

**ÖZEL ÇAKABEY İLKÖĞRETİM OKULU**

**REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMA BİRİMİ**

**SALI SÖYLEŞİ TOPLANTILARI**



**SUNUM  
ÖZETLERİ**

**KONU: "DİKKAT GELİŞTİRMEDE AİLENİN ROLÜ"**

**SUNAN: YILDIZ ALPTEKİN**

**Dikkat doğuştan değil; alıştırmalarla kazanılan ve geliştirilebilen bir alışkanlıktır.**

**Dikkat becerisi içinde pek çok farklı işlevi barındırır.**



“Hadi!” demeden önce...



Dikkat geliřtiren oyunlar:

- Okuduđunu anlatma
- Nesne saklama
- Balonla Oynama
- Son harften kelime bulma

Hafıza oyunları:

- Farklı resim bulma
- Resmi hatırlama
- İki resim arasındaki farkı bulma
- Şekilleri hatırlama
- Anlatılan hikaye ile ilgili sorular sorma



DİKKAT GELİŐTİRİCİ ETKİNLİK KİTAPLARI

<u>KİTAP ADI</u>	<u>YAZARI</u>	<u>YAYINEVİ</u>
❖ ÖĞRENME SİTİLLERİ	ALP BOYDAK	BEYAZ
❖ DİKKAT GELİŐTİRİCİ OYUNLAR	TUZCUOĐLU	MORPA
❖ AİLEDE DİL ETKİNLİKLERİ	MURAT AŐICI	MORPA
❖ DİKKAT GELİŞTİRME 1-2	Ö. ÖZDEN TUNCA- G.KILIŐ	YA-PA
❖ GÖRSEL DİKKAT	EBRU DOĐAN	YA-PA
❖ DÜŐÜN VE DİKKAT ET 1 ( 7-9 YAŞ)	H. DEMİRCİ-A. ELEMENT	PEDAM

## AİLELER DİKKAT GELİŞTİRME NELER YAPABİLİRLER

- Olumlu Motivasyon
- Çocuğa Uygun Beklentiler
- Sorumluluklar, Başladığı İşi Bitirme
- Özgüven Gelişimi
- Doğru Aile Tutumları
- Aile İçinde Tutarlılık(Roller ve Kurallar)
- Olumlu İletişim
- Doğru Pekiştireçler Kullanma



**Erteleme davranışı;** işleri son ana geciktirme, yapılması gereken işlerin, alınması gereken kararların ve sorumlulukların son ana bırakılmasıdır. Bu davranış aslında hayatımızın birçok alanında kullandığımız fakat farkına varamadığımız ya da isimlendiremediğimiz bir durumdur. Erteleme davranışını sık kullanıyor olmaktan daha önemli olan ise hayatımızı ne kadar olumsuz etkilediğidir. Çocuklarımızın da akademik anlamda erteleme davranışlarına

sıklıkla rastlamakta, özellikle sınavlara çalışma ve ödev sorumluluklarını yerine getirmekte zorlandıklarını görmekteyiz. Bu nedenle erteleme davranışı akademik başarı için bir engel oluşturup, öğrencinin yaşantısındaki önemli stres ve negatif yaşantılarının (suçluluk, yetersizlik, tembel hissetme) artmasına neden olabilmektedir.

Erteleme davranışının çocuğunuzu yukarıdaki gibi olumsuz etkilediğini düşünüyorsanız, erteleme davranışını yaptığı durumları dikkatlice analiz etmeniz (ne zaman, hangi durumlarda, neleri erteliyor) ve sebeplerini gözden geçirmeniz bu problemle baş etmeniz için size yardımcı olabilir.

### ***Neden erteliyor olabilirler?***

**Başarısızlık Korkusu;** Öğrencinin bir görevi başarıyla yerine getiremeyeceğinden kaynaklı korku akademik erteleme davranışına neden olabilmektedir. Aslında başarısızlık korkusu akademik erteleme davranışının bir sonucu olarak düşünülebilir. Çünkü yukarıda ifade edilen becerilerin olmayışını algılama ve bu işi yapamayacağına dair başarısızlık korkusu öğrencinin yapacağı işi geciktirmeyi artırır. Buna ek olarak öğrenciler hiç çalışmayıp başarısız olmayı, çok çalışıp başarısız olmaya tercih edebilirler.

**Motivasyon;** Bir öğrencinin içsel motivasyonunun yüksek olması derinlemesine öğrenebilmesi için önemli bir belirleyicidir. Ancak ertelemeye eğilimli öğrenciler motive olmakta zorlanıp ödevlerini yapmayı ve sınavlara çalışmayı geciktirebilirler.

**Akademik Alan;** çocuklar başarısız oldukları derslerde daha fazla erteleme eğiliminde olabilirler, bu nedenle sınavlara planlanan ya da düşünülen zamandan daha az çalışırlar. Bu planlama hatası onların özellikle sınavlara geç çalışmaya başlayıp, daha az masa başında zaman geçirmesine neden olurken, başarı için kuvvetli bir engel oluşturmaktadır. Ayrıca bu durum okulla ilgili problemleri de beraberinde getirirken, strese bağlı fiziksel rahatsızlıklara neden olabileceği belirlenmiştir.



**Bilgi Eksikliği;** Çocuklarımızda ki bilgi ve bir görevi yapabilme beceri eksikliği, o görevi ertelemeyi beraberinde getirebilir. Özellikle ödevleri yerine getirirken fazla çaba harcanması gereken derslerde beceri-bilgi anlamında kendini yetersiz hissedip ertelemek geçici de olsa onu rahatlatır.

**Genel Ruh Durumu;** Bir öğrenci; sınavlara çalışmak ve arkadaşlarıyla dışarı çıkma arasında çatışma yaşayabilir. Bu öğrenci duygularıyla çatışma yaşadıkdan sonra

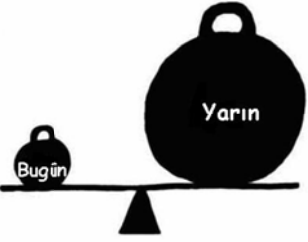
akademik amaçlarını devam ettirmede zorluk yaşayacaktır ve bu yüzden sınava çalışmayı erteleyecektir.

**Başarının Üstüne Çıkma;** Başarısızlık korkusu kadar başarı korkusu da erteleme davranışının sebeplerinden biri olabilir. Başarılı bir sonucun ardından daha fazla başarı beklentisi olursa ya da kendini sadece başarılarına göre değerlendiriyor ise çalışmayı geciktirebilir.

**Mükemmeliyetçilik;** Çocuklar yaptıkları işlerin veya ödevleri yeterince iyi olmadığını düşünüp küçük detaylarla zaman kaybediyor olabilirler. Bu yüzden mükemmel yapamayacağını düşündüğü ödevleri ya da işleri ertelemek ona daha cazip gelebilir.

**Erteleyen Bir Çocuğum Olabilir...**

**Neler Yapabilirim?**



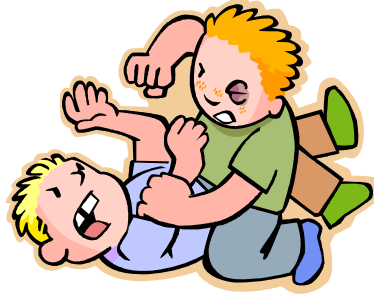
- Erteleme davranışını fark ettiğiniz çocuğunuza, yapacağınız ilk müdahale ertelediğini ve niçin ertelediğini fark etmesini sağlamak olabilir.
- Hoşuna gitmeyen ya da ilgisini çekmeyen derslerde daha fazla erteleme gösterdiğini fark ettiyseniz ona şu şekilde öneride bulunabilirsiniz;“ Bu dersi severek yapmadığını biliyorum ancak, dersin sorumluluklarını yerine getirebilirsin, böylece ödevini yapmamaktan daha az canın sıkılacağını

düşünüyorum.”

- Çocuğunuzun motive olmayla ilgili bir sıkıntısı var ise ki bu sevmediği ödevleri içeren bir ders olabilir; ona ödevlerine küçük adımlarla başlamasını, yavaş yavaş sona geldiğini görünce daha fazla güdülenebileceğini ifade edebilirsiniz.
- Çocuğunuzun amaçlarını gözden geçirmesine yardımcı olabilirsiniz. Örneğin sevmediğini bir dersin yapılmayan sorumluluklarını, bundan sonraki akademik sürecini etkilemesini izin vermemesi gerektiğini hatırlatabilirsiniz.
- Mükemmeliyetçi tutumu çocuğunuzun ertelemesine neden oluyorsa ona; hatasız ödevin olmayacağını, ödevi yapmaya başlayıp, elinden geleni yaptıktan sonra bütün hepsini kontrol etmesi gerektiğini söyleyebilirsiniz.
- Çocuğunuz daha fazla başarılı olma kaygısıyla erteliyorsa; ona sadece akademik başarıları olmadığını, başarılı başka alanlar olduğunu hatırlatmak size düşebilir.
- Son ana kadar sınava çalışmayı ertelediği için başarısız olan çocuğunuza; yaptığı ertelemeyi hatırlatıp tam anlamıyla denemediği için başarısız olduğunu söyleyebilirsiniz. Böylece kendini yetersiz ve başarısız hissetmeden, bu sonucun ertelemekten kaynaklandığını fark edebilir.
- Son olarak; beklentilerinizin ona sürekli ifade edilmesi bu talebin karşılanamayacağı endişesi ertelemeyi beraberinde getirebilir. Onlara beklentilerinizi dile getirdikten sonra sürekli başarıdan çok elinden geleni yapmasının önemli olduğunu hatırlatırsanız bu endişeyi azaltabilirsiniz.

