



İÇİNDEKİLER

Index

MÜKEMMELLİYETÇİ ÇOCUKLARDA BİBLİYOTERAPİ	2
ÇOCUK VE UYKU	5
ÇOCUK VE ERGENLERDE BİLGİSAYAR KULLANIMI	7
MATEMATİK EĞİTİMİ	10
ÇOCUKLARI ELEŞTİRİRKEN	12
İŞLEVSİZ AİLELER	14
OKUL DÖNEMİ ÇOCUKLARINDA DERS VE ÖDEV DİSİPLİNİ NASIL SAĞLANIR?	20
VERİMLİ DERS ÇALIŞMA	23
ÇOCUKLARDA SOSYAL GELİŞİM VE PROSOSYAL DAVRANIŞ	26
YGS VE LYS SİSTEMİ	30



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 kuracağımız güven dolu işbirliğimiz 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 Bölümü

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: 40 - 2016

Kaynaklar:

- İler, B. (2015). Bibliyoterapi Tekniğinin Üstün Yetenekli Çocukların Mükemmeliyetçilik Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kırıl, E. (2012). İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Mükemmeliyetçilik Algısı ve Kontrol Odağı ile İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

MÜKEMMELİYETÇİ ÇOCUKLARDA BİBLİYOTERAPİ

Çocuğunuzun ufak sorunları çığ gibi büyüyüp krize mi dönüşüyor? Hatalarını ve eksiklerini kabullenmekte zorlanıyor mu? Sosyal ilişkilerinde hep enleri mi kovalıyor? Koyduğu hedeflere katı bir şekilde bağlanıyor ve başarısızlığa tahammül edemiyor mu? Tüm bu soruların cevabı evetse çocuğunuz mükemmeliyetçi bir yapıya sahip olabilir.

Mükemmeliyetçilik kavramına olan ilgi son yıllarda artmakla birlikte, mükemmeliyetçiliğin insanlarda bulunan bir kişilik özelliği mi yoksa bir karakter tipi mi olduğu irdelenmeye devam etmektedir (Slaney ve Ashby, 1996).

Webster's II New College Dictionary'e (1995) göre mükemmeliyetçilik kendine aşırı derecede yüksek standartlar koymak, eksik ve hatalardan rahatsız olmaktır. (Akt. Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby 2001).

Psikoloji literatüründe mükemmeliyetçilik ile ilgili ilk çalışmaları yapanlardan biri olan Hollender (1965) ise ilk tanımlamayı 1978'de yapmıştır. Hollender mükemmeliyetçiliği olumsuz bir kişilik özelliği olarak ele almış, kişinin kendisi ve diğerleri için şartların gerektirdiğinden daha yüksek nitelikte performans göstermeyi beklemesi şeklinde tanımlamıştır (Hollender, 1965).

Mükemmeliyetçiliğin duyarlı, kendine güveni olmayan ve ailesel onay alamayan çocuklarda görülme olasılığı daha yüksektir. Çocuk reddedilmemek, ailesinin sevgi ve kabulünü kazanmak için ailesinin istediği mükemmelliğe ulaşması gerektiğine inanmaktadır. Mükemmel olmak için isteğin, kişisel tatmin ve övgü, kabul ve diğerlerinin takdiri ile motive olarak içselleştirildiği savunulmaktadır (Hollender, 1965).

Mükemmeliyetçiliğin oluşumu çocuklukta başlar ve büyük ölçüde anne babanın onayını aramanın sonucudur. Mükemmeliyetçiliğin gelişmekte olduğu ailelerde ebeveynler, çocuklarının başarısızlıklarına sevgi ve rehberlik etmek yerine öfke ile karşılık verirler. Böylece çocuk hatalarından utanmayı öğrenir ve kendine güveni ebeveynlerinin onayına bağlı olur (Burns, 1980).



Ailenin duygusal ya da fiziksel yokluğu, çocuğa tutarsız yanıt veriş, katı eleştirel beklentilerine bağlı olan güvensiz bağlanma, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkili görülürken; bakım verenin uygunluğu, öngörülebilirliği, anaçlığı ile gelişen güvenli bağlanmanın uyumlu mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğu savunulmaktadır. (Akt. Schell, 2006).

Mükemmeliyetçi bireylerde gözlemleyebileceğimiz belli özellikler vardır. Bu kişiler bir iş yaparken hata yapmanın mükemmele ulaşmayı engellediğini düşünebilmektedirler. Mükemmeliyetçi kişilerin sürekli olarak kendini kontrol ettiği, kusursuza ulaşana dek davranışları tekrar tekrar sergiledikleri bilinmektedir.



Her şeyi doğru yapma isteği kişide aşırı kontrol mekanizmasının devreye girmesine neden olabilmektedir. Kişi sergilemiş olduğu davranışın ya da oluşmuş olan durumun doğru olmadığını düşünürse bu davranışı ya da durumu düzeltmek için performansının üzerinde bir çaba harcayabilir.

Durumu ve davranışı düzeltmek bu kişiler için oldukça önemlidir. Yaptıkları organizasyonlarda aşırı ayrıntıcı oldukları ve ayrıntılandırma işini yaparken zamanın nasıl geçtiğinin farkına varamadıkları için zaman yönetimi konusunda sorun yaşayabilmektedirler. Buna bağlı olarak işlerini kolaylaştırmak ve süreci hızlandırmak için listeleme ya da sıraya koyma gibi

tekniklere başvurabilmektedirler. Kişinin geri dönüşü olmayan bir hata yapmakla ilgili duyduğu kaygı işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve sorulan sorulara bile cevap vermesini engelleyebilmektedir. Mükemmele ulaşmak neredeyse imkansız olduğundan, mükemmeli hedefleyen kişiler amaçlarına ulaşamayacaklarını düşünerek yaptıkları işleri erteleyebilir. Bunun yanı sıra mükemmele ulaşmak için çabalayan bu kişiler bir işin üzerinde gereğinden fazla zaman harcadıklarından buna ne zaman ve nasıl son vereceklerini kestiremeyebilirler. Bu da bir işi tamamlamalarına engel olarak diğer insanlara engel oluşturabilir.

Bazı mükemmeliyetçi kişilerde ise işe ne zaman son vereceğine karar vermenin zıddı olarak amaçladığı hedefe ulaşamayacağını düşünüp yapılan eylemi yarıda bırakma davranışı görülebilmektedir. Bu kişilerin geliştirdiği takıntılara bağlı olarak aşırı yavaş davranışlar sergiledikleri yada sonuca çok yavaş ulaştıkları görülebilmektedir. Tüm bu özelliklerin yanı sıra mükemmeliyetçi kişilerin biriktirme, kaçınma, diğerlerinin davranışlarını değiştirmeye çalışma ve başkalarına güvenememe gibi davranışlarda da bulunabildikleri görülmüştür.

Sağlıksız mükemmeliyetçilik ile baş etme sürecinde psikoeğitim, motivasyonel teknikler, eleştirel düşünceyi teşvik etme, bilişsel davranışçı teknikler, yetenek ve beklentiler arasındaki uyumsuzlukların belirlenmesi, sosyal beceri eğitimi, sanat etkinlikleri, aile ve öğretmenlerin tedavi sürecine dahil edilmesi gibi tekniklerin önerildiği çalışmalar mevcuttur (Schell, 2006).

Aileler ve çocuklar için sınıf temelli müdahaleler ve bilişsel müdahaleler dışında bir diğer faydalı teknik de bibliyoterapidir (Silverman, 1993). Birçok tanımın ötesinde basit olarak bakıldığında bibliyoterapi, insanlara yardım etmek için kitapların kullanılmasıdır.

Bu yöntemdeki amaç, kişinin duygusal sorunlarıyla anlaşılabilmesini sağlamak, hayata karşı uyum sorunlarının aşılmasını gerçekleştirmek ve kişinin içinde bulunduğu ruh halinin tüm detaylarını tanımlamaya çalışmaktır. Bir başka tanımlama şeklinin, “doğru zamanda, doğru bireyle, doğru kitabı buluşturmak” olduğu bibliyoterapi, kişinin okuduğu ölçüde tedaviye başladığı bir tekniktir.

Tedavi sürecinin ana istasyonu, “okunan kitapla okuyucunun kişiliği arasında dinamik bir ilişki kurulması” şeklinde tanımlanabilir.

Bibliyoterapi kavramındaki tedavi sürecinde, kişinin duygularını tanıması, ne hissettiğini bilmesi ve içselliğini doğru yaşaması hedeflenmektedir. Bunu gerçekleştirmek için, kullanılacak olan materyal büyük önem arz etmektedir. Bu teknik ile kişinin kendi kişiliğini tanıyabilmesi konusunda kişiye yardımcı olmak amaçlanmaktadır. Bunun yanı sıra, kişinin gelişimine katkıda bulunulması ve iletişim açısından iyi bir yol izlenmesi de esas alınmaktadır.

Başarılı bir bibliyoterapi için anlamlı izleme tekniklerinden ve yaratıcı aktivitelerden faydalanmak gerekmektedir. Okunan hikayenin resimlerini çizerek çizgi film oluşturmak, dergilerden kesilen kelime ve resimlerden kolajlar oluşturmak, farklı materyallerden hikayedeki karakterlerin kuklalarını yapmak, karakterlerin duygu ve düşüncelerini analiz ederek pandomim çalışması yapmak, okunan hikayeye değişik bir son yazmak, hikayedeki karakterler arası mektup yazmak (bir karakterden diğerine), hikayenin olayları ve çocuğun kendi yaşamındaki olaylar şeklinde iki zaman çizgisi

oluşturmak, problemlere farklı çözüm yolları üretmek ve avantaj-dezavantaj karşılaştırması yapmak ve hikaye kahramanlarının kilden figürlerini yapmak bu aktivitelere örnek olarak verilebilir.

Çocuğa yetişkin tarafından hikayeyi, karakterleri ve okuyucu ile ilişkilerini keşfetmesi için kendisini karakterlerden birine benzetip benzetmediği, hikayedeki karakterlerin çevresindeki kişilerden birini hatırlatıp hatırlatmadığı, hikayede kim gibi olmak istediği, hikayede değiştirmek istediği şeyi, karakterler üzerinde ne gibi değişiklikler yapmak istediği, hikayeyi nasıl sonlandırmak isteyeceği, hikayenin en beğendiği bölümünün ne olduğu, hikayedeki olaylardan herhangi birisinin başına gelip gelmediği ve son olarak sonraki günlerde ya da yıllarda hikayenin kahramanlarına ne olacağı konusunda sorular sorulabilir.

Mükemmeliyetçi çocuklarla yürütülen bibliyoterapi çalışmaları sonucunda çocukların analiz, sonuç çıkarma, problem çözme, karar verme ve yargıda bulunma gibi eleştirel düşünceyi uyarıcı etkilere sahip olduğu gözlenmiştir. Çocuk sorunların evrenselliğinin farkına varır ve dolaylı deneyimler edinir. İnsanların davranışları ve dürtüleri ile ilgili içgörü kazanma, kendini değerlendirme ve harekete geçmeden önce plan yapma gibi konularda çocuğun gelişime katkı sağlar. Çocuğun farkındalık düzeyini artırır.

Bibliyoterapi ile çocukta bazı duygusal değişimlerinde olduğu gözlenebilir. Çocuk empati, olumlu tutum içine girme, kişisel ve sosyal uyuma önem verme, olumlu benlik algısı, duygusal baskılar karşısında daha güçlü davranma, yeni ilgilerin keşfedilmesi, başkalarının kabul edilmesi, tolerans gösterme ve sosyal olarak kabul gören davranışları tanıyıp benimseme konusunda gelişim gösterebilir.

Bibliyoterapinin Okul Ortamına Faydaları

- Sınıf içindeki fiziksel şiddeti, lakap takma ve küçümsemeyi azaltır, çatışma çözme becerilerini geliştirir, akranlarına karşı daha duyarlı olmayı sağlar ve dinleme becerilerini artırır (Cook ve ark., 2006).
- Kişisel özellikleri, uyarıcı veya tetikleyicilere tepkileri konusunda, daha iyi bir anlayış ve farkındalık geliştirmeyi sağlar. Bu şekilde kaygı, depresyon, sosyal-duygusal problemler ve diğer yetersizlikler ile birlikte hissedilen izolasyonun azaltılmasına yardım eder (Cook ve ark., 2006).
- Problemleri serbestçe düşünüp ifade etmelerini teşvik eder ve çözüme yardımcı bir araç olur.
- Diğerlerinin de benzer duygulara ve deneyimlere sahip olduğunun görülmesi, kaygıyı azaltıp rahatlama sağlar (Orton 1997).
- Gerçek yaşam olayları ile baş etmeye yardımcı olurken, iyi bir edebiyatın da kapılarını açar. Böylece hem akademik hem sosyal başarı ihtimalini artırır (Prater, Johnstun, Dyches, 2006).

Kaynaklar:

- Arka Bahçe Psikolojik Danışmanlık Makale
- Memorial Sağlık Uyku Problemi Yaşayan Çocuk Sayısı Artıyor Makale

ÇOCUK VE UYKU



Her çocuk için gerekli olan uyku ihtiyacı farklıdır. Gelişim döneminde pek çok annenin bu konuda kaygı ve sıkıntı yaşadığı görülmektedir. Anne baba tutumları ve kararlı olmak da çocuğun uyku adaptasyonu üzerinde önemlidir. Yatağında uyumama, ayakta sallanma çocuğun tek başına yatağa geçişini zorlaştırmaktadır.

Çocuklarda 2 Yaş Döneminden İtibaren Uyku Düzeni Nasıldır?

Anne baba yanında yatma davranışı sürdükçe ilerleyen dönemlerde sorun yaşama olasılığı artmaktadır. Uykunun çocuğun büyüme ve gelişiminde etkisi büyüktür. Uyku problemi yaşayan bir çocuğun bir uzman tarafından ayrıntılı öyküsünün alınması gerekmektedir.

Uyku, hayatın her döneminde olduğu gibi okul öncesi ve okul çağı çocuklar için de büyük önem taşır. Her yaş döneminde artabilen uyku yoksunluğu, beraberinde birçok sorunu getirebilmektedir. Son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalara göre uykusu azalan çocuk sayısı giderek artmakta; bununla birlikte dikkatler de uyku süresindeki kısalma ile obezite ve diyabet ilişkisine çekilmektedir. Ayrıca dikkat eksikliği ile uyku yoksunluğu ilişkisi de üzerinde önemle durulması gereken bir konudur.

Aynı zamanda ebeveynlerin ve eğer varsa evde yaşayan diğer bireylerin evdeki günlük aktiviteleri, yaşamaya dair kültürü, gürültü seviyesi, çocuğun uyuduğu ortam ve oda, bulunulan çevre ve ebeveyn-çocuk bağlanması gibi etkenlere özellikle dikkat edilmesi gerekmektedir. Ayrıca çocuğun mizacı, direnme düzeyi tepkileri, anne babası ya da bakım veren kişi yanında olmadığında kendi kendini yatıştırabilme yeteneği gibi içsel etkenlerin de değerlendirilmesi faydalı olacaktır.

