

Birecik Rehberlik Araştırma Merkezi
E-Dergi/Temmuz 2016/Sayı 4



Dikkat Eksikliği
ve Hiperaktivite

Okul Notları Yaşam
Becerisini Etkilemiyor

Doğru Tercih
Nasıl Yapılır?

ÖNSÖZ

Merhaba;

Temmuz sayımızla yeniden karşınızdayız. Bu ay ki sayımızda, özel eğitim bölümü çerçevesinde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu konusunu işledik. Dehb'li çocukların gösterdiği davranış biçimlerini ve bu çocukların olumsuz davranışlarını en aza indirmeye yönelik alınacak önlemlere değindik.

Bu ayın tercih dönemini kapsamı dolayısı ile öğrencilerimize yardımcı olmak adına, tercih konusunu ele aldık. Doğru tercihte neleri gözden kaçırmamalıyız, nelere dikkat etmeliyiz aktarmaya çalıştık.

Yeni sayımızda buluşmak dileğiyle...

Psik. Dan. ve Rehb. Öğr. İsmail YILMAZ

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu aşırı hareketlilik, dikkat sorunları ve istekleri erteleyememe belirtileriyle ortaya çıkan bir psikiyatrik bozukluktur. Dikkat eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuklar, aşırı hareketlidir, dikkatleri çabuk dağılır, engellenmeye ve beklemeye tahammülleri yoktur. Sabırsızdırlar, kolay uyarılabilirler, çabuk kızar, hareketlenir ve kolay incinirler. Yetişkin dönemde de yakınmalar hafifleyerek ve şekil değiştirerek devam eder. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu tanısının konulabilmesi için, belirtilerin bazılarının 7 yaşından önce başlaması, en az 6 aydan beri devam ediyor olması ve hem okulda hem de evde sürüyor olması gerekir. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu tanısı, çocuk ruh sağlığı ve hastalıkları kliniğinde uzman bir ekip tarafından konulur.



Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu tanısının konulabilmesi için, çocuğun doğumundan bugüne bütün geçmiş öyküsü anne ve babadan alınır. Öğretmen değerlendirilmesi istenir, okul başarısına ilişkin bilgi alınır. Zeka değerlendirilmesi ve nörolojik muayenesi (EEG tetkiki) yapılır. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu daha çok erkek çocuklarda görülür.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunun nasıl meydana geldiğiyle ilgili araştırmalar kesin sonuçlara ulaşmamış olmasına karşın bu araştırmalarda kalıtımın en büyük etken olduğu görülmüştür. Diğer etkenler arasında gebelikte alkol, sigara kullanımı ve annenin geçirdiği hastalıklar, doğum sırasında yaşanan sorunlar, çocuğun kafa travması geçirmesi, kurşun gibi zehirli maddelerle karşılaşması, aile yapısı ve işleyişindeki bozukluklar sayılabilir.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuklar üç ayrı grupta yer alırlar:

- Hem dikkat, hem aşırı hareketlilik-dürtüsellik sorunları olanlar,
- Sadece dikkat sorunu olanlar,
- Sadece aşırı hareketlilik dürtüsellik sorunu olanlar.

Aşırı Hareketlilik: Çocuklar erişkinlere göre daha canlı ve hareketlidir. Ancak bu hareketlilik çocuğun kendi yaşlarıyla karşılaştırıldığında belirgin düzeyde daha fazla olduğundan aşırı hareketlilikten söz edilir.

Dikkat Sorunları: Dikkatin bir noktaya toplanabilmesinde güçlük, dış uyaranlarla dikkatin çok kolay dağılabilmesi, unutkanlık, eşyalarını ve oyuncaklarını sık sık kaybetme ve düzensizlik gibi belirtiler dikkat sorunlarının bulunduğu gösterir.

