

# BEYİN GELİŞTİRİCİ AKTİVİTELER

Bir kuşun beyni bir bezelyenin yarısı kadar ağırdır.

Bir bebeğin beyni elma kadar ağırdır.

7 yaşında bir çocuğun beyni bir patates kadar ağırdır.

Bir yetişkinin beyni balkabağı kadar ağırdır.

## 0-4 AY BEBEKLER İÇİN BEYİN GELİŞTİRİCİ AKTİVİTELER



- \* Bebeğinize hafif rahatlatıcı masajlar yapın.
- \* Gerinme hareketleri yaptırın
- \* Bebeğinizi taşıırken ya da altını değiştirirken onunla konuşun. Yaptığınız her şeyi ona anlatın. Konuştuğunuz dili ve nasıl konuştuğunuzu bu yolla öğrenecektir. Cümlelerin sonunda biraz duraklayarak ona konuşma ve sohbet örnekleri vermiş olursunuz.
- \* Bazı anne babalar heyecanlı bir şekilde yüksek perdeden konuşurlar. Bu beyni uyarır ve

dil becerilerini daha hızlı öğrenmelerini sağlar

\* Bebeğinize şarkı söyleyin. Aynı şarkıların tekrar edilmesi sayesinde tahmin edebilmeyi öğrenir.

\* Bebeğinize basit resimli kitaplar gösterin. Parlak renkli olmalı ve bir sayfada iki veya üç objeden fazlası bulunmamalı.

\* Ce-e oyunları bebeğinize nesnelerin sürekliliğini öğretecektir ve sizi göremese bile orada olduğunuzu bilecektir.

\* Yüz ifadelerini ve bebek seslerini taklit edin. Bu şekilde çevresini etkileyebileceğini öğrenecektir.

\* Duyma alıştırmaları yapmak için bir çingirak alın ve bir yanında veya arkasında sallayın. Nesnenin nerede olduğunu bulmak için odaklanmaya başlayacaktır.

\* Dokunması için pek çok farklı şey verin. Farklı kumaş ve dokumaları keşfetmesini sağlayın.

\* Sırt üstü yattığında oyuncakları yüzünden 30-45 cm yukarı asın. Böylece gözleri ile nesneye odaklanmayı öğrenecektir ve bu bir süre eğlenmesini sağlayacaktır.

\* Bebeğiniz büyüdükçe el çırpma oyunları ve hareketli şarkılar eğlenceli olacaktır.

\* Çevredeki hayvanları işaret edin ve isimlerini söyleyin. Bebekler bazen, henüz isimleri söyleyemeseler de sesleri çıkarmaya başlarlar.

\* Bazen bebeklere bunlar fazla gelebilir. Her gün küçük bir sessiz zaman ayırmak iyi olacaktır. Odayı biraz karartın, sallanabileceğiniz bir yere oturun, yumuşak bir şarkı mırıldanın veya sadece sessizce oturun. Bu birlikte gevşeme zamanı her ikinize de sakinleşme tekniklerini öğretecektir.

\* Temiz hava almak için bebeğinizi yürüyüşlere götürün ve onu yeni ortamlarla karşılaştırın.

- \* Bebeğinize tekerlemeler ve ninniler söyleyin.
- \* Bebeğinize onu sevdiğinizi söyleyin, bunun ne anlama geldiğini yakında öğrenecektir ve size karşılık vermesi çok uzun sürmeyecektir.

## 4 - 6 AY BEBEKLER İÇİN BEYİN GELİŞTİRİCİ AKTİVİTELER

- \* Bebeğinizi kucaklayın ve sevgi dolu sözler söyleyin.
- \* Bebeğinizle sık sık konuşun. Konuşurken gözlerine bakın.
- \* Bebeğinizi ismi ile çağırın.
- \* Bebeğinize obje resimleri gösterin, bu yaşlarda bebekler dünyayı keşfederken daha çok görme duyusunu kullanır.
- \* Bebeğinizin görüş alanı içinde ilginç obje veya oyuncakları hareket ettirin. Hareket onun ilgisini çekecektir.
- \* El ve ayak parmakları ile oynayın, özellikle sayı sayarken.
- \* Onun yüzünüzü elleri ile araştırmasına izin verin.
- \* Tekerleme ve ninniler söyleyin. Bebekler tekrardan hoşlanırlar.
- \* Farklı şeyler görebilmesi için bebeğinizi yürüyüşe çıkarın ve gördüğünüz şeyleri ona anlatın.
- \* Bebeğinizi aynanın önüne götürüp yüzünde değişik bölgeleri gösterin.
- \* Abartılı mimikler yapın, eğlenceli sesler çıkarın.
- \* Bebeğinizin oyuncakları ve diğer objeleri eline almasına ve yere atmasına izin verin. Bu, onun farklı sesleri, düşme kavramını ve ellerini kontrol etmesini öğrenmesini sağlar.
- \* Tahta kaşıklar veya başka basit aletlerle ritmik sesler çıkarın. Bebeğinizi de yapması için cesaretlendirin.
- \* Bir kutunun içine sallayınca ses çıkaracak malzemeler koyun. Bunların içinde ne olduğunu sorun ve objenin adını söylerken bebeğinizin dokunmasına izin verin.

## 6 - 12 AY BEBEKLER İÇİN BEYİN GELİŞTİRİCİ AKTİVİTELER

- \* Bebeğinizi sık sık kucakların ve ona sevgi dolu sözler söyleyin.
- \* Evde yaptığınız işlerle ilgili onunla konuşun. Ne yaptığınızı ve neden yaptığınızı anlatın.
- \* Ninni ve tekerlemeler söyleyin, müzik dinletin. Müzik matematik, dil ve diğer beceriler ile ilgili alanları uyarır.
- \* Küpleri üst üste dizip devirin. "Alt" ve "üst" kavramlarını anlaması için ona ne yaptığınızı anlatın.
- \* Bebeğinizi aynanın önünde tutun ve yüzünün bölümlerini ona gösterin.
- \* Neden sonuç ilişkisini anlatın. Örneğin elektrik düğmesine basılınca ışık açılır veya musluğu açınca su akar gibi. 9-12 aylık olduğunda gözetim altındayken bunları denetin.
- \* Bebeğinizin başka çocuklarla bir araya gelmesini sağlayın.
- \* Bir kabın içinde top yuvarlayın.
- \* Hışırtılı sesler çıkaran objeleri buruşturun, bu tip sesler bebeğinizin hoşuna gidecektir.
- \* Kutu, tencere, plastik kap gibi malzemelerle oynayın. Küçük objeleri büyüklerin içine yerleştirin, kapaklarını kapatın.
- \* Dergi ve gazetelerden insan ve obje resimleri gösterin. Böylece resimlerin gerçek objeleri temsil ettiğini ve hepsinin birer adı olduğunu öğrenir.
- \* Beraber topu ileri geri yuvarlayın.
- \* Bir objeyi havlu altına saklayarak bulmasını sağlayın. Böylece "altında" kavramını öğretmiş olursunuz.

- \* Bebeğinize değişik ve yeni yerler gezdirin ve gördüklerinizi anlatın.
- \* Adını söyleyerek bir objeyi bebeğinize verin ve geri vermesini isteyin.
- \* En sevdiği oyuncakları saklayıp nerede olduğunu bulmasını isteyin.
- \* Bebeğinize kağıt ve kalem verip, neler yapabileceğini gösterin.
- \* Ellerinizi çırpın ve onun taklit etmesini isteyin.

## 12 - 24 AY BEBEKLER İÇİN BEYİN GELİŞTİRİCİ AKTİVİTELER

- \* ocuğunuzla konuşun. Karşılıklı diyalog zekasını geliŐtirmenin en basit ve en etkili yoludur.
- \* Her gün mutlaka kitap okuyun.
- \* Her Şeyi sayın ve her Şeyin ismini söyleyin.
- \* Günde 1 saaten fazla televizyon seyrettirmeyin.
- \* Kendi kendine yemek yemesini ve bardaktan su içmesini zendirin. Böylece güven ve bağımsızlık duyguları kazanacaktır.
- \* Beraber Şarkı ve tekerlemeler söyleyin.
- \* DıŐarıdaki her türlü aktiviteyi beraber yapın. Markete gitmek gibi mesela. Grdklerinizi ve yaptığınız Şeyleri anlatın.
- \* EŐyaların renklerini söyleyin.
- \* ocuğunuza bir kutu vererek kapağını aması, kapatması, içine objeler doldurması ve boŐaltmasını sağlayın.
- \* Açık, kapalı, içeride ve dıŐarıda kavramlarını ğretin. Bunun için basit kutulardan faydalanabilirsiniz.
- \* Büyük motor becerilerini geliŐtirecek aktiviteler yapın. Örneğin; merdiven inip çıkmak. Bu st ve alt kavramlarının gelişmesine de yardımcı olur.
- \* Bu yaŐtaki çocuklar henüz beraber oynamayı ve paylaŐmayı bilmeselerde etraflarında ocuk olmasından hoşlanırlar.
- \* Ona içine bir Şeyler doldurup odada gezdirebileceği, hatta içine girip oturabileceği bir kutu veya sepet verin.

## 2 YAŞ BEBEKLER İÇİN BEYİN GELİŞTİRİCİ AKTİVİTELER

- \* Her gün mutlaka kitap okuyun. Okuma bittiğinde hikaye ile ilgili basit sorular sorun. Bu onun dinleme ve anlama becerilerini geliŐtirir.
- \* ocuğunuzu size kitap okuması için cesaretlendirin.
- \* Günde bir saatten az televizyon seyrettirin.
  - İŐlerini kendi yapması için cesaretlendirin. Bu onun bağımsızlık ve kendine güven duygularını geliŐtirir.
    - \* Ev eŐyalarının renklerini söyleyin.
    - \* Diğer ocuklarla bir arada olabileceği aktiviteler planlayın.
    - \* Beraber boya kalemleri ile resim yapın.
    - \* Tuvalet eğitimine başlayın. Öncelikle oturağı gösterin fakat acele etmeyin. Çocuğunuz bu beceriyi kendi adımları ile öğrenecektir.
    - \* ocuğunuzu kütüphane, müze, lokanta, park, denizkenarı ve hayvanat bahçesi gibi yerlere götürün.

### 3 - 4 YAŞ BEBEKLER İÇİN BEYİN GELİŞTİRİCİ AKTİVİTELER

\* Çocuğunuzun hayal gücünü ve yaratıcılığını destekleyen oyuncakları tercih edin. Evinizde elinizin altında bulunan pek çok eşyadan, farklı oyuncaklar yaratmasını, yeni kullanım şekilleri ortaya çıkarmasını destekleyin.

\* Günlük aktiviteleriniz sırasında neler yaptığınızı çocuğunuza anlatın. Elinize aldığınız veya gördüğünüz herhangi bir eşyanın rengi, şekli ve sayısı hakkında bilgi verin.

\* Çocuğunuza mutlaka okuyun. Çocuğunuz okuduğunuz sayfadaki harf ve kelimeleri öğrenme isteği gösterirse, bu isteğe cevap verin.

\* Günlük ev işlerine onu da dahil edin. Masa kurmak, bulaşık yıkamak, çamaşır toplamak, toz almak gibi ev işlerine dahil olmak çocuğunuzun bir yandan yeni kelimeler öğrenmesine, sayı sayma ve gruplamasına yardımcı olurken, diğer yandan direktifleri dinleme ve uygulama konusunda gelişmesine de destek verir.

\* Çocuğunuzla birlikte dışarı çıkın; yeni yerler keşfedin. Otobüs veya tren yolculukları yapın. Müze, kütüphane ve hayvanat bahçesi gibi yerleri gezin.

\* Beraber müzik dinleyin.

\* Çocuğunuzun matematik öğrenmesi için puanlı oyunlar oynayın. Küplerle oynamak da derinlik, genişlik, uzunluk ve yükseklik kavramlarını öğretir.

\* Çocuğunuzun kurduğu oyunlara dahil olun. Bebek, kukla, oyuncak ev gibi objelerle hayali oyunlar kurmasını destekleyin.

\* Gazete ve dergilerden resimler keserek ve bunları gruplayarak oynayın. Resimleri karıştırıp, uyumsuz olanları bulmaya çalışın. Mesela bisiklete binen bir köpek gibi.

\* Hava durumu hakkında konuşun. Örneğin bulutların farklı renk ve şekilde olmasıyla yağmurun yağmasının tahmin edilebileceği gibi.

