çok farklı kişilerle iletişim kurduğumuz okul ortamında da kişiler arası çatışmaların doğasının ve yapıcı-barışçıl çözüm becerilerinin öğrencilere öğretilmesine ihtiyaç vardır. Akran Arabuluculuğu bu ihtiyaç neticesinde ortaya çıkmış ve çatışmaların insan yaşamında kaçınılmaz olduğunun kabulüyle çatışmaların bir problem değil, çözümün birer parçası olduğunu göstermeyi hedeflemiştir.

Akran Arabuluculuğu, öğrencilerin kendi içlerinden seçtikleri akranların tarafsız üçüncü bir göz olduğu, tarafların sorunu çözmek için birlikte çalıştığı bir iletişim sürecidir. Okulda öğrenciler arasında yaşanan çatışmaları yine öğrenciler arasından seçilen akranları aracılığıyla çözmeye dayalı, gönüllük esaslı ve sağlıklı iletişim kurma becerisini geliştirme temelli bir programdır.

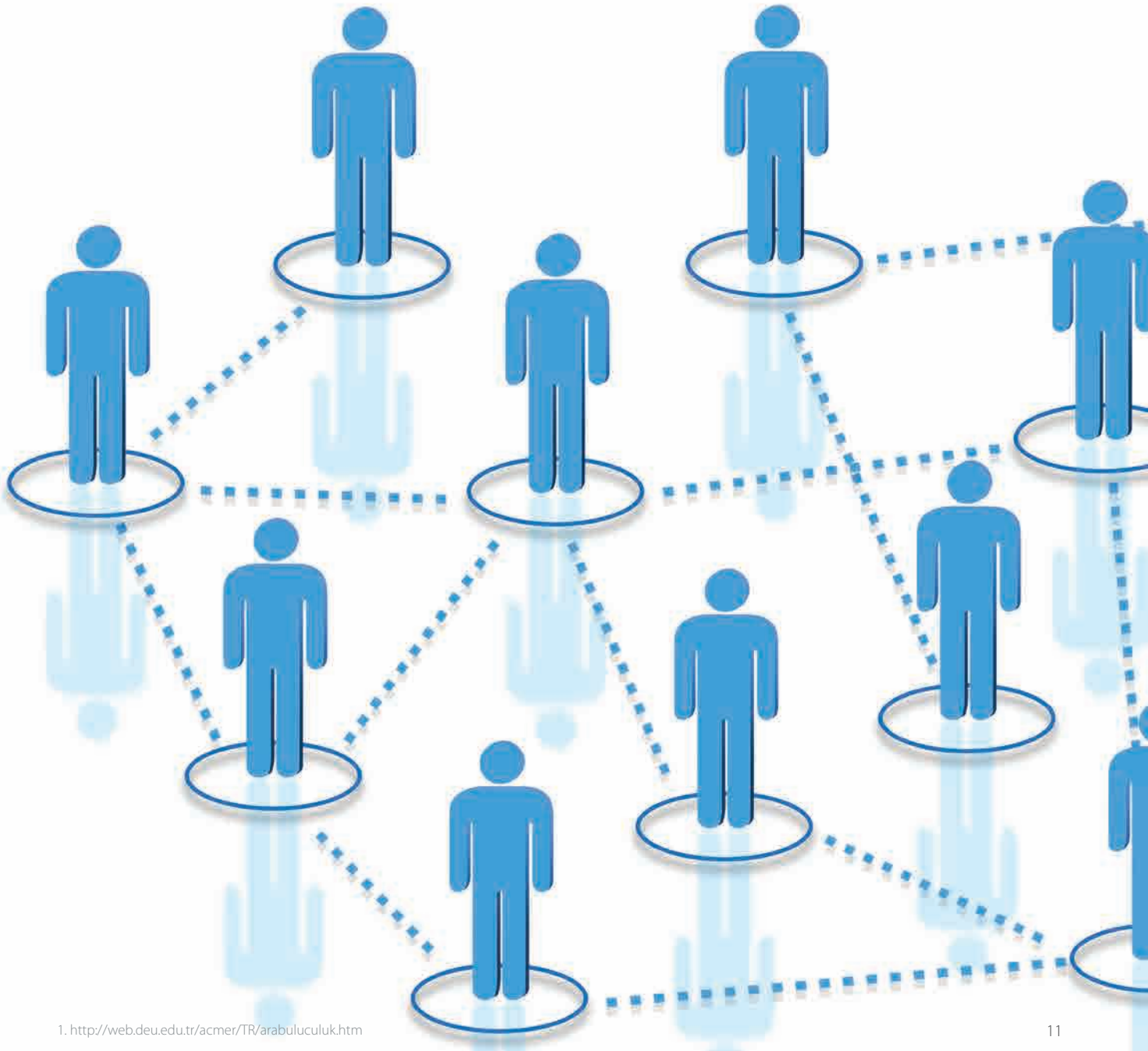
Öğrenciler tarafından kendi akranlarından seçilen arabulucular belirli bir eğitim sürecinden geçerler. İletişim becerileri, öfke yönetim becerileri, kişiler arası ilişkilerin doğası ve akran ara buluculuğu konularında eğitim alırlar. Bu eğitim süreci ayrıntılı olarak, etkin dinleme, empati, kendini ifade etme, farklılıklara saygı, objektif bakış açısı, duyguları anlama ve ifade etme, kendi öfkemizi yönetebilme becerilerini kapsayan bir eğitim sürecidir. Ayrıca öğrenciler bir çatışma yaşadığında ve bu çatışmayı çözemediğinde destek verebilmek için akran arabuluculuk süreçlerinin nasıl yapılacağına dair bilgileri de bu eğitim sürecinde öğrenirler. Bu konularda eğitimden geçen öğrenciler, bu becerileri kendileri kazanmış ve arkadaşlık ilişkisiyle diğer arkadaşlarına aktarmada bir yetişkine göre çok daha etkili bir rol üstlenmiş olacaklardır.

Bir Akran Arabulucu, akran arabuluculuğu eğitim sürecini şöyle özetlemiştir: *"Akran Arabuluculuk eğitimimde öğrendiğim bilgiler hem arkadaşlarımla hem kendimle olan ilişkiyi daha iyi yönde kullanmada yardımcı oldu. Kafama taktığım, içinden çıkamadığım konular gerçekten artık daha çözülebilir oldu. Daha önceden bir arkadaşım bana bir sorununu anlattığında bazen ne demem gerektiğini, yaptığı davranış yanlış ise incitmeden ya da tarafsız olduğumu belli edecek şekilde nasıl*

yansıtacağım konusunda zorluk yaşadım. Olaylara bakışım ve kendimi ifade ediş biçimimin çok daha objektif olmasını sağladı.”

“Öğrencilerin kendi aralarında yaşadıkları çatışmaların yönetilmesi sürecinde yetişkin otoritesi, denetimi ve etkisi yerine; bizzat öğrencinin kendi gücü, yetkisi, tercihi ve karar verme sürecine odaklanıldığında akran

arabuluculuk becerileri önem kazanmaktadır. Öğrenciler çatışma yaşadıklarında, ortak sorunlarını yetişkinlerin çözmesi yerine, çatışmanın bizzat taraflarının ortak sorunlarını müzakere ederek çözmesi ya da bir akranlarının arabuluculuğunda tekrar müzakere ederek kendilerinin çözmesi, onların sosyal ve duygusal gelişimlerinde önemli bir kilometre taşıdır.”¹



PDR BİRİMİ SINIF İÇİ ETKİNLİK KİTAPÇIKLARI

H. Kübra Aras Türkcan / PSİKOLOJİK DANIŞMAN

Yenidoğru Eğitim Kurumlarında, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi olarak her bir eğitsel sürece özellikle eğiliyor, elimizden geldiğince geliştirmeyi amaçlıyoruz. Her bir sınıf düzeyinde, haftada 1 ders saati için, özel olarak içerik geliştirmek de bu çalışmalarımızın bir parçası.

Rehberlik adlı bu ders saatinin amacı, her bir sınıfın, sınıf danışman öğretmeni ile sınıfın tamamını ilgilendiren meseleleri çözüme kavuşturması, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi'nin gerekli gördüğü test ve envanterlerin uygulanması, belli başlı rehberlik kazanımları için hazırlanmış etkinliklerin uygulanmasıdır. Sınıf içi etkinlik kitapçıklarımız "tema" bazlı PDR sistemine özel olarak hazırladığımız kazanımları hayata geçirecek etkinliklerin yaş gruplarına özel olarak yazılması ile hazırlanır. Kitapçıklar 6 haftada bir basılarak sınıf danışman öğretmenlerine ulaştırılır. Altı tamamının her biri için anaokulu, ilkokul, ortaokul ve lise kademelerine özel etkinlik kitapçıkları hazırlıyoruz.