Dürtüsellik: Acelecilik, istekleri ertelememe, sorulan sorulara çok çabuk cevap verme, başkalarının sözlerini kesme ve sırasını beklemekte güçlük çekme gibi özellikler dürtüsellik sorunları bulunduğunu düşündürür.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Belirtileri:

a) Aşırı Hareketlilik:

- Çoğu zaman elleri, ayakları kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdanıp durur.
- Çoğu zaman sınıfta ya da oturması beklenen diğer durumlarda oturduğu yerden kalkar.
- Çoğu zaman uygunsuz olan durumlarda koşuşturup durur ya da tırmanır. (Ergenlerde ya da erişkinlerde öznel huzursuzluk duyguları ile sınırlı olabilir.)
- Çoğu zaman, sakin bir biçimde, boş zamanları geçirme etkinliklerine katılma ya da oyun oynama zorluğu vardır.
- Çoğu zaman hareket halindedir ya da bir motor tarafından sürülüyormuş gibi davranır.
- Çoğu zaman çok konuşur.



b) Dürtüsellik:

- Çoğu zaman sorulan soruların soru tamamlanmadan önce cevabını yapıştırır.
- Çoğu zaman sırasını bekleme gücünü vardır.
- Çoğu zaman başkalarının sözünü keser ya da yaptıklarının arasına girer.(Örneğin başkalarının konuşmalarına ya da oyunlarına burnunu sokar.)



c) Dikkat Eksikliği:

- Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara veremez, okul ödevlerinde, işlerinde ya da diğer etkinliklerinde dikkatsizce hatalar yapar.
- Çoğu zaman üzerine aldığı görevlerde ya da oynadığı etkinliklerde dikkati dağılır.
- Doğrudan kendisine konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür.
- Çoğu zaman yönergeleri izlemek ve okul ödevleri, ufak tefek işleri ya da iş yerindeki görevleri tamamlayamaz.
- Çoğu zaman üzerine aldığı görevleri ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çeker.
- Çoğu zaman sürekli mental(zeka) çabayı gerektiren görevlerden kaçınır, bunları sevmez ya da bunlarda yer almaya karşı isteksizdir.
- Çoğu zaman üzerine aldığı görevleri ya da etkinlikler için gerekli olan şeyleri kaybeder. (Örneğin oyuncaklar, okul ödevleri, kalemler, kitaplar ya da araç-gereçler)
- Çoğu zaman dikkati dış uyaranlarla kolaylıkla dağılır.
- Günlük etkinliklerde çoğu zaman unutkanlıktır.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Eksikliği olan çocukların zeka düzeyleri normal ve normale yakın olmasına karşın okulda başarılı olmayabilirler. Okula ilk başladıklarında aşırı hareketlilik ve dikkat dağınıklığı davranışlarıyla kendilerini gösterirler. Sınıfta oturmakta güçlük çektikleri, dikkatlerini öğretmenin anlattıklarına yoğunlaştıramadıkları için okulda edinilmesi gereken bilgiyi takip edip kazanamazlar. İleri yıllarda bu durum çocuklarda güvensizlik, bıkkınlık ve bezginlik gibi duygusal sorunları ortaya çıkarabilir.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğuna sıklıkla öğrenme güçlüğü eşlik eder. Özellikle matematiği anlama, kavrama ve çözüme zorlanırlar. Büyük bir hevesle derse veya herhangi bir etkinliğe başlar ve çok başarılı olmayı isterler. Ancak düzenli ders çalışma becerilerinin olmaması, organize olamama ve dikkatlerinin çabuk dağılması nedeniyle başarılı olamazlar. Kendilerini yetersiz, başarısız ve güvensiz hissederler. Tedirgin ve kaygılıdırlar. Sıklıkla evde ve okulda tembel ve yaramaz sözcüklerini işitirler. Genellikle öğretmenlerin kendilerine taktığını düşünerek kötü davranışlarını ileri sürerler.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu doğru ve erken tanı konulduğunda son derece hızlı ve kolay tedavi edilebilen bir bozukluktur. İlaç tedavisi, anne baba eğitimi, bireysel görüşme, aile tedavisi ve grup tedavisi Dikkat eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu tedavisinde sık olarak kullanılır.



Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocuklara Nasıl Yardım Edilebilir?

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu uzun gidişli bir sorun olduğundan tedavisi de uzun dönem için planlanmalı ve uygulanmalıdır. Tedavi hedef belirtilere ve çocuğun güçlü ve zayıf yanlarına göre her çocuğa özgü planlanmalıdır. Doktor ilaçlı tedaviyi uygun görüyorsa, verdiği ilaç mutlaka kullanılmalıdır.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan öğrenciler öğretmene yakın bir yerde, ön sıralarda kendine örnek olabilecek bir arkadaşının yanında oturtulmalıdır. Bu çocuklar dikkatlerini uzun dönem sürdüremediklerinden, onlara verilen görevlerin onların yapabilecekleri şekilde uygun parçalara ayrılması performanslarını artıracaktır. Etkinliği sürdürebilmesi için ara ara göz göze gelip, omzuna dokunarak uyarılar verilmelidir. Ev ödevlerinin miktarları azaltılmalıdır. Bu öğrencilere yönerge verilirken açık ve net bir dil kullanılmalı ve söylediğinin öğrenci tarafından anlaşıldığından emin olunmalıdır.



Dürtüsel davranışları olanların ufak tefek uygunsuz davranışları görmezlikten gelinebilir. Kendini denetleyebildiği, uygun şekilde davrandığında hemen o anda doğrudan kendisini övebilir, ödüllendirebilirsiniz. Örneğin; elini yalnızca amaca uygun kaldırdığı zaman yanına giderek onu övebilirsiniz. Uygunsuz davranışlarını ani tepkiler göstermeden azarlamadan, eleştirmeden kınayabilirsiniz. Bu öğrencilerin cezalandırmak amacıyla dersten dışarı çıkartılması uygun bir yöntem değildir. Çünkü bu çocuklar derste sıkıldıklarından bu ceza onlara ödül gibi olacaktır.



Aşırı hareketliliği için eğer yaptığı işi aceleci ve özensiz yapmışsa tekrar kontrol etmesini isteyebilirsiniz. Sırada uzun süre oturmak bu çocuklar için zordur. Ara vermesi için fırsat tanıyabilir ve hareketliliğini olumlu bir şekilde kullanmasını öğretebilirsiniz. Görevleri sırasında kısa molalar vermesine izin verebilirsiniz.

Sosyal zorlukları da olabileceği için, bu çocuklara güven vermeye ve cesaretlendirmeye özen göstermelisiniz. Olumlu davranışlarını, çalışmasını, dürtüselliğini kontrol edebildiği anları sıkça övebilir, uygun davranışlarını sınıfta arkadaşlarına alkışlatabilirsiniz. Okul dışı ilgileri ve başarıları için aile ile sıkça görüşebilir ve eve olumlu yazılar , mesajlar gönderebilirsiniz. Yaşlıları arasındayken öğrenciye özel sorumluluklar verebilir böylece diğer öğrenciler tarafından olumlu bir açıdan değerlendirilmesini sağlayabilirsiniz. Öfkesini denetlemekte zorluğu varsa, yumuşak bir tarzda konuşarak onu ortamdan uzaklaştırabilirsiniz.

Dikkat eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuklar uygun yardımla kendilerine güvenin, gerektiğinde kendini kontrol edebilen, başarılı bireyler olabilirler. Bu çocukların avukatı olmalı ve aktif olarak çocuğun ihtiyaçlarını farkedebilmeliyiz.