Bu dönemde çocuk genel olarak artık kendi yatağında uyumaya alışkın durumdadır. Gece emme dönemi bitmiş olduğu için geceleri sık uyanma davranışı göstermezler. Fakat bu dönem tuvalet eğitiminin başlamasıyla birlikte gece bezsiz yatma, tuvaletini tutma, yatak ıslatma problemlerinin sıkça yaşandığı bir dönemdir. Sıvı alımlarının yatmadan önce azaltılması bu konuda alınacak önlemlerden ilkidir. 3-6 yaş döneminde çocuğun uykuya duyduğu ihtiyaç azalabilmektedir. Kimi çocuk gündüz uyuyabilirken kimi çocuğun ise gündüz enerji dolu olduğu görülebilmektedir. Bu yaş döneminde gece korkuları, kabuslar, uykuya dalmada güçlük ve anne baba ile olma isteği gözlemlenebilmektedir. Erişkinlerde olduğu gibi, çocuklarda da uyku süreleri ve saatleri genlerle belirlenmiştir ve çocuktan çocuğa değişebilmektedir. Bazı çocuklarda bu sürelerin kısa (4-5 saat), bazılarında ise daha uzun (12-14 saat) olduğu unutulmamalı ve anne babalar öncelikle çocukları için gerekli uyku sürelerini saptamalıdır.

Çocuğun Zamanında Uyuması İçin Hangi Önlemler Alınmalıdır?

● Anne ve babaların sıklıkla karşılaştığı sorunlar her gece yatağa girilmeden önce yapılan pazarlık ve anlaşmalardır. “Odam rahat değil”, “Korkuyorum”, “Tek başıma kalmak istemiyorum” gibi söylemlere sıklıkla rastlanmaktadır. Bu noktada genellikle çocuğun

yapısı da etkili olan unsurlardandır. Yatağına gitme konusu anne, baba ve çocuğun yaşadığı bir güç savaşına dönüşebilmektedir. Her çocuğun uykuya ihtiyaç süresi ve uykuya geçiş hızı farklı olabilmektedir. Çocuğun yatıp kalktığı saatler ve uyku düzenine dikkat etmek ve günlük ihtiyaç duyduğu uyku süresini belirlemek yaşanan çatışmaları azaltmak açısından oldukça önemlidir.

- Yaşla birlikte uyku ihtiyacı azalmaktadır.
 - Her akşam aynı saatlerde tuvalete gitme, diş fırçalama, pijama giyme rutinlerini gerçekleştirmek uykuya geçişi daha hızlı ve kolay hale getirmektedir.
 - Uykuyu bir ceza unsuru olarak kullanmak son derece yanlıştır. “Yemek yemezsen uyursun.” vb.
 - Sevdiği bir oyuncak ya da nesneyi yanına almasına izin verilebilir.
 - Uyumadan önce rahatlatıcı konuşmalar iyi gelmektedir.
 - Gerekirse küçük bir ışık iyi gelebilmektedir.
 - Üzgün, problemlili bir şekilde uykuya geçmesine izin vermemek önemlidir.
 - Çocuğunuzu odasında yatmaya adım adım teşvik etmek önemlidir. Yanına uzanmak, yatağın kenarında beklemek, bir sonraki aşamada üç beş dakika kadar dışarı çıkmak en önemlisi pes etmeden denemelerle kararlılığınızı belli etmenizdir.
 - Çocukların uykusu da erişkinlerde olduğu gibi, teknolojik gelişmelerden etkilenmektedir. Araştırmalar, bu teknolojik cihazlarla geçirilen zamanın uyku süresinde azalma yaşattığını göstermektedir. Eksik uyumaya sebep olma dışında sahip oldukları beyaz parlak ışık nedeniyle, uyku ritminde kaymalara sebep olmaktadır. Bu cihazların sebep olduğu başka bir sorun da, gece boyunca kapatılmamalarından kaynaklanmaktadır. Bu cihazların gece uykunun kalitesini bozduğu birçok çalışma ile ortaya çıkarılmıştır.
- ### Çocuklarda Görülen Uyku Problemleri
- Gece boyunca sık uyanma
 - Uykuda konuşma
 - Uykuya dalmada güçlük
 - Ağlayarak uyanma
 - Gündüz uyuklama
 - Kabus, korkulu rüya
 - Yatak ıslatma
 - Diş gıcırdatma veya sıkma
 - Erken uyanma ve uyurgezerlik olarak görülebilmektedir.

Bu sorunlar genellikle kaygı uyandıran durumlar, sağlık problemleriyle ortaya çıkabilmektedir. Bu tür durumlar karşısında çocuğun yaşadığı stres kaygı ve ailevi durumlar göz önünde bulundurulmalıdır. Çocuğun yaşadığı korkulu rüya görme durumlarında korkulan olayın resmi çizdirilebilir. Bu durumu somutlaştırmak çözüm bulma sürecini hızlandıracaktır. Bu durum diş gıcırdatma ve alt ıslatma gibi fiziksel problemlere dönüştüğünde ise bir uzman yardımı alınmalıdır.

Kaynaklar:

- Doğum Öncesi Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi, Prof. Dr. Haluk Yavuzer, İstanbul, 2004, Remzi Kitabevi.

- www.sterlicya.blogcu.com

- Popüler Psikiyatri Dergisi, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Uzmanı, Prof.Dr. Mücahit Öztürk.

-Aktüel Eğitim, Çocuklarda Davranış Bozuklukları, Ruh Sağlığı, Uzman Dr. Mehmet Yavuz.

ÇOCUK VE ERGENLERDE BİLGİSAYAR KULLANIMI

Yirminci yüzyılın önemli buluşlarından biri olan bilgisayar, insan yaşamında giderek önemli bir yer almaya başlamıştır. Özellikle, çocuk ve genç açısından bakıldığında bilgisayarın, iyi değerlendirildiği takdirde eğitim ve gelişime olumlu katkılarının olduğu bir gerçektir.

Bilgisayarın çocuk ve gençler üzerindeki olumlu etkilerini kısaca şöyle özetlemek mümkündür:

- Çocuğu merak ve rekabet duygusuyla cesaretlendirir.
- Bilgisayar, çocuğun dikkatini yoğunlaştırmayı öğrenmesini

sağlar. Bilişsel gelişim, planlama ve problem çözme yeteneğinin gelişmesine yardımcı olur.

- “Bilgisayar destekli eğitim” yoluyla öğrencinin, öğrendiği konuyla ilgili değerlendirmeyi kendi kendine yapmasını sağlar. Böylelikle bilgisayar çocuğa anlama düzeyini belirleme fırsatı verir. Öğrencinin aktif katılımıyla gerçekleşen bu etkinlikte bilgisayar sürekli tekrara elverişli olduğundan sabırlıdır.

- Bilgisayar, yazma ve iletişim becerilerinin gelişmesine katkı sağlar. Çocuğun yazmadan önce düşüncelerini paylaşması gerekir. Nasıl yazacağını düşünürken, okuyarak etkili öğrenmesine destek sağlamış olur.

- Bilgisayar, öğrenciler arasında entelektüel tartışmaya zemin hazırlar.

- Çocuğun ilgisini çektiği sürece bilgisayar, özgür bir öğretmen işlevi görür. Öğrencinin okulda başaramadığı dersleri kendi kendine başarabilmesi olanağı verir.

- Okul öncesi eğitim programlarında, yada uygun bilgisayar etkinliklerinin, özellikle göz el koordinasyonuna katkı sağlaması nedeniyle önemli olduğu kabul edilmektedir. Bu dönemde çocuk, bilgisayarı kullanım kolaylığı nedeniyle rahatlıkla kullanabilmektedir.

- Çocukların yaşlarına uygun, şiddet ve saldırganlık içermeyen, daha çok zeka gelişimini destekleyen bilgisayar oyunlarını, anne-babaların denetiminde ve onların uygun gördükleri süre içinde oynamasının, çocukların zihinsel gelişimine olumlu destek verdiği söylenebilir.



Bu olumlu etkilerin yanı sıra, bilgisayar, kullanımı sınırlı bir süreyi aştığı takdirde, olumsuz etkilerde de bulunabilir. Bu olumsuzlukları şöyle özetlemek mümkündür:

- Öğrenci merkezli öğretimde bireysellik esas alınırken, bilgisayar yoluyla öğretimde bireysellikten uzaklaşmaktadır.
- Programlı yaşam alışkanlığı olmayan çocuk, günümüzde bilgisayar kullanımında sınırı aşarak ekran bağımlısı olabilmektedir. Bu da çocuğun yüz yüze iletişimini büyük ölçüde etkileyeceğinden, onun sosyal gelişimini etkiler. Sosyal gelişim için çocuğun akran grubuyla oyun ortamında bulunması esastır. Özellikle okul öncesi dönem çocuğunun günlük programında bilgisayarın yeri sınırlı olmalıdır; çünkü erken gelişim yıllarında, çocuğun hareket etmeye, deneyim kazanmaya, insan insana ilişkiye yoğun bir şekilde ihtiyacı vardır.
- Çocukların bilgisayarla fazlaca zaman geçirmesi çocukların göz sağlığının bozulmasına neden olur, hareketi kısıtlar; çocuğun açık havada oynayarak kas gelişimini sağlıklı bir şekilde tamamlayamamasına neden olabilir, abur cubur yeme alışkanlığı da gelişirse kilo artışı görülebilir.
- Sağlıklı beden gelişimi göstermeyen çocukların kendi bedenlerine yönelik beğenileri olumsuz olacağından dolayı benlik saygıları da düşük olur.
- Yaşlılarıyla ve aile üyeleriyle zaman geçirmedikleri için sağlıklı sosyalleşmelerini engeller.
- Bilgisayar da TV gibi etkileşimi engelleyen bir araç olduğundan dolayı çocukların kendini ifade etme ve paylaşımlarını azaltacağından dolayı duygusal gelişimlerini de olumsuz etkileyebilir.
- Bilgisayar ile çocukların yaratıcılıkları sınırlanmaktadır. Tahmin edilen aksine, bilgisayar çok sınırlı bir ilgi alanı verir ve onun dışına çıkmalarına engel olur.
- Bilgisayar kullanan çocukların daha çok görsel becerileri gelişirken bu arada sözel ifade becerileri, dil becerileri geri kalmaktadır. Ve buna bağlı olarak da sosyal ilişkilerindeki kalite düşer, iletişim kurma becerisi geriler.
- Bilgisayarın çocuğun hayatına yoğun girmesi, okulda dersi dinlemelerinde ve dikkatlerini sürdürmelerinde sorun yaratabilir.
- Şiddet ve aksiyon içerikli bilgisayar oyunları, çocuğun üzerinde bazı olumsuz psikolojik etkiler yaratabilir. Bu tarz oyunlar çocuğun içindeki saldırganlık dürtülerini tetikleyebilir. Çocuk bu oyunlardaki karakterleri ve olayları model alarak çevresine karşı hırçın ve saldırgan davranış eğiliminde bulunabilir.

Küçük Yaş Çocukların Bilgisayarı Daha Etkin Kullanabilmeleri için Anne-Babalara Öneriler:

- Bilgisayar ve internette geçirecekleri süreyi belirleyin ve bu süreyi aşmasına izin vermeyin. Kurallarınız net olursa ve çocuk bunu alışkanlık haline getirirse zorluk yaşamazsınız.

- Yaşlarına uygun eğitim programları ve bilgisayar oyunları alın.
- Belli bir bilince ulaşana kadar bilgisayar başında geçirdiği süre kadar yaptığı çalışmaları da denetim altında tutun.
- Çocuklara eğitim hedeflerine uygun yazılımlar alın.
- Çocuğun bilgisayarda yaptığı çalışmaları onunla paylaşın.
- Bilgisayar kullanıcısıysanız evde gereğinden fazla bilgisayar başında zaman geçirmeyerek çocuğunuza olumlu örnek olun.
- Çocuğunuz internet kullanıyorsa onun için uygun olan sitelerin listesini belirleyerek girdiği siteleri kontrol altına alın.

Ergenlerde Bilgisayar Kullanımı İle İlgili Anne-Babalara Öneriler:

- Bilgisayar evde en çok kullanılan ve herkesin görebileceği bir merkezde tutulmalıdır. Böylece çocuğunuzun hangi sitelere girdiğini ve ne kadar süre bilgisayarla ilgilendiğini rahatlıkla kontrol edebilirsiniz.
- Bilgisayar kullanımı konusunda evde kurallar oluşturunuz. Ders haricinde hafta içi bilgisayar kullanımına (özel durumlar hariç) izin vermeyiniz. Hafta sonu kullanımına da saat kısıtlamaları getiriniz.
- Çocuğunuzun oynadığı oyunları mutlaka kontrol ediniz. İçeriğinde şiddet, vahşet ve pornografi olan oyunlara asla izin vermeyiniz.
- Çocuğunuzun bilgisayar ve internet kullanımı konusunda kendi otokontrolünü sağlayabilmesi önemlidir. Çünkü ergenlerde anne ve babanın otorite kurmaya çalışması sürekli çatışmalara neden olup aileyi de genç çocukları da yıpratır bir süreç olacaktır. Bu yüzden daha küçük yaşlarda halledilmesi gereken en önemli şey çocuklara sınır koymak ve ergenliğe geldiklerinde de kendi iç denetimlerini yapabilen bireyler yetiştirebilmek.
- Çocuğunuzun sosyal medya üzerinden herhangi bir sohbet grubuna katılmasına izin vermeyiniz. Ergenlikte böyle gruplara katılıyor ise, kiminle görüştüğünü ve neler paylaştığını mutlaka kontrol ediniz. Gerçekten katıldığı, üye olduğu gruplar sağlıklı mı uzaktan kontrolünü sağlamalıyız.
- Çocuğunuzun bilgisayar ve internet kullanımından doğacak tehlikeler konusunda uyarınız ve takipçisi olduğunuzu bildiriniz. Çocuğunuzun mahrem ve kişisel bilgilerin paylaşılmaması, resim ve görüntü iletmemesi internet üzerinden kişilerle kavga ve tartışmaya katılmaması konusunda uyarınız.
- Öncelikle internet ve bilgisayar kullanımı konusunda ona iyi örnek olmalısınız. Saatlerce bilgisayarın başından kalkmayan anne babalar, çocuklarına aynı konuda nasıl sınır koyacaklar? Bunu tahmin etmek zor değildir.
- Çocuğunuzun uygun olmayan sitelere girmesini engellemek için site filtrelerini kullanınız.
- Kontrolün sizden çıktığını, çocuğunuzun bilgisayar ya da internet bağımlısı olduğunu düşündüğünüzde acilen profesyonel yardım alınız.