Sınıf içi etkinlik kitapçığımızı hazırlarken, Milli Eğitim Bakanlığının rehberlik saatleri için yayınladığı etkinlikleri, yabancı kaynakları ve müfredatta var olan çalışmalarını inceliyoruz. Etkinliklerimizi oluştururken özgün içeriklere

sahip olmaları, yaş grubunun ihtiyaçlarına cevap vermeleri, sınıf içi uygulanabilirlikleri, öğrencilerin ilgisini çekebilecek içeriklere sahip olmaları gibi birçok kriteri dikkate alıyoruz.

Bunların yanında, etkinlik kitapçıklarımızdaki etkinliklerimizi, uygulayan öğretmenlerin değerlendirmelerine de açarak kendimizi geliştirmeyi hedefliyoruz. Kitapçıklarımızda bulunan QR kod sistemi ile sınıf danışman öğretmenlerinin her bir etkinlik için, geri bildirim vermelerine olanak sağlıyoruz. "Öğrencilerin Ne derece ilgisini çekti? Hedeflenen kazanımı elde etti mi? Yönerge öğrenciler için yeterince açık mıydı?" gibi sorulara cevap veren öğretmenler sayesinde, yayınlarımızdaki eksikleri gidererek, içeriklerimizi sağlamlaştırmaya çalışıyoruz.

Öğrencilere verdiğimiz bireysel danışmanlık hizmeti, grup çalışmaları, geziler, seminerler, sunumların yanında ders içerikleri ile de sınıf danışman öğretmenleri ile yaptığımız iş birliğini pekiştirmeyi ve öğrencilerimizin gelişim alanlarını çok yönlü ele almayı önemsiyoruz. Sınıf seviyelerine özel hazırladığımız etkinlikler de bu amaca ulaşmak için kullandığımız araçlardan biri olarak, hızlı yol almamızda bize yardımcı oluyor.



“Benimle Oynar mısın?” OYUN GRUBU

Ebrar Demir

/ UZMAN PEDAGOG ve AİLE DANIŞMANI

Oyun grubu projesi, Şubat 2018 itibarıyla Yenidoğu Okulları Sancaktepe kampüsünde hayata geçti. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi tarafından hazırlanan “Oyun grubu” projesi, sadece Yenidoğu Okulları velilerine yönelik değil 0-4 yaş arası tüm çocuklar ve anneleri için tasarlandı. Toplam 18 oturumdan oluşan oyun grubu, düzenli olarak haftada bir kez gerçekleşip 2 saat sürmektedir. Oyun grubunun gerçekleştiği iki saat süresince anne ve bebeklerin birlikte katıldığı etkinlikler olduğu gibi annelerin konuşmalarına ve paylaşımında bulunmalarına ayrılan bir zaman dilimi de bulunmaktadır.





Oyun grubunda neler var?

Şarkılar

Oyun grubuna katılan tüm anneler ve çocukları için her hafta gerçekleştirdikleri bir rutin hazırlanmıştır. Bu rutin, çocukların hayatlarının her alanında ihtiyaç duydukları güven duygusunu, oyun grubunda da hissedebilmeleri için özel olarak tekrarlanmaktadır. Anneler ve çocukları 18 hafta boyunca aynı açılış ve kapanış şarkılarına eşlik ederler. Bu şekilde güvenli ve huzurlu bir ortam elde edildiği gibi çocukların şarkıları öğrenip şarkılara eşlik edebilmeleri de sağlanmaktadır.

Anne – Bebek – Akran bir arada!

Anneler hayatın yoğun akışından çıkıp tamamen çocukları için bir zaman dilimi ayırıp onlarla şarkı söyleme ve oynama imkânı bulurken, çocuklar da anneleriyle bir arada olmanın verdiği güven sayesinde akranlarıyla etkileşime girme ve yeni deneyimler edinme fırsatı bulurlar.

Uzman eşliğinde işlenen konular

Açılış şarkılarından hemen sonra çocuklar top havuzu ve diğer oyuncaklarla oynarken anneler her hafta için özel olarak belirlenmiş konularla ilgili kendileri için hazırlanmış içeriği dinleme fırsatı bulurlar. Yeni bilgiler öğrenmenin yanı sıra kendi tecrübelerini paylaşıp, sorularını da sorabilirler.

Oyun grubu süreci, bir yandan bebeklerin psiko-sosyal gelişimini desteklerken diğer yandan annelerin de ortak sorunlarını konuşmalarına, birlikte çözüm üretmelerine ve ihtiyaç duydukları psikolojik desteği almalarına yardımcı olur.

Eğitim sürecinde zorlanan ve zaman zaman çaresiz hisseden anneler, sıkıntılar hakkında konuştuğunda, soru sordukça, diğer anneler tarafından desteklendikçe ve onları

destekledikçe hem ortak çözümler üretebilme şansını yakalayabilir hem de kendilerini daha iyi hissedebilirler. Yapılan tüm paylaşımlar anneleri bilgilendirirken, terapötik etki oluşturmayı da hedefler.

Oyun grubu ile amaçlanan, anne ile çocuk arasındaki bağı güçlendirmek ve korumak, annelere psikolojik ve sosyal anlamda destek olmak, çocuklara içinde buldukları dönemde ihtiyaç duydukları eğitimi vermek ve sosyal ortamı sağlamaktır. Oyun Grubu hayata geçtiği günden itibaren bu hedeflere ulaşmak için çalışmalarını sürdürmektedir. Çalışmaya katılan annelerin ve çocuklarının geribildirimleri ile her geçen gün daha da gelişiyor ve büyüyor.



““

Annelerden gelen geri bildirimlerden birkaç tanesi:

“Öz imaj eğitiminde konuşulanları çocuklarıma uyguladım. Çocuklarım çiçek gibi açtı.”

“Kızım parmak emme ve tırnak yeme alışkanlıklarından yavaş yavaş vazgeçti.”

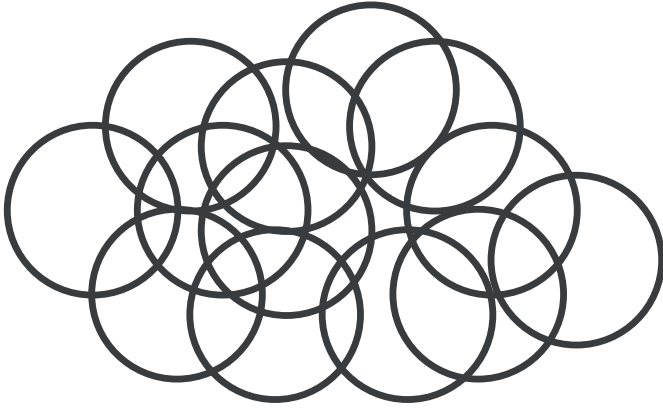
“İlk oturumlarda kızım benden ayrılmadığından paylaşım zamanına katılamıyordum. Fakat zamanla kızım bu ortama alıştı ve sevdi. Artık bensiz ekranlarıyla oynayabiliyor, ben de paylaşımlara katılabiliyorum.”

””



BÜYÜDÜĞÜNDE NE OLACAKSIN?

H. Kübra Aras Türkcan / PSİKOLOJİK DANIŞMAN



Daha küçücükken sorarlar bu soruyu. Bir hayalin olsun, geleceğini tahayyül et ister büyükler. Hayaller bazen astronotluk, vinç operatörlüğü ile başlar; doktorluk, mühendislik, avukatlık ile devam eder. Sonra bir gün, bir kariyer günü etkinliğine katılırsın. Bir bakarsın ki birçok başka meslek de varmış meğer. Yeni iş kolları duyarsın, bazı mesleklerin zannettiğinden çok farklı icra edildiğini öğrenirsin.

“Benim çocuğum doktor olacak. Anneannesine bakacak! Değil mi yavrum?” der tonton anneannen.

“Kız kısmından mühendis olmaz.” der bir teyze.

“Oğlum, işletme okuyup da ne olacaksın? Herkes okuyor işletme.” diye kızır baban.

“Avukat ol, parayı onlar kırıyor.” diye öğüt verir dayın.

“Öğretmenlik kıyak iş, üç ay yan gelip yatıyorlar.” diye akıl verir bir amca.

Bunları kulak ardı edersin. Bilirsin ki önce kendini sonra da etrafını keşfetmen gerekir. Kariyer günleri de bunun için muhteşem bir fırsattır.

İlk gün, üniversite öğrencileri gelmiştir kariyer günlerine. Onları dinlersin, sorular sorarsın. Kendi deneyimlerini aktarır, hikâyelerini paylaşırlar seninle. Gençcektir onlar da senin gibi.



Senin dilinden anlarlar. Birkaç sene önce seninle aynı duyguları paylaştıklarından seni herkesten iyi anladıklarını hissedersin. Üniversiteler, bölümler, bölümlerin zorlukları ve avantajları ile ilgili sorularına cevap bulursun. Ama hala bir şeyler eksiktir sanki. Mezun olduktan sonra ne olacaktır?