\* Zaman, uzunluk ve ağırlık kavramlarından bahsedin. Yaşı, ev adresi, telefon numarası, boyu ve kilosu konusunda bilgi verin.

#### SAĞLIKLI BİR BEYİN İÇİN GEREKLİ OLANLAR....

MEYVE, SU, HAREKET,  
GÜLMEK, SEVGİ, UYKU, BALIK,  
TEMİZ HAVA, KUCAKLAMAK,  
OKUMA

#### BEYİN İÇİN KÖTÜ OLAN ŞEYER...

SİGARA, YAĞLI YİYECEKLER  
GEÇ YATMAK, ÇOK TV İZLEMEK,  
ÇOK BİLGİSAYAR OYUNU  
OYNAMAK, ÇOK FAZLA AZAR  
İŞİTMEK, ÇOK FAZLA YALNIZ  
KALMAK

Bahameddin KARAKÖSE  
Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
Müdürü

# ÇOCUĞUNUZUN ÖĞRENMESİNİ ARTIRMANIN 50 YOLU

## FARK ANNE VE BABADIR

Çocuğunuzun eğitimindeki en önemli faktör sizin aktif katılımınızdır. George Power'da bizim gördüğümüz fark ailelerin yarattığıdır. Bu yüzden çocuğunuzun eğitimine daha çok katkıda bulunmanızı sağlayacak bu 50 öneriyi yayınlıyoruz.

Bu anlaşılması ve uygulanması kolay aktiviteler, iyi davranışlar (*Good Behaviour*) kitabının yazarları ve çocuk eğitimi, öğretimi konularında uzman olan Drs. Stephen Marianne Garber ve Robyn Freedman Spizman tarafından geliştirildi.

Bunu çocuğunuz ve sizin için yararlı ve teşvik edici bulacağınızı umuyoruz.

**1. Çocuğunuzla Konuşun:** Çocuklar ilk altı yılda hayatlarının geri kalanında öğreneceklerinden daha fazlasını öğrenirler. Bebeğinizle ne yaptığınız, nereye gittiğiniz ve ne gördüğünüz hakkında konuşun. Bebeğiniz bunun karşısında sadece tanımsız sesler çıkaracaktır, fakat onun sizin kelimelerinize ve cümlelerinize ihtiyacı vardır.



**2. Soru Sormaya Cesaretlendirin:** Merak öğrenme konusunda çocukların motive olduğunu gösteren en doğal işarettir. İlgiyi yüksek tutmak için, çocuğunuzun sorularını cevaplandırın ve daha fazla soru sormaları için onları cesaretlendirin.

**3. Yetişkin Kelimeleri Kullanın:** Konuşmalarınızın düzeyini düşürmeyin. Kelimelerinizin % 50'sini kendi kullandığınız kelimelerden seçin. Yeni kelimeleri olayların içinde, çocuğunuzla o olayı yaşarken tarif edin. Daha sonra çocuğunuzun onu nasıl algıladığını ve kullandığını dinleyin.

### **4. Okul Zamanı Çocuklarınıza Düzenli Bir Yatma Saati**

**Ayarlayın:** Çocukların okulda ellerinden gelenin en iyisini yapmaları için çok fazla uykuya ihtiyaçları vardır. Çocuğunuzun yatma saatine karar vermek için, geceleri kaç saat uyuduktan sonra mutlu ve dakik olarak uyandığını belirleyin. Okula gitmek için kalkması gerektiği saatten geriye doğru sayarak yatması gereken saati bu şekilde bulabilirsiniz.

**5. Yatakta Uyuma Saati :** Belirli aktiviteleri içeren uyku saati etkinlikleri düzenleyen, belirli bir zaman dilimini okumaya, birkaç dakikanızı da ışığı kapatmadan önce anne yada babayla günlük olaylar hakkında konuşmaya ayırın. Hem bu yolla okumayı sevdirecek, hem anne babayla iletişim yollarını açık tutacak, hem de çocuğunuzun daha kolay dinlenmesini sağlamış olacaksınız.

**6. Planlayın ve Organize Edin:** Özel projeler, raporlar ve testler için bir takvim işaretleyin. Çocuğunuza bir görev verin, ve bu görevi başarabilmesi için ona yardım edin, her görev için takvimde tamamlama tarihini işaretleyin. Tamamladığında çocuğunuzun tebrik edin, ödüllendirin.

**7. Planlarınızı Paylaşın:** Düzenli olarak yaptığınız aile toplantılarında, çocuğunuza model rolünde bir ebeveyn olarak kendi planlarınızdan bahsedin. Planlı olduğun takdirde her işinizi zamanında nasıl bitirdiğinizi anlatın. Çocuğunuza ders dışında extra

aktiviteler planlaması için yardımcı olun ve ders çalışma programının aralarına aile toplantıları koyun.

**8. Kitap Okuma Saatlerinin Kaydını Tutun:** Yatay eksenle haftanın günlerinin yazılı olduğu bur grafik tutarak çocuğunuzu okuma konusunda motive edebilirsiniz. Çocuğunuzun en sevdiği kitaptan her akşam kaç sayfa okuyacağı konusunda hedef belirlemesini sağlayın ve grafiği nasıl işaretlemesin gerektiğini öğretin. Bu şekilde her gün okuduğu sayfa sayısının arttığını göreceksiniz ve daha da önemlisi çocuğunuza bu ilerlemesinden dolayı övdüğünüz zaman yüzündeki ışıltıyı sizde fark edeceksiniz.



**9. Problemlerine Yardımcı Olun (Sorunlarıyla İlgilenin):** Çocuğunuzun okulda sürekli tekrar eden bir problemi olduğunda, çocuğunuzun öğretmeniyle konuşun ve problemi çözmek için planlar yapın. Buna rağmen sorun hâlâ devam ediyorsa, çözülmemişse ilerlemesine engel olan belirli bir öğrenme problemi olup olmadığını anlamak için bir test uygulayın.

**10. Dinlenme Metodlarını Öğretin:** Eğer çocuğunuz sınav olurken panikliyorsa, ona küçük bir dinlenme, rahatlatma tekniği öğretin. Önce, karnından yavaş ve rahat nefes almasını söyleyin. Daha sonra, nefesini verirken fısıltıyla D-İ-N-L-E-N demesini söyleyin. Çocuğunuza gerginliği ve vesveseleri arttığında bu yeni metodu uygulaması için cesaretlendirin. Bunu aynı zamanda siz de uygulayabilirsiniz.

**11. Sınavlarda Kendine Güvenmesi Gerektiğinin Tahşidatını Yapın:** Bazı çocuklar herhangi bir sınava tam olarak hazır olduklarını hissetmek için aşırı çalışma ihtiyacı duyarlar. Eğer sizin çocuğunuzda bu kategorideki çocuklardan biriye, sınav gününden günlerce önce tekrar etmesini sağlayan, makul bir ders planı hazırlamasına yardımcı olun. Çocuğunuzun kendine güvenini kuvvetlendirecek uygulama sınavlarına girmesini sağlayın.

**12. “Araştır, Sor, Oku, Anlat, Tekrar et” Metodunu Çalışma Aracı Olarak Kullanın:** Sayısal sözel veya herhangi bir ders ile alakalı bir konuya çalışmaya başlamadan önce, çocuğunuza önce o konunun genel olarak ne hakkında olduğunu anlaması için araştırması gerektiğini, daha sonra konudaki başlıklar hakkında kendi kendine sorular üretmesi gerektiğini, bir sonraki aşmada bu sorulara verilen cevapları okumasını, daha sonra verilen bu cevapları kendi kendine anlatmasını ve en son olarak da bütün öğrendiklerini tekrar etmesi gerektiğini öğretin veya sağlayın.

**13. Yazıyı Resmetmeyi (Görselleştirmeyi) Öğretin:** Yazım (*imla*) becerilerini geliştirmek için, çocuğunuza harflere, şekillere, kelimenin sesine ve sonrada onunla ilgili bir imge (*resim*) oluşturması gerektiğini öğretin. Çocuğunuza gözlerini kapatmasını ve kelimeyi zihninde görmeye çalışmasını söyleyin daha sonra gördüğü o kelimeyi yazmasını ve en sonra da orijinal kelimeyle aynı olup olmadığını kontrol etmesini söyleyin ve öğretin. Yazım hatası yapmayan insanlar herhangi bir kelimeyi yazarken sadece o kelimenin sesine bakmazlar, kelimeyi yazarken onun doğru yazıldığını bilirler. Çünkü yazdıkları kelime zihinlerinde çizdikleri kelimeyle aynıdır.

**14. Kendi Kendine Olumlu Konuşmalar Yapmasını Öğretin:** Çocuğunuzun paniklemesine sebep olan düşüncelerden kendi kendine olumlu konuşmalar yaparak etkilenmekten kurtulabileceğini öğretin. **Mesela;** “Eğer acele etmezsem, cevabı hatırlayabilirim. Bunu yapabilirim. Ben bu konuya çalışmıştım.” Böyle bir yöntem korkuya engel olacak ve çalışılan konuyu hatırlamak için bir yol açacaktır.

### **15. Hatırlatmayı Kolaylaştıracak Nesnelere ve Benzetmeler**

**Kullanın:** Bir kelime, bir cümle ve hatta bir resim hatırlamayı kolaylaştırabilir. Mesela; çocuğunuzun bir listeyi hatırlaması gerektiği zamanlarda, listedeki her kelimenin harflerinden anlamsız cümleler yaptırabilirsiniz.

**16. Bilgiyi Kontrol Etme:** Yapılan dikkatsizlikleri asgariye indirmek için çocuğunuza kendi işini kontrol etmesini öğretin. Yaptığı bir imla hatasını, noktalama işaretleri ile ilgili bir yanlış ve benzeri, yine kendisinin düzeltilmesini ona öğretin. Yaptığı düzeltmeler için adını yazıp imzalamasını isteyin.

**17. Doğru Olanın Altını Çizin:** Çocuğunuzun yaptığı ile gurur duymasını sağlayın. En iyi yaptığı alıştırmayı veya herhangi bir çalışmayı daire içine aldırın. Hiçbir zaman yaptığı işle tatmin olmayan ve yaptıklarını daima küçük gören, huzursuz olan çocuklar için kimsenin kusursuz olmayacağı gerçeğini onlara anlatın bunun önemini vurgulayın.



**18. Ödevin Önemi Öğretin:** Ders yılı başında öğretmenlerinizle görüşün. Ödev ve test günlerine ilişkin bilgi sahibi olun. Hatta ödevler için bir küçük deftere verilen ödevlerin yazılmasını isteyin. Böylece çocuğunuz bugün “ödev yok” veya “ödev yapmayı unuttum” gibi ifadelerle baş vurmasına fırsat vermemiş olacaksınız. Çalışan, ödevini zamanında bitiren çocuklara oyun oynama ve TV seyretme izni vererek onları ödüllendirmek de gerekir.

### **19. Olumlu Olana, İyiye, Güzele Kıymet Verin:**

Çocuğunuzun önemini kontrol ettiğinizde, önce doğru olanın altını çizin “ Veavv, 10 problemin 10’nu da doğru!” Sonra da çocuğunuza son alıştırmalara bir daha göz atmasını önerin. Çocuğunuzun daha dikkatli bir kişi olmasını sağlayın. Böylece çocuğunuzun anlayışını geliştirmiş olursunuz.

**20. Öğretmeniyle Konuşun:** Ev ödevi, çocuğun gündüz öğrendiğini pekiştirmeli, öğrenciyi korkutmamalıdır. Eğer çocuk bir ödev üzerinde saatlerini harcıyor, yapmakta güçlük çekiyorsa, öğretmeniyle konuşun çünkü bu noktada sıkıntı çekiyorsa bu, nefreti doğurur ve çocuğu öğrenmeye kapatır.

**21. Televizyon İzleme Vaktini Sınırlayın:** Çocuğunuzun her hafta kaç saatini TV önünde geçireceğine karar verin. TV rehberinden, programları ve showları çocuğunuzun önceden seçmesini sağlayın. Uygun zamanlarda tekrar izletmek için özel programlar kaydedin.

**22. Aile Olarak Yılda TV’den Uzak Kalmayı Planlayınız:** Yılda bir hafta TV izlemeyin. Bu süre daha zevkli işlerin yapılmasına ve yeni şeylerin öğrenilmesine vesile olabilir.