Bilgisayar Bağımlılığı Nasıl Tedavi Edilir?

- Bilgisayar oyunları nedeniyle beyin dengesi bozulan kişi, en az 3 ay bilgisayar oyunlarından uzak durmalı ve beynini nadasa almalı. Bu bozukluğu yaşayan öğrencilere okula ara vermeleri, dinlenme süresince öğrenme faaliyetinin durdurulması gerektiği vurgulanmaktadır. Kalıcı bozukluklar gelişmemişse beynin bir süre sonra normal fizyolojik yapısına döneceği bilinmelidir. Bu konuyla alakalı çok farklı tedavi şekilleri vardır. İlaç tedavisinin de etkisiz kaldığı durumlarda, bu uzmanlarla terapi destekli tedavilerin alınması çok önemlidir.
- Bilgisayar bağımlılığı konusunda en önemli konu beyni en az 2-3 ay dinlendirmektir ve dinlenmiş zihinle tekrar çalışmalar yapılmalıdır.

Kaynaklar:

- www.matder.org.tr

- Işık,A.,Çiltaş,A., Bekdemir, M. (2008).Matematik Eğitiminin Gerekliği ve Önemi.

MATEMATİK EĞİTİMİ

Matematik için sayma işlemi, ölçme işlemi, düşünerek sayma, bir düşünce sanatı, bilimin ortak dili, hesaplama tekniği, bir iletişim aracı, bir disiplin, doğruyu gerçeği görmek şeklinde çeşitli tanımlar yapılsa da üzerinde hemfikir olunan bir tanım henüz bulunamamıştır. Fakat iyi bilinmeli ki matematik evrensel bir dil olup tüm bilimlerin ortak dili konumundadır. Matematikçilere göre ise matematik bizi doğruya, kesin bilgiye götüren biricik düşünme yöntemidir. Matematik, akıl ve mantık bilimidir. Bir düşündürme bilimidir. Matematiği diğer bilimlerden ayıran en önemli özellik ise tamamen insan ürünü olmasıdır.

Günlük hayatımızda önemli yeri olan matematiğin ilk insanlarla birlikte ortaya çıktığı söylenebilir. Değiş tokuş gereksinmesi, ticaret yapma isteği, toprak ölçme sorunları insanları ilk matematik kavramlarını işleme ve kullanmaya yöneltmiştir.

Yunanlılardan çok önce Sümer ve Mısır matematiklerinin varlığını gösteren belgelerden, alan hesabının hatta bazı çizgisel denklemlerin özel bir yazma biçimine başvurmadan pratik yoldan çözümünün bilindiği anlaşılmaktadır.

Matematik tarih öncesi zamanlardan bu yana insanoğlunun kullandığı ortak bir düşünce sistemi, ortak bir dildir. Dünyada hiçbir dil, hiçbir din, hiçbir düşünce matematik kadar yaygın, etkili ve sürekli olmamıştır. İnsanoğlunun on binlerce yıl önceden başlayarak ortaya koyduğu her matematiksel sonuç, hâlâ ilk günkü gibi doğru ve görkemli olarak yaşamaktadır. Birey için, toplum için vazgeçilmez değerdedir. İnsanlığın ortak düşünme aracıdır. Bilimdir, sanattır. Evrensel dildir. Matematik; insan aklının gücünü ve yüceliğini gösteren en yetkin yaptır.

Günümüzde matematik kendi dinamiğinin yanı sıra başka bilimlerle arasındaki etkileşim nedeniyle çok hızlı bir gelişme göstermektedir. XX.yüzyıl matematiği eski ve klasik yapıyı hemen hemen her dalda değiştirecek yeni ve geniş ufuklara açılmıştır. Uzay yolculuklarının çok rakamlı hesapları, ancak bu yöntemle yapılabilmektedir. Bilgisayarların geliştirilmesiyle hesaplamalar için gereken süreler kısalmıştır. Ülkemizde de matematik öğretimi konusu, hemen hemen ileri ülkelerle birlikte ele alınmış ve değişik projeler ve denemeler yapılmıştır.

Matematik eğitimi ile ilgili olarak yapılan değişikliklerin iki amacı vardır: Birincisi, eğitimin içeriğini çağdaşlaştırmak ve matematiksel yapının yeniden kurulmasına yol açan bir düşünceyi üretmek; diğeri ise, eğitim yöntemlerini değiştirmek ve matematik derslerini daha canlı kılmak, böylece öğrencilerin matematik alanında etkin ve yaratıcı olmalarını sağlamaktır.



Matematiğin yaşamın bir parçası olduğu öğrenciye hissettirilmelidir. Öğrendiği bilgileri yaşamına uygulayabilmelidir. Bu uygulamayı yaparken neden, nerede, nasıl, kim ve neyi sorularına yanıt vermelidir. Öğretim sistemimizde gelenekleşen yanlış düşünceler vardır.

Matematiği aile olarak, öğretmen olarak, okul olarak çoğunlukla yanlış yorumluyoruz. Zekâ ve yeteneğin asıl ölçüğü olarak görüyoruz. Oysa matematik de, diğerleri gibi öğrenilmesi gereken bilgilerdendir. Öğrencinin ilgi ve yeteneğine göre az ya da çok öğretilmelidir. Başka bir deyişle; matematiği ürkütücü kılan psikolojik nedenler öncelikle giderilmelidir.

Çocuk psikolojisi üzerinde çalışanlar, çocukların özellikle ilkokulda matematiğe karşı tavır aldıklarını belirtiyorlar. Sorun, hem işlevsellik hem de yöntem sorunudur. Özellikle temel eğitimde öğrenci, öğrendiği bilgileri kullanabilmelidir. Çocuk, günlük hayatında bin bir türlü matematik işlemi ile karşı karşıyadır. Matematiğin sağladığı olanaklarla kavramsal düşünecektir.

Matematik dersinin her basamakta hayat için olması zorunludur. Yeni yetişen kuşaklara matematiksel görüş, matematiksel düşünüş vermek artık bir zorunluluktur. Matematiği bir eğitim olgusu olarak düşünmek gerekir ve matematiği diğer derslerle paralel yürütmenin de önemini bilmek gereklidir.

Matematik, öğrencilerin analiz, sentez, kavrama, tümdengelim, tümevarım gibi akıl yürütmelerine olanak sağlar. Öğrencilerin kararlı, düzenli ve sistemli olmalarına yardım eder. Öğrencileri ön yargılardan uzak tutar, sabırlı olmayı öğretir. Edinilen bilgilerin günlük yaşama geçirilmesine etkin olur. Yorum güçlerini geliştirir. Edinilen bilgileri fen ve sosyal bilimlere transfer etme olanağını sağlar. Zihin ve yetenek gelişmesine yardımcı olur.

Matematikte düzenli, planlı ve sabırlı çalışma ile başarılı olunabilir. Soruları çözerken çağrışım, benzerlik yorumlara yer verilmeli, çok uygulama yapılmalıdır. Verimli etkin çalışma ile düzenli tekrar teknikleri kullanılmalıdır, hedef belirlenmeli, program yapılarak kararlı bir biçimde uygulanmalı, başarılı olunacağına inanılmalıdır.

Matematik kaygısı ise günlük ve akademik hayatta matematik problemlerinin çözümüne ve sayıların kullanımına engel olan kaygı ve gerginlik duyulan veya matematiksel düşünmede öğrencilerin öylece kalakalmalarına neden olan, performanslarını düşüren dolayısıyla da öğrenmelerini engelleyen mantık dışı korku halidir. Başka bir ifadeyle matematik kaygısı "Matematikle uğraşırken görülen fiziksel belirtilerle birlikte ortaya çıkan endişe, korku ve sinirlilik duyguları." olarak tanımlanabilir.

Matematik korkusu, öğrencilerde oluşan ve çözümü kolay olmayan ciddi bir problemdir. Böyle bir korkunun etkisi altında kalan öğrenciler istenilen düzeyde matematik bilgisi edinmemekte ve edindikleri matematiksel bilgileri anlamadan, özümsemeden, kavramadan ezberleyerek kısa süreli öğrenme olarak gerçekleştirmiş olmaktadır. Dolayısıyla kalıcı bir öğrenme gerçekleşmediğinden, edinilen bilginin hafızada kalma süresi kısalmaktadır. Çünkü özümsemeyen, analizi, sentezi yapılamayan ve uygulamaya konulamayan bilgi kısa sürelidir.

Okula yeni başlayan öğrencilere ezbere bilgi sunmak yerine nasıl öğrenileceği öğretilirse ve öğrencilerin öğrenmelerinden dolayı zevk aldıkları, kavramlar arası işbirliğinin olduğu, kavramların birbirlerini takip ettikleri, birbirlerini kontrol ettikleri bu vesile ile kendi aralarında bir kargaşa olmadığı ve birbirlerini çok iyi anladıkları öğrencilere hissettirilebilirse daha başlangıçta iken çikabilecek problemin yarısı çözülmüş olacaktır.

Matematik Eğitiminde Öğrencilere Nasıl Yardımcı Olabiliriz?

- Konuyu öğrencinin anlayabileceği şekilde ifade etmeli,
- Öğrenciler somut kavramlardan soyut kavramlara geçerken zorlanabilirler. Öğretmen bu gibi zorlukların giderilmesinde rehber olmalı,
- Öğrenciler arasındaki farklılıklar dikkate alınmalı ve her öğrenciden aynı öğrenme düzeyine ulaşması beklenmemeli,
- Öğrencilerin problemleri çözebilmeleri için gerekli süreyi vermeli,
- Konuyu karmaşık hale getirmemeli, sunumlar açık ve net olmalı,
- Öğretmen, öğrencilere matematikle ilgili hoşlandıkları ve ilgilendikleri bir konuda bilinçli olarak seçilmiş proje çalışmaları yaptırmalı,
- Pekiştireçleri kullanmalı,
- Günlük hayatla ilişki kurmalı,
- Öğrencinin kafasında soru işaretleri bırakacak durumlardan kaçınmalı,
- Matematiği bir ceza unsuru olarak kullanmamalı, şeklinde sıralayabiliriz.



Kaynaklar:

- Çocuklar için beş sevgi dili, Gary Chapman&Dr. Ross Campbell, Sistem Yayıncılık.
- Çocuk Psikolojisi, Prof. Dr. Haluk Yavuzer, Remzi Kitabevi.
- www.aileevlilikdanismani.com
- www.agape.com

ÇOCUKLARI ELEŞTİRİRKEN

Eleştiri, bir konuyu, bir yapıtı, doğru ve yanlış yönlerini bulup göstermek amacıyla inceleme işi, tenkit... Türk Dil Kurumu eleştiri kelimesini bu şekilde tanımlıyor.

Eleştiri denince nedense aklımıza her zaman olumsuz ifadeler gelir ve pek çoğumuz için eleştirilmek hoşlanılmayacak bir duygudur. Fakat gözden kaçırdığımız ya da zaman zaman atladığımız husus eleştirinin sadece olumsuz durumlarda değil olumlu durumlarda da kullanıldığıdır. Kişinin davranışlarında, eylemlerinde yanlış yönlerini olduğu kadar doğru yönlerini göstermek de bir tür eleştiridir. Kişinin olumlu davranışları söz konusu olduğunda aslında bahanemiz her zaman hazır. Zaten yapması gereken şey odur ve o o şekilde davranmıştır ve bu konuyu konuşmaya gerek yoktur. Fakat hatalı davranış ya da eylem söz konusu olduğunda durum birden farklı bir hal alır. Eleştirdiğimiz kişiyle olan yakınlığımız, onun statüsü, yaşı... oldukça önemlidir.

Acaba Söz Konusu Çocuklarımız Olduğunda Biz Yetişkinler Aynı Hassasiyeti Gösterebiliyor muyuz?

Çocuklarımız için biz yetişkinlerin onlarla ilgili geri dönütleri son derece önemlidir. Yaptıkları hatalı davranışları fark etmemiz dışında çocuklarımızı ne kadar ve ne ölçüde takdir ediyoruz? Sorumluluklarını yerine getirdiklerinde onları yeterince motive ediyor muyuz? Her şeyin ortası en güzeldir ya! Eleştiride de durum öyledir.

Sürekli eleştiri alan çocukların kimlik yapılanmasının sağlıksız ve benlik tasarımlarının olumsuz olduğu görülmektedir. Bu şekilde yetişen çocuklar ileride mutlu olmayı bilmeyen, kendine güvensiz, içine kapanık, saldırgan olacaktır. İleride geleceğe umutsuz bakan ve olayların, durumların her zaman kötü yanını gören yetişkinler olacaktır.

Anne babalar çocuklarının düşüncelerine önem verip fikirlerini dinlerlerse, çocuklar kendilerine güvenen, olumlu ilişkiler kurabilen ve ilişkileri sürdürebilen kişilikli çocuklar olurlar. Unutulmaması gereken nokta anne ve babalar her zaman kendi davranışlarıyla çocuklarına olumlu ya da olumsuz model olurlar. Anne babalar çocuklarını takdir ederken bunu sözel olarak ifade etmeli ve vücut diliyle desteklemelidirler..

Yaşam boyu gelişim, değişim ve büyüme halindeyiz. Çocukluk yaşları ise gelişim, büyüme ve değişimin son derece hızlı olduğu yaşlardır. Çocuğun kendisi ile ilgili düşünemesi için bir çeşit aynaya ihtiyacı vardır bu ayna da elbette biz yetişkinler ve çocuklarımızla olan iletişim şeklimizdir. Belki de bunu bilmek ebeveyn olarak bu konudaki önemi fark edebilmek anlamında önemli olacaktır.