İkinci gün bir kariyer uzmanıdır konduğunuz. İlginç bilgiler paylaşır. Bir bölümü okuyup birçok mesleğe nasıl sahip olabileceğini anlatır. Hiç düşünmediğin şeylerdir bunlar. “Meğer yapabileceğim hiç de sandığım kadar kısıtlı değilmiş.” dersin kendine.

Üçüncü ve son gün, meslek erbapları gelir.

Bu hanımlar ve beyler, iş yaşamına atılmış deneyimli kişilerdir. Meslek erbapları anlatır hayatın gerçeklerini, yaptıkları işleri, çabalarını, başarısızlıklarını ve başarılarını. Her birinin tecrübeleri yeni bir kapı açar zihninde, yeni ışıklar yakar. Ne yapmak istediğini daha iyi biliyor gibisindir artık.

Artık ne eş, dost, akrabaların klişelerle bezeli öğütleri durdurabilecektir seni ne de kendi korkuların. Edindiğin bilgiler zihninde yer etmiş hatalı klişeleri sarsmıştır. Sorularını sorabilmek, korkularınla baş etmene yardım etmiştir. Geriye kendini ve meslekleri tanıırken, çalışmaya devam etmek kalmıştır.

TEBEŞİR BENDE

İpek Kerem / PSİKOLOJİK DANIŞMAN



Hemen herkes çocukken “Öğretmenlik” oynamıştır. Kardeşlerine, arkadaşlarına, oyuncaklarına ders anlatmayı denemiştir. Biz de buradan yola çıkarak, öğrencilere okulda öğretmen olma imkânını tanıyalım, bu deneyimi yaşatalım istedik. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık birimi olarak öğrencilerin özgüvenlerini destekleyecek, empati becerilerini geliştirecek, sunum yapabilme ve hitabet konusunda onlara bir tecrübe kazandıracak TEBEŞİR BENDE etkinliğini düzenledik.

İlkokul, ortaokul ve lise kademelerindeki öğrenciler 5 ders boyunca seçtikleri branş derslerinde öğretmenlerinin yerine geçtiler. Sınıfa öğretmen önlüklerini giyip geldiler ve sınıf yoklamasını aldıktan sonra, sınıfa ders anlattılar. Öğrenciler, arkadaşlarının profesyonelce çalışıp anlattıkları konuyu etkin bir şekilde dinlediler ve notlarını aldılar.

Ders sonunda verilen ödevleri not ettiler. Öğretmenleri ise onları öğrenci gibi sıralarında oturarak dinledi. Öğrenciler burada empati yaparak sınıfa, arkadaşlarına ve onların tutumlarına öğretmenlerin perspektifinden baktılar. Bir dersi anlatabilmek için hazırlanıp, konularına hakim olmaya çabaladılar. Öğrencilerimiz, öğrenme süreçleri konusunda sorumluluk sahibi olup, öğrendiklerini aktarma deneyimini yaşadılar.

Yaşayarak öğrenmenin en etkili metotlardan olduğuna inanıyoruz. Öğrencilere, öğretmenleri ile empati yapabilmelerini sağlayacak fırsatı sunmanın sonuçlarını da sınıflarımızda gözlemliyoruz. “Tebeşir Bende” etkinliğimizden sonra, öğrencilerin ders dinleme performanslarındaki olumlu değişimi görmek, bizi bu gibi etkinlikleri tekrarlamak için teşvik ediyor.

YENİDOĞU'DA BİR BAŞKADIR **BENİM MEMLEKETİM**

Ayşe Sümeyye Bostancı / PSİKOLOJİK DANIŞMAN



- Merhaba Ahmet. Sen nereliydin?
- + Merhaba öğretmenim. Erzincanlıyım.
- Peki, Erzincan'ın neyi meşhur?
- + İı şeyy bilmiyorum ki, ben hiç Erzincan'a gitmedim. Durun hemen Google'dan bakayım.
-

Kozmopolit bir şehrin yaşamında sanal dünyanın sunduklarıyla yetinen, hayata ekrandan bakan, gerçeklikten gitgide uzaklaşan, dışarda akan hayata gözlerini yuman, köklerinden ve değerlerinden bîhaber yetişen, geçmişle bağları zayıflamış bir nesil mi; yoksa geçmişin mirasına sahip çıkan, büyüklerinin birikiminden faydalanmayı arzulayan, yaşayarak öğrenen, gezen, gören, duyan, merak eden ve bunların sonucunda bilen, “vatan” sevgisine sahip, memleketinin her karışını tanıyan, kendisini bir bütünün parçası olarak gören ve bu topraklar üzerinde beraber yaşadığı insanları kabul edip barış içerisinde yaşayan bir nesil mi yetişmeli? Benzerlerini sıkça yaşadığımız yukarıdaki diyalog maalesef günümüz gerçeklerini ortaya koyuyor.

Öyleyse bir şeyler değişsin; öğrencilerimiz, benlik gelişimlerini sürdürdükleri, kendilerini

ve etraflarındaki dünyayı sorguladıkları bir dönemde, geçmişleriyle bağlarını kuvvetlendirsin, atalarının doğup büyüdüğü toprakları tanısin, köklerinin izlerini takip etsin, geleceğe güvenle ve emin adımlarla yönelsin istedik. Etraflarındaki dünyayı anlamlandırılmalarını kolaylaştırmayı ve üzerinde yaşadıkları toprak parçasını “memleket” bilmelerini amaçladık. Bu niyetlerle Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi olarak taşın altına elimizi koyduk. Bir kişiye, gruba, aileye veya topluma aidiyet hissetmek, çoğu insanın kendini iyi hissetmesi ve yalnızlık duygusundan uzaklaşması için gereklidir.

Burada kastedilen aidiyet duygusu kuru toprağa duyulan bir his değildir elbette. Toprağın ötesinde, o bölgenin çeşit çeşit insanına, tarihine, mimarisine, sanata, doğal



zenginliklerine, unutulmaya yüz tutmuş değerlerine, diline, edebiyatına, maneviyatına duyulan bir histir. Üzerinde yaşadığı yeri her şeyiyle tanımak, içselleştirmek ve barışık olmaktan geçer ait olmak. O zaman insan kendini ve yaşadığı çevreyi daha iyi yorumlar, neyi niçin yaptığını daha iyi bilir, değerlerini ve geleneğini özümser ve yaşatır. Diğer yandan insanın içinde bulunduğu toplumda barış ve huzur içerisinde yaşaması için de ortak değerlere sahip olması, birlik beraberlik duygularının oluşması ve kültürüne sahip çıkması mühimdir.

Bu duyguların pekişmesi için Yenidoğu Okulları öğrencisi, öğretmeni, velisi ile beraber “Bir Başkadır Benim Memleketim” festivali’nde “Biz” olduk. Birbirimizi sevmek, anlamak, zenginliklerimizi fark etmek, dört tarafı güzelliklerle bezeli memleketimizin

“7 bölgesi”ni ve “Dünyaya açılan kapı” ile dünyadan örnekleri tanıttığımız standlarla, Anadolu geleneğini yaşatmak ve kültürel bağlarımızı kuvvetlendirmek için yöresel lezzetleri, kıyafet ve objeleri ile öğretmeni, öğrencisi, velisi ile iç içe coşkuyla ve neşeyle bahçeyi rengarenk bir şenlik alanına çevirdik. Bir yandan velilerimizin yörelerine özgü yaptıkları birbirinden lezzetli yemekler tadıldı; diğer yandan yöresel kıyafetlerini giyen öğrencilerimiz kendi bölgelerini tanıttılar. Kendi hazırladıkları türkülerini seslendirdiler, müzik eşliğinde yöresel oyunlarını oynadılar, velilerimiz de onlara eşlik ederek güne renk kattılar. Etkinlikle; Anadolu’nun tüm kültürlerinin kaynaşmasının, unutulmaya yüz tutmuş değerlerimizin canlanmasının yanında, öğrenci, öğretmen ve veliler olarak etkinlik boyunca iş birliği içerisinde çalışarak aramızdaki bağı ve iletişimi güçlendirme fırsatı yakaladık.



YOLDA OLMAK

Ayşe Duygu Çaylı

/ PSİKOLOG

Öğretmenlerin, velilerin, öğrencilerin; köşe yazarlarının, spikerlerin, siyasetçilerin; psikologların, doktorların ve daha nicelerinin üzerine konuştuğu, yazıp çizdiği ve çalıştığı bir alan olan Eğitim Sektörünün, ölçme ve değerlendirme aşamasında hızlı güncellemeler yapıldığına şahit oluyoruz. Eğitim hayatını uzun ve zorlu bir yol olarak tahayyül edersek, bu yolda giden öğrencilerin zaman zaman yol yapım çalışmaları ile karşılaştıklarını ve bu sürprizlerle dolu yolun onları ciddi duygusal yüklerin de altına soktuğunu söyleyebiliriz. Velileri tarafından arabalara bindirilen, öğretmenleri tarafından depoları doldurulan öğrencilerimiz; yapım çalışması devam eden, inişli çıkışlı bir yola koyuluyor, o şeritten bu şeride savrulup duruyorlar. Bu yolculuğun zorluklarını bilmemize ve kabul etmemize rağmen beklentilerimizi çocuklarımızın omuzlarına yüklemekten geri kalmıyoruz.