**23. Çocuğunuzla Beraber TV İzleyin:** Programın içeriğini çocuğunuza açıklayın. Çocukların gerçek ve hayali ayırt etmelerine yardımcı olun. Reklamları tartışın ki çocuğunuz bilinçli bir tüketici olabilsin.

**24. Beraber Okuyun:** Bütün ailenin aynı anda katılabileceği bir okuma saati ayarlayın. Çocuklar, anne-babalarını okurken görmeye ihtiyaç duyarlar. **“Söylediğimi yap”**,

ifadesinin “**Yaptığımı yap**” kadar etkili olmadığını unutmayın. Okuma kelime dağarcığını arttıracaktır ve sohbetleri zevkli hale getirecektir.

**25. Öğretici Oyunlar Oynayın:** Bekleme zamanlarında ve diğer boş vakitlerde, çocuğunuzun düşünmesini harekete geçirmek için aklınızda bir oyun hazır olsun, Twenty Questions (20 soru), Categories (sınıflar) ve I Spy (casusluk yaparım) sınıflandırma becerilerini ve yöntemini öğretir. En erken yaşlardan başlayarak, çocuğunuzun aletlerin çalışma şeklini, kavramları ve çevresindeki nesnelere özelliklerini anlamasının nasıl geliştiğini gözlemleyin.

**26. Mantıklı Hedefler Belirleyin:** Bir çocuk için C’den A’ya derece atlamak imkansız gibi görünür. Her seferinde çocuğunuzun her gece çalışması için destekleyin ve gösterdiği çaba için her gün onu tebrik edin. Gelişmeyi göreceksiniz.

**27. Soruları Cevaplayın:** Öğrenme, saat 3’te bitmez. Soruları, öğrenme deneyimine çevirin. Eğer çocuğunuzun sorularının cevabını bilmiyorsanız bir kaynak kitaba baş vurun. Bir gezi planladığınızda, önce biraz ev ödevi yapın. Beraber gideceğiniz yerin tarihini araştırın. Görülmeye değer yerlerin listesini yapın ve bu yerin neden önemli olduğunu bulun.

**28. Matematiği Gerçekçi Yapın:** Çocuğunuz, gerçek yaşam durumlarını yansıtan kelime problemlerine sahip olduğunda, gerçek araçları kullanın. Oturma odanızı adımla ölçün. Belli bir hızla gidilirse, büyükannenin odasına gitmenin ne kadar süreceğini hesaplayın. Matematiği gerçek hayatta ilişkilendirmek, çocuğunuzun öğrenme için ilkeleri ve sebepleri anlamasını kolaylaştırır.

**29. İyi Bir Dinleyici Olun:** Çocuğunuzun, size her gün okumasını sağlayın. Onu sadece yanlış okuduğu kelimeleri düzeltmek için dinlemeyin. Birbiriyle bağlantılı kavramlar hakkında, o durumda karakterlerin başka neler yapmış olabileceği hakkında, daha sonra ne olabileceği hakkında konuşun. Çocuğunuzun, benzer temalarda okumuş olduğu hikayeleri hatırlamasını ve onları karşılaştırmasını sağlayın.

**30. Okumaya Erken Başlayın:** İçinde kelime veya kavramların olmadığı kitaplarla başlayıp, resimli ve metinli kitaplara geçin. Bu tür kitapları yıllarca çocuğunuza geceleyin okumaktasınız. Çocuğunuza kitap okumak, sağlayabildiğiniz en önemli öğrenme deneyimlerinden bir tanesidir.

**31. Dünyada Olup Bitenden Haberdar Edin:** Dünyada meydana gelen olayları açıklayarak ve onların da fikirlerini alarak çocukları yetişkinlerin sohbetlerine dahil edin. Eğer çocuklarınız kendi yorumlarının önemsendiğini fark ederlerse haberlere daha çok dikkat edeceklerdir. Fakat olayları açıklarken çocuğun seviyesine uygunluğunu dikkate almalısınız.

**32. Kitapları Sevdiren:** Tatil ya da doğum günü listelerine de kitap ilave etmeyi unutmayın. Çocuğunuzun koleksiyonuna başlarken en iyi satan bir kitabı hediye ederek şaşırtın. Karikatür kitaplarını, magazinleri ve gazeteleri ihmal etmeyin. Eğer çocuğunuz okurken keyif alacağı şeyleri bulabilirse daha çok okuyacaktır.

**33. Referans Kitapları Bulundurun:** Her evde yetişkin bir de öğrenci için sözlük, bir atlas ve bir ansiklopedi bulunmalı ki çocuklar ihtiyaçları olduğunda rahatlıkla araştırma yapabilsinler. Bir ansiklopedi gerçek bir bilgi kaynağıdır. Tüm kaynakları nasıl

kullanabileceğini çocuğunuza gösterin. Karşılaştığı sorunları bu referans kitaplarından araştırırken ona eşlik edin.

**34. Kütüphaneyi Sık Sık Ziyaret Edin:** Her çocuğun bir kütüphane kartı olabilir ve de olmalıdır. Kart için başvuru yapmak kayda değer bir aşamadır. Kitap kullanım ve araştırma kurallarını açıklayın ve düzenli olarak kütüphaneye gidin. Ayrıca, çocuğunuzu kütüphane kitaplarını özel bir yere koyması için teşvik edin. Böylelikle kitap teslim zamanlarında aksama olmayacaktır.

**35. Yazı Yazma Malzemesi Bulundurun:** Çocuk harfleri doğru yazma yeteneğini geliştirmeden çok önce bir kalem tutup basit işaretler yapabilmektedir. Herzaman, silinebilir renkli kalemler ve çeşitli yazı malzemelerini hazır bulundurun. Çocuğa çeşitli ortamlar yaratarak destek olun. Örneğin, yapay bir sınıf ortamı yada restoran ortamı hazırlayın. Çocuğunuzu kısa teşekkür mesajları ve hikayeler yazmaya teşvik edin.

**36. Okulda Yaptıklarından Haberdar Olun:** Yardımınız gerektiğinde çocuğunuzun okul ödevleriyle ilgilenin. Çocuğunuza okulda o gün ne yaptığını sormayı alışkanlık haline getirin. Ona gün boyunca başına gelen en iyi ve en kötü şeyin ne olduğunu sorun. Çocuklar gerçekten ilgilendiğinizi fark ettiğinde mutlaka sizinle paylaşacaklardır.

**37. Öz Yetenek Geliştirin:** Çocuğunuzun okuldaki başarılarını dile getirerek yada onda olumlu sonuçlar yaratan çalışmalarını keşfederek çocuğunuzun ilgi ve beceri alanını geliştirin. Başarılı olduğu bir alan buluncaya kadar ona sanat, resim, müzik, dans, spor gibi uğraşı alanları sağlayın. Çocuğunuzda hoşunuza giden şeylerin bir listesini yapın ve çocuğunuzun da listeye eklemeler yapmasını sağlayın.

**38. Birlikte Sesli Okuyun:** Çocuğunuz okumaya başladıktan sonra ona kitap okumayı sürdürün. Şiir ve klasiklere de yer verin ve çocuğunuza okutturun. Sizin çocuğunuza okuduğunuz kitapların çoğu daha sonraları en sevilen ve tekrar tekrar okunan kitaplar arasında yer alır.

**39. Okul İşlerinde İstekli Olun:** Çocuğunun gittiği okulun faaliyetlerini destekleyen velilerden olun. Özel durumlarda okulda bulunacak telefon konuşmalarında bulunarak okula yardımcı olun. Çocuklar anne ve babalarını okulda görmekten çok hoşlanırlar. Ayrıca okulun sizin yardımınıza ihtiyacı var.

**40. Öğretmenlerle Konuşun:** Çocuğunuzun öğretmeniyle görüşmek için bir sorun çıkmasını beklemeyin. Diyaloğu ilk günlerden başlatın ve devan ettirin. Okulun ve öğretmenlerin yaptığını takdir etmek, bunu onlara hissettirmek çok önemlidir. Ufak bir teşekkür pek çok yol aldırır. Öğretmenlerin de olumlu tepkilere ihtiyacı vardır.

**41. Konuşmayı Genişletin:** Küçük çocuklar konuşmaya başladığı zaman onlara baş sallayarak yada tek kelimelik cevap vermeyin. Çocuğunuzun kelime dağarcığını genişletin ve onları düşünmeye sevk edecek cevaplar verin. Sonraları, çocuğunuzun uzun cümleler kurmasına ve düşüncelerini detaylarıyla açıklamasına yardımcı olun.

**42. Çak Pratik Yaptırın:** Mükemmellik amaç değildir. Büyüklerle kurulan en küçük bir diyalog, oyunlarda rol alma gibi faaliyetler çocuğunuzun pratik yapmasını sağlayacaktır.



**43. Her Gün Matematikle Uğraşın:** Çatalları saydırarak, kurabiyeleri toplatarak, malzemelerin ölçülerini verdirerek, termostatu ayarlatarak vb. çocuğunuza matematiğin önemini sezdirin.

**44. Okul Takip Çizelgesi Tutun:**Çocuğunuzun her yıl çalışmasını gösteren bir çizelge belirleyin ve böylece onun neleri öğretmekte olduğunu anlayabilirsiniz. Bu şekilde sık sık tekrarladığı hataları yada dikkatsizlikleri saptayarak gerektiği zaman bu çizelgenin size yardımcı olmasını sağlayabilirsiniz.

**45. Okul Çalışmalarını Saklayın:** Çocuğunuz okulda olamadığında ev ödevlerini göz ardı etmeyin. Çocuğunuzun ödevlerini düzenlemesinin önemli bir yeri vardır. Bu çocuğunuzun çalışmalarını saklı tutmasına ve hergün sınıfta olanların önemli olduğunun sizin tarafınızdan bilinmesine yardımcı olacaktır.

**46. Ev Ödevi Planı Yapın:** Çocuğunuzun ödevlerini yapması için iyi bir ışık ve aydınlatma sağlayın. Düzenli bir zaman ayarlayın. Çocuğunuzun yaptığı ödevleri zamanında ve doğru biçimde övün.

**47. Öğrenmede Başarıyı Öğretin:** Çocuğunuzun ilgisini daima konuşmacının yüzüne olmasını, konuşmacının sorusunda ne kastettiği ve konuşmacı konuşma bitişinde ne dediğini gözden geçirmeyi öğretin.

**48. Yeri Olmayan Eşyaları Engel Olun:** Kitap ve kitap çantaları için bir yer dizayn edin. Çocuğunuza tereddüt etmeyi, kendini görmeyi ev veya okuldan önce, ve ödevi, kitap, gözlük, öğle yemeği ve kot gibi unutulacak şeyleri hatırlamayı öğretin.

**49. Yönetimi Takip Edin:** Yönetimlerin nasıl takip edileceğinin öğrenilmesi, hem okul hem de evdeki başarı için çok önemlidir. Bu başarının gelişmesine yardım etmek için, yöntem vermeden önce çocuğunuzla göz göze gelin, o zaman içinde bir kısım yöntemleri verin ve uygulamaya başlamadan önce tekrar ettirin.

**50. Model Öğrenme:** Çocuklar, ebeveynlerinin yaptıklarını görerek öğrenirler. Çocuğunuza sınıfa katılmayı, eğitici gösterilmeyi ve okumayı bizzat kendiniz gösteriniz.

# ÇOOK ÇALIŞMAM GEREK ÇOOK!



Çocuklar okula ilk başladıkları dönemlerde ödev yapmakta problem yaşayabilirler. Çünkü bu onlar için yeni bir görevdir. Ödevlerini nasıl yapacaklarını, bilgiye nasıl ulaşacaklarını bilemeyebilirler.

Okuldan geldikten sonra bir de ödevle uğraşmak sıkıcı gelebilir. Bu nedenle ailelerin çocuklarına nasıl ders yapacaklarını öğrenmeleri konusunda yardım etmeleri faydalıdır. Ancak yardım etmek çocukları yorulduğunda onların yerine çocukların ödevini yapmak değil, nasıl yapması gerektiği konusunda bilgilendirmek, sözlüğe nasıl bakacağını, bilgiye nasıl ulaşacağını öğrenmesini sağlamak, bunları kendi yapabilecek hale gelene kadar yönlendirici olmaktır.

yapma

Anne-babalar çocuk bunları öğrendikçe aşamalı olarak ödev sorumluluğunu tamamen çocuğun kendisine bırakmalı ve anlamadığı, zorlandığı ve ne yapacağını bilemediği durumlarda ona yardıma hazır olduğu mesajını vermelidirler.