Çocukları Eleştirirken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

- Öncelikli olarak çocuğumuzun kişiliğini değil davranışını eleştirmeliyiz. Kişiliğine yönelik eleştiriler yetişkinlik dönemlerinde telafisi zor hatalara neden olacaktır.
- Eleştiride bulunurken bunu kalabalık ortamlarda, arkadaşlarının yanında yapmamalıyız.
- Eleştiride bulunduktan sonra kendisini ifade edebilmesi ve davranışıyla ilgili konuşabilmesi için fırsat vermeli, sabırla dinlemeliyiz.
- Eleştiride bulunurken kullandığımız ses tonu ve mimiklerimiz oldukça önemlidir.
- Anne ve baba eleştirel tutum sergilerken adeta bir tamirci gibi çalışmalıdır. Bir tamirci her zaman tamir edeceği yere odaklanır. Genelde de kusurlu araçları severler. Çünkü onlar üzerinden kendilerini başarılı hissederler. Fakat bunu yaparken dikkatli davranılmalıdır. Eleştirinin sonu yoktur ve niyet davranışı düzeltmek olmadığı zaman amacını aşacaktır.
- Çok sık eleştiride bulunan ebeveynler bir süre sonra etkisini kaybedeceklerdir ve çocuk için söyledikleri önem arz etmeyecektir.
- Sürekli ve sık eleştirmek çocuğu mutsuz edecektir bu sebeple olumsuz eleştiri konusunda ekonomik davranılmalı, olumlu eleştiri ve takdirlerle çocuk motive edilmelidir.
- Eleştirilerde önce olay, ardından ne hissedildiği anlatılmalıdır. "Böyle yaptığın için böyle hissediyorum." gibi.
- Çocuğumuzun doğru ve yanlış yanlarını eleştirmeliyiz. Aksi halde sürekli olumlu yanlarıyla ilgili eleştiride bulunursak bu mükemmeliyetçi bir yapıya götürecektir, bu durum ise hatalarını görme konusunda çocuğumuzu zorlayacaktır. Bu yüzden sadece olumlu ya da sadece olumsuz eleştiri çok tehlikelidir.
- Eleştirip sonuç alamadığınız durumlarda ise kendi davranışlarınızın değişimine geçmelisiniz. Sadece çocuğun değişimini beklemekle sonuç değişmemişse yöntem değişikliği faydalı olacaktır.
- Eleştiri için sandviç yöntemi kullanılabilir. Önce olumlu davranış ardından olumsuz davranış ve en son yine olumlu davranış. Sorumluluklarının farkındasın ve ödevlerini tamamladın fakat süre konusunda daha hızlı olmalısın bu sayede birlikte daha fazla zaman geçirebiliriz gibi..
- Çocuğumuzun olumsuz davranışını değiştirebilmesi için ona zaman vermeliyiz. Değişim zaman alır.



Kaynaklar:

- Bakış Eğitim ve Psikolojik Danışmanlık/Aile ve Çift Terapisi Eğitimi Notları, Neylan Özdemir

- www.antelopespringscounseling.com

- Manguiera, S. O., & Lopes, M. O (2016) Clinical Validation of the Nursing Diagnosis of Dysfunctional Family Processes Related to Alcoholism. Journal of Advanced Nursing, 72 (10), 2401-2412.doi: 10.1111/jan.12999

İŞLEVSİZ AİLELER





İşlevsiz Aile Nedir?

Her birimiz belirli bir tür aile ortamında yetişiriz. Ailede, dünyamız ile nasıl ilişki kuracağımızı aileyle ilişkilendirerek öğreniriz. Genel olarak, aile işlevini zaman içinde geçirdiği değişim ve dönüşümlere rağmen sürdürebiliyorsa sağlıklıdır denebilir. Sağlıklı ailenin işlevini bozan her türlü durum ve koşul işlevsizlik yaratabilir. Pek çok ailede zaman zaman süre gelen işlevler çeşitli durumlarda sekteye uğrayabilir. Sağlıklı ailelerde kriz deneyimlendikten bir süre sonra normal işlevine döner. Fakat işlevsiz/disfonksiyonel olarak tanımlanan ailelerde ise problem kronikleşebilir. Negatif anne baba davranışları çocukların yaşamına tesir eder. Bu koşullarda çoğunlukla çocukların ihtiyaçları karşılanmaz.

İşlevsiz Ailede Dinamikler

İşlevsiz aile ortamında bulunan aile üyeleri tekrar eden krizlerin üstesinden gelmekte zorlanır.

Kavgı ve öfke patlamaları ortaya çıkar. Bu ailelerde istismar veya ihmal söz konusu olabilir. Aile üyelerinin birbirlerine çoğunlukla da çocuklara karşı tutarsız sevgi gösterdikleri görülür. İşlevsiz ailede çocukların kendi gelişim dönemlerini destekleyecek bir yaşamları yoktur. Çocuklar anne ve babalarının aksattıkları durumları telafi etmek adına ebeveynleşebilirler. Böyle ailelerde çocukların duygularını oldukları gibi ifade etmesi için sağlanan bir alan mevcut değildir; duygular yalnızca işlevsiz ebeveyn için geçerlidir. Çocuklar ailede küçümsenir, alay edilir ve davranışları kontrol edilir. Güvenli ve yapılandırılmış aile hayatı yoktur. İnkâr ailede kurallaşmıştır. Aileye sadakat kendini gerçekleştirmekten ve özerklikten daha önemlidir.

İşlevsiz Ailelerde Baş Etme Stratejileri

İşlevsiz ailelerde üyeler ortaya çıkan sorunlar karşısında bazı savunma mekanizmalarına başvurarak baş etme stratejilerini ortaya koyarlar. Bu ailelerde genellikle problem küçültülmeye ve önemsizleştirilmeye çalışılır. Aile üyeleri kendi katlanamadıkları veya istemedikleri özellikleri diğer üyelere varsayarak yansıtmaya yapabilir. Var olan sorunun inkâr edilmesi bir başka savunma mekanizması olarak işlevsiz ailelerde sıkça başvurulur. Ayrıca ortaya çıkan problemlere uygun gerekçeler ve kabul gören sebepler bularak durumu rasyonalize etmek de sık başvurulan stratejiler arasındadır.

İşlevsiz Aile Dinamiği ve Somatizasyon

İşlevsiz aile dinamiklerine sahip ailelerde bireylerin ruhsal olarak

sürekli olumsuz etkilenmesiyle ilişkili olarak bedensel rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. İşlevsiz aile üyesi bireylerin en sık yaşadığı somatizasyonlar şunlardır;

- Yeme bozuklukları (Obezite, anoreksiya, bulimiya)
- Uyku problemleri
- Enüresis (alt ıslatma)
- Encopresis (dışkı kaçırmaya)
- Bağımlılıklar
- Diyabet
- Astım

İşlevsiz Ailelerde Baş Etme Stratejileri

İşlevsiz ailelerde üyeler ortaya çıkan sorunlar karşısında bazı savunma mekanizmalarına başvurarak baş etme stratejilerini ortaya koyarlar. Bu ailelerde genellikle problem küçültülmeye ve önemsizleştirilmeye çalışılır. Aile üyeleri kendi katlanamadıkları veya istemedikleri özellikleri diğer üyelere varsayarak yansıtmaya yapabilir. Var olan sorunun inkâr edilmesi bir başka savunma mekanizması olarak işlevsiz ailelerde sıkça başvurulur. Ayrıca ortaya çıkan problemlere uygun gerekçeler ve kabul gören sebepler bularak durumu rasyonalize etmek de sık başvurulan stratejiler arasındadır.

İşlevsiz Ailede Kurallar:

- Konuşma!
- Güvenme!
- Hissetme!

İşlevsiz Ailede Roller

İşlevsiz ailelerde aile üyelerinden birine veya birden fazlasına çeşitli roller atfedilebilir. Bu rollere sahip olan aile üyelerinin nasıl bir duruşu olduğu, görülmeyen tarafları, aile içindeyken neler yaptığı ve hissettiği ayrıca bireysel terapi veya hem bireysel hem aile terapisi yardımı aldığı ve almadığında nasıl olacağı aşağıdaki tabloda kısaca belirtilmiştir:

İşlevsiz Ailede Roller	Görünüş	Görülmeyen	Aile İçinde Neler Yapar	Yardım Almazsa	Yardım Alınca
Kahraman	Mükemmel, yanlış olamaz, ödül ve/veya derece alır, dikkat çeker.	Başarısızlık korkusu, aşırı kontrol.	Çok iyi görüldüğü için ailede çok kötü olmadığını hisseder. Kahramanlık yapar, gereğinden fazla güç ve ilgiyi sever.	Fiziksel rahatsızlıklar, kontrolcü, eğlenceden mahrum, yüzsüz, mağrur.	Kazanç odaklı yerine başarılı olur. Mükemmel olmamayı ve hayır demeyi öğrenir, kötü meselelerle uğraşabilecek hale gelir.
Günah Keçisi	Kötü, öfkeli, güdüsel, ailenin çirkin ördeği, uyumsuz.	Utanç, acı, reddedilmişlik, kaybeden olma hissi.	Günah keçisi oluşu aileyi bir arada tutar, kahraman daha iyi hisseder çünkü günah keçisi kötüdür. Kötülükler ve olumsuz durumlar günah keçisine yıkılarak kaşılır.	Bağımlıdır, kanunlar ve kurallarla sorunu vardır, karmaşık, rastgele, işinde ve diğer ilişkilerinde benzer özellikleri sergiler.	İyi olmayı ve iyi hissetmeyi öğrenebilir. Uygun riskler almayı, uygun işleri sahiplenmeyi öğrenir. Yavaş ve sessizce gelişme kaydeder, ihtiyaçları zamana bağlantılı olarak hisseder.
Kayıp Çocuk	İhmal edilmiş, sessiz, görünmez, hayvanları sever, materyaller sahiplenmek için biriktirir. Bazılarında öğrenme güçlüğü vardır.	Donuk, duygularını kolaylıkla ifade edemez, yalnızdır.	Aile en azından bu çocuğu merak etmek zorunda değiliz diye hisseder.	Görüşlerini paylaşmaz, ihtiyaçlarını göstermez, Bu yüzden erken ölür.	Yaratıcı ve becerikli olduğu konularda kendisini var etmeyi öğrenir. Katılımcı olmayı öğrenir.
Palyaço/Maskot	Eğlenceli, histerik, her şey gülmek içindir, sevimli, şirin ve olgunlaşmamış.	Acıyı mizah ile örter. Yetersizlik hissi yaşar, korkmuş ve ürkmüş.	Nüktedan tavırları ve mizahı sayesinde aileyi rahatlatıp ailenin sorunlardan uzaklaşmasına yardım eder.	Sürekli acı geliştirir, başkalarının ona ne yapacağını söylemesine izin verir. Çoğunlukla takip eder, hiçbir zaman büyümmez.	Duygu çeşitliliğini fark edip deneyimleyebilir. Gülmeyi yerinde kullanır, daha çok yönetmeyi öğrenir. Sorumluluk olarak büyür.





İşlevsiz Ebeveyn Tipleri

Literatürde en sık yer alan işlevsiz ebeveyn türleri şunlardır:

Yetersiz Ebeveyn

Yetersiz ebeveyn çocukları ihmal eder; çocukların bakımı ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasında noksanlıklar mevcuttur. Bu tür anne ve babaların zihinsel veya fiziksel hastalığa sahip olmalarının yetersizlikte payı vardır. Çocuklar erken yaşta sorumluluk alarak kendi yaş grubu deneyimlerinin çoğunu gerçekleştirecek imkân bulamazlar. Çocuklar ebeveynin duygusal ihtiyacına öncelik verip ona bakmak zorunda kalırlar.

Kontrolcü Ebeveyn

Kontrolcü ebeveynin en belirgin özelliği dominant bir yapısının olmasıdır. Bu ebeveyn tipi çocukların yaşına uygun sorumluluk verme konusunda zorluk yaşar. Çocuklar yapabilirliklerinin üstünde beklenti sahibi olan anne ve/veya babası karşında yetersiz hisseder. Aşırı kontrolcü tutumla yetişen çocuklar güçsüz, alıngan ve çabuk öfkelenen birine dönüşebilir. Ayrıca, çocuklar bağımsız olduklarında aldatılmış hissedebilir ve baş edemeyecek hale gelebilirler.

Alkolik Ebeveyn

Alkolik ebeveyn tanımı alkol ya da başka bir madde bağımlılığı problemi olan anne ve/veya babayı ifade etmek için kullanılır. Bu ailelerde alkol ya da söz konusu diğer bağımlılık hakkında konuşulmaz problem aile içinde gizli kalır. Bu ise yardım aramayı engeller. Bu ebeveyn tipinin olduğu ailelerde kaotik ve tahmin edilemez bir ortam vardır. Kurallar değişebilir. Sözler tutulmaz veya unutulur. Bazen katı bazen de serbesttirler. Çocuklar kızgınlık, hayal kırıklığı ve güvensizlik yaşarlar. Duyguları ifade

etmede güçlük yaşanır, bu ebeveyn tipi ile büyüyen bireyin yetişkinlikte eş ilişkilerinde sorunlar yaşama ihtimali yüksektir genellikle alkol kullanımı görülür.

İstismar Eden Ebeveyn

İstismar sözlü, fiziksel veya cinsel olabilir. İstismarcı anne babanın olduğu aileler kontrolsüzdür. Bu ailelerde genellikle fiziksel veya sözlü istismar disiplin olarak algılanır ve ebeveynin istek ve beklentileriyle ilgilidir. Aile ortamında güven duygusu zedelenmiştir özellikle çocuklar ne zaman ne olacağını anlamakta zorlanır. Çocuğa hakaret etmek, bağırarak, küfür etmek, uygunsuz söylemleri tekrarlamak, dalga geçmek sözlü istismardır. Vurma, yaralama, incitme, örseleme gibi davranışlar ise fiziksel istismar olarak nitelendirilir. Sarılma ve öpme gibi açıklıkla yapılan sevgi gösterisi yararlı kabul edilir. Cinsel istismar ise ebeveynin kendi arzu ve zevki için çocuğu kullanmasıdır; işlevsiz ve uygunsuz davranışları içerir. Gizlilik içinde kalan fiziksel temas ve ilişki istismara girer. Ailede cinsel istismara maruz kalan çocuklar kendini suçlama, utanç ve değersizlik hissi yaşar. Cinsel istismarın etkileri kişiye göre değişmekle birlikte, çocukluğunda cinsel istismara maruz bırakılmış çocukların yetişkinlikte cinsellik ve ilişkilerde sorunlar yaşama ihtimali yüksektir.

İşlevsiz Ailede Büyümüş Yetişkinler

Sisteminde aksaklık söz konusunda olan ve işlevini yeterince getiremeyen ailelerde büyümüş çocukların büyüüp birer yetişkin olduklarında taşımaya devam ettikleri meseleleri vardır. Benlik saygısında azalması, depresyon belirtileri, kaygı, belirsizlik hissi bu ailelerde yetişen bireylerde sıklıkla ortaya çıkar. İşlevsiz ailede büyümüş bireylerin kendi amaçlarını ve hayallerini sabote ettikleri ve potansiyellerini fark etmede güçlük yaşadıkları görülür. Ayrıca bu bireyler cinsel problemler yaşayabilir, aşırı yeme, kumar, alkol gibi bağımlılıklar geliştirebilir, ya da bir alana aşırı yüklenerek (işkoliklik gibi) var olan sıkıntıları bertaraf etmeyi deneyebilir.