KAYNAKÇA

1. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu. Uz.Dr.Eyyüb Sabri Ercan Prof.Dr.Cahide Aydın
2. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu-Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

TERCİH YAPARKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

Tercih dönemi, bir adayın sınava hazırlık süreci ve sınav neticesi kadar önem taşımaktadır. Tercih süreci bir adayın geleceğini belirlemesi bakımından çok çalışarak ve araştırmalar yapılarak geçirilmelidir. Profesyonel bir elden geçmiş olan ve yerleşmeyi etkileyen pek çok parametrenin göz önüne alınarak oluşturulduğu bir tercih listesi, bir adayın puanının tutmadığını düşündüğü okullara yerleşmesini sağlayabilir. Ama bütün bu süreçte ileride pişmanlık duyulması muhtemel tercihlerden mümkün olduğunca kaçınılmalıdır.



Zorlu tercih sürecini iyi geçirmeniz için dikkat etmeniz gereken noktalar:

1. Yerleştirme puanını değil, yerleştirme başarı sıranızı önemseyin:

Tercih listesini düzenlerken bir sene önceye ait olan Yükseköğretim Programları ve Kontenjanlar Kılavuzu sizin için önemli bir rehber olacak. Ancak bilmelisiniz ki hiçbir zaman bu yılın puanlarıyla geçen yılın puanları birebir örtüşmeyecektir. Artan kontenjanlar, son sınıftaki öğrenci sayısının azalması, baraj puanının düşmesi gibi farklılaşmalarla orta sıralarda yığılmalar olabileceğinden puanı dikkate almak yanlış sonuç verecektir. Tercih listenizi, başarı sıranızı esas alarak düzenlemeniz daha sağlıklı sonuç verecektir.



2. Başarı sırası sizden üstte ve altta olanları da tercih edin:

Puanınızın tutmadığı, ancak istediğiniz 2-3 bölümü, başarı sırası sizden %30-35 daha yukarıda görünse de yazınız. İdeal tercih sıralamanız bu 2-3 tercihten sonra gelmeli, bu tercihlerden sonra ideal tercih sıralaması yapılmalıdır. Tam tersi ; "Mutlaka bir yükseköğretim programına yerleşmeliyim" diyorsanız kendi başarı sıranızın %35 geride başarı sırasına sahip olan yüksek öğretim programlarına da tercih listenizde yer verip kendinizi garantiye almalısınız.



3. Yatay Geçiş Sınavı gerçeğini unutmayın:

Yatay Geçiş, bir öğrencinin kayıtlı olduğu üniversite programından, başka bir üniversitenin benzer programına geçmesidir. Birbirinden tamamen farklı bölümlere yatay geçiş başvurusu yapılmamakta, ancak % 80'e kadar benzer içerikteki bölümler arasında yatay geçiş yapılabilmektedir. Bu benzerlik üniversite kurulu tarafından belirlenir. Yatay geçiş sınavları, sınava bir sene daha hazırlanmak istemeyen adayların hayallerini ertelemeli olarak gerçekleştirmesi adına bir umut olabilmektedir. Yatay geçişler üniversiteler arasında yapılabildiği gibi, üniversite içinde de yapılabilir. Yatay geçiş yapabilmek için öğrencinin lisans okuyorsa hazırlık sınıfı hariç 2 dönemi, ön lisans okuyorsa ise 1. dönemi bitirmiş olması gerekir. Genel not ortalaması 100 üzerinden en az 60 olmakla birlikte bu alt sınır üniversiteler tarafından yükseltilebilir. Örnek olarak mimarlık bölümünü istiyorsunuz fakat puanınız bu bölüme yetmiyor. Bu noktada aynı fakültenin daha düşük puanına sahip şehir bölge planlama seçilip yukarıda bahsedilen geçiş fırsatı değerlendirilebilir. Ama unutulmamalıdır ki bunu başarmak için girdiğiniz bölümde ilk dönemde çok iyi bir ortalamaya ulaşmalısınız.