**“Ertelemek Yaşamı Kaçırmaktır...”**

## “ÇOCUKLARDA GELİŞEN ÖFKE VE ŞİDDET EĞİLİMİNDE TELEVİZYONUN ETKİLERİ VE AİLELERE ÖNERİLER”



Sevgili velilerimiz, evde izlenen şiddet içerikli programların (pankreas güreşleri- smackdown, Ben10, Bakugan, Winxclub vb. gibi ) çocuklarımızı olumsuz yönde etkilediği teneffüs saatlerinde birçok öğrencimizde gözlenmiş ve rehberlik, okul yönetimi, öğretmenlerimiz tarafından gerekli önlemler alınmıştır. Çocuklarımızı daha yapıcı ve olumlu oyun oynamaya yönlendirici çalışmalar yapılmıştır. **Ancak sizlerin de onları televizyonda izledikleri programlar konusunda evde takip etmeniz ve olumlu oyunlara yönlendirmeniz aramızdaki işbirliğini güçlendirecektir.**

Bu konuyla ilgi olarak sizlerle de çeşitli uzmanların ekranın çocukları nasıl etkilediği konusunda araştırmalarından derlediğimiz bir makaleyi paylaşmak istiyoruz.

Günümüzün en yaygın kitle iletişim aracı olan televizyon ve internet insanlara bir yandan hem görsel hem de işitsel uyarıyı bir arada sunarken, bir yandan da gerçek dünyalardan sanal dünyalara kadar birçok durumu göstermektedir. Bunların sonucu televizyon ve bilgisayar dünyaya açılan bir çeşit pencere görevini üstlenerek birçok evde başköşede yer almaktadır.

Araştırmalar “**şiddete ve saldırganlığa**” yönelik davranışların yaşamın erken dönemlerinde öğrenildiğini göstermektedir. Ancak, yine araştırmalar, çocukların duygularını şiddet kullanmadan ifade edebilmeleri için ailelerinin büyük yardımı olabileceğini de göstermektedir.

“Erken Çocukluk Dönemi”(0-8 yaş) gelişimin en hızlı olduğu dönemdir. Televizyon, çocukların bu dönemde ilgilerini çeken ve özellikle görselliğe hitap eden bir uyarıcı niteliğindedir. Bu uyarıcının çocukları olumsuz yönde etkilememesi için uygun yönlendirmeler ve düzenlemeler yapılması gerektiği tartışılmaktadır. Gerçekte televizyon çocukların öğrenmelerine katkıda bulunmakta mıdır? Yoksa çocukları oyalayan bir elektronik bakıcı olmaktan öteye geçememekte midir? Bu soruların cevaplarını bulmak üzere 1998-2001 yılları arasında televizyonun çocuklar üzerindeki etkileri konusunda yapılmış olan bazı çalışmaların ortaya çıkardığı olumlu veya olumsuz sonuçlar çerçevesinde bir temel yaklaşım sunmak gerekliliği doğmuştur. Ailelerin çocuklarına televizyonda kaliteli programlar izleme alışkanlığı kazandırma, sağlıklı internet kullanma alışkanlığı kazandırma gibi yeni görev tanımları ortaya çıkmıştır.

Teknoloji olarak adlandırdığımız televizyon ve internet zaman zaman çocuklara bakıcılık görevini de üstlenmektedir. Ekran karşısında evde odasında olması ailelerinde onları güvenli bir ortamda olarak tanımlamaları bağımlılığı artırmaktadır. Çocuğun son derece pasif, sessiz ve hareketsiz olduğu, dolayısıyla televizyon seyrettiği sürece güvenli (Hareket eden, öğrenmeye çalışan çocuğu her zaman tehlike ile karşı karşıyadır.) bir ortamda bulunmasını ifade etmektedir. Oysaki günümüzde “**Çocuk Gelişimi**” alanında bakım, onunla ilgilenme, çocuğun beslenme ve güvende olmasını sağlama gibi fiziksel ihtiyaçları karşılama anlamında kullanılmamaktadır. Bakım, çocuğun psiko-sosyal gelişimini de kapsayarak, bir bütünlük içinde çocuğun tüm gelişim alanlarını ele alır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan çalışmalar özellikle televizyonda şiddet ve televizyonun çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri üzerinde yoğunlaşmıştır. Çocukların beslenme alışkanlıklarının, uyku düzenlerinin ve sosyal davranışlarının bozulması gibi pek çok olumsuz sonuca neden olan televizyonun etkilerinin daha çok araştırılması gereği doğmuştur. Stanger ve Gridina' nın (1999), ABD'de yaptıkları incelemede % 87 oranındaki evde iki ve daha fazla televizyon olduğu, %60'dan fazla oranda da 12-17 yaş arası gencin odalarında televizyon olduğu saptanmıştır.

USA Today yazarlarından Nanci Hellmich'in makalesinde ABD'deki çocukların %26'sının yatak odalarında televizyon olduğu ve bu çocukların uykuya geçmekte güçlük çektiği belirtilmektedir.

Yapılan birçok çalışma televizyondaki şiddet öğeleri ve çocukların bundan etkilenme boyutları üzerine yoğunlaşmaktadır. Özellikle ABD'de çok yaygın olarak görülen okullarda çocukların gerçekleştirdikleri şiddet olaylarının kaynaklarından biri yine televizyon gösterilmektedir. Bir grup araştırmacı ABD'deki televizyon programlarının içeriklerini incelediğinde %60 oranında programın yüksek oranda şiddet içerdiğini ve kötü karakterlerle hatalı davranışların cezasız kaldığı durumlarında %45 oranına kadar çıktığını bulmuşlardır (Stern 1998). Seawell (1998) çocuk programları ile ilgili yaptığı incelemelerde çocuklar için hazırlanan programlarının yetişkin programlarından %10 daha fazla şiddet öğesi içerdiğini bulmuştur. Bu derece yoğun şiddet öğesi ile karşı karşıya kalan çocuk ve gencin televizyondaki şiddetten etkilenerek saldırgan davranışlar sergilemeleri de kaçınılmazdır (Wilson ve ark., 1996). Pek çok çalışmada televizyondaki şiddet içerikli sahnelerin çocukların davranışlarını doğrudan etkilediği bulunmuştur. İlköğretim grubu çocuklarla yapılan çalışmaların birinde televizyon izleme süresi ile çocukların arkadaş ve yakınlarına şiddet uygulama eğilimleri ve korku, kaygı gibi travmalar yaşamaları arasında yüksek oranda ilişki bulunmuştur. Yine aynı çalışmada özellikle kaygılı, depresif ya da davranış problemleri olan çocukların zamanlarını daha çok televizyon izleyerek geçirdikleri de görülmüştür(Singer 1998).

Televizyon eğer doğru şekilde ve kontrollü olarak kullanılırsa çocukların akademik ve sosyal olarak yeni kavramlar öğrenmesini ve zihinsel olarak gelişmesini sağlayabildiği savunulmaktadır (Cottle, 2000, Şahin, 1989). **Ancak, kontrolsüz şekilde çocuğun her programı izlemesine izin verilirse bu durumda çocukta "kızgınlık, şiddet eğilimi, korku ve kaygı" gibi olumsuz duyguların ortaya çıkması da kaçınılmaz olabilmektedir.**(Singer ve ark. 1998)

**Televizyondan kaçamadığımız yaşamımızda çocuklar için faydalı olabilecek programları ailelerin seçmesi ve seçtikleri bu programların hiç olmazsa bir kısmını çocuklarıyla birlikte izlemeleri elbette önemlidir.** (accesseric.org) David Walsh'a göre, izlenecek programları seçerken ailelerin dikkat etmesi gereken bazı noktalar bulunmaktadır. Öncelikle seçilen programdaki konu, çocuğun ilgisini çekecek özellikte olmalı, kavramlar açık ve net bir şekilde aktarılmalıdır. Çocukların hayal gücünü kullanmalarına destek olacak ve programın ardından çocukların öğrendiklerini yaşayarak keşfetme isteği uyandırıcı nitelikteki programlar seçilmelidir. (David Walsh'dan akt. Van der Meer 1998)

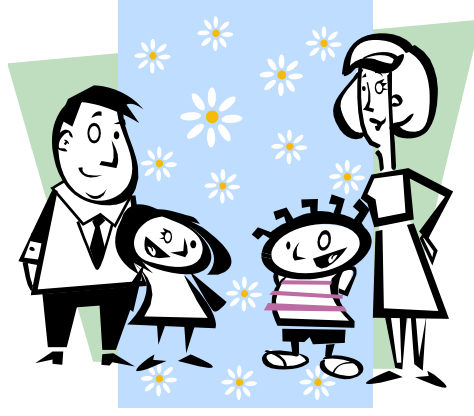
Yapılan çalışmalarda televizyon seyretmenin dört gereksinimi karşıladığı ortaya çıkmaktadır. **Bunlar, günlük baskılardan bir çeşit kaçış veya bir oyalama aracı olması; belirli karakterleri tanımlayarak kişisel sorunları keşfetme; diğer izleyicilerle bir sosyalleşme tabanı oluşturma ve gerçek dünya olayları için bilgi kaynağı sağlamaktır.** (Blumler ve Katz 1974'den Akt. O' Sullivan ve ark. 1998). Burada da görüldüğü üzere televizyon en başta sıkıntılardan kaçış için bir oyalama aracı olarak kullanılmaktadır. Benzer şekilde çocukları oyalayan bir bakıcı pozisyonunda televizyonun kullanılmasının yukarıda sayılan birçok olumsuz etkilere neden olabileceği unutulmamalıdır. **Bu nedenle çocukların televizyon izlemeleri ailelerinin kontrolünde ve bilinçli şekilde yapılmalıdır ve çocukları örselemeyen programlar aileler tarafından özenle seçilmelidir.**



**Ailelerin çocuklarına iyi bir televizyon izleme alışkanlığı kazandırabilmesi için dikkat etmesi gereken bazı noktalar şu şekilde sıralanabilir:**