Yaş grupları itibarıyla merkezî sınavlara hazırlanan öğrenciler, çocukluğun hayalperest, kıpır kıpır, oyunsever tarafını geride bırakmaya; yetişkinliğin sorumluluklarını ve hayatın gailisini tanımaya ve anlamaya çalışan ergenlik dönemindeki bireylerdir. Öğrenciler bu geçiş aşamasında fizyolojik ve psikolojik değişimlere uyum sağlamaya çalışırken, üzerine “değerlendirileceksin” nidalarıyla gelen sınav da eklendiğinde zihinleri daha kaotik bir hâl alıyor. Sınavların bilgiyi ölçmek amacıyla uygulanması beklenirken, veli ve öğretmenlerin söylemleri ile öğrencilere farklı bir algı yükleniyor : “Sınavlar sadece bilgi düzeyinin ölçümünü değil, kişilik ölçümünü de yapar.” Bu



algı doğrultusunda oluşan başarısız, tembel gibi kategorilerden kaçmaya çalışan öğrencilerin motivasyonlarını kendileri için belirledikleri bir hedef değil, diğerleri tarafından yaftalamaktan kaçınma oluşturuyor. Bu motivasyonla elde ettikleri başarıyı da kendileri için değil, anne-baba-öğretmen-akran beklentileri için, onların gözündeki değerlerini koruyabilmek için elde ediyorlar. İşte bu yalancı motivasyondan beslenen başarının müsebbibi olan tavır ve tutumlar, anne-babalar ve öğretmenlerden öğrencilere aktarılarak devam ediyor.

Öğrencilerin zihnindeki kaotik düşünceleri, başarıyı onay almak ve kabul görmek için arzulamaları, hatalarını birer öğretmen olarak göremeyerek yok etmeyi bir hedef hâline getirmeleri onlara aşılana yanlış sınav ve performans algısı nedeni ile gerçekleşmektedir. Buna en güzel örnek, öğrencilere hedeflerinin ne olduğu sorulduğunda yanlış sayısını söylemeleri olabilir. Doğru sayısını söylemek, artırmayı hedeflemek yerine yanlış sayısını hedeflerini paylaşıyor, yanlışları tamamen yok etmek hedefini taşıyorlar. Niceliksel açıdan baktığımızda yanlış sayısını azaltmak

HATA YAPMA CESARETİ

Nur Hilâl Çağlıyan / PSİKOLOJİK DANIŞMAN

Hayat yolunda yolcu olduğumuz ilk andan itibaren attığımız adımların bizleri başarıya götürmesini istedik. Çocukluğumuzda ailemizin yardımı olmadan yürümek, mutfak çekmecelerini rahatça açıp kapatmak, istediğimiz gibi ortalığı dağıtmak istedik. Yürüdükten sonra bisiklete binmek, mahalledeki en hızlı bisikleti süren çocuk olmak istedik. İlkokula başladık, okuma bayramında yakamıza kırmızı kurdele takılmasını istedik. Ortaokula başladık, derslerimizde başarılı olmak ve güzel bir liseye gitmek istedik. Liseli olduk, sınıfta kalmadan okulu bitirmek, üniversite sınavında güzel bir sıralama elde etmek istedik. Ailemizin dizinin dibinden ayrıldık, başka bir memlekete vize, final, bütünleme üçlüsü ile cebelleşmeye gittik. Sonunda derece ile diplomamızı almayı istedik. Okuldan mezun olur olmaz güzel bir ortamda, iyi bir maaşla, çok da zor olmayan şartlarda çalışmak istedik. İstedik, istedik ve istedik.

Yürümeye çalışırken pek çok defa kafamızı sehpanın kenarına çarptık. Dengemizi sağlamaya çalışıp da kapağında tuttuğumuz şifonyeri üzerimize devirdik. Bisikletin yan tekerleri çıkıp da iki teker ile sürmeye başladığımız zaman öyle bir yere yapıştık ki! O gün aldığımız yaranın izi hâlâ dizimizde. Okul hayatımızda sıra dayağı da yedik, çok konuştuğumuz için sınıftan da atıldık, karnemizde zayıflarımız da oldu. Üniversitede bütünlemeye kaldığımız için vizelerden sonra ailemizi ziyarete gidemedik, bize kafayı takan

hocanın geçirmediği dersi tekrar almak zorunda kaldık, bir sonraki sene özellikle başka hocadan aldığımız dersi bu sefer biz geçemedik ve üçüncü defa almak zorunda kaldık. Üniversiteden mezun olur olmaz o maaşı çok iyi olan işi bulamadık, uzun süre işsiz kaldık.

Bizler büyürken başarmak istediğimiz şeyler de hep değişti ve elbette ki bizimle beraber çevremiz ve çevremizdekilerin tepkileri de.



Hayatımız boyunca pek çok şeyin peşinden koştuk. Hep koştuğumuz yolu başarılı bir şekilde tamamlamak istedik. Fakat her insan gibi bizler de başarıyı tattığımız gibi çok kez başarısızlığı da tattık.

Birbirini var eden iki kavram: başarı ve başarısızlık. Peki, bizler neden başarıyı hayatımızda bu kadar çok istediğimiz hâlde, başarısızlığı yok etmeye çalışıyoruz? Bir şeyleri denemeye başladığımız ilk andan itibaren başarısızlık ve hata yapmak hep vardı. Hata yapmanın utanılacak, kaçınılacak, korkulacak bir hâle gelmesi çevremizdekilerin tepkileriyle başladı. Alay edilme, yaptığımız işte bizden daha başarılı görülen kişilerle karşılaştırılmak zorunda kalma gibi durumlar bizleri kendi kabuğumuza çekti. Alıştığımız düzen ve ortamdan çıkıp, yeni deneyimler

yaşarken yapabileceğimiz hataları düşünerek yine aynı tepkilere maruz kalmak istemedik. Böylece kendi gelişimimizin önüne kocaman bir set koyduk. Çünkü hiç hata yapmamak demek, yeni hiçbir şey yapmamak demektir. Eleştirilmemek adına fikirlerini paylaşmamak, sırf yanlış cevap vermemek için “Bilmiyorum.” demektir. Sunum yaparken elim ayağım birbirine dolaşacak diye hiç sahneye çıkmamak, seçeneklerin her zaman var olduğu durumlarda hep kaçış seçeneğine yönelmek demektir. Hata yapmaktan korktuğumuz için dik yamacı olan yolları gördüğümüzde korkup, en rahat yürüyebileceğimiz patikaları tercih ettik. Bize toplum tarafından dayatılanları doğru olarak kabul ettik, kendimizin ne istediğini dahi bilmeden, hayatımıza anlam katma gayesine girişmeden, kendimiz için değil çevremiz için yaşar hâle geldik.





Hata yapmak öğrendiklerimizin aksine bizler için bir fırsattır. Bu fırsatı kaçırmak, içimizde var olan potansiyeli hiçbir zaman tam anlamıyla ortaya koyamamamıza neden olmaktadır. İçinde var olan dünyayı eline aldığı fırçası ile kâğıda aktarmak kendini olduğu gibi ifade etmektir. Öte yandan ortaya koyduğumuz eseri bireylerin yargılamasına müsaade etmek de fırçayı bir daha eline almamasına, içindeki renkli dünyayı doğruluğun ve yanlışlığın etkisiyle siyah beyazlığa terk etmektir. Renklerin ahengine kapılmak, orijinalliğini ortaya koymak yerine, siyah beyaza razı olmak,

kişinin bir daha fırçayı eline almamasıyla sonuçlanmaktadır.

Kaçış hâli, bizlere anlık rahatlıklar sağlarken uzun dönemde kucağımıza kocaman bir kaygı yumağı bırakıyor. Uzun süreli huzur istiyorsak, kısa süreli sıkıntıları göze almamız gerekiyor. Bir şeyleri gerçekten, tam ve doğru bir şekilde biliyor olmanın tadına varabilmek, yanlışımların nerede olduğunu görebilmek, kendimizi keşfetme ve gelişim yolunda adımlar atabilmek için başarısızlığı tatmak, hata yapma fırsatlarını kaçırmamak gerek.

HEPİMİZ BURADAYIZ, PEKİ YA SONRA?