Fazla yardım edilen çocuklar sorumluluk alma alışkanlığını kazanamaz ve sorumluluklarının başkalarının üzerine yıkma davranışını alışkanlık haline getirebilirler. Yardım veren kişi yanlarında olmadığında başaramayacakları hissine kapılıp, çabuk vazgeçen, yapamadıklarında ağlayan, problem çıkaran çocuklar haline gelebilirler.

Hiç yardım etmemek çocukta zorluklar karşısında desteksiz kalabileceği duygusunu uyandırır. Bu da hayatının başka alanlarında da güvensiz ve korkak tavırların temelini atabilir.

Ev ödevleri bir çok aile için benzer sıkıntılar anlamına gelmektedir. Çoğu çocuk neden ödev yapması gerektiğini anlayamaz ve ödevlerden kurtulmanın

yollarını arar. Çocukların bir türlü ödev yapmaya başlayamaması, ödevlerini yazmayı unutmaları, ödev için gerekli eşyaları bulamamaları, çeşitli bahanelerle ödev yapmayı ertelemeleri, bitmedi yapamıyorum diye ağlamaları pek de yabancı olduğumuz durumlar değildir.

Bazı öğrenciler ev ödevlerini yapma konusunda isteksiz olabilirler. Bazı çocukların gözünde ev ödevleri her gece sıkıntı ve stres yaratan bir durumdur. Ödev yaparlarsa zamanlarını hep buna harcamış olurlar, yapmazlarsa kendilerini suçlu hissederler. Öğretmenleri tarafından azarlanır, sınıfta utandırılır ve evde aile içi tartışmalara neden olur.

Aile içinde kızgınlıklar, küskünlükler, karşılıklı olumsuz duygulara sebep olur.

Anne-babalar bu sorunla nasıl baş etmeli? Anne-babalar çocuklarının ödevi yapmalarını direkt olarak kendi sorunu imiş gibi öne çıkarmamalıdır. Ev ödevi çocuğa sorun çıkarınca ana-babanın en etkili aracı etkin dinlemedir. Çocuğunu sakın bir şekilde dinlemeli, duygularını açığa çıkarmasına fırsat vermelidir. Anne-babalar çocukların duygularını paylaşmaya çalışmalıdırlar. Şöyle ki, “seni duyuyorum, duygularını anlıyorum, onları kabul ediyorum, sana bu sorunla baş etmekte ve kendi çözümünü bulmakta yardım etmek istiyorum...”



Çocuk sosyal yaşamında hiçbir sorumluluk almıyor, ondan beklenen vazifeleri yalnız başına yapamıyorsa ödev sorumluluğunu da alamayacaktır. Çocuklara ödevler dışında da yaşına uygun sorumluluklar verilmelidir. Organize olmayı, düzenli olmayı öğrenmesine yardım okul hayatı başlamadan çok daha önce başlamalıdır. Sıkıntı sadece ödev yapmakla ilgili değil, sınıfta dersi takip etmeyle ilgiliyse ya da belirli derslerin ödevlerinde sıkıntı oluyorsa bu zorlanmaların kaynağını bulmaya

çalışmak, öğretmeniyle görüşmek ve öğrenme süreçleri ya da dikkatle ilgili bir problem olup olmadığını anlamaya çalışmak gerekir. Çocuklara ödev yapma alışkanlığını kazandırmanın sabır ve zaman istediğini unutmamak gerekir.

Ev ödevleri değerlidir ama çocuğunuzun bedensel, zihinsel ve duygusal sağlığını destekleme ve geliştirme çabalarınızdan vazgeçmeyin. Ev ödevleri kadar çocuğunuzun hobileri olması spordan ve sanattan zevk alması önemlidir. Ebeveynler çoğu zaman kendileri hatırlatmadan çocukların ödev yapmadıklarını, çocukların ödevlerini baştan savma yaptıklarından şikâyet ederler.

Ebeveynin bu şikâyetlerinin kaynağı yine kendilerinin olumsuz davranışlarından kaynaklanıyor olabilir. Mesela çocuğun unuttuğu ödevini onun yerine telefonla öğreniyorsa ya da araştırma ve proje ödevlerini anne-baba çocuğun yerine yapmaya kalkıyorsa çocuk ödev yapma sorumluluğunu kendi üzerine almaz. Bunu ailenin sorumluluğu gibi düşünür ve her defasında onların hatırlatma ve yardımına ihtiyaç duyar.



Sürekli ödevlerini yapıp yapmadığı sorgulanan çocukta "Nasıl olsa ben hatırlamasam da annem-babam hatırlatır." düşüncesi oluşur ve siz söylemeden, hatırlatmadan ödev yapmaz. Ebeveynin ödevlerini yaparken her zaman çocuğun yanında olması çocukta alışkanlık haline gelirse çocuk, onlar olmadan ödevlerini yapmaz. Anne-babanın ödevleri kontrol ederken sıkı düzeltmeler yapması, sürekli eleştirilerde bulunup sık sık müdahale etmesi şeklinde mükemmellik beklentisi, çocuğun ödev üzerinde özenerek yapayım diye gereğinden fazla oyalanıp vakit kaybetmesine neden olur. Anne-baba eve gelir gelmez, dinlenmeden ödev yapması konusunda çocuğa sürekli uyarılarda bulunursa çocuk ödev yapmaktan soğur.

### ÖDEV YAPMA ÇOCUKTA NASIL ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİLİR?

\* Çocuğunuza ödev ortamı hazırlayın. Çocuğun ödevlerini ne zaman yapacağı, ne kadar süreceği ve nerede yapacağı belli olursa çocuk ödevlerini yapmada üşengeç davranmaz. Bu nedenle çocuğunuzun yaşına ve ihtiyacına uygun bir çalışma programını okulun ilk günlerinden itibaren oluşturun. Bunu yaparken dinlenme süreleri içerikleri masada oturma süresi ve kısa molalarla ilgili çocuğunuzun da fikrini alın. Ev ödevi için her gün düzenli "ödev saati" oluşturmasını sağlayın.

\* Çocuğunuza çalışabilmesi için uygun ortamı sağlamaya çalışın. Sürekli aynı yerde çalışması konsantrasyonu artıracığından, en uygun yeri birlikte belirleyin. Ortamın sessiz ve düzenli olmasına dikkat edin.

\* Çocuğun ödev yapma zamanında TV vs. açık olmamasına dikkat edin.

\* Eğer çocuğunuz ödevlerini özensiz sadece göstermelik yapıyorsa ödev için belirli bir süre belirlemek bu yanlış alışkanlıktan onu kurtarabilir.

\* "Çocuğa "Ne çabuk bitirdin?", "Hadi çabuk odana geç ödevlerini kontrol et." şeklinde sürekli uyarılarda bulunmak ödevlere karşı soğukluk duymasına neden olur.

\*Eğer çocuk ödevinin tümünü yapmakta zorlanıyorsa, o zaman ödevi küçük parçalara ayırın. Örneğin, otuz problemi yapması yerine "beş problemi çöz, bana getir bana göster" deyin ve mutfağa yada salona gidin. Çocuk beş

problemi çözüp getirdiğinde, çabasıdan dolayı onu övün. 'şimdi beş tane daha yap, sonra bana göster deyin'.

\* Ödev için gerekli malzemeleri önceden çocuğunuzla birlikte temin edin, ödevden önce masada hazır bulunmasını sağlayın.

\* Çocuğunuz yaptığı ödevleri okula götürmede sık sık unutkanlık yaşıyorsa odasında "Ödev koyma köşesi" oluşturun. Akşamdan ödevlerini oraya bırakma ve sabahtan oradan alma alışkanlığını zamanla kazanacaktır.

\*Zamanında tamamlanan ödevin ardından, birlikte yapmaktan hoşlandığınız ortak bir faaliyeti gerçekleştirin. (satranç oynamak, film izlemek gibi)

\* Siz olmadan ödevlerini yapmıyorsa, ödevlerini nasıl yapacağı konusunda önce yol gösterin, kendi başına yapması için süre belirleyin.

\* Asla onun yerine ödevlerini siz yapmayın.

\* Çocuk ödevlerini kasıtlı olarak yapmıyorsa bu durumun nedeni ailenin çocuğu yeterince motive edememesi ve çocuktaki özgüven eksikliği olabilir. Çocuk, "Zaten ödevlerimi yapsam da ailemin istediği başarıyı yakalayamıyorum." şeklinde düşünüp ödevleriyle uğraşmayabilir.

\*Çocuğunuzun ev ödevini değerlendirmek sizin göreviniz değildir. Sadece bir hata gördüğünüzde uyarın. Fakat bu yüzden onunla mücadeleye girmeyin. Çocuğun okula düzeltilmemiş haliyle ödevi götürmesine izin verin. Öğretmen, çocuğun nerede sorun yaşadığını bilmek ister. Eğer siz çocuğu hep düzeltilmiş ödevle gönderirseniz, öğretmen çocuğu olduğundan daha farklı bir şekilde tanımış ve yanıtlanmış olacaktır.

\* Ödev yapmadığında çocuğa hakaret, aşağılayıcı sözlerle ceza vermeyin.



\* Anne-babanın çocuğa gülümsemesi, onun çabasını övmesi çocuk için en büyük ödüldür. Bu yüzden ödevleri maddi bir ödüle bağlamayın.

\* Çocuklar en iyi oyunla öğrenirler. Ödevlerin içine biraz oyun katın.

\* Ödevin ne yarar sağladığı her defasında çocuklara anlatılıp ödev yapmaya motive olmaları sağlanmalıdır.

### Ödev ne kazandırır?

Ödevlerini düzenli yapan çocuklar yapmayanlara göre okul hayatında her zaman daha başarılı olur. Ödev başarıda

istikrarlı olmayı yani başarının her zaman devam etmesini sağlar.

Ödevlerle çocuğun ne kadar öğrenip öğrenmediği tespit edilir.

Öğrenilenlerin tekrarının yapılmasını sağlar, unutmayı engeller.

Çocuğa zaman planlaması yapmasını öğretir.

Sorumluluk duygusunun gelişmesini ve başladığı işi bitirme alışkanlığını çocuk, ödev sayesinde kazanır.



“Aaa, ne kadar da benziyorsunuz, siz yoksa.....”

## İKİZ MİSİNİZ?



Yüzyıllardır hem bilim adamlarının hem de birçok insanın ilgisini çeken bir konu; ikizlik. Aynı karnı paylaşmak ve aynı anda dünyaya gözlerini açmakla başlayıp, sonra çok uzun seneler kimsenin anlayamayacağı kadar özel bir bağ ile bağlanan iki insan...

İkizlerin doğumuyla, özellikle anne ve babaya düşen görevler vardır. Bunlar temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra, çocukların ayrı birer birey olduklarını anlamaları ve bunu göz önünde bulundurarak onları yetiştirmeleridir. Ancak bu yolla çevreleri tarafından onlara yüklenmeye çalışılan “aynılık” kavramı biraz olsun kırılabilir.

İkizleri kesinlikle tek bir birey olarak düşünmemeli ve buna göre davranmamalıyız. Onların ayrı ayrı birer birey olduğunu kabul etmeli onlara da bunu kabul ettirmeliyiz. Bunun için temelde basit ancak bireyselleşmeye yardımcı olacak aşağıdaki bir kaç küçük ama çok önemli bireyselleştirme önerilerine dikkat etmeliyiz.