- Çocukların günde kaç saati ekran başında geçirdiği belirlendikten sonra bu süre aşamalı şekilde azaltma yoluna gidilebilir. Çocuk yetişkini örnek aldığı için yetişkinlerin de ekran karşısında kalma alışkanlığını gözden geçirdikten sonra çocuklar için olumlu model olabilecek kitap okuma, spor yapma, üretme ve paylaşmaya dayanan bir takım etkinliklere önem vermesi gerekmektedir.
- Ekran ile ilgili kesin kurallar koymak, yemek sırasında ya da yapılması gereken işler bitirilmeden çocukların televizyon veya bilgisayarın karşısına geçmesine izin verilmemelidir.
- Mutlaka çocukların izlediği programlar, girdiği internet siteleri çocuklar ve yetişkinlerle birlikte izlenmelidir. Böylece hem o program hakkında fikir sahibi olup çocuklara uygun olup olmadığına karar verilebilir, hem de programın ardından çocuklarla sohbet ederek o programdan çocukların neler kazandığı ya da nasıl etkilendiği görülebilir.
- Televizyonu belirli programlar için açıp bu programlar bittikten sonra kapama veya araştırma ve haberleşme bittikten sonra interneti kapama ile ilgili kurallar konmalı ve televizyonun kapanmasının ardından mutlaka alternatif etkinlik ortamları sunulmalıdır.
- **Eğer çocuklar şiddet içeren sahneleri izlemek, şiddet içeren ekran oyunlarını oynamak durumunda kalırsa bu durumda çocuklara bu gibi davranışların insanları incittiğinden bahsedilmeli ve çocuk, bir olayın şiddet kullanmadan nasıl çözebileceği hakkında düşünmeye sevk edilmeli.**
- Televizyonda çocukların anlayamayacağı karmaşık bir olayla karşılaşıldığında bunun yetişkin desteği ile çocuk tarafından analiz edilmesi sağlanmalıdır.
- Hangi programları izlemek istediğiyle ilgili çocuklarla birlikte plan yapılmalı, çocuklar izlemek istediği bir programı kendilerinin seçmesine izin verilmeli ve mutlaka o program bittikten sonra çocuklar televizyonu kapatması için yönlendirilmelidir.
- Televizyon izleme zamanının ardından başka eğlenceli etkinlikler ile çocukların öğrendiklerini pekiştirmek yararlı olacaktır. Örneğin, sevdiği bir televizyon kahramanının resmini yapması, izlediği programdaki olayların öyküsünü yazmasını veya resimlerini yapmasını, o günkü programda öğrendiği yeni kelimeleri sözlükten araştırmasını, kendi bir program hazırlamak istese nasıl bir program hazırlayacağını kaleme almasını vb... sağlamak yararlı olacaktır.

Yukarıda sıralananların yanı sıra çocukların çeşitli belgeselleri, aile bağlarının ve sevginin vurgulandığı diziler ve komedileri izlemeleri için yönlendirmek çocukta televizyon izleme doyumuna yardımcı olacaktır.



**Kısaca;**

- Çocuklarınıza yönelik sevgi ve ilginiz sürekli ve tutarlı olsun.
- Çocuklarınızı gözetim altında yönlendirin.
- Çocuklarınıza uygun davranışları öğretebilmek için kendiniz model olun
- Kurallarınız ve disiplin yöntemleriniz konusunda tutarlı olun.
- Çocuklarınızın medyadaki şiddete çok fazla maruz kalmalarını önlemeye çalışın.
- Çocuklarınızın şiddet kurbanı olmamaları için ne tür önlemler almaları gerektiğini öğretin.

Sonuç olarak kontrollü şekilde televizyon izleme olumsuz olabilecek davranışların ortaya çıkmasını engelleyip çocukların kendileri için yararlı olan bir takım becerileri kazanmasında yardımcı olabilecektir. Bunun için çocuklara yukarıdaki bilgiler ışığında çok küçük yaşlardan itibaren iyi, doğru ve planlı şekilde televizyon izleme alışkanlığı kazandırmak gerekmektedir.

Ekranı çocuklar için bir oyalama aracı olarak değil, çocukların yeni şeyleri eğlenerek öğrenebilecekleri bir öğrenme aracı olarak kabul etmek ve bu doğrultuda **“Ekranın Çocukları Değil, Çocukların Ekranı Yöneteceği”** bir iletişim tarzını benimseyerek televizyon ve bilgisayar kullanımlarımızı düzenlememiz gerekmektedir.



## **KONU: "SORUMLULUK KAZANDIRMADA EBEVEYNE DÜŞEN GÖREVLER"**

**SUNAN: SELDA TAÇMAHAL**



### **Sorumluluk Nedir?**

Sorumluluk, karakterin en önemli öğelerinden biridir. Sorumluluk sahibi olan kişi kendi üzerine düşen görevleri zamanında ve istenilen şekilde yerine getirir.

### **Sorumluluk sahibi çocukların özellikleri**

- Kendi kararlarını verebilen
- Karar alırken, elindeki kaynakları kullanabilen
- Değer yargılarını gözeten
- Bağımsız davranabilen
- Özgüven sahibi
- Başkalarının haklarını çiğnemenen, kendi ihtiyaçlarını karşılayabilen çocuklardır.

### **Sorumluluk Ne Zaman Kazanılır?**

Sorumluluk duygusu ya küçük yaşta doğal olarak var olan çevre sayesinde insanın içinde yer eder veya daha sonra dışardan verilen eğitimle yaratılır.

### **Ne Gibi Sorumluluklar Alabilirler?**

- Ev ödevlerini yapmak
- Okulda ve sınıfta kendisine verilen görevleri yerine getirmek
- Kendi odasını toplamak
- Oyuncaklarını toplamak
- Yatağını toplamak
- Sofrayı kurmak ve kaldırmak
- Kendisine basit yemekler hazırlamak( tost, sandviç)
- Kirlileri sepete koymak
- Küçük kardeşin bakımına yardımcı olmak
- Evdeki evcil hayvanı beslemek



### Sorumluluk Kazandırmak İçin...

- Yaşına uygun sorumluluklar listesi hazırlayın ve uygulayın.
- Seçim yapmasına izin verin.
- Onun adına düşünmeyin, karar vermeyin.
- Yardım etmek adına, sorumluluklarının gelişmesine engel olmayın
- Sabırlı olun.
- Kararlı olun.
- Sorumluluk alma konusunda çocuğunuzun gösterdiği çabaya saygı duyun.
- Onu görev ve sorumluluklarıyla baş başa bırakın.
- Onun adına düşünmek yerine, kendi başına düşünmesini sağlayın.
- Sorunu çözmek yerine, kendi sorununu çözmesine fırsat vermeniz, çocuğunuzun sorumluluk duygusunu geliştirecektir.
- Çocuğunuzun girişimlerindeki hataları, kırıcı bir şekilde eleştirmeyin.
- Evde kurallarınız net olsun. Kurallar olaylara ve sizin içinde bulunduğunuz psikolojik duruma göre değişmesin.
- İş Takip Tablosu Oluşturun.
- Çocuğunuza sevildiğini, istendiğini ve sizin için önemli olduğunu hissettirin.

## KONU: "DERS ÇALIŞMA VE SINAVLARDA DİKKAT VE MOTİVASYON"

SUNAN: GÜLÇİN KAYA BAYRAM

"Hepimizin dikkati dağılır, tekrar toplayabildiğimiz sürece sorun yoktur"



### MOTİVASYON VE DİKKAT GELİŞTİRMEDE AİLELERE ÖNERİLER

- 1. AMAÇ VE ÖNCELİKLERİN BELİRLENMESİ:** Çocuğumuzun bir amacı yoksa ne için çalıştığını bilemez. Bu yüzden ders çalışma ile ilgili motivasyonunu artırmak ve dikkatini toplamasına yardımcı olmak istiyorsanız amaç ve önceliklerini belirlemesine yardımcı olarak başlayabilirsiniz. Örneğin; zayıfsız bir karne, takdir almak, Matematik sınavından aldığı notu yükseltmek vb... Birlikte belirlediğiniz bu amaçları eğlenceli ve renkli bir liste haline getirip, çocuğunuzla bu konuda bir anlama yapabilir, listesini çalışma masasının başına asabilirsiniz.
- 2. DERS ÇALIŞMAYA BAŞLAMASINA YARDIMCI OLMAK:** Çocuğunuzun ders çalışmaya başlamasına yardımcı olabilmek için öncelikle onun için ders çalışmaya başlamayı zorlaştıran ve kolaylaştıran etkenleri belirlemek, motivasyonunu artırıcı nedenler bulmak gerekir. Bunları şöyle özetleyebiliriz:
  - a) Ders çalışmanın daha kolay olduğu zamanları seçmek:** Okuldan döndükten sonraki ilk 1 saat içinde çalışmaya başlamak, performansı artıracaktır.
  - b) Daha rahat çalışılan dersler var mı?:** Özellikle çalışmaya başlamakta zorlanan çocuklar için daha çok sevdiği konulardan başlamak motivasyonu artıracaktır.
  - c) Uygun çalışma süresi belirlemek:** Genellikle 40 dakikalık çalışmanın ardından verilen 10 dakikalık aralar uygundur. Bir çalışmayı bitirmesi için de zaman sınırı koymak çocuğa odaklanma konusunda yardımcı olabilir.
  - d) Uygun çalışma ortamı:** Çalıştığı masa ve odanın dikkatini dağıtacak objelerden arındırılmış olması önemlidir. Ayrıca masasında sadece çalışmakta olduğu derse ait materyaller bulunmalıdır.

**3. AİLENİN BEKLENTİ DÜZEYİ VE KAYGI:** Motivasyonun sağlanmasında ailenin olumlu rol oynayabilmesinin tek yolu çocuğu anlamaktır. Bu da aile içinde olumlu iletişim ortamının kurulmasıyla mümkün olur. Çocuğunuzun motivasyonunu artırmak için;

- Onu olduğu gibi kabul edin.
- Birbirinize güvenin.
- Yapamadıklarının değil, yapabildiklerinin üzerinde durun.

Örneğin;

”Oturup ders bile çalışmıyorsun, ne zaman otursan bir bahaneyle kalkıyorsun” demek yerine “geçen gün tek başına oturup çalışman çok hoşuma gitti, bunu tekrar yapabileceğine inanıyorum” demek motivasyonu artırır.

- Sınav sonuçlarını yorumlarken ya da ödevlerini kontrol ederken; “Bak yine yanlış yapmışsın, ne zaman kapanacak bu açıklar” demek yerine “doğru cevaplarının sayısı geçen sınava göre artmış, demek ki açıklarını kapatmaya başlamışsın” demek gerekir.