Esra Liv / PSİKOLOJİK DANIŞMAN

Teknolojinin hızlı gelişimi, günlük yaşantımızı kolaylaştırmaktadır. Bilgisayar ve internet kullanımı, günümüzde, istenilen bilgiye anında ulaşabilme ve bilgi paylaşımını sağlayabilme gibi kolaylıkları beraberinde getirmiştir. Çok sık kullanıldığında bir çok problemi beraberinde getirmektedir. Bu çerçevede özellikle okul çağındaki gençlerde oldukça sık görülen sorun, aşırı bilgisayar ve internet kullanımudur. Bu çok sık kullanım, bazen teknoloji bağımlılığına kadar gidebilmektedir. Teknolojik bağımlılıklar işe vuruk olarak, insan-makine etkileşimini içeren ve davranışsal bağımlılıklar olarak tanımlanır. Bu bağımlılığın gençlerin sosyal ilişkilerini olumsuz etkilediği ve okul başarılarını düşürdüğü bilinmektedir. Günümüzde öğrenciler eğitim ile teknolojinin iç içe yer aldığı bir sistemde eğitim görürken, diğer taraftan

teknolojinin beraberinde getirdiği risklerden korunmak için yol gösterilmesine ihtiyaç duymaktadır.

Ortaokul ve lise öğrencilerinin de içinde bulunduğu ergenlik döneminde yaşanan kimlik krizi, öğrenciler üzerinde gerginlik oluşturmakta ve birtakım sorunları beraberinde getirmektedir. Bu sorunlar ergenlik dönemindeki birey tarafından uygun şekilde atlatılmadığında, diğer gelişim dönemlerinde de etkisini göstermektedir. Ergenlik süreci boyunca değişen duygusal yapı, beraberinde duyguları uç boyutlarda yaşamaya yönelik eğilim, durumu daha sancılı bir hâle getirmektedir. Bireylerin yaşadıkları bu uyum sorunlarına karşı başa çıkma stratejisi geliştirmeleri gayet olağandır.



Ergenlik dönemindeki öğrencilerin bahsedilen özellikleri göz önünde bulundurulduğunda kullanılan stratejilerin yol açabileceği tahribatlar da risk oluşturabilmektedir. Günümüzde internet kullanımı ve bilgisayar oyunlarının bu yaş grubunun korku, huzursuzluk ve hayal kırıklığı gibi duygularıyla mücadele etmesine yarayan bir strateji olduğu görülmektedir.

Öte yandan teknolojiyi çok sık kullanmakla, teknoloji bağımlısı olmayı birbirinden ayırmak gerekmektedir. Bu ikisi arasındaki en önemli fark, teknoloji bağımlılığında kontrolün kaybolmasıdır. Teknoloji bağımlılığında bunun yanında yoksunluk hissetme, ruh hâli değişiminin sık olması, uyku düzeninin bozulması, teknolojiden uzak kaldığında hayatına devam edememe gibi etkenler görülür. Bir bağımlı teknolojiden uzak olduğu anlarda yoğun bir ihtiyaç hissederek. Bağımlılığı bulunmayan kişilerde kullanım nedeni tatmin sağlamak iken, bağımlı kişilerde tatminsizliği gidermek olarak belirlenmiştir.

İlgili araştırmaların sonuçları incelendiğinde, teknoloji bağımlılığında 3 önemli faktör üzerinde durulduğu görülmüştür. İlk olarak her yerde, her an ulaşılabilir olması internet kullanımını artırmaktadır. Bununla birlikte sosyal medya, kişiyi olduğu gibi kabul

eden bir ortamdan oluşmaktadır. Kişi sanal ortamda bulunmak için ismini belirtmek zorunda değildir. Sanal kimlik oluşturulması kabulü kolay ancak bırakması zor bir kimlik edinmeyi sağlamaktadır. Her yaşta kişi kimliğini, bedenini gizli tutarak karşısındaki kişilerle iletişime geçebilmektedir. Bu durum kişilere çeşitli avantajlar sağlamaktadır. Örneğin, sosyal fobi yaşayan insanlar için ses titremesi, kızarma, terleme vb. durumlar ortadan kalkmaktadır. Aynı zamanda bir tuş ile kopabileceği bağlar kurmak kişiyi güvende hissettirir. Güven ihtiyacı güden, özgüven problemi yaşayan kişilerde bu durum bağımlılığı arttırmaktadır. Sanal ortamda taklit edilebilir, kırılabilir ve suistimale yatkın kimlikler oluşturulmaktadır. Kişi sosyal ortamdaki kabulü kontrol edip, buna göre kimliğini şekillendirmektedir. Kişinin çoklu kimliğinin bulunması farklı tabanlarda farklı kimlikler kullanmasını sağlamaktadır. Bu sayede gerçek hayatta tatmin edemediği sosyal ihtiyaçlarını, sanal ortamlarda tatmin edebilir.

Sanal dünyadaki edinimlerin hızı, uzun vadeli kaybı görmeyi engellemektedir. Çocuk ve ergenlerin en çok oynadığı oyunların incelendiği araştırmada oyunların motivasyon kaynaklarına dikkat çekilmiştir. Kişileri oyuna motive eden faktörler; rekabet, kimin ne yapacağına oynayan kişinin karar veriyor



olması, sanal kişilik oluşturma, küçük ödüller ile pekiştirilmesi, kıl payı kazanacakmış hissini uyandırılması, büyük bir ekip tarafından izlenme, kabul edilme, ait olma hissini olması olarak sıralanabilir. Bu edinimlerin getirdiği olumlu duyguları gerçek hayatta elde etmek çok daha fazla emek isterken, oyunlar sayesinde daha kolay başarmış ya da başarmaya yakın hissedilebilir.

Tüm bu riskler var olmakla beraber, bağımlılık kaçınılmaz son değildir. Bağımlılıktan kaçınmanın ilk ve en temel yolu aile içerisinde kuralların olmasıdır. İnternetin her an ulaşılabilir olmasının bağımlılığı arttırdığı göz önünde tutulduğunda, ebeveynlerin bu konuda sorumluluk almalarının faydalı olacağı düşünülmektedir. Araştırmalar incelendiğinde görüşü destekleyen sonuçlara rastlanmaktadır.

Bu nedenle,

- Çocukların ne kadar, ne zaman ve ne içerikli internet tüketiminde buldukları incelenebilir.
- Ebeveynler çocuklara vakit ayırma konusunda hassas davranarak, engel olunan teknolojik aktivitelerin yerine alternatif etkinlikler sunulabilir. Böylece sanal dünyadaki motivasyon kaynaklarına ve edinimlere duyulan ihtiyaç tatmin edilebilir.
- Rol model olarak ebeveynlerin de teknoloji

kullanımında çocuklarına örnek olma amaçlı kendi kullanım sürelerini kontrol altında tutmaları önemlidir.

- İhtiyaç duydukları sosyal etkileşimi sağlamaları için fırsat verilmesi, sanal iletişime duydukları ihtiyacı azaltabilir.
- Rol model alabilecekleri kişilere sahip olmaları, kendilerini tanımalarını kolaylaştırabilir.
- Okul ve aile sağlıklı, teknoloji kullanımını öğretmede iş birliği içerisine girerek süreci kolaylaştırabilir.

Sanal iletişimin özellikle ergenlerin temel iletişim unsuru hâline geldiği günümüzde, öğrencilerin teknolojiden uzak bir hayat sürmeleri de, bağımlı olmaları kadar istenmeyen bir durumdur. Sağlıklı kullanımı öğretmek birincil hedef olarak görülebilir. Öte yandan belki de çocuklardan ve ergenlerden bu konuda büyük beklentilere girmeden önce, her birimizin kendi teknoloji kullanma alışkanlıklarımızı gözden geçirmemiz gerekir. Zira ne aşırı kullanım ne de bağımlılık ergenlere has bir sorun değil. Çocuklarımıza rehberlik edecek olan bizler, günde kaç saatimizi telefonumuza bakarak geçiriyoruz? Telefonumuzu evde unuttuğumuzda nasıl hissediyoruz? Acaba bizler de yoksunluk çekiyor muyuz?