- Onlara birbirini çağrıştırmayan tamamen ayrı isimler verin
- Onların kendi kıyafetleri olmasını sağlayın ve aynı giyimlerini mümkün olduğunca engelleyin. Eğer aynı şeylere sahipse de ayrı günlerde giymelerini sağlayın.
- Kıyafetlerini ayırın. Eşyalarını ayrı dolaplara yerleştirin böylece giysilerini kendileri seçmeye başladıklarında neyin kime ait olduğunu kolayca bilebilsinler.
- Kendi oyuncakları olmasını sağlayın. Eğer herşey her ikisine de ait olursa bu onların birbirlerini ayrı düşünmelerini sağlar.
- Onlara ‘ikizler’ demektense isimleri ile hitap edin ve diğerlerinin de böyle yapmasını sağlayın.
- Doğum günleri için iki ayrı küçük pasta hazırlayın ve doğum günü şarkısını da iki kez söyleyin. Onlara ayrı hediyeler verin ve verdirin.
- Evde babanın bir çocuk annenin de diğer çocuk ile ilgilenmesinden kaçının. İlginizi ve zamanınızı her ikisine eşit olarak bölmeye çalışın.
- Aynı çocuğu hep aynı aile büyüğüne bırakmaktan kaçının. Eğer bir müddet ikizlerden ayrı kalacaksanız onları ayrı ayrı aile büyüklerinin yanına bırakın. Böylece onlara ayrı yaşamaları konusunda deneyim kazandırın.
- Ayrı zamanlarda her ikisini de tek olarak gezmeye ya da alışverişe götürün. Böylece onların tek başına ilgi görme ihtiyaçlarını karşılayın.
- Ödül ve ceza konusunda kendinizi fazla adil olmaya zorlamayın. Birine kızdıysanız diğerine de kızmak zorunda olduğunuzu düşünmeyin.
- Bebekliklerinden itibaren ayrı ayrı albüm hazırlayarak her birine verdiğiniz “özel” önemi pekiştirin. Büyüdüklerinde bu onlar için çok özel bir armağan olacaktır.



Adalet ve Eşitlik; İkiz çocuk sahibi olmak ebeveynlik becerilerinin sınanması için zorlu bir sınav gibidir. İlgiyi, sevgiyi paylaşmak, ihtiyaçları karşılamak, ebeveynler farkında olmadan bir eşitlik girdabına kapılmış bulurlar kendilerini. Alınan hediyeler, kıyafetler, hatta saç kesim modelleri bile aynı olduğunda eşitliği sağlamak ve rekabet ile baş etmek daha kolay gibi görünür. Eşit davranmak ikizlerin ayrı birer birey olduklarını kabul etmenin önündeki en büyük engellerden biri haline gelebilir. İkizlerden her biri, ayrı bir birey olarak farklı ilgi ve kişilik özelliklerine sahiptir. Kardeşlerin farklı zamanlarda farklı ihtiyaçları vardır ve hayat her zaman herkese eşit olanaklar sunmaz. Bu nedenle ikizlere aynı/eşit davranmaya çalışmak aslında adil değildir. İkizlerden biri üzülmesin diye diğerinin başarılarına yeterince ilgi göstermemek, ya da aynı anda ikisine birden kızmak ikizlerin kişilik ve güven gelişimini olumsuz etkileyebilir. Adil olmak hak edene hak ettiği şekilde davranmak, ya da hak ettiği fırsatları sunmaktır. Tabi ki bu ikizlerden birini önemsememek, geri planda kalmasına neden olmak demek değildir. Tam tersi her ikisinin bireysel özelliklerini tanımak ve bu özelliklerine göre geliştirebilecekleri becerileri desteklemek demektir. İkizler arasında kardeşlerden biri bazen diğerinin başarılarının gölgesinde kalabilir,

rekabete girmek istemediği için ikizinin olduğu ortamlarda geri çekilmeyi tercih edebilir, ya da “kötü/yaramaz” ikiz etiketlemesini kabul ederek bunu pekiştirmeye odaklanabilir. Anne-babalar için zor olan bu gibi durumlarda dengeyi sağlamaktır. Ama dengeyi sağlamanın yolu ikizlere tek bir bütün gibi davranmak, ya da onları birbirleriyle kıyaslayarak aynı olmalarını beklemek değildir. İkizler söz konusu olduğunda anne-baba ya da çevredeki yetişkinler farkında olmadan ya da olarak ikizleri birbirleriyle kıyaslarlar, bunun en büyük nedeni ikizlerin birbirinin aynısı olması şeklindeki yanlış düşünceden kaynaklanır. İkizler her birey gibi birbirlerinden farklı gelişim özellikleri gösterirler. Biri diğerinden daha hızlı olabilir. Kardeşler arasında da kıyaslama oldukça sık rastlanır ancak söz konusu ikizler olduğunda her ne kadar anne-baba bu tuzağa düşmemeye çalışsa da ikizler arasında karşılaştırma kaçınılmaz gibidir. Anne-baba olarak kıyaslama yapmasalar da ikizler kendilerini ikizleri ile kıyaslarlar. Çünkü daha aynada kendilerinin farkına varmadan önce aslında ikizinin varlığının farkına varmıştır. Tek yumurta ikizlerinde bu durum daha da karmaşık hale gelebilir. Ama araştırmalar anne-babaların en çok çift yumurta ikizlerini birbirleriyle kıyasladıklarını göstermektedir. Okula başlamayla birlikte evdeki kıyaslamaya bir de okul ortamındaki kıyaslama eklenebilir. İkizleri birbirlerine göre değil genel yaş dönemi gelişim özelliklerine göre değerlendirmek, becerilerinin gelişmesi için bu yönde desteklemek daha verimli olacaktır.

Rekabet ve Kıskançlık; İkizler daha doğmadan önce paylaşmak zorundadırlar. Tek doğan çocuklardan çok önce rekabet, kıskançlık, paylaşmak hayatlarının bir parçası olur. İkiz kardeşler hayatlarının ilk gününden itibaren temel ihtiyaçlarının karşılanması, anne-babanın ilgisi ve sevgisi için rekabet içine girebilirler. Her kardeş bir diğerini kıskanır, ancak ikizlerin durumu biraz daha karışıktır. Özellikle birinin diğerinden daha başarılı olması, ön plana çıkması durumunda ya da bir ikiz özel gereksinimleri olduğunda rekabet ve kıskançlık artar.

Yapılan araştırmalarda ikizlerinin birbirleriyle en çok fiziksel gelişim, başarılı olma ve yetişkinler tarafından beğenilme alanlarında rekabet yaşadıkları belirtilmiştir. Özellikle okula başladıktan sonra bir ikiz diğerinden daha çabuk okumayı öğrenmesi, daha yüksek notlar alması farkında olmadan hem anne-babanın hem de öğretmenlerin ikizleri kıyaslamasına ve dolayısıyla da ikizler arası rekabetin artmasına neden olabilir. Rekabet ve kıskançlık günlük hayatın parçasıdır, ancak ikizlerin bu duygularla nasıl baş edeceği, nasıl tepkiler verecekleri büyük ölçüde anne-babanın ve diğer yetişkinlerin tepkileri ile ilgilidir.

İkizlerin hem kendileri hem de başkaları tarafından bir çiftten çok ayrı ayrı birer birey olarak algılanması oldukça zor olabilir, bu yüzden anne-babanın bu konuda dikkatli olması ve çaba göstermesi önemlidir.

Birlikte çok vakit geçirmek, bir bütünü iki yarısıymış, birbirinin yerine geçebilirlermiş gibi davranmak ikizlerin bireyselleşmesini zorlaştıran etkenler olabilir.

Kısa süreliğine de olsa ikiz çocukların birbirlerinden ayrı kalmaları her birinin anne/baba, yetişkin ya da bir başka çocukla direkt olarak birebir ilişki kurmasına fırsat sağlar. Ayrıca dil ve kişilik gelişimleri bakımından da zaman zaman ayrı kalmaları gerekir. Çünkü genellikle ikiz çocuklardan birinin diğerine oranla daha dışa dönük ve konuşkan olduğu durumlarda atak bir şekilde ilişkiyi başlatıp, yönlendirebileceği için görece olarak daha içe dönük olan çocuğun daha da çok içe dönmesine neden olur. Fakat eğer çocuklarınızı fiziksel olarak ayırmada zorlanıyorsanız ve bu durum çocuklarınızda kaygıya neden oluyorsa çok ısrarcı olmamanız gerekir. Sadece fiziksel ayrılıklar değildir önemli olan eğer her bir çocuğunuz ile de bireysel ilişki kuruyorsanız yine onların kimlik gelişimlerini desteklemiş olursunuz. Eğer siz çocuklarınızı birbirlerinden farklı bireyler olarak görüp o doğrultuda ilişki kurarsanız çocuklarda kendilerini farklı bireyler olarak algılamayı öğrenirler.

Tüm çocuklar için önem taşıyan okul öncesi eğitim, ikizler için daha büyük önem taşımaktadır. Anne ve babaların okul öncesi eğitim almaya karar vermelerinin birkaç tane ana sebebi vardır. Bunların başında ilkokula başlamadan çocukların dış dünyayla tanışması, birbirlerinden başka çocuklarla da iletişim kurmaları gerekliliği ve grup ortamlarına uyum sağlamayı öğrenmeleridir. İkizlerin doğdukları andan itibaren halihazırda olan bir oyun arkadaşları, yaramazlık için suç ortakları olsa da bu durumun çoğu zaman bir dezavantaj olduğu, iki kişilik

kendilerine özel bir dünya yarattıkları bunun sonucunda da dış dünya ile iletişim kurmalarında diğer çocuklara oranla geç kaldıkları görülmüştür. Bir diğer önemli sebep, ikizler genellikle kendi aralarında bir dil geliştirip sadece ikisinin anlayabileceği uydurma kelimeler ve işaretlerle anlaşarak bu konuda yaşlılarından geri kalabilirler. Bu durum ilkokula başladıklarında ciddi bir sıkıntı yaratacağından okul öncesi eğitim onların dil becerilerinin gelişmesi için büyük bir adım olacaktır. Ayrıca bireysel ve özel deneyimler yaşamaları, onların tek bir canlı değil de iki ayrı birey olduklarını anlamaları açısından da önemlidir. Onları hep birlikte görmeye alışmış olan aile ve sosyal çevrelerinde genellikle adlarıyla çağırılmaları yerine “ikizler” olarak tanımlanan bu çocuklar, şikayetçi oldukları ve kimlik gelişimlerini engelleyecek durumlardan kurtulup bireyselleşmeye başlayacaklardır. Bir diğer önemli faktör de evde yaşanan gerçeklerdir. Çocuklara bakan kişi veya anne için de aynı yaşta yüksek enerjili iki çocuğa bakmak hiç kolay olmadığından okul öncesi eğitim çoğunlukla zorunluluk halini almaktadır.

Birçok okulda ikiz çocukların ayrılması ya da aynı sınıfta okuması konusunda kesin bir kıstas yoktur. Bazı okullar gerekli kararı almak için kendi gözlem ve anketlerini kullanırken bazıları da sadece velinin isteğine

göre hareket edebilirler. Okul rehberlikleri gerekli çalışmalarını yaptıktan sonra ikizlerden birinin çok baskın olması veya birinin diğerini özellikle sosyal alanda kısıtlaması durumunda çocukların bağımsızlıklarını geliştirmek amacıyla ayrılmalarına karar verebilir. Bu durum aileye de anlatılarak onlardan da onay alındığı takdirde sınıflar

ayrılır. Başlangıçta hem evdeki güvenli ortamdaki ayrılmak hem de ikizini başka sınıfta bırakmak onlara zor gelse de zamanla alışacakları bu durum ileriki yıllar için iyi bir yatırım olmaktadır. Eğitim hayatının ilk yıllarında alınan bu karardan dönmek zor olduğundan anne ve babaların dikkat etmesi gereken en önemli nokta,

çocuklarının ister aynı sınıfta ister başka sınıflarda okurken ayrı kimlikler kazanmasına yardımcı olmalarına özen göstermeleridir.

Unutulmamalıdır ki, hayat her zaman ikisine beklediklerini aynı anda sunamayacağından onların erkenden bireysel olarak sorun çözme becerilerinin ve kendilerine özel arkadaş edinme ve gruplara dahil olma yeteneklerinin gelişmesi gidecekleri okulda alacakları eğitimden önce anne ve babanın çocukları yetiştirme tutumlarına bağlıdır.