**4. ÖZGÜVENİN ETKİSİ:** Özgüven duygusu gelişmiş çocukların sınavlarda ve ders çalışırken motivasyonu yüksektir, dikkat süresi yeterlidir. Özgüven gelişiminde aile tutumlarının etkisi şöyledir:

- **Sevgi ve güven duygusu:** Sevildiğini düşünen çocuk kendini yeterli görür.
- **Mükemmeliyetçilik:** Mükemmeliyetçi anne babalar çocuklarının yaptıkları her işte ve girdikleri her sınavda başarılı olmalarını beklerler. Yüksek beklenti çocuğu baskı altına alır, kaygılı yapar. Çocuk, “aileme ne derim” sorusuna odaklıdır. Böyle ailelerin çocukları başarılı olabileceklerine inanmazlar.
- **Sürekli eleştiri:** Sürekli eleştirilen çocuk, kendinde bir eksiklik arar, kendini olduğu gibi kabul edemez. Sürekli eleştiri, utanç duygusuna yol açar.
- **Aşırı koruma:** anne babalar çocukların yaşlarına uygun, yapabilecekleri işleri sürekli kendileri üstlendiklerinde, mücadele azminden yoksun, bağımlı birer birey yetiştirirler. Çocuk ailesine sormadan hiçbir şey yapamaz hale gelir.
- **Kıyaslama:** Başkalarıyla kıyaslanan çocuk, kendini yetersiz, güvensiz hisseder. Çocuğu kendi kendisiyle yarış yapmaya odaklamak gerekir.

#### **ÇOCUKTA ÖZGÜVEN GELİŞTİRMEK İÇİN SİHİRLİ SÖZCÜKLER**

- “Her geçen gün daha iyisin”
- “Çok güzel bir ilerleme”
- “Evet, sana katılıyorum”
- “Ne kadar dikkatlisin”
- “Çok yaratıcısın”
- “Gösterdiğin çaba için teşekkür ederim”
- “Bunu nasıl başardın?”
- “Şu anda sana değil, yaptığın davranışa sinirliyim”



5. **SORUMLULUK VERMEK:** Sorumluluk duygusu gelişmiş bir çocuk, yapması gereken işleri sonuna kadar götürmeyi ve başladığı bir işi bitirmeyi öğrenir. Sorumluluk sahibi bir çocuk, ders çalışmanın ve ödev yapmanın kendi sorumluluğu olduğunu bilir, bunu üstüne alır ve içsel motivasyonu yüksektir. Çocuğa sorumluluk verirken şunlara dikkat etmek gerekir:

- Yapılması istenen işler yaşına uygun olmalıdır.
- Onlara bir görev verirken yetenekleri, okul ödevleri, gittikleri kurslar gibi aktivitelerini de dikkate alın.
- Kolaylıkla bitirebilecekleri işler vermeyi unutmayın.
- Tam olarak ne beklediğinizi açıkça ifade edin.
- İsteddiğiniz işi nasıl yapması gerektiğini anlatın.
- Büyüdükçe sorumlulukları ile birlikte ayrıcalıklarını da artırın.
- Seçimler yapmalarına olanak sağlayın.

### SINAVLARDA DİKKATSİZLİĞİ AZALTMAK İÇİN ÖNERİLER

- Doğru motivasyon:** “Elinden geleni yaptığını görüyorum. Hiçbir çaba karşılıksız kalmaz. Başaracağına inan.” Demek, “sana güveniyorum” demekten daha gerçekçi ve motive edicidir.
- Çözdüğü sorulara odaklanmak:** Sınavlarda sadece çözdüğü soruya odaklanmak için, soruyu okurken, cevap şıklarını ya da bir sonraki soruyu eliyle ya da bir kâğıt parçasıyla kapatmasını önerebilirsiniz. Böylece gözü soru dışında başka bir şeye kaymaz, soruyu tamamen okur ve en etkili bir şekilde anlar.
- Tüm şıkları gözden geçirmek:** Test sınavlarında sorunun doğru cevabının “A” şıkkı olduğunu düşünse bile tüm seçenekleri bir kez gözden geçirmek gerekir.
- Bilmediği soruları boş bırakmak:** Test sınavlarında hatırlayamadığı soruları boş bırakmak dikkat dağınıklığını da engeller. Çünkü bir soruda takılır kalırsa hem zaman kaybeder, hem de diğer sorulara geçerken dikkati dağılır. Bu yüzden “sınavda zorlanacağın ve hatta yapamayacağın sorular olabilir, bunları boş bırakmalısın” şeklinde bir telkin işe yarayacaktır.
- Kalem kullanmak:** Paragraf sorularını kalemle takip ederek okumak dikkati toplamayı kolaylaştırır. Ayrıca işlem gerektiren sorularda da en basit işlemleri bile yazmak gerekir. Çünkü dikkatsizlikler çoğunlukla bu basit işlemlerde yapılır.
- Dinlenme:** sınav sırasında, sınavın yarısına gelindiğinde kısa süreli bir ara yeniden dikkati yoğunlaştırmayı sağlayacaktır.



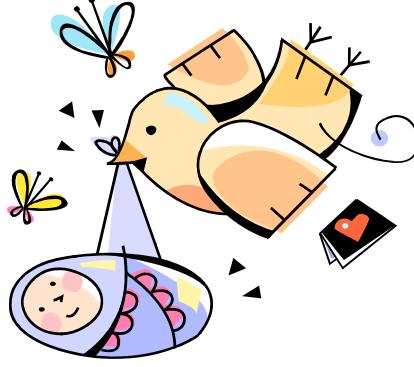
## ÖZETLE;

1. Sevgi, güven ve anlayış eksikliği yaşayan çocuklar sıklıkla dikkat toplama konusunda başarısızlık yaşarlar.
2. Çocuklarınızın gelişim dönemi özelliklerini bilmek ve buna saygı duymak önemlidir.
3. Çocuklarınızın kapasitelerini bilmeli, bu kapasitenin çok üzerinde bir beklenti içine girmemelisiniz. Çünkü böyle bir durumda çocuk sizin bu üst düzey beklentilerinizi karşılamak için kaygı yaşar ve hata yapmaktan korkar. Bu da dikkat dağınıklığına yol açar.
4. Çocukları ev yaşantısıyla ilgili bilgilendirmeli, kuralları açıkça ortaya koymalısınız.
5. Çocuğunuza sorumluluklar vermeli, yaptığınız işlerde size yardımcı olmasına izin vermelisiniz. Bu konuda başarılarını övmelisiniz.
6. Çocuğunuzun okul sonrası programları üzerinde durmalısınız. Yatış-kalkış, ders çalışma, boş zaman saatlerini birlikte belirlemeli ve programını takip etmelisiniz.
7. Olumlu ve başarılı davranışlarını pekiştirmelisiniz. Böylece özgüven gelişimine yardımcı olmuş olursunuz.
8. Ders çalışma ortamının düzenine dikkat etmelisiniz.
9. Okul yaşamıyla ilgilenmeli, başarılarını övmeli, başarısızlıklarının nedeni üzerinde durmalısınız. Eksiklerini gidermesine yardımcı olmalı, onunla bu konuda işbirliği yapmalısınız.
10. Okul dışında ilgi duyduğu faaliyetleri önemsemelisiniz. Okul dışı etkinliklerde sağlanan başarı akademik çalışmalarda özgüvenin artmasını sağlar. Bu da dikkat toplama başarısını artırır.
11. Çocukların oyun oynama ve gevşemeye olan ihtiyaçları için fırsat yaratmalısınız. Onlara zaman ayırarak, çeşitli oyunlar oynayabilirsiniz. Legolar, yap-boz oyunlar, domino, puzzle, jenga gibi oyunlar ilgileri çeken, aynı zamanda da dikkat toplama becerisine olumlu katkı sağlayan oyunlardır.

## KONU: "DAVRANIŞ PROBLEMLERİNDE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ"

SUNAN: YILDIZ ALPTEKİN, SELDA TAÇMAHAL, GÜLÇİN KAYA BAYRAM, DİLEK ÖZYÜREK

### 1- ALT ISLATMA VE KAKA KAÇIRMA



#### NASIL DAVRANILMALI?

- Bu konudaki gereksiz baskıların kaldırılması, aşırı titiz tutumdan vazgeçilmesi gerekir.
- Çocukla olumlu ilişkiye girilmeli, kabul edici tutumlar sergilenmelidir.
- Cezalara başvurulmadan, kesin bir tutumla, çocuğun günde 3-4 kez belirli aralarla tuvalete oturması sağlanmalıdır.
- Annenin tutumu çok katı olmamalıdır.
- Eğer süreçte olumlu gelişme gözlemlenmiyorsa Çocuk Ruh Sağlığı Bölümüne başvurulmalıdır.

### 2- ÖFKE KONTROLÜ

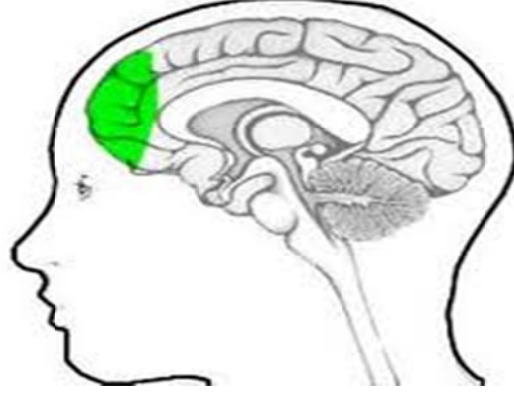


- Diğer bütün duygular gibi uygun ifade edildiğinde insani ve normal bir duygudur.
- Ancak kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüşürse; okul ve iş hayatında, kişisel ilişkilerde, genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar.
- Öfke aslında ikincil bir duygudur buzdağının görünen kısmıdır.

#### AİLELERE ÖNERİLER

- Duyguların Olumlu Yönde Paylaşımı
- Doğru Model Olma
- Çocuğunuzu Tanımak ve Anlamak
- Tutarlı Davranışlar
- İletişim
- Aile Tutumları
- Çocuğunuzun Kendisini "BİREY" Olarak Hissetmesine Yardımcı Olmak
- Sevgi ve Hoşgörü

### 3- DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU



#### Dikkat nedir?

Birey, duyu organlarına gelen uyarılar arasından seçim yaparak belli bir kısmını bilinçli olarak algılamaktadır. Bu bilinçli algılamaya «dikkat» denmektedir.