KAYNAKÇA

- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin Bilgisayar Ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: "İnternet Bağımlılığı", M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı 22, Sayfa: 83-98.
- Dalbudak, E. (2017). İnternet Bağımlılığı. Yeşilay 4.Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi, 27-28 Ekim 2017.
- Evren, C. (2017). İnternette Oyun Oynama Bozukluğu. Yeşilay 4.Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi, 27-28 Ekim 2017.
- Günbatar, M. &Gökçearslan, Ş. (2012). Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama Dergisi, Cilt:2, Sayı:2, Sayfa: 10-24.
- Sayar, K. (2017). Dijital Çağda İnsan. Yeşilay 4.Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi, 27-28 Ekim 2017.
- Şahin, C. & Tuğrul, V. (2012) . İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, ZfWTVol. 4, No:3. Bu makale, "4. Uluslararası Risk Altında ve Korunması Gereken Çocuklar (Çocuk ve Bilişim) Sempozyumu"nda sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

SINIR KOYMA ve SEÇENEK SUNMA

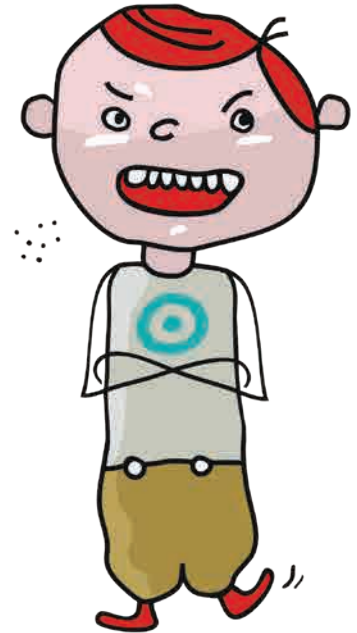
Büşra Çelebi / PSİKOLOG ve AİLE DANIŞMANI

Her çocuk müthiş bir merak duygusuyla gelir dünyaya. Bu merak duygusu sayesinde çocuklarımız, içinde buldukları dünyayı keşfetme, her türlü beceriyi edinme imkânı bulurlar. Çocuklarımız merak duygularının eşlik ettiği heves ile dünyayı tanıma çabasına girişmişken, biz yetişkinler de onlara ihtiyaç duydukları ortamları sağlamak için çabalarız. Tüm bu süreçlerde ebeveynlerin zihninde birçok soru oluşabiliyor: Onlara öğrenmeleri, keşfetmeleri, mutlu olmaları için ortamlar hazırlarken, çizgiyi nereden çekmek gerektiğine kim karar verecek? Çocukların istek ve ihtiyaçlarına hangi noktada hayır demek gerekiyor? Gerekli mi? Sınır koymak neden önemli?

“Sınır” kelimesi ilk bakışta soğuk ve ürkütücü geliyor. Birçok ebeveyn çocuklarını duygusal anlamda yoksunluk yaşamayacağı, öğrenirken eleştirilip sınırlandırılmayacağı, özgüvenini arttıracak hür bir ortamda yetiştirmek istiyor. Bu sebeple de sınır koymaya mesafeli olabiliyorlar. Öte yandan çocuklara kurallar koymamak için başka sebepleri de oluyor anne babaların. Bu sebepler okul öncesi çocuk için “Zaten birkaç yıl sonra okula

başlayacak ve hayatında bir sürü kural olacak. Şimdiden kurallara boğmanın ne gereği var?” gibi olabilirken, daha sonra çocuk okula başladığında da “Bütün gün okuldaydı, çok yoruldu. Okulda yeterince kural var.” İfadelerine dönüşebiliyor. Anne babaların bu sebeplendirmeleri sonucu sınır koymamayı veya sınırları kolaylıkla esnetmeyi seçmeleri, çocuklarda okulda ve daha sonra toplumda kurallara adapte olmakta zorlanma gibi sonuçlar doğurabiliyor.

Çocuğun dünyası hiçbir zaman ev ile sınırlı kalmıyor. Onlar ebeveynlerinin onlarla olan ilişkisi dışında ilişkilere ve ortamlara ihtiyaç duyuyorlar. Ailenin ve okulun temel görevi de onları bu gelecek hayatlarına en iyi şekilde hazırlayabilmek. Bu hazırlık sürecinde sınırları net bir şekilde çizebilmek, açık ve tutarlı olmak önem arz ediyor. Çünkü kurallar noktasında onlara ne kadar net mesajlar verirsek onlar da yeni ortamlarda doğru davranışlar sergilemeyi o kadar iyi öğreniyorlar. Bu sebeple biz yetişkinlerde oluşan algının aksine, kural ve sınırlar, yetişkinler rahat etsin, onların istedikleri olsun diye değil, çocukların sağlıklı gelişimi



için gerekiyor. Sınır koyarak değil, koymayarak çocuğa zarar veriliyor. Çocuklar, içinde oldukları çevrenin ve ilişki içinde oldukları kişilerin sınırlarını ve bu sınırları aştıkları durumlarda karşılaşılabilecekleri tepkileri bilmeyi ve buna göre kendi davranışlarını kontrol edebilmeyi, bu sınırlardan öğreniyorlar. Bu da her türlü sosyal becerinin temelini oluşturuyor. Çocuklar tüm bu sınırları ev ortamında deneyimlemediklerinde sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamaya başlamaları ve olumsuz tepkiler ile karşılaşmaları mümkün hale geliyor.

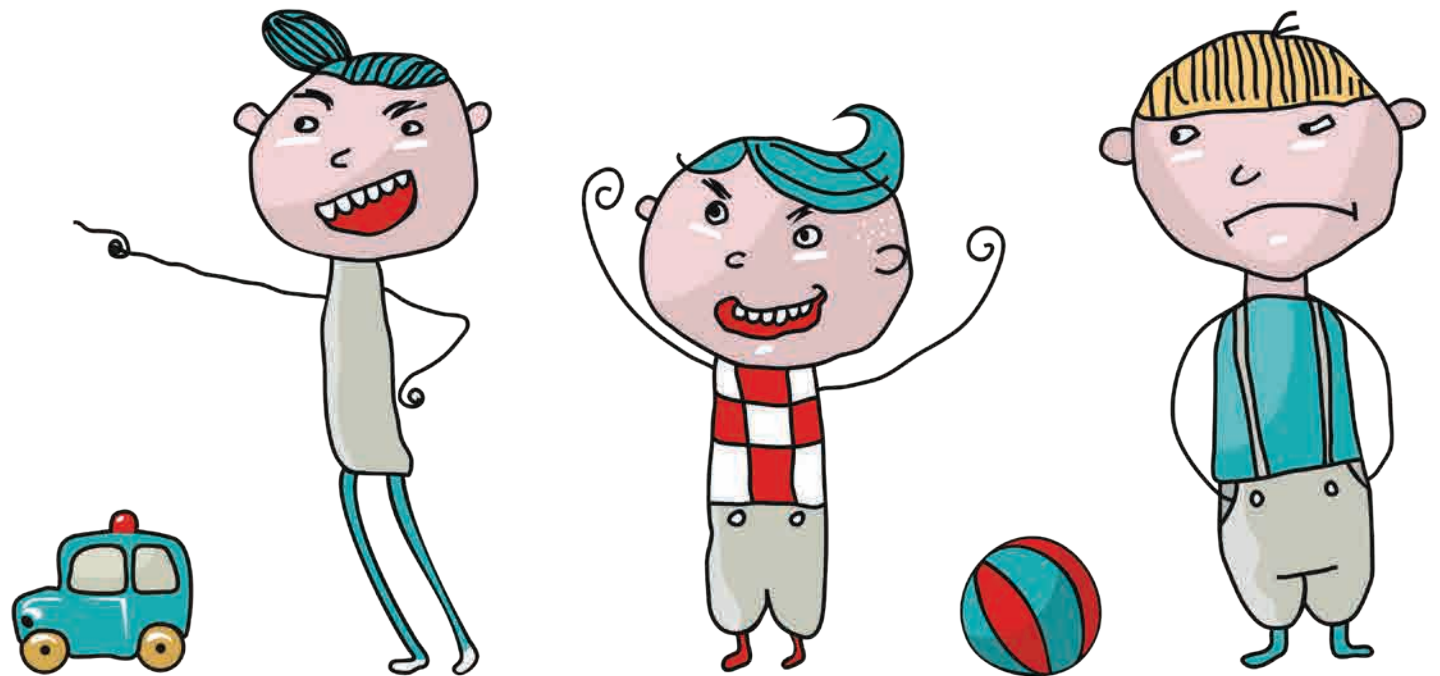
Sınırlar çocuğun dünyasına nasıl katkı sağlar?

1. Çocuklar doğdukları andan itibaren birçok şeyi deneme yanılma yöntemiyle öğrenirler. Henüz 9 aylık bir bebeğin elindeki oyuncuğa yere atıp bakması ve bunu tekrar tekrar denemesi ona yere bir şey attığında çevresindekilerden nasıl tepkiler alacağını görme fırsatı verir.

Aynı çocuk ödevlerini yapması gereken yaşa geldiğinde, ödev yapmak yerine tabletinde

oyun oynamak isteyebilir. Anne ve babası ödevini yapmadan tablet ile oynamasına izin veremeyeceklerini söyleseler de, çocuk ısrarları sonucu, anne babasından tableti almayı başarabilir. Bu gibi bir durumda çocuğun aldığı mesaj: “Bu kural esnetilebilir. Demek ki bunun gibi birçok kuralı çeşitli ısrarlarla yok edebilirim.” olabilir. Dolayısıyla sınır koyma çabası başarısızlığa uğramış olur. Fakat anne ve baba koydukları kural konusunda net bir duruş sergilediklerinde, çocuğun aldığı mesaj: “Annem/ Babam ödevlerimi yapmadan buna izin vermediler. Çabalamamın bir anlamı yok.” olabilirdi. Üstelik bu gibi açık ve net sınırlar çocuğun başka konulardaki sınırları kabul etme sürecini de hızlandıracaktır.