4. Yeni açılan üniversite ve bölümleri yazarken şunlara dikkat ediniz:

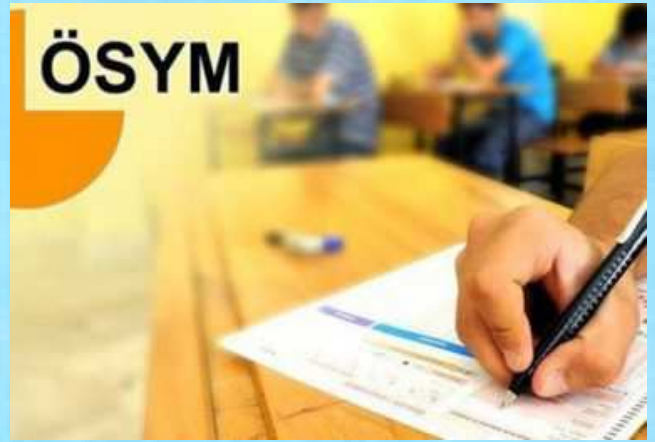
Tercih kılavuzunda yeni açılan, dolayısıyla bir sene önceki kılavuzda en küçük puanı ve başarı sırası bulunmayan bir bölüme tercihlerinizde yer verirken, o üniversite ve bölümün eş değeri olan yakınlardaki üniversite ve bölümün bir sene önceki verilerini ve en önemlisi istek sıranızı göz önüne almalısınız. Yeni açılan bölümler üniversitenin gelecek vaat edip etmemesine dikkat edilerek tercih edilmelidir. Yeni açılan bölümlerin ders içeriklerini üniversitelerin sayfalarından mutlaka kontrol ediniz. Yine de yeni açılan bölümlere dikkatle yaklaşılmalı.

5. Tercihlerinizin merkezine isteklerinizi ve hayallerinizi koymalısınız:

Tercih merkezimize mezun olacağınız üniversiteyi değil hayalinizdeki mesleği koyun. Hayalinizdeki mesleğe yakın çevrenizin örnekleri ya da telkinleri ile karar vermeyin. Kendi ilgi ve yeteneklerinizin, gelecekte beklentilerinizin farkına vararak meslek tercihinizi yapın

6. Seçtiğiniz mesleğin iş imkanları üzerinde durun:

İleride yapacağınız mesleğin iş imkanını iyi araştırın. Seçtiğim meslekten mezun olduğumda karşılaşacağım ortamda "iyi bir kartvizite mi yüksek limitli bir kredi kartına mı sahibi olacağım, ofis işi mi hareketli bir iş mi, yoğun tempo mu standart iş temposu mu, ekip çalışması mı bireysel çalışma mı" sorularının cevabını bularak mesleğinizin iş imkanlarının yaşam ve kişilik standartlarınıza uygunluğunu ölçerek tercihlerinizi yapmalısınız.



7. Farklı puan türlerinin sıralaması:

Puan türleri farklı ortak alanları alanlarınıza göre gruplamak yerine, en çok istediğinize göre sıralayarak oluşturun.

8- Seçtiğiniz mesleğe ait üniversiteleri web sayfalarından veya mümkünse gidip üniversiteyi dolaşarak araştırın:

Sadece meslek değil, hangi üniversitede okuyacağınız da en az meslek seçiminiz kadar önemlidir. İş hayatına atıldığınızdan birkaç yıl sonra iş başvurularınızda okulunuzun size ne kattığına ve tecrübenize bakacak olmalarına rağmen; bu tecrübeyi edineceğiniz işyerleri ilk 5 yıl, bitirdiğiniz okula bakacaktır. Bu yüzden hedeflediğiniz meslekler ve üniversiteler hakkında bilgilere ulaşmanız gerekir. Bu konuda en faydalı ve güvenilir kaynağınız sık sık güncellenen, okulların internet sayfalar olacaktır. Eğitim almak istediğiniz üniversitede okuyan birkaç öğrenciyle ve o bölümden mezun olanlarla görüşüp okul hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz. Okurken göreceğiniz dersler, okulun fiziksel şartları, uluslararası bağlantıları, barınma ve burs imkanları, ulaşım olanakları, mezunlara iş imkanı sağlayıp sağlamadığı gibi soruların cevabını bulduktan sonra üniversitenizi belirlemeniz en sağlıklı olanıdır.