#### Bilinçli dikkat/ Spontan Dikkat

Bilgisayar oyunlarını oynarken ya da tv seyredirken inanılmaz dikkatli olan çocuğum, neden ders çalışırken yada dinlerken dikkat sorunu yaşıyor?

#### DEHB nedir?

DEHB 20. yy başında tanımlanmış ilk çocuk psikiyatrisi bozukluğudur. (George Stil 1902) Sanıldığı gibi yeni keşfedilmiş bir rahatsızlık değildir.

DEHB tüm dünyada uzun yıllardır bilinmesine rağmen, ülkemizde durum farklıdır. Bunun nedeni ise, ülkemizde çocuk psikiyatri kliniklerinin kurulmasının gecikmesi olabilir.

DEHB aşırı hareketlilik(hiperaktivite) , dikkat sorunları ve istekleri erteleyememe (dürtüsellik) belirtileriyle giden bir psikiyatrik hastalıktır.

DEHB'nin temel belirtileri, aşırı hareketlilik, dikkat eksikliği ve dürtüselliktir.

#### Aşırı hareketlilik:

Çocuğun kendi yaşlılarıyla kıyaslandığında gözle görülür bir oran da, daha fazla hareketli olduğunda aşırı hareketlilikten söz edilebilir.

#### Dikkat sorunları:

- Dikkatin bir noktaya toplanabilmesinde güçlük,
- Dış uyarımlarla dikkatin çok kolay dağılması,
- Unutkanlık,
- Eşyalarını ve oyuncaklarını sık sık kaybetme,
- Düzensizlik, gibi belirtiler dikkat sorunlarının bulunduğunu gösterir.

### Dürtüsellik:

- Acelecilik,
- İstekleri erteleyememe,
- Sorulan soruya hemen yanıt verme isteği,
- Söz almadan konuşma,
- Sırasını beklemekte güçlük çekme gibi özellikler dürtüsellik sorunu olduğunu düşündürür.

### **Bu duruma göre DEHB üç gruba ayrılır;**

- *Dikkatsizliğin önde geldiği grup*
- *Hiperaktivitenin önde geldiği grup*
- *Dürtüsellüğün önde geldiği grup*

### **DEHB ne sıklıkla görülür?**

DEHB oldukça sık görülen bir rahatsızlıktır.

Toplumumuz da ortalama %3-%5 arasında görüldüğü saptanmıştır. Yani ortalama her 20-30 çocuktan birinin DEHB olduğu düşünülmektedir.

%90 oranında genetik geçiştir.

- Bir kardeşte varsa diğer kardeşte %25-%30
- Annede varsa %15-%20
- Babada varsa %25-%30
- Tek yumurta ikizlerinde %78-%92

### **DEHB kendi kendine düzelebilir mi?**

DEHB, organik temeli olan bir bozukluktur. Genetik nedenlere bağlı olarak, beynin bazı bölgelerinde kanlanma, şeker tüketimi ve nemli maddelerin miktarı ile ilgili değişiklikler vardır.

Beyindeki bu değişiklikler, ailenin tutum değişiklikleri, eğitim sisteminde ki değişikliklerle ya da psiko terapötik yaklaşımla düzelmez.

### **DEHB tedavisi nedir?**

Organik temelli bir bozukluk olan DEHB 'nin tedavisinde ilaç kullanımı gerekmektedir.

Aile terapisi, oyun terapisi, çocukla bireysel terapi de yararları kanıtlanmış tedavi yöntemleridir. Fakat ilaç tedavisi kadar etkili değildir. Tek başına uygulandığında sınırlı bir düzelmeye sağlar.

Metilfenidatlar tüm dünyada en sık kullanılan uyarıcılardır. Herhangi bir uyarıcı ilaç ile tedaviye başlandığında çocukların  $\frac{3}{4}$  de olumlu yanıt alınmaktadır. Yanıt alınamayan  $\frac{1}{3}$  lük grubun çoğunda doz ayarlaması ya da tedavi değişikliği denenmektedir.

Çocukların %80' i metilfenidatlara olumlu yanıt verir.

Metilfenidatlar, vücuttan 4-8 saat içinde atılırlar ve bağımlılık yapmazlar.

Kırmızı reçete ile satılmış olmaları ve sadece uzman tarafından yazılmaları kötüye kullanımlarını engellemek içindir.



## DEHB tedavi olmazsa?

- DEHB çoğu erişkin yaşta devam eden bir bozukluktur.
- İç huzursuzluk, anti sosyal kişilik bozukluğu
- Alkol ve madde bağımlılığı
- Suç işleme meyili
- Depresyon ve kaygı bozuklukları, görülme ihtimali yüksektir.



## DEHB tanısı alan çocuğunuz için neler yapabilirsiniz?

- DEHB hakkında doktorunuzdan, danışmanınızdan ayrıntılı bilgi alın, bu alanda yazılmış kitapları mutlaka okuyun.
- Evde kuralları açıkça belirleyin hatta bunları yazın.
- Olumlu olmaya çalışın, bu rahatsızlık nedeniyle ne kendinizi nede onu suçlamayın. Küçük olumsuz davranışları görmezden gelin, olumlu davranışları övün.
- Çocuğunuzunuzu övün. Bir görevi tamamladığında veya iyi davrandığında çocuğunuza ne kadar mutlu olduğunuzu söyleyin. Övgü davranışın hemen arkasından gelmeli.
- Gün içinde birlikte oyun oynamak için zaman ayırın.
- Kısa ve net ifadeler kullanın.
- Davranış çizelgesi uygulayın.



#### 4- KARDEŞ KISKANÇLIĞI



#### BELİRTİLERİ

- Üzüntü, can sıkıntısı, öfke
- Koruma ve yakınlık hissetme isteği
- Kabus gördüklerini vs. gibi şeyleri bahane ederek ilgiyi üzerlerine çekmeye çalışırlar.
- Gün içinde sinirli olurlar, saldırgan davranışlarda bulunabilirler.
- Huzursuzluk ve isteksizlik gibi belirtiler gözlenebilir.
- Anneden ayrılmak istememe
- Kardeşe gösterilen aşırı sevgi
- Anne babanın sevgisinden emin olamama

#### AİLELERE ÖNERİLER

- Kardeşi doğmadan önce çocuğa anlayabileceği bir dilde ev yaşamında meydana gelecek değişiklikleri anlatmalısınız.
- Çocuklar sizin davranışlarınızdan etkilenirler, öncelikle rahatlamalısınız
- Büyük çocuğun bakımıyla kimin ilgileneceği önceden belirlenmeli, Anne baba aralarında işbölümü yapmalı
- Büyük çocukla ortak faaliyetleri sürdürmelisiniz.
- Kıskanan çocukla mümkün olduğunca nitelikli zaman geçirmeye özen göstermelisiniz.
- Var olan sevgiyi ilk andan itibaren paylaştırmayı hedeflemelisiniz.
- Bebeğe adıyla hitap etmelisiniz.
- Çocuğu bebekten uzaklaştırmaya çalışmak büyük bir hatadır.
- Kıskanmasın diye çocuğa aşırı hoşgörü göstermemelisiniz.
- Çocuk kardeşinin canını yaktıysa gösterdiğiniz tepkiye dikkat etmelisiniz.
- Bebeğe ilgili işlerde çocuktan yardım istemelisiniz.
- Kardeşe yönelik olumsuz duyguları görmezden gelmemelisiniz.
- Kıyaslama yapmaktan kaçınmalısınız.
- Kendi çocukluğunuz ile ilgili yaşantılarınızı paylaşmanız işe yarayabilir.
- Kardeşini sevmek zorunda olduğunu söylememelisiniz.
- Her çocuğa sadece kendisine özel bir sevgi duyulduğunu göstermek doğru olacaktır.
- Ailenin bütün olduğu duygusu herkes tarafından hissedilmelidir.
- Çocuklara evle ve kardeşleriyle ilgili sorumluluklar verilmelidir.
- Dikkatinizi sorun çıkaran çocuğa yöneltmek daha doğrudur.
- Kardeşler arası kavgalarda "kim başlattı?" sorusundan kaçınmak gerekir.
- İyi geçinme kuralları konulabilir.
- Kardeşleri birbirine yakınlaştıracak ortamlar yaratmak gerekir.
- Çocukların kavgalarında hakem rolü alınmamalıdır.

## 5- TİKLER



### NEDENLERİ

- Korku, tedirginlik, kaygı, üzüntü gibi duygular etkendir.
- Tamamlanmamış bir hareketin temsilcisi olarak görülebilir.
- İstemsiz olarak tekrarlanan hareketlerin zamanla alışkanlık haline gelmesinden kaynaklanabilir.
- Taklit ile yerleşmiş olabilir.
- Aile içi iletişim bozuklukları etkilidir.
- İlgi ve sevgi yetersizliği
- Çocuktan içinde bulunduğu gelişim döneminin üzerinde davranışlar beklenmesi

### AİLELERE ÖNERİLER

- Ailedeki, okuldaki ve yakınları ile çatışmaları tespit edilmeli ve ortadan kaldırılmaya çalışılmalıdır.
- Tiklerin doğru yaklaşımla erişkin yaşa gelmeden kaybolduğu aile tarafından bilinmelidir.
- Çocuğun davranışları sürekli gözlemek ve eleştirmek yerine onu anlamaya çalışmak doğru olacaktır.
- Çocuk sürekli uyarılmamalıdır. Çocuğu sürekli tikleri nedeniyle uyarmak, kontrol etmesini istemek tiklerin daha da yerleşmesine neden olur. Çünkü çocuk davranışlarını kontrol etmeye çalışırken kaygı düzeyi artar, ortaya çıkan gerginlik tikleri artırır.
- Çocuğa ayıracak zamanı kısıtlı olan ve bu kısıtlı sürede onun tik davranışını değiştirmeye çalışan anne-babaların çocukları da, ailesinin ilgisini bu yolla üzerinde tuttuğunu fark etmekte, bu da tiklerin şiddetini artırmaktadır. Çünkü anne-baba, çocuk bu davranışı sergilediğinde ona daha fazla zaman ayırmakta, onunla ilgilenmektedir.
- Çocukların bu davranışları bilerek yapmadıkları bilinmelidir. Çocuğun isteyerek bu davranışı sergilediğini düşünüp onu cezalandırmak, utandırmak ve eleştirmek tiklerin şiddetlenmesine yol açar.