İşlevsiz Aileyi Desteklemek

İşlevini sürdüremeyen ve desteklenmesi gereken bir aile ya da bu ailenin bireylerinden biri terapötik destek alarak desteklenebilir. Bireysel, çift veya aile terapisinden faydalandığında aile üyesi/ üyeleri duygularını fark etmek ve kolayca ifade etmek, başkalarına güvenmeyi öğrenmek, kendine bakım deneyimini artırmak ve aile ile olan ilişkilerini düzenlemek konularında gelişme kaydedebilirler. Bu süreç başlamak için yardım almaya karar vermek küçümsenemeyecek kadar büyük bir adımdır. Terapi sürecine düzenli ve yeterli süre boyunca devam edilmesi bireyin/ailenin en yüksek ve en uygun şekilde yarar görme olasılığını artıracaktır.



Kaynaklar:

- Uzm. Psk. Ayşe Başak Erk, www.cocuklaringelisi.com

- Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Uzmanı Dr. Veli Kurt, www.hurriyetaile.com/cocuk/okul-donemi-egitimi/cocuklarda-odev-ve-ders-disiplini-nasil-saglanir

OKUL DÖNEMİ ÇOCUKLARINDA DERS VE ÖDEV DİSİPLİNİ NASIL SAĞLANIR?

Ders çalışmak uygun fiziki şartların ve disiplinin sağlanması ile verilecek sorumluluklar neticesinde kazanılabilecek bir alışkanlıktır. Bu konuda ebeveynlere elbette önemli görevler düşmektedir.

Ödev yapma alışkanlığı tek başına ele alınmamalıdır. Bu alışkanlığın kazanılması, çocuğun kendi ayakları üstünde durmaya başladığı 1-1,5 yaşlarından itibaren verilecek güven duygusu ile birebir ilişkilidir. Bu dönemdeki çocuklar her şeyi kendileri yapmaya çalışırlar, büyüdüğünü artık başkalarına bağımlı olmaktan kurtulduğunu hem kendine hem de çevresindekilere göstermeye çalışır. Bu güven duygusu çoğunlukla ebeveynler tarafından koruma içgüdüsü ile başına bir şey gelir endişesi ile engellenir. Sürekli çocuk uyarılır, " yapma cıs, dokunma canın acır, çıkma düşersen, uf olursun..." tarzında uyarıya maruz kalır. Bu tutum çocuğun azmine o dönemde vurulmuş bir kilit gibidir. Okulun başlaması ile artık çocuğun başarması gerektiği sürekli hatırlatılır ancak çocuk bu güveni yapılan engellemeler nedeniyle kendinde göremeyebilir. Bunun sebebi ise az önce de paylaştığımız gibi 1-1,5 yaş döneminde anne ve babanın ya da çocuğa bakım veren kişinin fazlasıyla korumacı olan tutumudur. Bu nedenle çocukların merakı ve başarma azmi hep takdir edilmeli ve çocuklar her zaman desteklenmeli, sadece tehlikeli durumlarda açıklamalarla engellenmelidir.

Özgüven merak, takdir ve motivasyon çocuğun derse olan ilgisini olumlu etkileyecektir. Çocuk denemekten korkmayacak ve başarılı olmak için daha çok gayret edecektir.

Ders Çalışma Çocuğa Sevdirebilir mi?

Anne ve babalardan sıkça duyduğumuz söylemler vardır. "Biz her şeyi veriyoruz, bütün olanakları sağlıyoruz, kendine ait odası var, o ödev yaparken rahatsız olmasın diye televizyonu bile açmıyoruz. Ne isterse yapıyoruz ama bir türlü başarılı olamıyoruz. Ders çalışmayı nasıl sevdirebiliriz?"

Ders çalışmak aslında birçok çocuk için oldukça emek isteyen ve zor bir görevdir. Bu nedenle çocuklar işten kaçabildikleri kadar kaçmaya çalışırlar. Bunun yanında günümüzdeki teknolojik aletlerin (bilgisayar, cep telefonu, playstation) ve sosyal medyanın



etkisi bu zorluğu daha da artırmaktadır. Çocukların ilgisini çeken ve ona keyif everen uyaran varken çocuğun ödev yapmasını beklemek elbette oldukça zordur. Fakat burada önemli olan husus, çocukları tamamen bu uyaranlardan uzak tutmak yerine kontrollü ve sınırlı sürelerde onların vakit geçirmelerini sağlamaktır.

Ders Çalışmayı Sevmeyen Bir Çocuğun Anne ve Babası Nasıl Bir Tutum Sergilemeli?

Öncelikle ders çalışmanın bir sorumluluk olduğunun bilincinde olmaları için ders çalışma düzeninin oturtulması önemlidir.

Ebeveynlerin çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olarak cesaretlendirici ve destekleyici bir tutum sergilemeleri önemlidir.

Çocuğun ders çalışması için değişmeyecek bir rutin oluşturulmalıdır. Böylece çocuk ne zaman ders çalışması gerektiğinin farkında olacaktır.

Çocuğun ödevine başlamadan ihtiyaçlarını karşılaması, ödevini bölünmeden yapabilmesine yardımcı olacaktır.



Çocuk, bir şeyler atıştırıp hemen ders çalışmaya başlamayı mı yoksa okuldan gelince yarım saat dinlendikten sonra ders çalışmayı mı tercih ettiği önceden konuşulup planlanmalıdır.

Çocuk ile ortak karar verildikten sonra istisnalar dışında bu düzen bozulmamalıdır.

Çocuğa empati ile yaklaşılması gerekir. Çocuk okuldan geldiği anda "Hemen derse oturuyorsun." gibi ifadelerden kaçınılmalıdır.

Çocuğa, günün nasıl geçtiği sorulabilir veya farklı konularda sohbet edilebilir. Ona gün içinde en çok neye güldüğü sorulabilir. Çocuk, okuldan geldiğinde sorgulandığını hissetmeyecektir.

Ebeveynlerinden ders çalışmanın gerekliliği konusunda çok fazla uyarı alan çocukların ders çalışmaya dirençli olabildikleri unutulmamalıdır. Çünkü çocuk bunu bir meydan okuma gibi algılayacak ve ödev yapmama konusunda geri adım atmayacaktır. Bu yüzden çocuğumuzu karşımıza alacak cümleler kurmadan uzak durmalıyız.

Teknoloji kullanımından tamamen kaçınmak günümüzde pek de gerçekçi olmayan bir yaklaşım olacaktır. Çocukların teknolojik aletleri aşırı kullanmaları tüm gelişimlerini olumsuz etkiliyor. Amerikan Pediatri Akademisi, 2 yaş altı ekran önünde geçirme zamanı olarak 0, 3-8 yaş çocuklarına ise günde en fazla 2 saat önermektedir. Çocuklar ödevlerini yaparken veya ders çalışırken internette faydalanmaya ihtiyaç duyabilirler. Bu ihtiyaçlarını ödev yapma veya ders çalışma sırasında karşılayacaklar ise mutlaka ebeveynlerin çocuklarının sadece dersleri konusuna odaklandıklarından emin olmaları gerekir. Çünkü dersi için gerekli bir videoya bakmak üzere tableti eline alan çocuk, bir anda yüklediği yeni oyuna biraz bakmak isteyebilir ve bir saatini oyun oynayarak geçirebilir.

Çocuğun ders çalışabilmesi için uygun fiziki ortam hazırlanmalıdır. Çocuğun dikkatini dağıtabilecek dış uyaranlardan (televizyon, telefon konuşmaları, kardeşi vb) uzak bir alan seçilmelidir.

Çocuğun cep telefonuna bakarken, tablet veya televizyondan bir şey izlerken ödev yapmasına izin verilmemelidir. Bu tür teknolojik aletler ile çalışan çocukların çalışma kalitelerinde düşüş olduğu gibi çocuklarda odaklanma sorunları da ortaya çıkmaktadır. Ödev için gerekli tüm materyallerin erişilebilir olması ve çalışma masasında fazla materyal olmaması dikkat ve odaklanma becerisi için önemlidir.

Ders çalışma süreleri çocuğun gelişimine uygun şekilde kısa molalar ile bölündüğünde daha faydalı olacaktır. Örneğin,

1. sınıf çocukları en fazla dikkatlerini 15-20 dakika sürdürebildikleri için her yirmi dakikada bir beş dakika mola verilebilir. Yaş grubu büyüdükçe çocuğun dikkat süresi de artacağı için ortaokul ve lise öğrencisi için bu süre 35-40 dakikaya kadar çıkartılabilir. Molalar ise on dakika olmalı ve molada iken çocuk telefon ve televizyon gibi dış uyaranlarla vakit geçirmemelidir. Aksi halde mola süresi kontrolsüz bir şekilde uzayacaktır.

Çocuğumuzla birlikte hazırladığımız çalışma programı evde görülebilecek birkaç yere asılmalı ve bu şekilde çocuk takip edildiğini ve programda yer alan sorumluluklarının ne kadarının hafiflediğini görmüş olacaktır. Bu çalışma aynı zamanda kendi kendisini takip etmesini ve yapacağı işleri planlayıp, plana sadık kalarak yaptığında nasıl da her şeyin kolaylaştığını gösterme fırsatını sunmuş olacağız. Programda ders çalışma saatlerini ve molalarını gördüğünde rahatlayabilir, bu durum ile daha rahat baş edebilir.

Tek başına ödev yapabilme, çocuk için önemli bir gelişim basamağıdır. Bu süreçte tabii ki ailelerin desteği gerekir ancak gerektiğinden fazla dahil olmanın tehlikeleri vardır. Ödev başlama, ödevin ne olduğunu anlama, ödev kontrolü konularında

ebeveynler düzenleyici olabilir. Daha sonra çocuğun yanından ayrılarak çocuğun ödevi ile kendisinin uğraşmasına fırsat tanınmalıdır. Çocuk, ebeveynlerinden yardım istediğinde buna karşılık bulması sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkisi için gereklidir.

Anne-babasının fazla müdahalesi olmadan ödevini yapabilen çocuğun; sorumluluk bilinci, planlama ve organizasyon becerileri, sorun çözme becerisi ve bağımsız çalışabilme becerisi gelişmiştir.

Çocuğun ödev kontrolünde her yanlış düzeltilir ise öğretmen çocuğun anlamadığı veya eksik kaldığı konuyu yakalayamaz. Bu nedenle ebeveynlerin, çocuğun okula mükemmel ödev götürmesini amaçlamamalıdır. Öğretmen çocuğun ödevlerine baktığında eksik ve yapılmayan noktaları görmeli ki anlaşılmayan noktalarda çocuğa destek olabilsin.

Çocuklar özellikle anlamadıkları veya başarılı olamayacaklarını düşündükleri konularda ders çalışmaktan kaçınırlar. Bu nedenle çocuğun özellikle hangi konuları sevmeyeceğine dikkat edip, o konularda destek olunması ders çalışmaya onu motive edecektir.

Son olarak çocuğun ders çalışmayı sevmemesi konusu mutlaka öğretmeni ile görüşülmeli ve ortak bir tutum içerisinde olunmalıdır.

Tüm bu önerilere rağmen ödev ve sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanan, bu konularda isteksiz ya da başarısız olan çocukların mutlaka bir uzman tarafından dikkat ve öğrenme becerileri ile değerlendirilmeleri gerekmektedir. Biz okul olarak her öğrencimizin öğrenme becerilerini, güçlü ve zayıf taraflarını tespit etmek için bir takım testler yapıp siz veliler ile paylaşıyoruz. Bu sebeple öncelikle okulunuzdaki rehber öğretmeninize sonrasında ise gerekli görüldüğü takdirde bir uzman desteğiyle çocuğunuza destek olabilirsiniz.



Kaynaklar:

- YILMAZ, Hasan " Gençler Bu Kitap Sizin İçin!", Çizgi Kitabevi Yayınları, Şubat 2004
- "Rehberlik ve Psikolojik Danışma", Kayseri Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Şubat 2003- Mengi,Z.(2012). İş başarısındaki kuşak farkı.
- " Verimli Ders Çalışma Yöntemleri", Kahramanmaraş Rehberlik ve Araştırma Merkezi, 2004

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA



Verimli çalışma, zamanı amaç doğrultusunda planlı ve programlı kullanmaktır. Başarılı bir okul hayatında, verimli bir şekilde ders çalışma ve öğrenme yollarını kullanmayı bilmenin çok önemli rolü vardır. Verimli ders çalışma, sadece ders çalışmak için zaman ayırarak diğer etkinlikleri göz ardı etmek değildir.

Belirli bir plan ve programa göre çalışıldığı takdirde, hem ders çalışmak hem de diğer etkinlikler için zaman ayırmak mümkündür. Böylece, ders çalışırken akla diğer etkinlikler (oyun bilgisayar vb.) gelmeyecektir. Diğer etkinlikleri gerçekleştirirken de aklınızda derslerin sıkıntısı olmayacaktır.

Verimli Ders Çalışmayı Etkileyen Olumsuz Faktörler

Dikkatin dağılması sebebi ile ders çalışmada verimin düşmesi; hem ders başında geçen sürenin uzamasına hem de keyif veren etkinliklere daha az zaman harcanmasına yol açar. Diğer taraftan başarının düşmesi ve eğlenceli etkinliklere zaman ayıramamak okuldan ve eğitimden uzaklaşmaya sebep olur. Zihnin dağılmasına yol açan sebepler içten ve dıştan kaynaklanabilir.

1) Zihnin Dağılmasına Yol Açan İç Sebepler:

● Hayal Kurmak

Çalışmaya başladığınızda hayalleriniz sizi içine alıyor ve çalışmanızı engelliyorsa size iki farklı yol önereceğiz: Birincisi, böyle bir durumla karşılaştığınızda kurmak istediğiniz hayali kendinize bir ödül olarak verin. Ders çalışırken hayale dalarsanız ve bunu kendinize ödül olarak verecek şekilde erteleyemiyorsanız ikinci önerimiz, kurduğunuz hayale devam etmeniz ve bitirmenizdir. Hayalinizi bitirip doyuma ulaştın ve tekrar dersinize dönün.

● Endişeler

Zihnin dağılmasına yol açan bir başka sebep endişelerdir. "Bu sınavdan başarılı olabilecek miyim? Ya başaramazsam? Annemin babamın yüzüne nasıl bakacağım?" Bunlar ve buna benzer düşünceler önemli bir sınava hazırlanan her öğrencinin zihnini meşgul eder. Bu düşüncelerden kurtulmak için bir formül olarak kendi kendinize şu soruları sormanızı öneriyoruz: "Bu düşünceler benim çalışmamı kolaylaştırıyor mu? Bu düşünceler bana yardımcı oluyor mu?" Bu sorulara verilecek cevap "Hayır" olduğuna göre yapılacak olan bu düşüncelerden uzaklaşıp çalışmaya yönelmektir.

2- Zihnin Dağılmasına Yol Açan Dış Sebepler:

● Yatarak Çalışmak

Zihnin dağılmasına yol açan faktörlerden biri de yatarak ders çalışmaktır. Ne kadar iyi niyetli olursa olsun, ders kitabını eline alıp uzanarak çalışmak istemenin doğurduğu bir tek sonuç vardır, o da uykuya dalmak veya çalışamayacak kadar gevşemektir. Ders çalışmak için en uygun durum, çok yumuşak olmayan bir sandalyede dik olarak oturmak ve kolları bir masa veya sıraya yaslamaktır.