9. Meslek ve üniversiteler belli olduğuna göre sıralamayı yapın:

Tercih listenizde bölümleri, istek sıranızı bozmadan, yerleşmeniz zor olan bölümden kolay olana göre sıralamalısınız. Tercih sıralamanızda kazanırsanız pişman olacağınız bölümleri bulundurmamalısınız.



10. Düşünmediğiniz tercihleri sırf tercih hakkınızı doldurmak için yazmayın:

Kendinizi garanti altına almak için başarı sırası sizden çok geride olan, kazansanız bile kayıt olmayı düşünmediğiniz bir programa tercih listenizde yer vererek abartmayın.

11. Okulların özel koşullarını çok iyi inceleyin:

Tercih ettiğiniz bölümlerin yanında özel koşullar sütunu ve kılavuzun ayrı bir bölümünde özel koşul maddelerinin açıklamaları bulunmaktadır. Kampüs adresinden, yabancı dil ayırımına ve ücret politikasına kadar pek çok kriterden bahsedilen özel koşullar mutlaka incelenmelidir.

12. Okul kodlarınızı birkaç kez kontrol edin:

Tercih formunuza yazdığınız bölümlerde kodlama hatası olmamasına son derece dikkat edin. Pek çok aday tek bir rakamı yanlış yazarak istemediği şehirlere ve bölümlere yerleştirilmekte veya açıkta kalmaktadır



KAYNAKÇA

Hazırlayan: Kemal Duran , www.buders.com ve www.bumatematikozelders.com

Sıklıkla Yapılan Tercih Hataları

- Tercih zamanı şaşkınlık ve heyecana kapılma
- Tesadüfi tercih
- Tercihlerini eskiden beri bilinen birkaç meslek üzerinde yoğunlaştırma
- Ailelerin baskısı ve istemeden tercih.
- Arkadaşlardan etkilenecek körü körüne tercih.
- Sıranın başındaki tercihler tamam da ya diğerleri
- Mesleklerin gösterişli isimlerine ve toplumsal popülitesine bakarak tercih yapma.
- Sadece akademik başarıya bakarak tercih
- İş imkanı düşünülmeden yapılan tercih
- İşin gösterişli yanlarına takılıp monoton ve olumsuz yönlerini görememe.
- Puanım "aradan dereye gitmesin" diyerek tercih.
- Zeka ve yeteneklerinin altında meslek seçme ve tatminsizlik.



TERCİHLERİNİZİ YAPARKEN...

- Tercih haklarınızın tümünü kullanmaya çalışın...Asla tek tercih yapmayın,
- Belli üniversite ve bölüm takıntısı içinde olmayın, her üniversite ve bölümün güzel yanları vardır...
- Size gönderilen tercih kılavuzunu çok dikkatli ve gerekirse defalarca okuyun... Çevrenizden, basından, internetten gelen önerileri değerlendirin, ancak bunlar size yalnızca fikir versin.
- Siz kendi düşündüğünüzü yapın. En doğruyu siz bilirsiniz...
- Her şeye karşın bu yıl üniversiteye girememişseniz çoğunlukta biri olduğunuzu düşünün ve çok üzülmeyin...
- Yeniden sınava girecekseniz, programlı çalışarak kendiniz hazırlanmaya çalışın.