## 6- DÖNEMLERİNE GÖRE KORKULAR VE BAŞ ETME YOLLARI



Korku, kişi fiziksel anlamda bir tehlike ile karşılaştığında ortaya çıkan olumsuz bir duygudur. Kaygı ise belirsizlikler, ya da kendi ürettiğimiz olumsuz düşünceler sonucunda ortaya çıkar. Korku, gerçek ya da beklenen bir tehlike ile yoğun bir acı karşısında uyanan ve beniz sararması, ağız kuruması, kalp ve solunum hızlanması gibi belirtileri olan ya da daha karmaşık fizyolojik değişmelerle kendini gösteren duygu olarak da tanımlanabilir.

### KORKUNUN SINIFLANDIRILMASI

**Model Alarak Edinilen Korkular:** Anne babanın veya yakınımızdaki diğer insanların belli bir duruma veya nesneye yönelik korkularını örnek olarak edinilen korkulardır. Özellikle çocukluk döneminde korkular bu yolla edinilebilir.

**Öğretilen Korkular:** Toplumsal kurallara, yasaklara, disiplin uygulamalarına bağlı oluşan korkular bu gruptandır. Olumsuz bir davranışta anne-baba, çevre tarafından cezalandırılma ile ilgili korkular öğrenilmiş korkulardır.

**İnsanlar Tarafından Oluşturulan Korkular:** Savaş, işkence, tehdit, ihmal ya da istismar gibi yaşantılar sonucu oluşan korkulardır.

**Teknoloji ve Bilimin Getirdiği Korkular:** çevre kirliliği, radyasyona maruz kalma, enerji kaynaklarının azalması ile ilgili korkular, günümüzde teknolojik gelişmeye bağlı oluşan korkulardandır.

**Durum ya da Nesneye Göre Oluşan Korkular:** Ani ses, karanlık, ölüm, rüyalar, yükseklik, kapalı yer, hayvan korkusu, sınav korkusu, başarısızlık korkusu, aşağılanma korkusu, araba, uçak, tren, gemi yolculuğuna ilişkin korkular, doğaüstü varlık korkuları, doğal olaylara ilişkin korkular (deprem, yangın, sel, hortum, fırtına vb.) bu tür korkulardandır.

**Gelişim Dönemine Göre Korkular:** İnsan yavrusu yaşamın ilk dönemlerinde ileri derecede çaresiz ve dıştan bakıma bağlıdır. Kendi kendini doyuracak, rahat ettirecek yapısı, gücü yoktur.

Bebek için her şey korkutucudur. Gürültüler, alışılmamış bir nesne, yabancı bir yüz, vb. Bebek acıkma, susama, altının ıslanması gibi kendi içinden gelen nedenlerle de korku tepkisi gösterebilir. Çocuklarda 6–8 aylıkken başlayan ve yürümeyle birlikte artan yükseklik korkuları görülebilir. Çocuk, bir şeye tutunarak ayağa kalkmanın hazzı yanında birden zemine bakarak korku yaşar ve olduğu yere çökerek bu korkudan kurtulur. 6–18 aylar arasında yabancı korkusu başlar. Tanımadık bir yüzle karşılaşan bebek hemen tanıdık yetişiğine yönelir, ayağına, eline sarılır, hatta tanıdık yetişkinin arkasına saklanarak gelecek tehlikelerden kendini korumaya çalışır.

- 2–3 yaş çocukları yüksek seslerden korkar. Gürültü bebektikteki ve ilk çocuklukta korku uyaranlarının başında gelmekte, çocuklar büyüdükçe etkilerinin bazılarını yitirmekle birlikte, hayat boyunca görülen “ürkme tepkilerinin” en yaygın nedenlerinden birini oluşturmaktadır.
- 3–4 yaşlarında karanlık, bırakılma, anne babadan ayrılma, hayvan, dilenci, hırsız, polis ve hayali nesne(canavar, öcü) korkuları eklenir.
- 5–6 yaşlar arasında yaşanan korkular; anne babanın öleceği, hastalanacağı ya da yaşlanacağı ile ilgili korkulardır.
- 6–11 yaşları arasında başkaları önünde küçük düşürülmek, utandırılmak korkuları yaygındır. Okuldaki başarısızlık, sınavlar ve ölüm korkuları ileri yaşlarda görülen korkulardır.

- Ergenlik döneminde ise sosyal etkinliklere katılma çabası ile birlikte arkadaş gruplarından dışlanma, başarısızlık ve ölüm korkuları görülebilir.
- Çocukluk çağının ortalarından sonlarına kadar çocuklar, diğer çocukların daha çok farkına varmaya, kendini onlarla kıyaslamaya ve ortama uyum sağlamak için güçlü bir istek geliştirmeye başlar. Endişeler, genellikle daha sonraki yıllarda artar, gençlik çağında zirveye ulaşır ve gencin nasıl görüldüğü ve diğer gençlerin onun hakkındaki düşünceleri, dünyadaki en önemli şey haline gelir. Çocuk büyüdükçe anne ve babasının ve toplumun korkularına ortak olur ve benzer korku ve kaygıları yaşamaya başlar. Çocuk ve ergenin kendine olan güvenini sarsacak ya da onu başarısızlıkla, azarla, hor görme ya da kıyaslamayla, sonuç olarak özgüvenine zarar verecek diğer davranışlarla tehdit eden her şey, onda korkuya kapılma duyarlılığını artıracaktır.



### **Anne Babalara Öneriler**

Yaşına göre çok korkak ya da korkuları uzun süren çocuklarda anne babanın şu önerilere uyması yararlı olacaktır: Çocuğunuzun korkuları karşısında sert ve yargılayıcı tepkilerden kaçının. “Erkek çocuk korkar mı? Koskoca çocuk olacaksınız” gibi sözler korkuyu azaltmaz. Korkularından dolayı çocuğu ayıplamak ve utandırmaktan kaçının.

Korkuları ile alay etmeyin; korkusunun üstüne gitmeyin.

Korkunun nedenlerini araştırın. Çocuğın yaşadığı ortamlarda korkutucu tutum olup olmadığına bakın. Çocuk oyundan ve arkadaştan yoksunsa bunlara olanak yaratın. Aşırı kollayıcı tutumları bırakın. Kendi işini kendisinin görmesini sağlayın. Çocuğa süre tanıyın. Korkuları bastırmaya, bir korkuyu başka bir korku ile yenmeye çalışmayın. Örneğin; karanlıktan korkan bir çocuğu karanlık bir odaya sokmaya kalkmayın. Karanlık yere birlikte girin. Korkuyu adım adım ele alın, köpekten korkan bir çocuğa, çoban köpeğini okşatmaya kalkmak korkuyu artırır, ancak işe bir yavru köpekle başlarsanız, sonuca daha kolay varırsınız.

Sudan, denizden korkan bir çocuğu, bağirtarak suya sokmak korkuyu pekiştirir. Bunun yerine çocuğu, su kıyısında, kumsalda oynamaya bırakın. Küçük bir havuz yaparak, su ile barışmasını sağlayın.

Büyüklerin kendi korkularıyla çocuklara örnek olabileceklerini unutmayın. Bu nedenle kendi korkularınızı fark etmek ya da onların üzerine gitmek çocuklarınızın korkularına da yansiyacaktır.

Çocuklar korkularını akranları ile ya da uzmanlarla paylaşmayı yeğlemektedir. İyi niyetli bir yetişkin, şiddetli bir korkuya kapılmış olan çocuğa yardım etmek, onu rahatlatmak ve korumak için elinden geleni yapacaktır. Ancak burada başarılı olabilmesi için, bu amacının yanında çocuğa ayıracak zamanı, çocuğu inceleyecek, korkunun niteliğini ortaya çıkaracak ve korkunun oluştuğu koşulları kavrayacak kadar sabırlı olması gerekecektir.

Çocuğın korku veren bir durumun üzerine giderken yanında akranlarının olması ve onların denemeleri sonucunda korkunun gereksizliğini görmesi onu cesaretlendirecektir. Eğer çocuk bir köşede duruyor ve akranlarının yaptığını seyretmekle yetiniyorsa bunun korkusunu yenmekte ona fazla bir yararı olmayacaktır, bu durumda çocuk cesaretlendirilmelidir.

Çocuklar ruhsal gelişimleri sırasında bazı belirtileri anne babanın dikkatini çekmek, onları bencil doğalarına göre kullanmak için de sergileyebilirler. Karanlıktan korkmak “anne baba ile daha çok birlikte olmak isteyen, sevdiği sürekli yanında olsun, onlardan hiç ayrılmamasın, her istediği yerine getirilsin” düşüncesinde olan bir çocuğın anne babayı ele almak için kullandığı bir yöntem de olabilir.

### **Ebeveynlerin Çocuklarına Yönelik Korkuları**

Bu korkuların arasında en sık rastlanan korku iyi bir çocuk yetiştirememe korkusudur. Günümüzde ebeveynler, çocuklarına küçükken kendilerine sunulan imkân ve desteğin çok daha fazlasını sundukları halde bu imkânların çocuklarının arzu ettikleri gibi yetişmesi konusunda yeterli olmadığını düşünmektedirler. Sağlık, eğitim, eğlence, kültürel faaliyetler ve daha birçok konuda çocuklarımıza sunduğumuz imkânların, kendi küçüklüğümüzle kıyaslanamayacak kadar fazla olduğunu görürüz. Ancak günümüzde “anne baba olma işi” eskisi kadar kolay değildir.

Evlenme ve çocuk sahibi olma yaşı anne babalarımızın dönemine göre çok daha geç olmasına rağmen, mesleki kimlik ve yeterli gelir sağlayacak bir işe sahip olmak ve kişisel gelişimimizi tamamlamak için zamana ihtiyacımız vardır. Kişinin bireysel kapasitesini zorlayan bu yoğunluk, doğal olarak kendine ve ailesine ayıracağı zamanı azaltır ve hem bedensel, hem de duygusal anlamda yorgun olmamıza yol açar. Yorgunluğun en önemli göstergeleri ise; özel hayatımızdaki olaylara karşı tahammülsüzlük ve yaşamımızla ilgili hoşnutsuzluğun artmasıdır.