● Müzik Dinleyerek Çalışmak

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki insan beyni aynı anda birçok uyarıyı alabilir ancak dikkatini bir tek noktaya odaklayabilir. Bir başka ifadeyle öğrenmek için gerekli olan düzeyde dikkat ancak bir tek noktada toplanabilir. Bu sebeple insanın hem müzik dinleyip hem de ders çalışması mümkün değildir. İnsan ya müzik dinler ya da ders çalışır. Bizim önerimiz ders çalışırken müzik dinlememek, müziği bir ödül olarak kullanmaktır.



● Televizyon

Hem ders çalışmak hem de televizyon seyretmek mümkün değildir. Sınava hazırlanan öğrenciler arasında en çok zaman kaybına neyin sebep olduğu araştırıldığında, listenin en başında televizyon bulunduğu görülür. Televizyonun düğmesine basıncaya kadar veya televizyonun bulunduğu odaya gidinceye kadar kontrol sizin elinizdedir. Televizyonun düğmesine bastığınız andan itibaren kontrol sizin elinizden çıkar.

● Telefon

Çalışırken aklına gelen bir şeyi söylemek veya ders ile ilgili bir soruyu yöneltmek için telefon başına gitmek çok sık rastlanan bir durumdur. Ders çalışma seanslarınızı tamamlamadan hiçbir şekilde kimseyi aramayın. Telefonla konuşmayı kendinize ödül olarak koyun. Arkadaşlarınıza mesaj atmayı ve çağrı atmayı ders çalışmanızı tamamladıktan sonra yapın.

Peki Verimli Ders Çalışma Yöntemleri Nelerdir?

1) Planlı ve Programlı Çalışma

Zamanı israf etmemek, en sağlıklı şekilde değerlendirmek için

her etkinliği planlayarak yapmak gerekir. En kullanışlı çalışma planı haftalık olandır. Haftalık çalışma planı yaparken her gün, hangi saatlerde hangi etkinliği yaptığınızı düşünerek her etkinlik için belli bir zaman dilimi ayırın. Dersi en verimli çalışabilmeniz için yapmanız gereken şey, dersinizi engelleyecek etkenlerin en az olduğu saatleri çalışmaya ayırmaktır.

2) Zaman Hırsızlarına Geçit Vermeyin

Zamanı akıllıca kullanmak yolunda atılacak en önemli adımlardan biri, boşa geçen süreyi nelerin kapsadığını belirlemek ve zamanınızı çalan bu hırsızlardan kurtulmaktır.

Bunlar;

- Gereksiz ve bitmek bilmeyen telefon konuşmaları,
- Yeterince seçici olmadan izlenen televizyon programları,
- “Hayır” diyemediğimiz arkadaşlar,
- Çeşitli bilgisayar oyunları ve internet.

3) Zamanı İyi Planlama

Çalışmaya başlamada en çok zaman ve enerji kaybı; ne çalışacağımıza karar verme, gerekli malzemeyi bir araya getirme, ön hazırlık yapma ve çalışmaya oturma sürecinde meydana gelir. Birçok insan bu hazırlık sırasında çok verimli olabilecek saatlerini, hatta günlerini kaybederler. Zaman planlaması alışkanlık haline getirilirse, bütün bu hazırlıklar mekanik olarak gerçekleşecek ve zaman kaybı olmayacaktır. Yapılan çalışmalar, derslerdeki başarı ile gerçekçi planlama arasında önemli ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

4) Çalışma Ortamının Düzenlenmesi

- Çalışma odasının, sakin ve gürültüsüz olmasına dikkat edilmelidir. Televizyon gürültüsü, dışarıdan gelen gürültüler dikkati dağıtır. Çalışma ortamının dikkat dağıtıcı seslerden izole edilmiş olması gerekmektedir.
- Çalışma odasının, sakin ve gürültüsüz olmasına dikkat edilmelidir. Televizyon gürültüsü, dışarıdan gelen gürültüler dikkati dağıtır. Çalışma ortamının dikkat dağıtıcı seslerden izole edilmiş olması gerekmektedir.
- Çalışma masası çalışan kişinin boyuna uygun olmalı, gevşek veya sert olmayan bir sandalyede ders çalışılmalıdır. Ders çalışmak için en uygun durum, kolları ve dirsekleri yaslamaya olanak verecek bir masada çalışmaktır.
- Öğrencinin çalışması için bağımsız bir oda yoksa evin bir köşesi çalışmak için ayrılabilir. Eğer çalışma masası yoksa evdeki başka bir masa üzerinde değişiklikler yapılabilir.
- Ders kitabı, yardımcı ders kitapları, kaynak kitaplar ve tüm araç gereçler rahatlıkla ulaşılacak bir yerde olmalıdır.
- Çalışma masasının duvara dönük ve bitişik olmasına dikkat edilmelidir. Bu dikkatin dağılmasını önler.
- Yatarak ders çalışılmamalıdır.
- Ders çalışmaya ara vermeye neden olan durumlar (telefonla konuşma, televizyon izleme, gezinme vb.) çalışmayı engelliyor ve başarıyı tehdit ediyorsa hemen vazgeçilmeli, çalışmanın sonunda ödül olarak kullanılmalıdır.

5) Tut Tutma

Not alma öğrencinin derste etkin durumda olmasını sağlar. Öğrenci, notlarını not tuttuğu günün akşamı veya bir sonraki dersten önce yeniden gözden geçirerek gerekli düzenlemeleri yaparken konuyu tekrarlamış olur.

Not tutmak zaman ve enerjinin verimli kullanılmasını sağlar. Çünkü konuyu anımsamak için notları okumak yeterli olur. Bu da sınavdan önce yaşanan kaygıyı azaltır. Not almayı alışkanlık haline getiren kişide değerlendirme ve eleştirme yeteneği gelişir. Sonuçta düşünen, eleştiren kişilik özelliği oluşur.

6) Aktif Dinleme

Dinlemede dikkatin ders süresince sürdürülebilmesi ve anlatılanların öğrenilebilmesi, dinleme becerisinin geliştirilmesine bağlıdır. Derste dinleme yolu ile öğrenme, öğrencinin kendi başına öğrenmesinden

hem daha etkili hem de daha kısa sürede gerçekleşir.

7) Özet Çıkarma

Okuduğunu anlamanın somut göstergesi özet çıkarabilmektir. Özet çıkarma; metindeki temel hedefi, ana düşünceyi ve önemli bilgileri içerecek şekilde olmalıdır. Özetleme; öğrencinin ne öğrendiğini düşünmesine, mantıksal ve anlaşılabilir tarzda yazmasına ve kendi kelimeleriyle ne öğrendiğini açıklamasına yardım eder. Öğrenci kitaplardaki bölüm-ünite sonlarındaki özetleri okuyarak, metin ile özeti karşılaştırarak bu konudaki becerisini geliştirebilir.

8) Hafızayı Güçlendirme

Unutmayı engellemek ve hatırlamayı güçlendirmek için yapmamız gerekenler :

- Dikkati olay veya bilgi üzerinde yoğun bir şekilde odaklayarak kuvvetli bir izlenim edinme
- Düzenli ve aralıklı tekrarlarla bilgiyi pekiştirme
- Bilgiyi kalıcı kılmak için başka uyaranların etkisinden uzak durma,
- Hoş gelmeyen anıların bastırılıp yön değiştirmesinden kaçınma.

10) Güdülenme

Çalışmaya motive olmak ya güçlü bir ilgi ile gerçekleşir ya da belli bir çalışma disiplininin sağlanması ile gerçekleşir. Çalışmaya başlamak ve çalışmayı sürdürmekte zorlanan öğrencilere söyleyebileceğimiz son söz şudur: Yaşam büyük bir yarıştır, Kazananlar ve kaybedenler her zaman olacaktır. Siz hangi tarafta olmak istediniz? Kazanmak için çaba harcamak ve ter dökmek gerekir. Terlemeden ve zorlanmadan başarıya ulaşmak mümkün değildir. Bunu göze alarak yaşamdaki hedeflerinizi belirleyiniz. İyi bir okul, iyi bir meslek, iyi bir kariyer istiyorsanız kendinizi iyi yetiştirmeniz gerekir.

11) Tekrar

Yapılan araştırmalar göstermiştir ki öğretilen bilgilerin %70' i bir saat içerisinde, %80'i yirmi dört saatte unutuluyor. Her dersin sonunda yaklaşık beş dakikayı tekrara ayırmak bilginin kalıcılığını sağlamak açısından önemlidir. Bunun ardından on dakika dinlenmek için zaman ayrılmalıdır. Özellikle uykudan önce tekrarın unutmayı engellediği, bilimsel olarak tespit edilmiştir. Yine sabah kalkıldığında bir önceki dersi tekrar etmek bilgiyi kalıcı kılar. Haftanın belli saatleri, ayın belli günleri tekrar yapmak amacıyla belirlenebilir. Bunun yanında kendi notlarınızdan tekrar yapabileceğiniz gibi bir başkasına anlatarak da konuyu tekrar edebilirsiniz.

12) Derse Hazırlıklı Gelme

Öğrenciler okula gelmeden önce o gün işleyecekleri konuları gözden geçirmelidirler. Bu sayede hem derslerin işlenişine katılmak için gerekli güveni kazanırlar hem de öğretmenin anlattıklarını daha kolay anlarlar. Unutmamalıdır ki en etkin öğrenme sınıfta sağlanır. Gidilmeyen günlerde sınıfta işlenen çok önemli konular kaçırılabilir.

Kaynaklar:

- Özmen.D (2013).5-6 Yaş Grubu Çocukların Akran İlişkilerinin Sosyal Problem Çözme Becerisi Açısından İncelenmesi, Konya:selçuk Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü,Yüksek Lisans Tezi.

ÇOCUKLARDA SOSYAL GELİŞİM VE PROSOSYAL DAVRANIŞ

Gelişim doğum öncesi dönemden başlayıp yaşamın sonuna kadar devam eden bir süreçtir. İnsan gelişimi bir bütündür ve bu gelişimi iyi anlamak için çeşitli alanlara ayırmak gerekmektedir. Bu alanların başında ise doğumla birlikte başlayan sosyal gelişim gelmektedir. İnsanlar varlıklarını sosyal bir ortamda sosyal ilişkiler kurarak sürdürmektedirler.

İnsanın sosyal çevresine uyumunu sağlayan sosyal gelişim, farklı yazarlar tarafından şu şekilde tanımlanmaktadır:

Yavuzer (2011: 49)'e göre sosyal gelişim; "toplumsal beklentilere uygunluk gösteren, kazanılmış davranış yeteneği" olarak tanımlanmaktadır.

Gander ve Gardiner (1998)'a göre sosyal gelişim; "Bireyin içinde yaşadığı toplumsal uyaranlarına, grup yaşamının kural ve zorunluluklarına karşı duyarlılık geliştirmesi; bunun sonucunda da yaşadığı kültürde bulunan diğer kişilerle uyum içinde olma süreci" olarak tanımlanmıştır.

Sosyallik doğuştan sahip olunan bir özellik değildir. Bebek dünyaya geldiğinde sosyal olarak nitelendirilecek herhangi bir davranışa sahip değildir. Bebeklerdeki ilk sosyal davranış insan ve nesne farkının anlaşılmasıyla görülür. Bu farkın anlaşılmasıyla bebek, kendisini başkaları ile ilişkilendirmeye başlar ve böylece sosyalleşme davranışı yavaş yavaş oluşum gösterir.

Genel olarak doğumu izleyen ilk aylardan itibaren bebeğin, dış dünyadan ve çevresindeki varlıklarla, insanlardan ayrı bir varlık olduğunu fark etmeye başlaması, kontrol edemediği bu dünyada kendini güven içinde hissetme ihtiyacını doğurur.



Başlangıçta temel gereksinimlerinin karşılanmasında büsbütün başkalarına bağımlı olan bebek, temel gereksinimleri gereğince karşılanabilirse, kendi dışındaki dünyanın güvenilir olduğuna dair bir duygu geliştirebilir (Can, 2005: 130). Yaşamın ilk iki yılında oluşan ve kişiliğin temelini oluşturan güven duygusunun kazanılması için sevgi ve yakın ilgi oldukça önemlidir. Bu sebeble çocuğun ihtiyaçları zamanında ve gereğince karşılanmalı, oyun oynayabileceği alanlar oluşturulmalıdır.

Çocuğun yaşamın ikinci yılındaki hızlı gelişimi, onu birçok açıdan bağımsız hale getirir. Motor yeteneklerle, dil becerisinin kazanılmasının, çocuğun bu bağımsızlığında etkisi büyüktür. Bu evrede çocuk, her gün biraz daha bağımsızlığından haberdar olmaya başlamaktadır (Orçan, 2008: 148).



Çocuğun sosyal becerilerinin özellikleri aile içerisindeki ilişkilere ve bu ilişkilerin çocuk tarafından nasıl yorumlandığına göre şekillenmektedir. Çocuk iki yaşının sonuna doğru, büyüklerle oyun oynamaktan, onları taklit etmekten ve onlarla vakit geçirmekten zevk almaya başlar. Dil yeteneğinin de gelişmesiyle etrafındaki çocuklara olan ilgisi artar ve daha uyumlu davranışlar sergileyerek işbirlikçi tutum içerisine girer.

Çocuk, iki yaşına girmesiyle birlikte ailenin bir üyesi olarak aile içi etkinliklere katılır. O bundan böyle, isteklerini sözel olarak dile getirebilen, nesneleri eliyle tutabilen, yürüyebilen, sosyal ilişki kurabilen bir bireydir. Ailenin dışındaki kişilerle, kendi yaşındaki çocuklarla birlikte olmaktan mutlu olmaya başlar. Fakat iki buçuk yaşında inatlaşarak başkaldırıda bulunur (Ersanlı, 2006: 168).

İki yaşın sonlarına doğru çocukta taklit etme, utanma, otoritenin kabulü, rekabet, ilgi çekme isteği, sosyal işbirliği gibi tepkiler gelişmeye başlar (Gizir, 2002, Akt; Yılmaz, 2012: 23).

Özellikle üç yaşında çocukta bencil hareketler görülür. Başkalarının haklarını pek gözetmeyen, doğru ve yanlış bilmeyen tavırlardır bunlar. Çoğunlukla çocuğu doğru davranışa iten anne babanın eğitim anlayışıdır.

Ayrıca üç yaş çocuğu paylaşmayı bilmez, isteklerinde ısrarlı ve sabırsız davranır. Başkaları için bir şey yapmayı reddeder. Bu dönem uzmanlarca olumsuzluk (negativizm) dönemi olarak kabul edilir. Ancak bu dönemde çocuk başkalarının haklarını yavaş yavaş öğrenmeye başlar (Orçan, 2008: 148-149).