2. Sınırlar evdeki rolleri belirler. “Bizim evde oğlanın sözü geçiyor, hepimizi parmağında oynatıyor. Çok inatçı, istediği olana kadar pes etmez.”. Bu cümleler tanıdık geliyor mu? Bir önceki maddede de belirttiğimiz gibi çocuklar önce bizim sınırlarımızı denerler. Eğer biz yetişkinler olarak onlara durmaları



gereken noktayı göstermezsek, onlar bizi katlanamayacağımız noktaya getirene kadar zorlamaya devam ederler. Bu gibi durumların sonunda da evdeki kuralları belirleyen kişi çocuklar olacaktır ve roller birbirine girecektir. Çocuk, ebeveyn rolünü üstlenirken, anne ve babalara çocuk rolü düşecektir. Çocuk bir anda ebeveynlerinin alamadığı sorumluluğu omuzlarına yüklenmiş olacaktır.

3. Ebeveyn tarafından konulan sınırlar çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. Örneğin, ilkokul çağında bir çocuk bir yetişkinin yapabildiği birçok şeyi yapamaz ama evdeki herkesi yönetebilir. Olaylara karşı verdiği tepkilerle etrafındaki kişilerin davranışlarını yönlendirebilir. Böyle bir durumda gücün kendinde olduğunu düşünebilir çocuk. Peki, kendini güvende hisseder mi? Muhtemelen hayır. Biz yetişkinler sınırları çoğu zaman çocuklarımızı tehlikelerden korumak için koyarız. Eğer çocuklar bizi kendilerinden daha güçlü ve kontrol sahibi olarak görmezlerse, kendilerini güvensiz hissedebilirler. Çocukta “Evde ben ne istersem onu yapıyorlar ve burada hakimiyet bana ait. Ama tehlikelere karşı savunmasızım ve kendimi koruyamıyorum. Anne ve babam benden daha güçsüz olduklarına göre beni koruyamazlar.” hissiyatı yerine “Anne ve babam kuralları koyuyor. Benden çok daha güçlüler. Beni tüm tehlikelerden korurlar.” hissiyatı hakim olduğu takdirde, kendilerini güvende hissedebilirler.

Çocuğuma sınır koyarken nelere dikkat etmeliyim?

Bir çocuğa sınır koyarken onun ihtiyaçlarını iyi gözlemliyor olmak gerekir. Çocuğun zaten yapmakta olduğu bir görev ya da uymakta olduğu bir kural ile ilgili sınır koymaya gerek yoktur. Gereksiz ya da kısıtlayıcı sınırlar çocukların aşırı tepki göstermelerine ya da tavr almalarına sebep olabilir.

Koyulacak sınırların muhakkak önceden

düşünülmüş ve planlanmış olması gerekmektedir. Neden sınır konulduğu, sürekliliğinin sağlanıp sağlanamayacağı, ne kadar işlevsel olacağının düşünülmesi, konulan sınırların etkili olmasında büyük bir önem arz eder. Bir anlık öfkeyle ya da anı kurtarmak amacıyla konulan sınırlar, genellikle devamı getirilemeyen ve çocuklarda yanlış algılara sebep olan sınırlar olurlar. Örneğin; alışveriş merkezinde istediği alınmadığı için ağlayan çocuğuna “Ağladığın için bir daha seni alışveriş merkezine getirmeyeceğim.” diyen bir anne öfkeyle çocuğuna bir sınır koyar ama bir hafta sonra çocuğuyla tekrar alışveriş merkezine gider. Çocuk sınır ilk konulduğunda bunu ciddiye alabilir fakat bunun uygulanmadığını gördüğünde ağlama davranışına devam edebilir.

Kurallar noktasında tutarlı olmak çok önemlidir. Bireysel ya da anne-baba olarak sınırların aynı şekilde uygulanıyor olması gerekir. Sınırların birkaç kez uygulanıp sonra herhangi bir sebeple ihlal edilmesi, çocuğa “Demek ki konulan kural ne kesin ne de gerekli.” mesajı verir.

Dengeli sınırlar koymak, gereksiz sınırlarla çocukları köşeye sıkıştırmamak ve uygulama noktasında tutarlı davranmak koyduğumuz sınırların işlevselliğini artırır. Biz istikrarlı olduğumuzda çocukların öğrenmesi ve sorumluluk alma bilinci gelişecektir.

Çocuğum koyduğum sınırlara uymuyor ne yapmalıyım?

Bizler çocuklarımıza doğru ve yanlış genelleme sözlü olarak anlatmaya çalışır ve onların bizi anlamalarını bekleriz fakat çocuklar bilişsel gelişim seviyeleri sebebiyle birçok şeyi soyut değil somut yollarla anlarlar. Bizlerin onlara nasihat içerikli konuşmalar yapması, tek başına yeterli olmayacaktır. Örneğin bir anne çocuğuna oyuncaklarını toplamasını istediğini söyler. Çocuk toplama görevini sürekli erteler anne de sözel olarak sürekli uyarılarda bulunur.



Bu durum yatma saatinin gelmesiyle çocuğun uykuya geçmesi ve annenin oyuncakları toplamasıyla son bulur. Aslında bu noktada doğru olan annenin çocuğunun oyuncaklarını toplaması için somut bir şey yapması olacaktır.

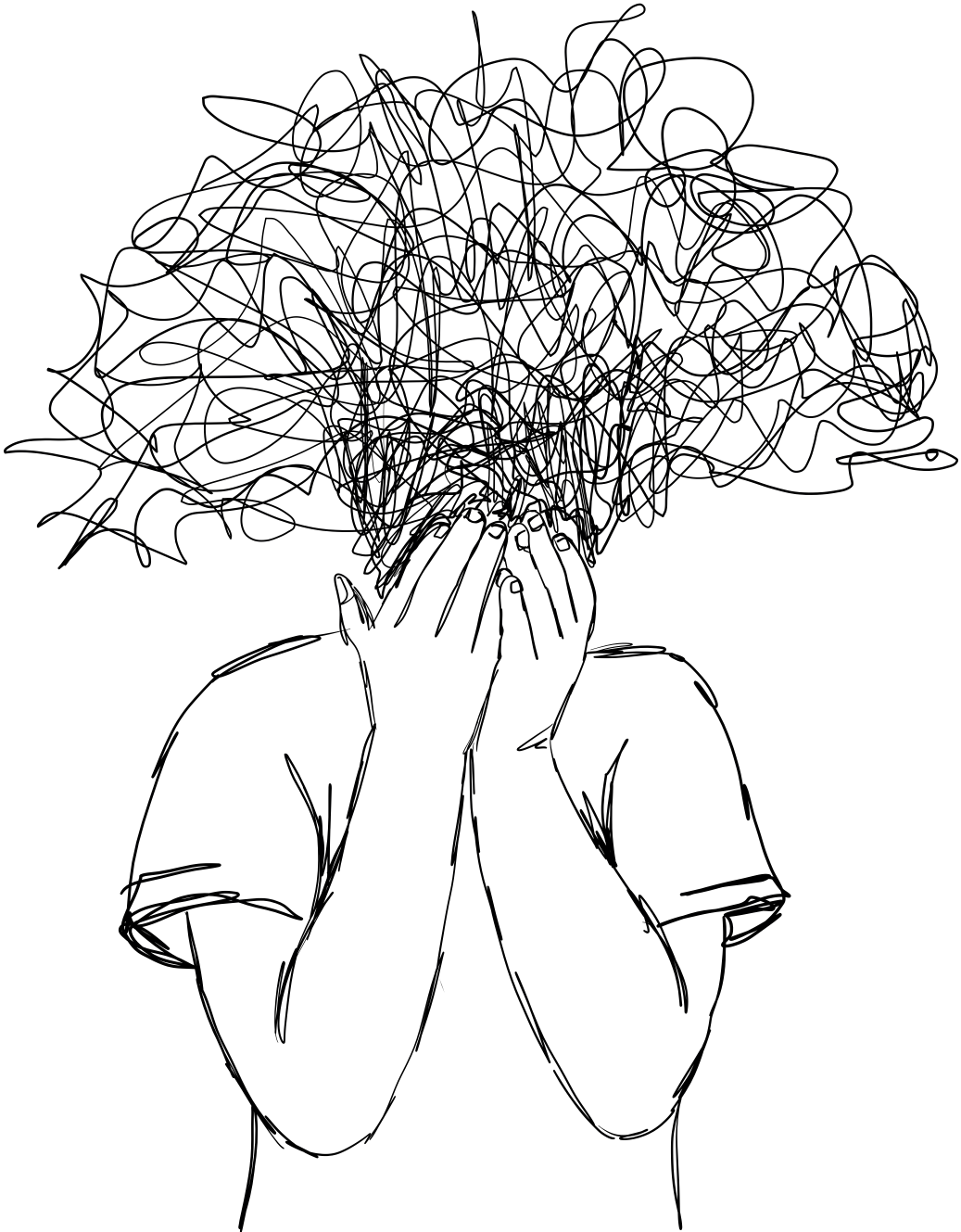
İhlal edilen sınırları işlevsel hale getirmenin en etkili yolu çocuklara seçim sunmaktır. Anne çocuğuna şöyle bir seçenek sunsaydı, “Oyuncakların toplayabileceğinden fazla ise bir kısmını kaldırabiliriz.” Bu durumda çocuğun iki seçeneği vardır. Oyuncaklarının bir kısmından vazgeçmek veya onları derli toplu tutmak. Çocuklara seçim sunduğumuzda onları bir şey yapmaya zorlamamış ve tercihi onlara bırakmış

oluruz. Dolayısıyla eğer çocuk oyuncaklarını toplamamayı seçse bile bu onun seçimi olur ve sonuçlar için kimseyi suçlayamaz. Bu noktada seçiminin sorumluluğunu almış olur.