### **Hazır Olmadan Anne Baba Olma**

Bu hem anne babanın işini zorlaştıran, hem de çocuğun ruhsal gelişimini etkileyen bir durumdur. Çocuk sahibi olmaya neden karar verildiği çok önemlidir. Evliliği kurtarmak ya da aile büyüklerinin istekleri nedeniyle ekonomik özgürlüğün yeterince kazanılmadığı ya da mesleki açıdan yoğun bir çalışma döneminde çocuk sahibi olmak daha başlangıçta çocuk ve anne baba açısından birçok zorluğu birlikte getirmektedir.

### **Çocuk Yetiştirme İle İlgili Eşlerin Farklı Tutum ve Beklentileri**

Çocuk yetiştirme ile ilgili bilgilerimiz daha çok deneyimseldir. Kendi anne ve babamızın bizi yetiştirmesi ile ilgili tutum ve becerileri kendi çocuğumuzu yetiştirmede kullanmaya çalışırız. Bu ise eşlerin çocuk yetiştirmede farklı tutum ve beklentilerine neden olmaktadır. Artık yaygınlaşmaya başlayan anne baba okulları ile çocuk sahibi olmaya karar verdikten sonra başlayan, çocuğun doğumu ve gelişimi sırasında da alınacak eğitimler anne-babalara bu konuda yardımcı olacaktır.



## KONU: "KARİYER GELİŞİMİ VE BOYUTLARI"

SUNAN: DİLEK ÖZYÜREK



### KARİYER GELİŞİMİ VE BOYUTLARI

İlköğretim birinci kademedeki deneme şeklinde iken ikinci kademedeki sonlarına doğru çocuklarda kendi kararlarını verme ve görevleri başarıyla yerine getirme konusunda güven duygusunun oluşması beklenir. Diğerleriyle geçinmeyi öğrenmesi beklenir ve işbirliği ve rekabet içinde çalışmayı dengeleyebilmesi yararlı olur. Dönem sonlandığında zaman kavramını yetişkinler gibi düşünebilmeleri beklenir. Yani, geçmiş, şu an ve gelecek kavramlarının ne anlama geldiğini bilerek, kısa-orta-uzun vadeli hedefleri olduğunu tartışabilir.

Bu dönem ele alınırken üzerinde durulması gereken sekiz konu şunlardır **Merak davranışını geliştirme; araştırma-inceleme-keşif yaşantıları; bilgilenme; anahtar figürler; içsel-dışsal kontrol; ilgilerin gelişimi; zaman perspektifi ve geleceğe yönelik ilgilenmenin dönem sonuna doğru başlayacak olması; ve benlik tasarımı ve planlı davranış.** Aşağıda bu kavramlar tanıtılmış ve önerilerde bulunulmuştur. Bu davranışları çocuklar yaptıkları ölçüde sorun çözme becerileri ve mesleki olgunluk düzeyleri gelişebilir. Aksi takdirde, yetişkinlerle çatışmalar yaşayabilir ya da içine kapanma davranışı gösterebilirler.

Kariyer Gelişiminde **BİLGİ** kaynağı boyutu gelecekte eğitim göreceği liseler ve bununla ilişkili alanlar ve meslekler hakkında bilgi edinme konusunda istekliliğini göstermektedir.

#### Geliştirmek için neler yapılabilir;

- <http://mbs.meb.gov.tr> aileler ve çocuklar beraber inceleyebilirler.
- Bu alanın geliştirmek için şu anda alınan eğitimin gelecekte elde edeceği meslekler ve yaşam planlamasında ne işe yarayacağı konusunda bağlantı kurmasına yardımcı olunmalıdır.

Kariyer Gelişiminde **MERAK ARAŞTIRMA** kaynağı boyutu çevresinde olup bitenler hakkında araştırma inceleme davranışlarını kapsamaktadır.

#### Geliştirmek için neler yapılabilir;

Kariyer gelişiminin temelinde merak ve hayal kurma bulunmaktadır. Çocuğun merak ve araştırma davranışı bazen çevreyi rahatsız edebilir. Bu durumda çocuğun davranışını yargılamak eleştirmek, cezalandırmak yerine, merak duygusunun olumlu şekilde giderebileceği seçeneklerin bulunmasına yardımcı olmak yararlı olacaktır. Küçük yaşlarda, bu merak duygusunun herhangi bir mesleki seçenekle ilişkilendirilmesi gerekli değildir. Önemli olan merakın **araştırmaya-incelemeye-keşfe** dönüşmesidir. Araştırmalarından sonra bazı konulardaki merak duygusu sönecek, bazılarında da artacaktır.

**Araştırma** bir inceleme ya da arama davranışı iken, merak bir gereksinimdir. Merak yeni ya da sıra dışı bir şey için bilgi edinme isteği iken, araştırma bu isteğin eyleme dönüşmüş halidir. Çocukluk yıllarındaki araştırma davranışları çeşitli şekillerde başlatılmaktadır. Örneğin, bu davranış kazara ortaya çıkabileceği gibi, bilerek ya da sistemli bir şekilde de ortaya çıkabilir. Çocuklar, bir öğretmen ya da yetişkinin istemesi sonucunda da araştırmaya başlayabilirler, kendi inisiyatifleriyle de. Araştırma yapan çocuk hem geçmiş hem de şu andaki yaşantılarından yararlanabilir. Çocuklar, bir araştırma etkinliği sırasında hem öğrenebilir hem de eğlenebilirler. Eğer okulda ya da diğer çevrede bir beceriyi gerektiği gibi öğrenebilirlerse, daha sonra bu beceriyi kendi inisiyatifleriyle kullanabilirler. Bir araştırma davranışı diğer araştırma davranışlarının yapılmasını sağlayabilir.

Kariyer gelişimi açısından **merak ve araştırma** aşağıda açıklanan diğer konuların temelini oluşturmaktadır. Çocukların araştırma ve keşif davranışları engellendiği ölçüde, motivasyonları azalmakta, geri çekilmekte ve bastırılmaktadırlar. Merak ve araştırma davranışları söndürülen bir çocuğun, hayal gücü de sınırlandırılmaktadır. Çocuk, öğretmenlerinin sorularına daha az yanıt verebilir ya da inisiyatif geliştirmekten çok, dışsal etkenler sonucunda davranışta bulunmaya başlayabilir. Öyleyse, sonraki yıllarda ilgilerin gelişimi ve kariyer etkinlikleriyle ilgili bilgileri kısıtlanabilir ve kariyer olgunluk düzeyi düşük düzeyde kalabilir.

Örneğin, saatin nasıl çalıştığını öğrenmek isteyen bir öğrencinin bu ve benzeri davranışları teşvik edilmeli, anne babalar ise araştırma davranışının zararsız biçimde sonlanmasına özen göstermelidir. Bunun yanı sıra 6-8. sınıf arasındaki öğrenciler için ilköğretim sonrası eğitim-öğretim seçenekleriyle ilgili. araştırma yapmaları hedef belirleme gereksinimlerinde yararlı olacaktır.

Kariyer Gelişim Ölçeğinin **İLGİ** kaynağı boyutu çocuğun hangi konularda hoşlanıp hoşlanmadığı konusunda farkındalık elde etmesi anlamına gelmektedir.

**İlgilerin gelişimi**, çocukluk yıllarındaki mesleki hayallerle başlar. Çocuklar bu hayalleriyle ilgili bilgilendikçe, ilgi alanları da gelişebilir. Örneğin, futbolcu olmak isteyen bir çocuk, kendilerinde bu işi yapmak için kapasite olup olmadığını da düşünmezler. Sekizinci sınıf ve lise yıllarında gönlünün çektiği değil gücünün yettiğini yapabilme konusunda farkındalığı artacaktır. Ancak ilgi duyulan bir alandaki aktiviteler kişinin yaşam doyumu ve mutluluğu artırırken, yetenekli olunan bir alana yönelmek başarılı olunmasını sağlar. Başarı her zaman mutluluk getirir mi? Mutluluk her zaman başarı getirir mi? Bunlar tartışıla dursun, bu noktada kişilerin hem de ilgi duyduğu alandaki aktiviteleri yapması hem de yetenekli olduğu alanlara yönelmesi onun yaşam doyumu ve başarısını olumlu yönde etkileyecektir.

6. sınıftan sonraki yıllarda öğrenciler için tanıtılan ilgi alanları arasında en sevdiği dersler filmler, oyuncaklar, oyunlar, gibi dört alan üzerinde gözlenip izlenebilirler.

#### **Geliştirmek için neler yapılabilir;**

- Öğrencinin hangi dersin ve içeriğinin daha çok ilgisini çektiğini araştırması,
- Ders dışı aktivitelerde farklı yaşantılarda çocuğun gözlenmesi,(İkna, girişimcilik, yaratıcı el becerileri, ders dışı oyun ve eğlence aktiviteleri vb.)
- İlgiler bilgilendikçe değişip şekillendiği için, özellikle tatil dönemlerinde çocukların el becerisi veya farklı sosyal etkinliklere yönlendirilmesi,

Kariyer Gelişiminde **DENETİM ODAĞI** kaynağı boyutu çocuğun başına gelen olayları kendi davranışlarına mı , yoksa kader şans talihe mi bağladığı ile ilgili alanı içerir. İçsel denetimliler başlarına gelen olayları daha çok kendi davranışının sonucu olduğunu ifade ederken, dıştan denetimliler kader şans talih ve diğer insanlara bağlamaktadır.

Zaman zaman çocuklar, kendilerini davranışlarından sorumlu olarak görmeyebilirler. Benzer şekilde, yetişkinler de çocukların kontrolsüz davranışlar yapmasından dolayı endişelenirler. Çocuklar anne babaları ve öğretmenlerinden gelen nasihatlere göre davranışlarını düzenleyebilir. Onlar için kurallara uymak oldukça önemlidir. Oyundaki kuralların ihlal edilmesini bile önemserler. Diğer yandan, ders başarısı ve “hayat başarısı” için öz-denetim(içsel denetim) olmak gereklidir.