Üç dört yaşlarındaki çocuklar yavaş yavaş grup oyunlarındaki yerlerini alır, sıra bekleme kavramını eyleme dönüştürmeye başlar, istemeyerekte olsa oyuncaklarını paylaşır ve tanıdıklarına selam verir. Toplum kuralları konusunda yetişkinleri örnek almaya çalışır. Hata yaptığını farkettiğinde kendiliğinden özür dilerler.

Dördüncü yaşta girişimcilik ve atılganlık eylemlerini açıkça göstermeye başlayan çocuk insanların arasına girmeye çalışır, bilmediği konulara merak sarar, sürekli bir şeyler yapar ve büyüme isteğini çok yoğun hissettirir. Bu davranışlar çocukta girişim duygusunun temellerinin atılmakta olduğunu gösterir. Bu çağda verilen katı cezalar çocukta girişimciliği engeller ve suçluluk duygusunu yoğun yaşayıp aşırı çekingen bir kişilik geliştirmesine neden olabilir.

Beş yaş çocuğu genelde gözlemcidir ve gözlemlediklerini oyunlarına yansıtmaktan ve yetişkinleri taklit etmekten hoşlanır. Oynadığı oyunlarda anne, baba, öğretmen, doktor, hemşire ve şoför gibi rollere girmekten mutluluk duyar. Ev işleri konusunda anneye yardımcı olma konusunda çok isteklidir. Sofra kurma, odasını toplama, toz alma gibi işleri yapmasına fırsat verilmesi, çocukta sorumluluk duygusunun gelişmesine katkı sağlayacaktır. Beşinci yaşta altın çağını yaşayan çocukta tartışma ve kavga etme davranışları önceki yaşlara oranla yok denecek kadar azalmıştır. Cinsiyetine uygun davranışlar sergilemeyi öğrenen çocuk yavaş yavaş toplum kurallarına da önem vermeye başlar ve akranlarıyla

kurallarına uygun olarak grup oyunları oynamaya başlar. Okul öncesi dönem denilen üç ile beş yaş arası, çocukluğun en renkli dönemlerinden biridir. Bu dönemde çocuk konuşkan, cıvılcı ve yaşam doludur. Sokulgan ve sevimlidir. Her şeyi bilmek, tanımak ister. Ana-babayı bunaltıncaya dek sorar (Yörükoğlu, 2010: 60). Sonuç itibarıyla 3-5 yaş dönemi çocuğun okul öncesi sosyal gelişiminde son evredir ve bu evrenin sonunda çocuk düşünerek hareket etme davranışları göstermeye başlamaktadır.

Okul öncesi eğitim dönemi çocuğun gelecek yaşantısında pek çok yönden belirleyicidir. Bu dönemde çocuğun fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel gelişimleri hız oranı açısından birbirine oldukça yakındır. Gelişim süreci bireysel farklılıklara bağlı olarak değişimler gösterebilir, çoğu çocuk için bu yıllar evden grup deneyimlerine ilk kez geçiş, ilk kez aile dışında bir deneyim edinme ve yeni bir fiziksel çevre demektir.

Yapılan araştırmalarda anaokuluna devam eden çocukların daha sosyal, daha bağımsız, daha güvenli, dili kullanabilme ve anlayabilme, problem çözme, anlama, kavrama, dikkat, düşünme, akıl yürütme, el-göz koordinasyonunu sağlama, ayırt etme, genelleme ve mekânsal olayları kavrama gibi becerilerde daha başarılı oldukları gözlenmiştir.

Okul öncesi eğitim kurumlarının en önemli görevlerinden biri de çocuklara olumlu sosyal ilişkilerde bulunmayı öğretmektir (Uluyurt, 2012: 50).

Bu dönemde gelişimin çok hızlı olması ve çocuğun edindiği deneyimlerin kalıcı etkilere yol açabilmesi nedeniyle bu süreç oldukça önemlidir. Çocuğun hızlı gelişimi ve okul öncesi eğitimi sonucunda akran ilişkilerinin ilk örnekleri oluşmaktadır. Akran ilişkileri, aynı yaşta ya da gelişim olgunluk düzeyinde olan benzer geçmiş, değer, yaşam tarzı, yaşantı ve sosyal bağlamı paylaşan kişiler arasında karşılıklı ve devamlılık gösteren etkileşimlerin bütünüdür (Gülay, 2009:82-83).

Akran ilişkileri çocuğun evinde karşılanamayan en önemli gereksinimlerinden biridir. Çocukların arkadaşlığı verdikleri önem, ana ve babaların verdiği önemden çok daha büyüktür. İtilen ya da küme dışında tutulan çocuk çok mutsuzdur. Arkadaşlarca aranıp benimsenmek çoğu kez büyüklerce beğenilmek veya derslerde başarılı olmaktan önde tutulur (Yörükoğlu, 2010: 91).

Okul öncesi dönemde başlayan akranlarla iletişim, çocuğun dış dünyayı anlayarak, çevresel uyaranlara karşı uyum sağlamasını kolaylaştırır. Başka bir deyişle, çocuğun sağlıklı bir biçimde bireyselleşmesi ve toplumsallaşması akran grupları içindeki etkileşimiyle yakından ilişkilidir. Bireysel önem ve değer duygularını geliştirdiği her türlü olumlu deneyim çocuğun sosyal gelişimini olumlu yönde etkiler (Yılmaz, 2012: 28). Bu sebeple okul öncesi dönemdeki akran ilişkileri çocuğun sosyalleşmesi açısından çok büyük bir öneme sahiptir.

Çocuklar sosyalleşme süreçlerinde sosyal destek azalması, engeller, güçlükler ve bazı sorunlarla karşılaşabilmektedirler. Yaşanılan bu sıkıntı verici durumları sonlandırmak amacıyla birtakım yollar deneyebilirler. Çocukların geliştirdikleri bu yöntemlere sosyal problem çözme becerisi denilmektedir. Sosyal problem çözme becerisi çocukların günlük yaşamlarında karşılaştıkları sorunları nasıl çözeceklerine dair geliştirdikleri stratejileri içermektedir. Çocuğun sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmesi için sosyal problem çözme becerisini aktif olarak kullanabiliyor olması gerekmektedir.

Sosyal problem çözme “bir kişinin günlük yaşamda karşılaşılan problemleri tanımlaması ya da etkili çözüm yollarını bulması veya uyum sağlamasında, kendi kendini yöneten bilişsel ve davranışsal süreçler” olarak tanımlanmaktadır (Dereli- İman, 2013: 480).

Sosyal problemlerin çözümü, çok defa başkalarına karşı sorumlu olmayı kabul etmeye ve anlamaya bağlıdır. Karşılaştıkları güçlükler üzerinde başkalarının karar vermesini bekleyeceği yerde bu güçlüklerle çözüm yolları bulmak için ebeveynleri tarafından cesaretlendirilen çocuk, mevcut problemin gerektirdiği işi yapmaya çalışırken; bilgisini, anlayışını, becerisini de kullanacak bir fırsat bulmuş olur. Böylece problem çözme çocuğun yeteneklerinin, kendine saygı ve güven duygularının gelişmesini hızlandırmasının yanında bir birey olarak gelişmesini de çabuklaştırmaktadır (Bingham, 1998, akt; Arı ve Seçer, 2003: 454)

Çocuğun akranlarıyla geliştirdiği ilişki kalitesinin problem çözme becerisini etkilediği ileri sürülmektedir. Sosyal gelişim çocuğun kendini tanıması, sosyal sorunlarını anlaması ve sağlıklı çözümler üretmesiyle desteklenebilir. Okul öncesi dönemde genel olarak

grup şeklinde oyun oynayan ve sürekli akranlarıyla etkileşim halinde olan çocuklar çok iyi arkadaşlıklar kursalar da zaman zaman kendi aralarında çatışabilmektedirler.

Prososyal davranışlar “Olumlu kişiler arası davranış olarak tanımlanmaktadır. Bunlar empati, paylaşma, işbirliği, yardımlaşma, dayanışma gibi diğer insanların mutluluğu ile ilgili ve diğer insanların yararına olan duygular olarak düşünülmektedir.

Örneğin; arkadaşlarından biri “oyun hamuru” küçük olduğu için ağlayan bir çocuğun oyun hamurundan bir kısmını arkadaşına vermesi gibi. Burada yapılan davranışta bir ödül beklentisi yoktur. Prososyal davranış tam anlamıyla geliştiği zaman dostluk, koruma, samimiyet ve empatiyi de içeren diğerlerinin duygularıyla ilgili olmaktır. Prososyal davranış yaklaşık olarak 2 yaşında gelişmeye başlar. Anne, babalar ve kardeşler prososyal davranışın gelişiminde önemli rol oynarlar (Bayhan ve Artan, 2007:78).

Sosyal problemler karşısında çocukların kullandıkları çözüm yollarından bir diğeri olan saldırganlığın ise çevrede bulunan nesnelere, kişilere zarar verme davranışı olduğu söylenebilir. Dışa yönelik saldırganlıkta çocuk, eşyalara zarar verme, oyuncaklarını kırma, çevresindekilere bağırma, vurma, itme, tekmeleme, ısırma vb. davranışlar gösterir (Kandır, 2007: 73).

Saldırganlık doğrudan ifade edildiğinde tehdit edici olabilir ve hatta fiziksel bir saldırıyı bile içerebilir. Dolaylı yolla ifade edildiğinde ise alaycılık, dedikoduculuk ya da dil sürçmeleri şeklinde ortaya çıkabilir (Altınmakas, 2010: 68).

Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilmek için çocuklar, saldırganlık eğilimlerini engelleyip onları uygun zamanlarda ve toplumun onaylayacağı bir biçimde ifade etmeyi öğrenmek zorundadır. (Zembat ve Unutkan, 2001: 94).

Sosyal problem çözme becerisi gelişmemiş olan çocukların ise akran ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen saldırgan davranışların yanı sıra pek çok farklı problem davranışlarının olduğu bilinmektedir. Çocukların sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve akran ilişkilerindeki sürekliliği koruyabilmeleri için sosyal problem çözme becerilerini etkili bir şekilde kullanmaları gerekmektedir.

Sosyal problem çözme becerisi gelişmiş çocukların, problem karşısında saldırgan tepkileri gösterme olasılığı düşüktür. Sosyal problem çözme becerisi yetersiz olan çocuklarda gözlenen saldırgan nitelikli olumsuz davranış biçimleri akran ilişkilerini zedeleyici özelliklere sahip olabilmektedir.

Çocuklara sosyal problemlerini çözmeleri için fırsatlar verildiğinde, çocukların gözlemleme, karşılaştırma, bilgileri düzenleme, değerlendirme gibi bilişsel yetenekleri geliştiği gibi demokratik tutum ve tavırları da gelişir. Sosyal problem çözümü, çocukların diğerlerinin bakış açılarını düşünmelerini, sosyal ilişkiler hakkında anlayışlarını geliştirmelerini ve akranları ile olan ilişkilerinde davranışlarının sorumluluklarını üstlerine almalarını teşvik eder (Terzi, 2003: 2).

YGS ve LYS SİSTEMİ

Ülkemizde bir ortaöğretim kurumunu bitirmeye aday her gencin en büyük özlemi gönlündeki bir üniversite ve fakülteye girebilmektir. Ülkemizde mezunların iş bulabilme imkanlarının giderek daralması ve üniversite öğreniminin bir prestij meselesi haline gelmesi bu talebi maksimum düzeye ulaştırmıştır. Son sınıf öğrencilerinde üniversite sınavına katılma oranı % 95 civarındadır.

Bu ana kaynağın dışında eski mezunlardan sınavı kazanamayanlar ve bir yükseköğretim programını kazandığı halde okul değiştirmek için sınava tekrar girenlerle birlikte üniversite kapılarında yığılan öğrenci sayısı 2 milyonu aşmıştır.

Son 10 yılın istatistikleri incelendiğinde yerleştirilen öğrenci yüzdesinde önemli artışlar olmasına rağmen adayların 4-6 yıllık lisans bölümlerine girebilme şansının vakıf üniversiteleri ve yurt dışı dâhil %20 civarında olduğu görülmüştür. Bu oranın içindeki bazı okullar da hiç tercih edilmemekte ve kontenjanları boş kalmaktadır. Bütün öğrencilere yetecek kadar kontenjan olduğunu varsaysak bile bu kez belirli üniversitelere yerleşme konusundaki taleplerin gerçekleşmesi zorlaşacaktır.

Bu nedenle size düşen bu sınav sistemini iyi tanımak, etkili bir çalışma ortamı hazırlayarak çocuklarımızın yanında olduğumuzu hissettirmektir.

ÜNİVERSİTEYE GİRİŞ SİSTEMİNİN TEMEL İLKELERİ

- Üniversiteye giriş iki aşamadan oluşur
- Birinci aşama sınavı YGS mart'ın ikinci haftasında ikinci aşama

sınavı LYS ler haziran ayında uygulanıyor.

- YGS ve LYS puanları 100-500 aralığında hesaplanıyor.
- Ağırlıklı Orta Öğretim Başarı Puanı (AOBP) uygulaması yerine Orta Öğretim Başarı Puanı (OBP) kullanılacak.
- Öğrencilerin lise notları 100 üzerinden değerlendirilecek. En yüksek OBP 500 en düşük OBP 250 olacak.
- Öğrencinin diploma notu 5'le çarpılarak OBP elde edilecek. Örneğin öğrencinin okul notu 80 ise OBP' si $80 \times 5 = 400$ olacak.
- Adayın OBP' si 0,12 katsayısı ile çarpılarak bulunan sayı sınavda aldığı puanına eklenecek ve yerleştirmede kullanılacak puan bulunacak.
- Liselere, alan ve kollara göre farklı katsayı uygulanmayacak. Meslek liseleri dâhil bütün öğrencilerin OBP' si 0,12 ile çarpılacak. Sadece bazı programlarda meslek liselerine Ek Puan uygulaması devam ediyor.
- Bir önceki yıl yerleştirilen adayların yerleştirme puanları hesaplanırken OBP katsayılarının yarısı alınıyor.
- En yüksek OBP katsayısı $500 \times 0,12 = 60$ puan, en yüksek yerleştirme puanı 560 oluyor.

BİRİNCİ AŞAMA

YÜKSEKÖĞRETİME GEÇİŞ SINAVI (YGS)

Bu yıl mart ayında uygulanacak olan YGS, ortaöğretileri bitirip sınavsız geçişle girilenler dışındaki bütün yükseköğretim programlarına gitmek isteyen tüm adayların gireceği bir sınavdır. YGS' de ortaöğretimin tüm okul türü ve alanlarında ortak olarak okutulan derslerle ilgili sorular sorulmaktadır.