İkizlerin bireyselleşmesi konusu daha çok okul dönemi ile birlikte gündeme gelir. Ayrı okullar, sınıflar mı olmalı yoksa ikizleri bir arada mı tutmalı anne-babaların sık sordukları sorulardandır. Bu soruya genel olarak ikizlerin bireysel özelliklerini dikkate alarak ve bireyselleşmelerine fırsat tanımak adına ayrı okullara ya da sınıflara vermek şeklinde cevap verilebilir. Buradaki en önemli nokta ikizlerin doğdukları andan itibaren hatta doğumdan önce de ayrı birer birey olduklarını hatırlamak, bebeklik ve çocukluk dönemlerinde bu şekilde yetiştirilmelerine çaba göstermektir. Okul döneminde sınıfları ayırmak tek başına bireyselleşmek için yeterli ve etkili bir çözüm olmayacaktır. Hatta eğer okul öncesi dönem dahil yoğun olarak bir arada olan, birbirlerinde hiç ayrılmamış olan ikizleri bir anda okula başladıklarında ayırmak işleri daha da zorlaştırabilir. Eğer çocukların aynı sınıfta öğrenim yaşamlarına devam etmek gibi bir dilekleri de varsa onları ayırmak konusunda ısrarcı olunmaması gerekir. Anaokuluna başlayan bir çocuk için aileden ayrılma ve okul yaşamına alışma kendi başına zor bir deneyimdir. Bir de bu zor deneyime ikizinden de ayrılma eklenecek olursa bu çocuk için oldukça zor bir duruma dönüşür. Eğer ikiz çocuklar zamanından önce birbirlerinden ayrılırlarsa diğerinin nerede ve nasıl olduğu üzerine kaygı duymaya başlarlar. Bu durumda onların konsantre olmalarını sağlıklı bir şekilde sosyalleşmelerini ruh sağlıklarını tehlikeye sokabilir. Aynı yada ayrı okulda/sınıfta olma kararı verilirken çocukların ayrılmaya hazır bulunuşluk düzeyleri dikkate alınmalı ve okul öncesi döneme kadar olan gelişim dönemlerinde de özgüven ve bağımsız hareket etme becerileri desteklenmelidir.

İkizlerden birinin diğerini yönettiği, baskıladığı, yerine konuştuğu durumlarda ikizleri birbirinden ayırmak kişilik gelişimi için gereklidir. Bunun yanı sıra ikizinin başarılı olduğu alanlara, etkinliklere katılmayı tercih eden, geri çekilen ikizinin kendini göstermesi için uygun fırsatlara sahip olacağı ve destek alabileceği ortamların sunulması önemlidir. İkizler arasında rekabetin çok yoğun ve yıkıcı olduğu durumlar da ikizleri için farklı ortamlarda eğitim almak yararlı olabilir. İkizler arasında rekabet olsa da genel olarak ikizler arasında bulunan özel bir bağ, ilişki, dış dünyaya karşı birlikte bir grup oluşturmalarına neden olabilir. İkili bir grup olarak başka kimseye ihtiyaçları yokmuş gibi davranabilirler, bu da sosyal ve duygusal gelişimleri üzerinde olumsuz etkilere neden olacaktır. Bununla birlikte bir arada olduklarında yıkıcı davranışlarda bulunan ikizlere de farklı ortamlar sunmak etkili olabilir.

İkizlerin bireyselleşmesini desteklemek adına ilgi alanlarını tamamen birbirinden ayrı olmasını beklemek de sorun yaratabilir. İkizler aynı etkinliklere katılmak isteyebilirler, her ikisinin de yüzmeden, ya da futboldan hoşlanması oldukça normaldir. Bu gibi durumlarda farklılaşma adına çocukların etkinliklerini değiştirmelerini beklemek uygun olmayabilir. Sonuç olarak ikizler okul öncesi ya da ilköğretim kurumuna başlarken ayrı okul ya da sınıf kararı ikizlerin özellikleri, anne-babanın gözlemleri ve eğitimcilerin önerileri dikkate alınarak verilmelidir.

Kaynakça: [www.dbe.com.tr](http://www.dbe.com.tr) , [www.guncedanismanlik.net](http://www.guncedanismanlik.net) , [www.sheturk.com](http://www.sheturk.com)

Bahameddin KARAKÖSE  
Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü

# İNTERNET OYUN VE ÇOCUK



Yetişkinler için olduğu kadar çocuklar için de büyük bir eğlence, iletişim ve eğitim kaynağı olan İnternet'in kullanımı ve erişimi son yıllarda ülkemizde hızla yaygınlaşmaktadır. İnternet, dünyayı keşfetme, öğrenme açısından mükemmel bir ortamdır. Ancak, İnternet kullanımının çocuklar için yarattığı riskler de mutlaka akılda tutulmalıdır. Yasal olmayan, şiddet ve cinsellik içeren sitelere kolay erişim, tehlikeli insanlarla iletişim, oyunlara aşırı bağımlılık başta gelen riskler arasındadır. Uyuşturucu ve terör gibi yasal olmayan yollara destek arayanlar İnternet'i propaganda aracı olarak kullanmaktadır. Yapılan araştırmalar birçok çocuğun İnternet'te kandırıldığını ve istismarla karşılaştığını göstermektedir.

Çocukların İnternet'te karşılaşılabileceği risklerden en önemlisi sakıncalı içeriği olan cinsel içerikli sitelere girmeleri ve erişkinlerin cinsel tekliflerine maruz kalmalarıdır. Kimlik ve kişilik gelişimini henüz tamamlamamış olan çocuk ve ergenlerin cinsellikle ilgili yayın ve bilgileri internette doğru şekilde öğrenememeleri, sanal yolla cinsel tacize uğramaları, onların ruhlarında ve beyinlerinde tamiri zor hasarlara yol açmaktadır. İnternet'in sağladığı sınırsız özgürlük ve sınırları aşma özelliği nedeniyle de bu tip istismarın önlenmesi oldukça zor olmaktadır. Günümüzde 25 milyondan fazla çocuk İnternet'te saatlerce sörf yapmakta ve her dört çocuktan biri cinsel içerikli sitelere girmektedir.

Bu olumsuz etkilere maruz kalan çocuk ve ergenler, karşı cinsi ve cinselliği doğru tanıyamamakta, karşı cinsle ilişkide güvensizlik ve kaygı taşımakta ve hepsinden önemlisi ileriki dönemlerde sapkınca eğilimlere yönelmektedirler. Gelişme çağındaki çocuklar için internetin doğru kullanılmaması sonucunda ise, dil gelişimlerinde ve sosyal ilişkilerde zayıflama görülebilir. Okul çağındaki çocuklarda, derslerde başarısızlık, depresyon, hareketsiz kalma sonucunda boyun, sırt ve baş ağrıları, şiddet eğilimli saldırgan davranışlar görülebilir.

## Çocuklarımız İnternet'te Nasıl Güvende Olur?

Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, "İnternette Güvenlik Kampanyası" çerçevesinde, internetteki zararlı içerikli siteler, internetin sunduğu teknolojik olanaklar, internet bağımlılığı ve korunma yöntemleri hakkında bilgi veren bir kitapçık hazırladı.

İnterneti, "Bir taraftan, sıcak evinizden çıkmadan birçok işinizi yapan bir uşak, diğer yandan ise evinizin bir köşesinde canavarları barındıran tehlikeli bir silah" olarak tanımlayan kitapçıkta, faydalı bir internet kullanımı için ebeveynlere şu öneriler yapıldı:

- ✓ İlgi çekici ve eğlenceli web sitelerini çocuğunuzla beraber bulmaya çalışın. İnterneti keşfetmeye yönelik bu olumlu tavır, gelecekte internetle ilgili çocuğun yaşayacağı olumlu ya da olumsuz deneyimleri paylaşabilmeniz için bir fırsat olacak.
- ✓ İnternet bağlantısı olan bilgisayar ve oyun aygıtlarını tüm ailenin kullandığı bir odaya ya da merkezi bir konuma yerleştirin.
- ✓ Çocuğunuzun kişisel hiçbir ipucu içermeyen ve hiçbir kişisel anlamı temsil etmeyen bir rumuz ya da e-posta adresi seçmesine yardımcı olun.
- ✓ Çocuğunuzla evde internet kullanımının koşulları hakkında anlaşın.
- ✓ Çocuğunuzun kişisel bilgilerini açıklarken dikkatli olması gerektiği konusunda uyarın.
- ✓ Çocuğunuzun internetteki kaynaklar hakkında daha eleştirel olmaları için eğitin
- ✓ Yasa dışı olduğunu düşündüğünüz online materyalleri yetkililere bildirin.
- ✓ Çocuklarınızın internet kullanım alışkanlıklarını öğrenin. Müzik indirme, online oyunlar, Messenger gibi ne tür internet aktivitelerine katıldıklarını bilin.
- ✓ İnternetin iyi yanlarının, kötü yanlarından daha baskın olduğunu daima aklınızda bulundurun.
- ✓ Spam'e engel olun. Bir spam filtreleme yazılımı ile çocuklarınızı rahatsız edici mesajlar almalarına engel olun.
- ✓ Çocuklarınıza kendilerinin veya ailelerinin fotoğraflarını hiç bir zaman internette tanıştıkları kişilere göndermemelerini ve tanımadıkları kişilerle diyaloga girmemeyi öğretin
- ✓ Çocuklarınızla internette yaptıklarını konuşun.



İnternet'in karanlık yüzünden çocukları koruyabilmek için ebeveynlere büyük görevler düşmektedir. Çocukların bilgisayarda yaptığı işlemlerin izlenmesi, girdiği sitelerin takip edilmesi, Chat logolarının (sohbet kayıtlarının) kontrol edilmesi, ebeveynlerin mutlaka yapması gereken görevlerinin başında yer almalıdır.

İtalya'da "**İnternet, Çocuk, Risk, Algılama**" isimli bir araştırma yapılmış ve 8 ila 13 yaş arasındaki 5.000 çocuk ile 500 ebeveyn ve öğretmenin katıldığı araştırmadan şu sonuçları elde edilmiştir.

1. Çocukların büyük bir çoğunluğu sohbet odaları, haber grupları ve diğer interaktif servisler gibi, yabancılarla iletişim kurabilecekleri ortamları düzenli olarak ziyaret etmekte.
2. Araştırma kapsamındaki çocuklar cinsellikle ilgili konulara ilgi duyuyor
3. Ebeveynlerin %47'si çocuklarının internette ziyaret ettiği siteleri nadiren denetliyor
4. Çocukların %27'si tümüyle denetimsiz internette dolaşabiliyor
5. Çocukların %34'ü İnternet kullanım prensipleri konusunda büyüklerinden hiçbir bilgi ve öneri almamış

6. Öğretmenlerin çoğunluğu İnternet'e nasıl yaklaşılması gerektiği konusunda emin değil. Bilgi teknolojilerini kullanma ve öğretme yeteneklerini geliştirmeleri gerekiyor

İnternet üzerinde yapılan bu tür araştırmalar, internet'in kontrolsüz kullanılmayacak kadar ciddi ve istismara açık bir konu olduğunu göstermektedir..

## ŞİDDET İÇEREN BİLGİSAYAR OYUNLARI:



Hayatımızın olmazsa olmazları, listesinin başında bilgisayarlar gelmektedir. Bilgisayarlar pek çok alanda işleri kolaylaştırmanın yanı sıra, oyunlarla eğlence aracı olarak da kullanılmaktadır. Ancak uzmanlar, şiddet içeren bilgisayar oyunlarının, çocukları daha saldırgan, daha saygısız ve hantal hale getirdiği konusunda aileleri uyarılmaktadırlar.

Son yıllarda birçok psikologa göre, "**bilgisayar oyunu bağımlılığı**" tedavi edilmesi gereken bir sorun olarak görülmektedir. Bağımlılık yaratan oyunlara ilginin giderek artması dikkate alındığında, bu konuya daha fazla önem verilmesi gerektiği açıkça görülmektedir.

Amerika Birleşik Devletleri'nin başkenti Washington'da bulunan "**Ulusal Medya ve Aile Enstitüsü**", bağımlılık yaratan bilgisayar oyunlarının çocuklar üzerindeki olumsuz etkileriyle ilgili çarpıcı bir rapor hazırladı.

Rapora göre başta ABD olmak üzere aileler, bilgisayar oyunlarındaki şiddet konusunda ne kadar endişelenseler de, meselenin ciddiyetini kavramaktan çok uzak.