Muhakkak ki sınır koyma ve seçenek sunma uygulamada, burada yazıldığı kadar kolay olmayacaktır. Eski alışkanlıkları yıkmak sizi ve çocuklarınızı zorlayacaktır. Kimi çocuklar sisteme hemen adapte olurken kimileri uzun süre direneceklerdir. Bu noktada anne babaların dirayetli olmaları ve geri adım atmamaları, ihtiyaç duyduklarında birbirlerinden destek istemeleri, süreci kolaylaştırabilir.

EBEVEYNLERİN SINAV KAYGISI

Esra Olgun / PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK 4. SINIF ÖĞRENCİSİ



Sınav kaygısını gerginlik, rahatsızlık ve endişe duygularının sınav öncesi, sınav sırası veya sonrasında kendini yoğun olarak gösterdiği bir yaşantı olarak tanımlayabiliriz. Kaygıyla birlikte öfke, korku, hayal kırıklığı gibi belirtilerin yaşandığı da görülür. Fiziksel olarak baş ağrısı, mide bulantısı, kalp atışının hızlanması, terleme ve bunun gibi pek çok faktör eşlik edebilmektedir. Ayrıca konsantre olmakta güçlük, motivasyon eksikliği, kendini olumsuz olarak değerlendirme gibi durumlar da sınav kaygısıyla birlikte görülebilmektedir.

Zaman zaman bazı öğrencilerin sınavı önemsemediğini dolayısıyla herhangi bir kaygı duymadığını varsayabiliriz. Fakat kaygı düzeyinin yüksek olması, bazen tamamen uzak durmayı tercih etmeye, akademik gelişime karşı kaçınan bir tavır sergilemeye de sebep olabilmektedir. Yani kaygılı kişi her zaman sınavda karnı ağrıyan, başı dönen, elleri terleyen, önceki gece uyuyamayan kişi değildir. Sınavı hiç önemsemediğini, bu dersi sevmediğini, sınavların saçma, derslerin de gereksiz olduğunu ifade eden bir öğrenci de aslında çok kaygılı olduğundan böyle bir tutum sergiliyor olabilir.

Stres kaygının ortaya çıkmasına sebep olan en temel faktördür. Stresin belli bir oranda var olması, kişilerin hayatlarına devam edebilmeleri, yeni şeyler üretmeleri ve sorunlarına çözümler bulmaları için elzemdir. Oysa kaygı, stresin kronik hale gelmiş, sağlıklı versiyonudur. Dolayısıyla, öğrencinin motivasyonunda ve performansında düşüşe sebep olan hiç strese girmemesi veya çok fazla stres hormon salgılayarak, kaygı duymasındır. Sınavlarda performansı ve çalışma

stratejilerini düşüren stresin ve beraberinde eşlik eden kaygının her bir kişiye özel sebepleri gözlemlenmeli ve mutlaka bireysel çözüm stratejileri üretilmelidir.

Eğitim-öğretim yaşamında yer alan sınavlar, her bireyin hayatında kaçınılmaz olduğu gibi çocukların yaşamında da okul süreci ile başlamaktadır. Merkezi sınavların yapıldığı bir günde dışarı çıktığımızda, okul binalarının önünde, kapının önüne oturmuş dua eden, endişe içinde bekleyen anneler, babalar görürüz. Onlar da en az çocukları kadar heyecanlıdır. Kimi zaman ebeveynler çocuklara göre daha çok endişelenebilirler. Ebeveynlerin bu duyguları çocukları için en iyi şeyi arzu etmelerinden kaynaklanır. Her anne ve baba çocuğunun başarılı olmasını ve iyi bir mesleğe sahip olmasını ister. Bu amaçla yaptıkları her şeyi çocukları için yaparlar ama bazen çocuklarından beklentileri istemsiz de olsa çocuklarının kaygı düzeylerinde artışa sebep olabilmektedir. İyi niyetlerle oluşturulan beklentiler, çocukların kaygılı bir kişilik yapısı oluşturmalarına bile sebep olabilir. Yani yaşanan stresin sürekliliği onları yaşam boyu etkileyebilmektedir. Peki, çocuklarla nasıl iletişim kurarsak onlarla olan ilişkimizi güçlendirerek, onların bu süreçleri daha sağlıklı atlattıklarına destek olabiliriz?

- Öncelikle sınavın her şey olmadığına biz yetişkinlerin inanması gerekiyor. Elbette anne babalar çocuk büyütürken maddi manevi zorlu süreçlerden geçiyorlar. Tüm bu istekler ve beklentiler önce ebeveynleri sonra çocukları sağlıklı süreçlere götürüyor. Eğer bir anne için, baba için veya öğretmen için sınav her şey ise, bunun aksini iddia ettiğimizde, çocukta bir

karşılık bulamayacaktır. Sınavın bizim için ne anlam ifade ettiğini irdelemeden, çocuklarımız üzerindeki olumsuz etkilerini ortadan kaldırmamız çok zor olacak.

- Bu büyük rekabet ortamında kaygılanmamalarını beklemek de hayalperestlik. Çocuğumuzu anlamak, duygularını paylaşmasına müsaade etmek de çok kıymetli.
- “Sınav sonucun ne olursa olsun önemli olan sensin” mesajını, buna inanarak vermek her çocuğakendini iyi hissettirecektir. Ne de olsa çocuğumuzun değeri bir sınav sonucuyla ölçülemez öyle değil mi?
- “Sen çok zeki ve akıllısın, kesinlikle çok yüksek puan alacaksın.” veya “Sen de biz de çok emek verdik, asla boşa çıkmayacak.” türü söylemler de kaygı düzeyini artırabilir. Çocuğumuzu desteklemek için kurduğumuz bu cümlelerde verilen mesajbeklenti düzeyimizin oldukça yüksek olduğunu yansıtır
- Bu zorlu süreçte stresini ve kaygısını azaltmak için ailecek aktiviteler yapmak, birlikte vakit geçirmek de faydalı olacaktır... Aynı zamanda bireysel aktivitelerde bulunmasını ve akranlarıyla vakit geçirmesini de destekleyebiliriz. Bu yaş düzeyi çocuklarının arkadaşlarıyla geçirdiği vakit, motivasyonu açısından aile ile geçirdiği vakitten daha etkili olabilmektedir.
- Çocuğumuza baskı yaparak ders çalışmasını desteklemek onun başarısında olumlu gelişmeler oluşturmayacaktır. “Ders çalış!” gibi emir cümleleri kullanmak yerine “Verimli çalışmana katkıda bulunmam için benden

bir isteğin var mı? Yardıma ihtiyacın olduğu, yanında olmamı istediğin her an yanıdayım.” gibi olumlu yaklaşımlarla desteklemek onun ders çalışma sorumluluğunu kendisinin almasını sağlayacak ve ilişkinizi de olumlu yönde düzenleyecektir.

- Çocuğumuzu akranlarıyla kıyaslamak onda düşük benlik saygısına sebep olabilir. Her birey biriciktir ve kıyaslanacağı kişi yine kendisi olmalıdır.
- Sınavın yalnızca meslek hayatına girerken kullanılan bir araç olduğunu hem kendimize hem ona anlatmamız, ailecek kaygılarımızı azaltmamıza yardımcı olacaktır.
- Son olarak, kendi hayatımızı bir kenara koyarak sınav odaklı bir yaşam biçimi geliştirmek de, sınavın olağanüstü bir durum olduğunu ifade edecektir. Sınavlar yalnızca hayatımıza arada bir giren, ölçme araçları. yıllardır süregelen rutinlerden vazgeçmemek, sınav dönemlerini kaba çevirmemeyi sağlayacaktır.. Sınav sürecinde elbette bazı küçük değişimler yaşanabilir ancak büyük değişimler olması da stres oranını artıracaktır. Sınav yalnızca bir geçiş sürecidir. Sabır ve pozitif düşünce sonuçlara mutlaka olumlu etki edecektir.

GÖRECE

“

KADİM
KÜLTÜR
YENİLİKÇİ
EĞİTİM

”

Başakşehir Kampüsü | Bahçeşehir Kampüsü | Sancaktepe Kampüsü | Çekmeköy Kampüsü

2019-2020 Eğitim-Öğretim Yılında Hizmetinizde

444 82 00 | yenidoguokullari.com