YGS'nin Amacı Ne?

1. LYS' ye girebilecek adayları seçmek,
2. Açıköğretim programlarına, Meslek Yüksek Okulu Önlisans programlarına (sınavsız geçiş dışında) ve belirli lisans programlarına yerleştirmede kullanılacak puanları üretmek,
3. LYS puanlarının oluşumuna %40 oranında katkıda sağlamaktır.

YGS' DE HANGİ TESTLER YER ALACAK?

TEST	TESTİN KAPSAMI	SORU SAYISI
Türkçe Testi	Türkçeyi Kullanma Gücü İle İlgili Sorular	40
Sosyal Bilimler Testi	Sosyal Bilimlerdeki Temel Kavram Ve İlkelerle Düşünmeye Dayalı Sorular Tarih Coğrafya Felsefe Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi (veya ilave Felsefe soruları)	15 12 8 5
Temel Matematik Testi	Matematiksel İlişkilerden Yararlanma Gücü İle İlgili Sorular	40
Fen Bilimleri Testi	Fen Bilimlerindeki Temel Kavram ve İlkelerle Düşünmeye Dayalı Sorular Fizik Kimya Biyoloji	14 13 13
		Toplam Soru Sayısı: 160 Sınav süresi: 160 dakika

YGS PUAN TÜRLERİ ve TESTLERİN PUAN OLUŞUMUNDA YÜZDE AĞIRLIKLARI

PUAN TÜRÜ	TÜRKÇE	SOSYAL BİLİMLER	TEMEL MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ
YGS-1	20	10	40	30
YGS-2	20	10	30	40
YGS-3	40	30	20	10
YGS-4	30	40	20	10
YGS-5	37	20	33	10
YGS-6	33	10	37	20

YGS' DE KAÇ PUAN HESAPLANACAK?

YGS ham puanları 100-500 aralığında bir puana dönüştürülerek YGS sonucunda adayların 6 tür YGS puanları hesaplanacaktır.

İKİNCİ AŞAMA

LİSANS YERLEŞTİRME SINAVLARI

- YGS' den barajı geçebilecek puanı alan adaylar, hedefledikleri puan türüne göre istedikleri LYS' lere katılabilmektedir.
- İsteyen aday bütün LYS' lere de girebilir.
- LYS' ler haziran ayında ayrı gün ve oturumlarda yapılmaktadır.
- LYS' lerin soruları daha çok bilgiyi ölçen sorulardan oluşmaktadır.

LYS OTURUMLARI

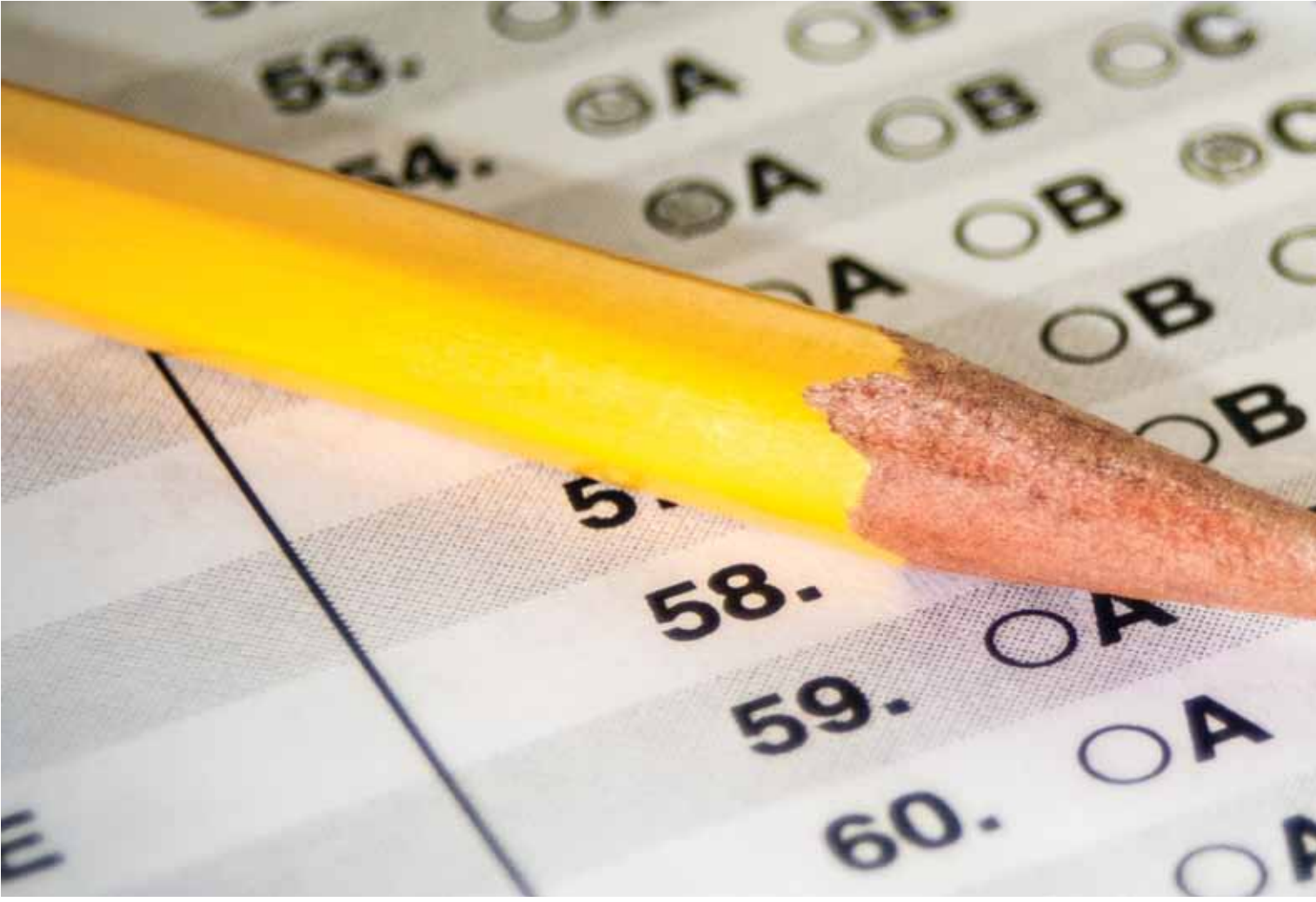
LYS-1 MATEMATİK SINAVI		
Toplam 80 soru, 120 dakika		
MATEMATİK	50 Soru	75 Dakika
GEOMETRİ	30 Soru	60 Dakika

LYS-2 FEN BİLİMLERİ SINAVI		
Toplam: 90 soru, 135 dakika		
FİZİK	30 Soru	45 Dakika
KİMYA	30 Soru	45 Dakika
BİYOLOJİ	30 Soru	45 Dakika

LYS-3 EDEBİYAT-COĞRAFYA SINAVI		
Toplam : 80 soru, 120 dakika		
TÜRK DİLİ ve EDB.	56 Soru	85 Dakika
COĞRAFYA-1	24 Soru	35 Dakika

LYS-4 SOSYAL BİLİMLER SINAVI		
Toplam: 90 soru, 135 dakika		
TARİH	44 Soru	65 Dakika
COĞRAFYA-2	16 Soru	25 Dakika
FELSEFE GRUBU	30 Soru	45 Dakika
Psikoloji	8 Soru	
Sosyoloji	8 Soru	
Mantık	8 Soru	
Din Kültürü (veya Ek Felsefe Soruları)		8 Soru

LYS-5 YABANCI DİL SINAVI		
Toplam: 80 soru 120 dakika olacak.		
Almanca, Fransızca, İngilizce		



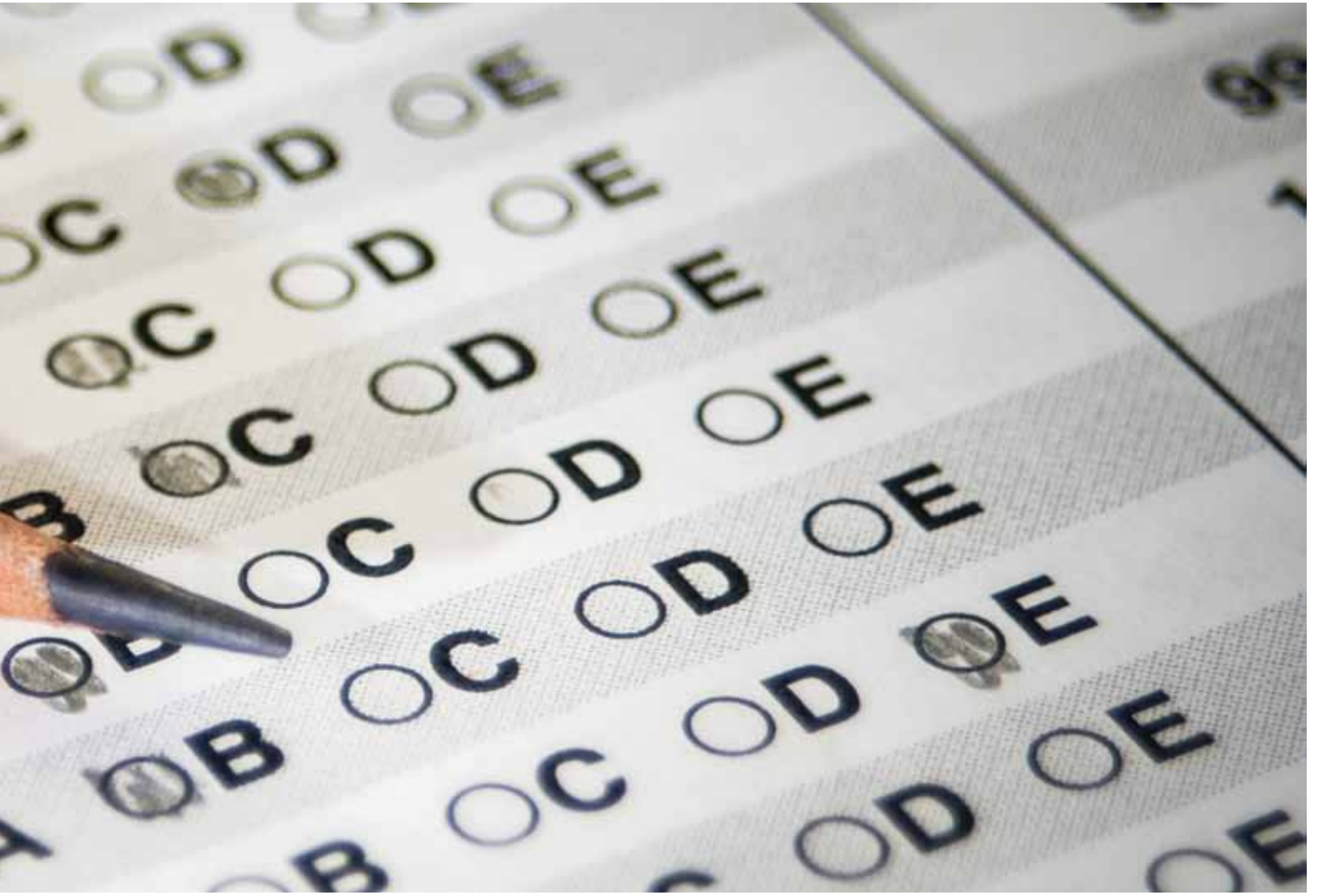
LYS PUAN TÜRLERİNİN OLUŞUMUNDA TESTLERİN YÜZDE AĞIRLIKLARI

MF PUAN TÜRLERİ

PUAN TÜRÜ	YGS %40				LYS %60				
	TÜRKÇE	SOSYAL BİLİMLER	TEMEL MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ	MATEMATİK	GEOMETRİ	FİZİK	KİMYA	BİYOLOJİ
MF-1	11	5	16	8	26	13	10	6	5
MF-2	11	5	11	13	16	7	13	12	12
MF-3	11	7	11	11	13	5	13	14	15
MF-4	11	6	14	9	22	11	13	9	5

TM PUAN TÜRLERİ

PUAN TÜRÜ	YGS %40				LYS %60			
	TÜRKÇE	SOSYAL BİLİMLER	TEMEL MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ	MATEMATİK	GEOMETRİ	T.ED	COĞ-1
TM-1	14	5	16	5	25	8	20	7
TM-2	14	7	14	5	22	6	24	8
TM-3	15	10	10	5	18	5	28	9



TS PUAN TÜRLERİ

PUAN TÜRÜ	YGS %40				LYS %60				
	TÜRKÇE	SOSYAL BİLİMLER	TEMEL MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ	T.DİLİ VE EDEB.	COĞ-1	TARİH	COĞ-2	FELSEFE GR. DİN K. AHL.B.
TS-1	13	12	10	5	15	8	15	7	15
TS-2	18	11	6	5	25	5	15	5	10

DİL PUAN TÜRLERİ

PUAN	YGS %40				LYS %60
	TÜRKÇE	SOSYAL BİLİMLER	TEMEL MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ	LYS-5 YABANCI DİL
DİL-1	15	9	6	5	65
DİL-2	25	13	7	5	50
DİL-3	48	20	7	5	20

Sevgili anne babalar yukarıda anlatmaya çalıştığımız üniversite sınav sistemini sizin de bilmeniz çocuğunuza hangi konularda ve aşamalarda yardımcı olmanız açısından önemlidir. Bu hazırlık sürecinde sizlere düşen, sabırla, samimiyetle ve sevgiyle biricik varlıklarınız çocuklarınızın yanında olmak ve onlara destek vermektir. Sınav sonucunun çocuklarınızın değerinden hiçbir şey eksiltmeyeceğini tabii ki biliyorsunuz. Hepinize bu süreçte başarılar diliyoruz.

AREL OYUN GRUBU



AREL Anaokulu Oyun Gruplarına katılın. Çocuğunuzdaki Gelişimin Farkına Varın!

Anne ve babaların çocuklarıyla beraber katılabilecekleri **AREL Oyun Grupları** çocuklara eğlenceli, güvenli ve eğitici bir ortam sunar. Anaokulumuzda çocuklar aylık gelişimlerine uygun olarak 2 ayrı seviyede gruplandırılır. Çocuklar, oyun gruplarında bir yandan sosyalleşmeyi ve

paylaşmayı öğrenirken; bir yandan da fiziksel, duygusal ve zihinsel gelişimlerini destekleyici aktivitelerin yer aldığı sağlıklı ve güvenli bir oyun ortamında bulunurlar. Çocuklar cesaretle, deneyerek keşfederken ve öğrenirken **AREL** ailesi olarak sizi de aramızda görmekten mutluluk duyacağız.

22-36 ay arası çocuklar için OYUN GRUPLARIMIZ açılmıştır.

Sizi ve çocuğunuzu **ücretsiz deneme dersine** davet ediyoruz.

www.arel.k12.tr

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