OKUL NOTLARI YAŞAM BECERİSİNİ GARANTİLEMİYOR

Hızla gelişen teknoloji, sınav odaklı eğitim sistemi ve daha birçok nedenle anne ve babalar, bebeklikten itibaren çocukları için birçok plan yapıp, hedefler koyuyor. Onların akademik ve sosyal becerilerinin en üst düzeyde gelişmesi için çaba harcıyorlar. Ancak bunları gerçekleştirmek için izlenen yol bazen istenen sonucu vermiyor ve çocuklar kurstan kursa, dersten derse koşturulup hem anne-baba (daha çok anne) hem de çocuk yıpranıyor. Peki bu denge nasıl kurulmalı, aileler çocuklarına nasıl davranmalı? gibi sorulara Psikolog Fatma Torun Reid cevap verdi:

ÇOCUĞUN YETENEKLERİ GÖZ ARDI EDİLEBİLİYOR

Varlıklı veya dar gelirli her kesimden anne baba, çocukları için hedefler koyuyor ve bunu gerçekleştirmeye çalışıyor. Bunu yaparken bazen çocuğun kendi yetenek ve becerilerini göz ardı edilebiliyorlar. Sosyoekonomik açıdan iyi durumdaki ailelerin çocukları daha çok 'proje' çocuk. Okuma alışkanlığı gelişmemiş, hep birilerinin eğlendirdiği ve arkasını topladığı çocuk yalnız olduğunda sıkılıyor. Küçük yaşta çok fazla şeye sahip olmanın dezavantajlardan biri de bu. Ekonomik açıdan zorlanan veya bilinçli olarak bu yarışa girmeyen ailelerin çocuklarının daha çok sorumluluk duygusunu geliştirme, daha çok mal kıymeti bilme ve sıkılmak yerine daha çok kendi yaratıcılıklarını keşfetme şansı var.

MUTLULUK BİR HEDEF OLMAMALI

Çocuklarımızın başarılı, mutlu, özgüveni yüksek, yardımsever, paylaşımcı, çevresine duyarlı, sorumluluk sahibi, sağlam değerlere sahip insanlar olmalarını istiyoruz. İlk akla gelen başarılı ve mutlu olmaları. Mutluluk bir hedef olmamalı, yan kazanım olmalı. Kişi yetenekleri ölçüsünde kendini geliştirir, yapıcı ve üretken olursa, bulunduğu ortamdan, yaptığı işten zevk alır, ilişkilerinde huzuru yakalarsa mutlu da olur.

AİLE KADAR OKUL DA ÖNEMLİ

Başarı, performansı vurgulayan ve özgüveni pekiştiren bir olgu. Ne var ki sadece notlara bağlı başarı ileride yaşam başarısını garantilemiyor. Üniversite mezunu biri bir konu üzerinde tartışırken kendini kaybedebiliyor veya sosyal ortamda kendini ifade edemiyorsa duygusal veya sosyal bakımdan yetersizlik yaşar. Ayrıca, yapılan araştırmalar sosyal ve duygusal gelişimin ders başarısını olumlu etkilediğini gösteriyor. Burada aile kadar okulların önemi ortaya çıkıyor. Çocuklar sosyalleşmeyi, başkasının hakkına saygı göstermeyi, toplu yaşam içinde sorumluluk almayı, birlikte öğrenmeyi, oynamayı okulda öğreniyor. Anaokulundan başlayan, orta ve lisede yaşam becerilerini pekiştiren bir süreç bu.

Çocuk beklemeği öğrenmeli

Sosyo-ekonomik açıdan iyi durumda olan ailelerin çocukları sağlık ve eğitim açısından daha avantajlı olsalar da, aşırı programlanma ve her istediğinin fazlasıyla verilmiş olmasından dolayı mutsuz ve sıkıntılılar. Dersten başka sorumluluğu olmayan, aşırı ilgi gören çocuk yaratıcılık gibi kendi öz kaynaklarını kullanmakta zorlanır, sıkılmayı öğrenir. Çocukların yaşına göre beklemeği öğrenmesi çok önemli bir kazanım. 2,5 yaşında yere yatıp tepindiğinde istediği verilirse hep tepinir. Anne-babanın sakin ve tutarlı tavır koyabilmesi anne-babalığın bu konudaki ilk sınavı.