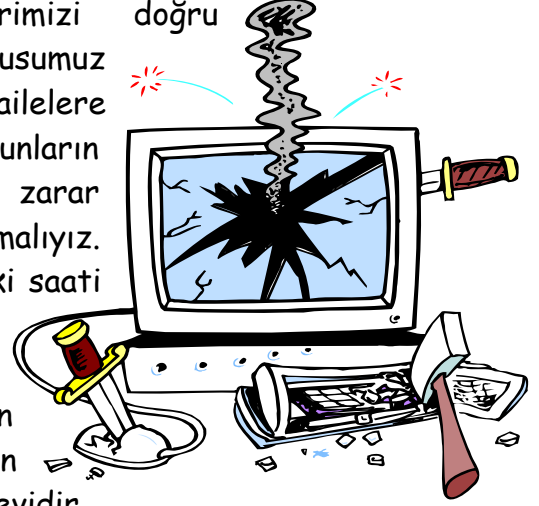
Enstitünün her yıl düzenli olarak yayınladığı rapora göre, bağımlılık yaratan oyunlar, çocukları daha saldırgan, saygısız ve hantal hale getirdiğini ortaya koymaktadır. Rapor, içerdikleri şiddet ve cinsellik nedeniyle 10 oyun konusunda aileleri ayrıca uyarıyor. Uzmanlar, oyunların üzerinde, alıcıları uyan yazılar bulunduğunu ancak ailelerin bunları çok fazla önemsemediğine dikkat çekiyorlar.

Çocuklarımız bilgisayar oyunları karşısında "zaman" kavramını yitiriyorlarsa, bazen bütün günün geçtiğini dahi fark edemiyorlarsa, yemek yemeyi, okul sorumluluklarını erteliyorlarsa, **tehlike içindeler** diyebiliriz. Ailenin çabasına rağmen sorun hala çözülemiyorsa, mutlaka bir uzmana başvurulmalıdır.

Bilgisayar oyunlarında çocuklar, senaryosu düşünülmüş bir dünyada, figüran olarak rol alıyorlar. Burada dikkat edilmesi gereken nokta; çocuğun oyun dünyasını sadece bilgisayar oyunlarının oluşturmasıdır. Çocuğun, gelişimini destekleyen ailecek yapılacak alternatif faaliyetler oyun dünyasında yaşantı zenginliği oluşturur.

Yapılan araştırmalara göre Şiddet ve saldırganlığa yönelik davranışlar yaşamın ilk yıllarında kazanılmaktadır. Bilgisayar oyunlarına bağımlılık; zamanla hastalık haline dönüşmektedir. Şiddet içeren bilgisayar oyunlarında her türlü öldürme,parçalama ve yok etme örneklerinin dolu olduğu dşnldğinde, çocuklarımızın ne kadar büyük tehlike içinde olduğunu kestirmek zor değil....

Sonuç olarak çocuklarımızın ve gençlerimizin harikalar yaratmalarına fırsat sağlayabilecek teknoloji ve onun bir ürünü olan bilgisayarları, nasıl kullanmaları gerektiği konusunda ocuk ve gençlerimizi doğru ynlendirmezsek, bu teknoloji bir gün bizim kbusumuz olacaktır. Bu konuda en büyük görev ailelere düşmektedir. Şiddet içeren bu tür oyunların çocuğumuzun ruhsal yapısına ve kişiliğine zarar vereceğini düşünüyorsak, gerekli önlemleri almalıyız. Gerekirse ocuğumuzun bilgisayar kullanımını iki saati geçmeyecek Şekilde sınırlamalıyız. Bilgisayarda hangi oyunların yüklü olduğunu kontrol etmeliyiz. Çocuklarımızı İnternet ve bilgisayarın zararlı etkilerinden korumak bütün ebeveynlerin ve çocuklara model olan bütün yetişkinlerin görevidir. Unutmayalım ki yetişkinler ve siz ebeveynler sorumluluklarınızı doğru bir Şekilde yerine getirirseniz mutlu ve sağlıklı nesiller yetiştirebilirsiniz.



### Kaynakça

1. [www.pdrforum.net](http://www.pdrforum.net)
2. Sosyal Pediatri Günleri "Basın Yayında ocuk Sağlığı Sempozyumu", 24 Ocak 2007, Bildiri zetleri
3. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü "**İnternette Güvenlik Kampanyası**" kitapçı

Hazırlayan  
**Savaş SESLİ**



**KAYSERİ SAĞLIK MESLEK LİSESİ**

**2009 SBS**

**1. YERLEŞTİRME SONUCU  
PUAN DURUMU**

**TAVAN PUANIMIZ=439,002**

**TABAN VE TAVAN PUAN**

**HEMŞİRELİK** Karma-404,510- **439,002**

**ANESTEZİ** Karma-405,733- **432,636**

**ACİL TIP** Karma-401,539- **429,388**

**LABARATUVAR**-Karma-399,948- **416,940**

**TIBBİ SKRTRLK**-Karma-395,917- **402,208**

ALANLAR BÖLÜMLERİMİZ	SINIFLAR							
	9		10		11		12	
	E	K	E	K	E	K	E	K
<b>Acil Tıp</b>	7	17	16	10	16	10	9	19
<b>Anestezi</b>	5	19	14	12	14	11	6	18
<b>Labaratuvar</b>	11	13	13	11	0	0	0	0
<b>Hemşirelik</b>	3	22	18	88	17	85	0	0
<b>T.Sekreterlik</b>	7	15	0	0	11	16	3	19



**KAYSERİ SAĞLIK MESLEK LİSESİ**

**İstatistiki Bilgiler**

Derslik sayısı	20
Laboratuvar sayısı	4
Sunu ve projeksiyon odası	5
Bilişim Tek. Sınıfı	1
Konferans salonu	1
Yönetici Sayısı	6
Öğretmen Sayısı	90
Rehberlik Servisi	1
Diğer görevliler	3
Öğrenci Sayısı	535
Lojman Durumu	Yok
Kantin	Var
Öğrenci Yurdu	Yok



## KAYSERİ SAĞLIK MESLEK LİSESİ OKUL İLETİŞİM BİLGİLERİ

**Okul Müdürü**  
Nuri AKPINAR

**ADRES**  
ŞEHİT NAZIM BEY MAHALLESİ  
ŞİREMENLİ CADDESİ ORTAOKUL  
SOKAK NO:1  
MELİKGAZİ/KAYSERİ

**TEL**  
0352 2313179 – 0352 2228870  
**FAX**  
0352 2313179

**E-POSTA** 963512@meb.k12.tr  
kayserimeligazisml@meb.gov.tr  
**WEB Adresi** <http://kayserisml.meb.k12.tr>

**Rehber Öğretmen**  
Ergül SİRKINTI  
ergul380@gmail.com



### **BÖLÜMLERİMİZ**

#### **Acil Tıp Teknisyenliği**

Acil Tıp Teknisyenliği bölümünde; bireyi, aileyi, toplumu kazalardan koruyarak toplumun her kesimindeki kişilerin bedenlen ruhen ve sosyal yönden kazaya uğraması halinde tıbbın gerektirdiği bilgi ve becerilerle onlara ilk yardım bakımı planlanması, uygulanması konularında teorik ve uygulamalı eğitim verilmektedir.

Bu bölüm mezunları; özel ve resmi sağlık kurum ve kuruluşlarında "Acil Tıp Teknisyeni" ünvanı ile çalışırlar. Çalıştıkları alanlar; Yataklı Tedavi Kurumlarının Acil Servisleri, 112 Hızır Acil İstasyonu, 112 Komuta Kontrol Merkezleri, Özel Ambulans Hizmetleri vb. birimlerde görev alabilirler.

#### **Anestezi Teknisyenliği**

Anestezi Teknisyenliği bölümünde; Anesteziyoloji mütehassısı bir hekim kontrolü altında hastaların, cerrahi müdahale sırasında anestetik maddeleri tekniğe göre uygulayarak uyutulması konularında teorik ve uygulamalı eğitim verilmektedir. Bu bölüm mezunları; özel ve resmi sağlık kurum ve kuruluşlarında Anestezi Teknisyeni olarak çalışırlar. Çalıştıkları alanlar; Yataklı Tedavi Kurumlarının Ameliyathane ve Ameliyathaneye bağlı birimlerinde görev alabilirler.

#### **Hemşirelik;**

Hemşirelik bölümünde; toplumun her kesimindeki kişilerin bedenlen, ruhen ve sosyal bakımdan sağlığının bozulması halinde, tıbbın gerektirdiği bilgi ve becerilerle hasta bakımı hizmetleri, uygulanması, takip edilmesi, değerlendirilmesi ve sağlık eğitimi konularında teorik ve uygulamalı eğitim verilmektedir. Bu bölüm mezunları; özel ve resmi sağlık kurum ve kuruluşlarında "Hemşire" ünvanı ile çalışırlar. Çalıştıkları alanlar; Yataklı ve Yataksız Tedavi Kurumları, Yaşlı Bakım Merkezleri gibi kurumlarda görev alabilirler.

#### **Tıbbî Sekreterlik;**

Tıbbi sekreterlik bölümünde; Tıbbi istatistiklerle ilgili verilerin derlenmesi , istatistiki bilgilerin bilimsel metodlarla analiz edilerek ilgili birimlere rapor edilmesi ve tıbbi ünitelerdeki haberleşme ve yazışma hizmetlerinin yürütülmesi konularında teorik ve uygulamalı eğitim verilmektedir. Bu bölüm mezunları; özel ve resmi sağlık kurum ve kuruluşlarında Tıbbi Sekreter olarak çalışırlar. Çalıştıkları alanlar; Yataklı ve Yataksız Tedavi Kurumlarının Sekreterlik Hizmetlerinde, Bilgi İşlem Merkezlerinde, Arşiv, vb. birimlerde görev alabilirler.

#### **Laboratuvar Teknisyenliği**

Laboratuvar Teknisyenliği bölümünde; sağlık kurumları bünyesinde çeşitli laboratuvarlarda, halkın sağlığını korumak ve teşhis ile tedavisine ışık tutmak amacıyla, her çeşit araç-gereç ve cihazları kullanarak teknik seviyedeki laboratuvar tetkik ve analizlerin yapılması konularında teorik ve uygulamalı eğitim verilmektedir.

Bu bölüm mezunları; özel ve resmi sağlık kurum ve kuruluşlarında Laboratuvar Teknisyeni olarak çalışırlar. Çalıştıkları alanlar; Yataklı ve Yataksız tedavi kurumlarının laboratuvarlarında, özel laboratuvarlarda vb. laboratuvarlarda görev alabilirler.



## OKUL FOBİSİ

Sevgi de var olmak mı? Sevgi de yok olmak mı?

**“İyi niyetli ve yardımsever bir arkadaşımın bir gün doğada gezinirken, kozasından çıkmaya çabalayan bir kelebek gördük. Kelebek kozanın lifleri arasından sıyrılmaya çalışıyordu. Arkadaşım hemen kelebeğin imdadına koştu. Dikkatlice kozanın liflerini sıyırdı. Kozayı araladı ve kelebeğin fazla çabalamadan kozadan çıkmasını sağladı. Ancak kelebek kozadan kolaylıkla çıktıysa da, biraz çırpındı ve uçamadı. Yardımsever arkadaşımın göz ardı ettiği gerçek şuydu: kanatlar ancak kozadan çıkma çabaları ile güçlenir ve uçuşa hazırlanır. Kelebek kendini kurtarama çabalarıyla aslında kaslarını geliştirmekte, kendini ayakta tutacak, güçlü kılacak, uçmaya hazırlayacak hareketleri çabalarıyla öğrenmekteydi. Arkadaşım işini kolaylaştırarak kelebeğin güçlenmesine engel olmuştu. Kelebek hiçbir zaman özgürlüğü tanımadı. Hiçbir zaman gerçekten yaşamadı.”**

**Psikiyatr Ruth Sanford**



Çocuklarda kuvvetli bir endişe nedeniyle okula gitmek istememe ve gitmeme durumu; okul reddi ya da okul fobisi olarak adlandırılmaktadır. Zihinsel, ruhsal ve sosyal yönden okula başlamaya hazır olan çoğu çocukta, okulun ilk günlerinde ağlama, okula gitmek istememe, anneden ayrılamama gibi davranışların görülmesi doğal bir durumdur.

Diğer fobilerde olduğu gibi, okula girdikten sonra oluşan korkularda da kalıtsal ve yapısal etkenlerden çok, psikolojik yaşantıların daha önemli bir yer tuttuğu görülür.