#### **Geliştirmek için neler yapılabilir;**

Öğrencilerin yürüttükleri görev ve projeler sayesinde özerklik duygusu geliştirebilmeleri desteklenirken, aynı zamanda gelecekteki olayları kontrol edebileceklerine olan inançları da güçlendirilebilir. Örneğin, ders çalışma becerileri, hedef belirleme, ders çalışma programı geliştirme ve uygulayabilme, karar verme gibi becerileri gelişmiş

bireyler kariyer farkındalığı da daha iyi gelişmesine yardımcı olacaktır. Aynı zamanda yaşlarına uygun evde verilecek sorumluluklar da neyi ne kadar yapabildikleri konusunda kendilerini test etmelerine yardımcı olacaktır.

Kariyer Gelişiminde **ANAHTAR FİGÜR (ÖZENME/ÖRNEK ALMA)** kaynağı boyutu çocuğun kimlere benzemek istediği ve kimleri örnek aldığı ile ilgilidir.

Yetişkinler, çocukların çalışma yaşamını öğrenmeleri ve benlik kavramlarını geliştirmeleri için önemli bir rol modeli olurlar. Çocuklar, yetişkinlerin davranışlarını taklit ederek, onları model alarak ve onların çalışma tutumlarının bir benzerini geliştirerek, kariyer farkındalığı geliştirmenin yanı sıra kendi davranışlarını kontrol etmeyi öğrenirler. Anne babalar, öğretmenler, toplumdaki diğer kişiler ya da kitle iletişim araçlarında görünen kişiler çocuklar için birer anahtar figür olabilirler. Ailelerin ve eğitimcilerin hangi işleri yaptıkları, bu işlerin topluma ne yararının olduğu ya da bu işler yapılmadığı zaman dünyamızın nasıl bir hal alacağı, anahtar figürlerin yaptıkları iş ve meslekleri ne ölçüde sevdiği ve yapabilecekleri ya da bu meslekleri seçmek için ilk ve ortaöğretim düzeylerinde neler yapılabileceği gibi konular üzerinde durulabilir. Bu çalışmalarda öğrencilerin, gelecek zaman perspektifi geliştirmeleri, isterlerse, geleceklerini kontrol etmeyi öğrenebilecekleri ve içten denetim geliştirmeleri amaçlanabilir.



#### **Geliştirmek için neler yapılabilir;**

- Çocuklarda sevdiği ve aynı zamanda saygı duyduğu insanlara benzemek isterler. Onlarla kurduğunuz iletişim ve paylaşım çok büyük önem kazanmaktadır.
- Olumlu rol model bulmalarına yardımcı olmak,
- Olumsuz rol modellerinden uzak tutmak,
- Ailede olumsuz rol modellerine benzetmemek.(Çiftlerin çocuktaki olumsuz davranışı senin ailine benziyor diye suçlamaması, ne olursa olsun o sizin çocuğunuz)
- Onların olumsuz örneklerde alabilirler ancak onların çocuk olduğunu unutmadan yönlendirmeniz önemli.

Kariyer Gelişiminde **ZAMAN PERSPEKTİFİ** geçmiş ve şimdiki zaman dışında, üçüncü bir zaman boyutunun daha farkına varılmasıyla ilgilidir.

Öğrencilerin geleceği iyimser biçimde planlamaları, gerçekçi seçim yapmalarına yardım edecektir. Altıncı sınıf öğrencisi için gelecek zamanın kavranması çok zor, ama olanaksız değildir. Altı ayla altı yıl arasındaki farkı zaman zaman karıştırırlar. Çocuklar gelecekte olmak istedikleri meslek isimlerini söyleyebilirler, ancak bunun nedeni şimdiki zamanda yapmak istedikleriyle ilgilidir. Örneğin, bir çocuk, gelecekte bilgisayar mühendisi olmak istediğini, çünkü yeni bilgisayar oyunları yapmak istediğini söyleyebilir. Ergenlik döneminde ise, sırf ekonomik kazancı iyi olduğu için bilgisayar mühendisi olmak istediğini söyleyen liseli bir öğrenci de gerektiği gibi zaman perspektifi geliştirememiş olabilir.

#### **Geliştirmek için neler yapılabilir;**

- Zaman perspektifinin kazanılması için geçmiş, şimdiki zaman ve gelecekle ilgili tasarımlar/planlar üzerinde durulabilir. İlköğretim ya da lise bittikten sonra, yetişkinlik yıllarında ne yapacakları, öğrencilerin bildikleri bir mesleği (doktor, avukat) seçmek için neler yapılabileceği, anne babalarına göre kendi yetişkinlik yaşamlarında nasıl bir farklılık düşündükleri gibi konular üzerinde durulabilir. Kuşkusuz, içten denetim için geleceğe iyimser bir bakış gerekmektedir. Öğrencilerin konuştukları tasarımlar hiçbir şekilde gerçekçi olmayabilir ve kariyer olgunlukları çok düşük düzeyde bulunabilir. Aynı durum, liseli öğrenciler için de geçerli olabilir. Bu gibi durumlarda, çocukların yargılanmamalıdır. Yüzleştirme yerine, yargılama, olumsuz gösterme yerine, açık uçlu sorularla, çocuğu konuşurmak daha yararlı olabilir.

Kariyer Gelişiminde **PLANLAMA geçmiş** ve şimdiki zaman dışında, üçüncü bir zaman boyutunun daha farkına varılmasıyla ilgilidir.

**Planlı olma**, erinlik yıllarından başlayarak önemli hale gelmektedir. Aynı zamanda geleceğe yönelik planlamalar yapılmaktadır. Bu süreçte, model alma ve anahtar figürler önemli yer tutar. Çocuk rolünden başka, çalışan rolüyle birlikte diğer rolleri de öğrenmeye başlarlar. Çocuklar, diğer insanlarla olan benzerlik ve farklılıklarını öğrenirler. İlgi alanları belirginleşmeye başlayabilir ve mesleki araştırma davranışları önemli hale gelir. Heyecan verici oyunlar oynamaktan ziyade, belirlenen hedeflere ulaşmak daha önemli hale gelmeye başlar. Ancak gerek plan yapma gerekse de karar verme bakımından, aralarında önemli bireysel farklılıklar bulunmaktadır.

#### **Geliştirmek için neler yapılabilir;**

- Çocuklar yeterli bilgiye sahip olurlarsa, ilgilerini geliştirmek için motive olurlarsa, geleceklerinin kontrolleri dâhilin de olduğuna inanırlarsa ve gelecekleriyle ilgili fikir üretmeyi başarabiliyorlarsa, plan yapmaya da başlayabilirler.

Kariyer Gelişiminde **BENLİK KAVRAMI** bireyin kendini nasıl algıladığı ile ilgili yanını içerir. Kendine güveni olan ve kendini kabul edip seven kişiler kendileri ile ilgili algıları yüksektir. Karar vermede, hedef belirleme, hedefe ulaşma konusunda kararlılık gösterme konularında dayanıklıdırlar. Kendisi ile ilgili olumlu benlik kavramına sahip olan kişi kendisini de olumlu yönlendirir.

Benlik algısı bebeklikten ergenliğe kadar olan dönem, önemli ve belirleyici olmasına rağmen, aslında özgüven gelişimi, insanın yaşam boyu edindiği deneyimlerden etkilenecek sürer. Peki, benlik algısı ve özgüven, soyut kavramlar olmasına rağmen, hayatımızda bunu somut olarak nerelerde görebiliriz? Çocuğun benlik algısı ve özgüveni, akademik başarıları ile doğrudan ilişkilidir. Olumlu benlik algısı ve özgüveni olan çocuklar, okul çalışmalarında daha girişimci, daha güvenli, daha ataktırlar ve yeni şeyler öğrenmeye daha meraklıdırlar. Çünkü öğrenme motivasyonları yüksektir. Başarı ya da başarısızlık, çocuğun öğrenme motivasyonunu etkilemez. Çevrenin buna verdiği tepkiler belirleyici bir özellik gösterir. Çocuğun bir faaliyette ustalaşması için, yetişkinler tarafından yüreklendirilmeye ihtiyacı vardır. Önemli olan, sonuç değil süreçtir. Önemli olan çabadır; sadece başarısızlık sonuçlarının vurgulanması, çabanın azalmasına ve kaygıya yol açabilir.

Benlik algısı ve özgüven, çocuğun sadece akademik başarısını ve girişimciliğini değil, aynı zamanda değer gelişiminde de önemli rol oynar. Olumlu benlik algısı geliştirmiş bir birey, kendi **değerlerini** oluşturur. Kendi değerlerini oluşturan birey, her tür sosyal ortamda isteklerini, rahatsızlıklarını, beklentilerini rahatça ortaya koyabilir. Kendini rahatça ortaya koyabildiği için, çevresindeki olumsuz etkilerden de en az derecede etkilenir. Özellikle ergenlik çağında, aileden çok arkadaş gruplarından etkilenen çocuklar, eğer özgüvenleri gelişmişse, akran baskısıyla daha rahat baş edebilirler. Örneğin; markalı giyinme, facebook, bilgisayar oyunları, telefon kullanımı vb...

#### **Geliştirmek için neler yapılabilir;**

- Çocuklarının, kendisine önem veren ve yeterli davranabilen, özgüvenli bir birey olarak yetişmesinde, anne-babanın davranışlarının büyük etkisi vardır. Anne baba, çocuklarını sevdiklerini, söz ve davranışları ile ortaya koymalı, kendileri için çocuklarının ne büyük bir mutluluk kaynağı olduğunu hissettirmelidirler. Çocukların, “kendileri oldukları” için sevildiklerini bilmeye ve evdeyken varlıklarına önem verildiğini, evde değilken de özlemlerini hissetmeye gereksinimleri vardır.

Sevgili anne babalar unutmayın çocukların ne olduklarından çok neye yöneldikleri daha önemlidir. Değişim ve gelişim sizlerin ve bizim ortak çabamızla süreç içinde gerçekleşecektir. Süreçte de “Zorla Güzellik Olmayacağı İçin” **güzellikle zorlamak** çocuklarımıza en önemli görevlerimizdendir.