Yasak yerine sınır koymayı deneyin

Çocuğa doğru davranışları öğretmenin yolları da var. Önce, çocuğun çevresindeki yetişkinler, özellikle anne-baba ve öğretmen olumlu model olmalı. Bunun dışında, fırsat verilirse, çocuğun duygularını sağlıklı ifade edebilmeyi, düşünebilmeyi ve davranışlarından sorumluluk almayı öğrenebilmesi gerekiyor. Yasak yerine sınır koyulmalı, uzun öğüt ve açıklamalar yerine olumlu gelişmeler desteklenmeli. Bu öğreti sevgiyle, sabırla, çocuğun yaşına dönük beklenti ile yapıldığında kişilik özellikleri olarak kalıcı olur.

Ceza ya da rüşvet işe yaramıyor

Ceza veya rüşvet (yani hak edilmeyen, önceden verilen ödül) yerine olumlu davranışı ve gayreti görmek en etkili yaklaşım. Öğrencilik yıllarında verilmiş veya verilecek hakların geçici olarak geri alınması gibi mahrumiyete dayalı ceza bazen etkili olabilir. Yapılan yanlışla orantılı ve anlamlı olmayan ceza, aşağılama, şiddet uygulama gibi sert tepkiler, kinlenmeye, içe kapanmaya, antisosyal davranışlara yol açar. Çocuğunu rüşvetle motive etmeye çalışan anne baba ise tembelliği ve sorumsuzluğu Tıpkı çocuğun sevgisini kaybetmemek için tekrarlanan hataları görmezlikten gelen aşırı hoşgörölü anne baba gibi, meşru otoritesini Çocuğun ise sosyal farkındalığı gelişmez.



Fatma Torun Reid, Sosyal-Duygusal Öğrenme modelinden yola çıkarak çocuklara kazandırılması gereken 5 beceriyi şöyle sıralıyor:

Çocukların kazanması gereken 5 beceri

1- Kendini bilmek: Kendinin farkında olmak. Bir ömür sürecinde olgunlaşan bir farkındalık bu. Kişinin duygu ve düşüncelerinin ve davranışlarına olan etkisinin farkında olması, özgüven ve pozitif bakış açısına sahip olması, güçlü ve olumlu yönleri kadar onun sınırlarını, hassas yönlerini bilmesi.

2-Kendini idare edebilmek: Hem hissedip hem düşünebilmek, dürtülerini kontrol edebilmek, yeni durumlara adapte olabilmek, stresle baş edebilmek, kendini motive edebilmek, hedef

3-Sosyal farkındalık: Empati kurabilmek, farklılıklara saygı göstermek, farklı kültürlerin düşünce ve değerlerine saygı duymak, sosyal muhakeme geliştirmiş olmak.

4-İlişkisel beceriler: Değişik kişi ve gruplarla iletişim kurabilmek, net konuşabilmek, iyi dinleyebilmek, uzlaşabilmek, işbirliği yapabilmek, kendine ters düşen grup ve sosyal baskı karşısında kendini koruyabilmek.

5-Sorumluluk içeren karar alma becerisi: Sebep-sonuç ilişkisinde aldığı kararlarda sorumluluk üstlenebilmek, kararlarda kendini korumak kadar başkalarının da sağlık ve haklarını düşünebilmek



Kaynak: Hürriyet

RAMDAN HABERLER



TEOG VE LYS-YGS tercih danışma merkezi olarak, tecrübeli rehber öğretmenlerle, öğrencilere danışmanlık yapıldı.



BİRECİK

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Bize Nasıl Ulaşabilirsiniz?

Adres: Meydan Mah. Hastane Cad. Hastane Acil Servis yanı eski taş bina No:4
Birecik/ŞANLIURFA

Telefon: 0414 652 2687

Web: <http://birecikram.meb.k12.tr/>

Mail Adresi: birecikram@hotmail.com