Okul fobisi olan çocuk görünüşte nedensiz olarak okula gitmekten korkmaktadır. Ancak bu korkuyu oluşturan bazı temel etkenler vardır. Bunların başında yaygın bir baskının egemen olduğu aile ortamı sayılabilir. Okul fobisi olan çocukların yaşamlarının daha önceki yıllarında anneleri tarafından aşırı özen içinde büyütüldükleri görülür. Bu tür annelerin sürekli olarak çocuklarını memnun ederek onların sevgilerini kazanma çabası içinde oldukları, tüm gereksinimlerini karşıladıkları ve korudukları dikkatimizi çeker. Bu anneler çocuklarının bedensel rahatsızlıklarıyla yakından ilgilidirler. Psikolojik ve fizyolojik olarak çocuklarıyla yakın olma gereksinimi duyarlar. Bu anneler, çocuklarını anaokullarına göndermekten kaçındıkları gibi, arkadaşlarının evine bile oyun oynamak üzere göndermekten kaçınırlar.

İşte yaşamın ilk yıllarındaki bu tür bir anne-çocuk ilişkisi çocuğun okula başladığı sırada önemli bir engel oluşturur. Annelerin bu koruyucu ve baskılı ortamdan bir an olsun uzak kalmamış bu çocukların yabancı bir çevrede ve tanımadıkları insanlarla birlikte günlerini geçirmeleri onları son derece huzursuz kılar.

### Anne Babaya Bağlı Nedenler

Korkuların büyük çoğunluğu temel ihtiyaçların karşılanmamasından ya da karşılanmayacağı endişesinden kaynaklanır. Bunların içinde bir çocuk için en büyük korku anne babadan ayrı düşmek ve terk edilmektir. İhtiyaçlarını karşılayan, güven, korunma ve ait olma duygusu sağlayan ana babasının kendisini bırakıp gitme olasılığı çocuğu tedirgin eder ve korku verir.

Anne ve babayla sıcak ilişkilerin kazandırdığı güven hissi ile çocuk kendi kendisine kararlar verecek, hareketlerini kendi hedefleri doğrultusunda planlayacak olgunluğa gelir. Ancak ailede anne baba geçimsizliği ve şiddet ortamı olduğu için çocuklara gerekli sevgi gösterilemiyor ve taşıyabilecekleri yeterli sorumluluklar verilemiyorsa özgüven eksikliğiyle beraber korkular ortaya çıkabilir.



Çocuk, anne babasının yokluğunda kendisine ya da anne babasına bir şey olacağından korktuğu için okula gitmek istemeyebilir.

Anne babanın kendilerine ve çocuklarına bir şey olacağı konusunda yoğun kaygı duyması, özellikle de annenin çocuğunun okula başlamasına ilişkin endişelerini yansıtmaması çocukta okula karşı korku oluşturabilmektedir. Boşanma, yeni bir kardeşin doğumu, taşınma, maddi sorunlar, hastalık, yakın birinin ölümü gibi stres yaratan olaylardan birinin ya da bir kaçının olması okul korkusunda etkili olmaktadır. Okul korkusunda çoğu zaman asıl korkulan şey okul değil anneden ayrılmaktır. Boşanma, annenin hastalanması, kardeş doğumu gibi annenin ilgisini zorunlu olarak azaltan, çocuk için anneden ayrılmaya sayılabilecek her türlü olay sorunu tetikleyebilmektedir.

Korkunun önemli nedenlerinden bir diğeri anne babanın aşırı koruyucu tutumudur. Aşırı koruyucu ve kollayıcı tutumda, çocuk sürekli olarak "aman düşersin, hasta olursun, çocuklara sokulma döverler, sen karşıya geçemezsin dur ben geçireyim" gibi uyarıları duyar. Çocuk adım atsa yanında biri vardır ve yardıma hazırdır. Bu tutum çocukta her an her yerde tehlikelerle karşı karşıya olduğu inancı oluşturur. Özgürlüğü bu denli kısıtlanmış çocuk neyin tehlikeli, neyin tehlikesiz olduğunu öğrenme fırsatı bulamaz.

Toplumumuzda korkutma bir çeşit eğitim ve disiplin aracı olarak kullanılmaktadır. Anne babanın "Artık annen (baban) olmayacağım", "Annesiz (babasız) kal da gör", "Beni böyle üzersen ölüyorum, sen de annesiz kalırsın" ya da "Seni sokağa atacağım" gibi korkutmaları çocuğun bilinçaltına terkedilme korkusu yerleştirebilir. Terk edilip yalnız kalma endişesi de, yaşamın sona ermesine duyulan endişeyle birleşerek çocukta psikolojik sorunların oluşmasına zemin hazırlayabilir.

## Okula Bağlı Nedenler

Okul, çocukların birbirleriyle sosyal ilişkiler kurmalarına olanak sağlayan bir yerdir. Sınıfta arkadaşlarıyla konuşan, teneffüslerde de oyun oynayan çocuk ait olma hissini tadar. Bu beklendiği gibi gitmez ve çocuğun hiç arkadaşı olmazsa, yaşadığı izolasyon çocuğu üzer. Bu durumdan kaçınmak için de okula gitmek istemez.

Okul başarısızlığı okul korkusunun önemli nedenlerinden biridir. Çocuklar düşük performanslarından utanırlar ve alay edilmekten kaçınmak için okula gitmek istemeyebilirler

Performans endişesi olan çocuklar için okuldan korkma bir sınavda 5 yerine 4 almak gibi küçük nedenlerle başlayabilir. Bazı çocuklar yeterli olma konusunda çok endişeli oldukları için küçük bir başarısızlığı bile kaldıramazlar.

Okul korkusu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarda da görülür. Bu çocuklar sınıf düzeyini yakalamak için sürekli çabaladıklarından başarısızlık korkusu yaşarlar.

Bunların dışında;

Duyarsız, sürekli emir veren bir öğretmen ya da başka bir okul personeli, Çocuğun kendini tedirgin hissettiği sınıf içi oturma düzeni, Çocuğun sesli okuma, sınıf önünde ders anlatma ya da beden eğitimi gibi gerçekleştirmekte güçlük çektiği etkinlikleri yapmaya zorlanması, Şiddetin ve belirsizliğin hüküm sürdüğü kötü bir okul ortamı, Okulda ya da okul yolunda fiziksel olarak tehdit edici bir yerin ya da kişilerin olması okul korkusuna yol açabilmektedir.

## Okul Fobisi Yaşayan Çocuğa Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz ?

### Anne Babaya Öneriler



Bu sorunu yaşayan başka ailelerle konuşun, neler yaşadıklarını ve sorunun çözümü için ne yaptıklarını öğrenin.

Çocuğunuza okula gitmenin avantajlarını vurgulayın; okulda yeni arkadaşlar edinebileceğini, arkadaşları ile çok keyifli vakit geçirebileceğini, eğlenirken yeni şeyler öğrenebileceğini anlatın.

Kendi çocukluğunuzda okula ilk başlangıçta yaşadığınız kaygıları ve pozitif deneyimleri paylaşın.

Onu asla bir şey yapmaya zorlamayın, sabırlı davranın.

Çocuğunuza okul konusunda bir çocuk öyküsü okuyun; küçük bir çocuğun okul deneyimlerini öğrenmek çocuğunuzu yüreklendirecektir.

İlk günlerde çocuğunuzu okulunda ziyaret edin, öğretmeniyle tanıştırın.

Çocuğun korkuları beden diliyle ifade ettiğini unutmayın (karın ağrısı gibi), fizik sağlığı ile ilgili temel kontrolleri yaparak (ateşi ölçmek gibi) ona güven verin, sağlığı yerinde ise çocuğunuzu okula götürün.

Çocuğunuzla okula gitme oyunu oynayın, evinizde bir sınıf örneği yapmasını sağlayın, okula hazırlanmasına yardım edin.



Çocuğu sizden ayrı güvenli ortamlarda vakit geçirmeye teşvik edin. Arkadaşlık ve oyun alışkanlıklarını geliştirme konusunda destekleyin.

Korkuları hakkında konuşmaya teşvik edin. Onu yatıştırın ve gün boyunca nerelerde olacağınız, okulda acil bir durum olduğunda çocuklarla kimin ilgileneneceğini ve korkuları olduğunda okulda kimlerle konuşabileceği hakkında bilgi veriniz.

Okula düzenli devam etmesi konusunda ısrarlı olun. Örneğin yakınmaya devam etseler de giyinmesine, servisine binmesine ve okula kadar yürütmesine yardım edin. Muhalefet etmeye devam etseler de sınıfa girmesine eşlik etmek, sırasına yerleştirmek ve ardından hemen sınıftan çıkmak gibi konularda ısrar edin.

## Öğretmene Öneriler

Annelerin de okula gelmeleri ve çocuk kendini rahat hissedinceye kadar, kısa bir süre sınıfta oturmaları sağlanabilir.

Çocuğun okuldan uzak kalmamasına çaba harcanmalıdır. Sınıfa girmiyorsa bile belli bir süre öğretmenler odasında ya da okul bahçesinde durabilir.

Özendirme girişimleriyle birlikte çocuğun gerekirse önce bir saat, sonra yarım gün ve daha sonra da tam gün okula gelmesi sağlanabilir.

Çocuğun okulda kendini terk edilmiş ve yalnız hissetmesine yol açacak davranışlardan kaçınılmalıdır.

Çocuğun kaygısı anlayışla karşılanmalı, "numara yapıyorsun" gibi sözler söylenmemelidir. Çünkü çocuk gerçekten kaygı duyuyor olabilir.

Okul korkusu olan çocuk, sınıf içi çalışmalara katılmaya zorlanmadan kolaylıkla üstesinden gelebileceği görevleri alması için yöreklendirilmelidir

Öğretmenler sınıfta sıcak bir ortam yaratarak endişe ve korku olasılığını azaltabilirler. Sınıf öğretmenleri sıcak bir ortam yaratma ve öğrencilerin okula karşı duydukları korkuların üstesinden gelme konusunda genelde başarılıdır.

Öğretmen arkadaşlık kurmada güçlük çektiği için okula gitmek istemeyen çocukları arkadaş edinme veya potansiyel dışlanmalarla başetme konusunda yöreklendirebilir.

Öğretmen, derste ve teneffüslerde, alayı ve korkutmayı engellemelidir. Alay ve korkutma gözle görülmeyecek şeyler değildir. Dikkatli bir öğretmen bunu hemen farkeder. Çocuk alaya alındığında, öğretmen sadece ona güven ve destek sağlamakla kalmamalı, bunu yapan öğrenciyle de ilgilenilmelidir. Daha sonra intikam alınmasına karşı da tetikte olmalıdır.

Çocuklarda başarısızlık korkusunun gelişip bunun okul korkusu olarak genellenmesinde, öğrenci başarısızlığını kendi başarısızlığı olarak gören ve başarıyı sadece yüksek notlara göre değerlendiren öğretmen tutumları da yatmaktadır. Bu inançtaki öğretmenler başarıyı değerlendirme şekillerini yeniden gözden geçirmelidirler.

Öğretmenin çocuklara verdiği tepkiler (kimisiyle konuşarak, kimisinin omzuna dokunarak) çocukların okula uyum sağlamalarını kolaylaştırır. Deneyimli bir öğretmen ilk günün sonunda hangi çocuğun konuşmaya ihtiyaç duyduğunu, hangisinin hazır oluncaya kadar yalnız bırakılması gerektiğini bilir.

Çocuğun, ailesini, önce günde iki kere sonra bir kere aramasına izin verin. Daha sonrada bu ayrıcalığı ortadan kaldırın.

## Psikolojik Danışmana Öneriler:

Öğrencilerin okula devamı konusunda dikkatli olunmalıdır. Devamsızlık yapan öğrencilerin devamsızlık nedenini belirlemeli, sorun okul korkusundan kaynaklanıyorsa buna yönelik gerekli çalışmaları yapmalıdır.

Okul korkusu yaşayan çocuğun ailesi ve öğretmeniyle görüşerek gerekli düzenlemelerin yapılmasına rehberlik edilebilir.

Okul ve eğitim süreciyle ilgili ailelere bilgi verilebilir. Okulun güvenilir bir ortama sahip olduğunu ve çocuğun okulda emin ellerde olduğunu bilen aile rahatlar. Ailenin rahat olması çok önemlidir. Çünkü ailenin yaşadığı korku ve kaygı çocuğa çok kolay geçmektedir.

Okula hazırlık toplantıları yapmak yararlı olabilir. Bu toplantılarla birlikte hem anne babalara hem çocuklara yönelik sosyal etkinlikler düzenlenebilir (tanışma çayı vb.). Bu tür çalışmalarla çocukların okula alışması kolaylaşır.

Anne babalara normal ve endişe verici ayrılma zorlukları hakkında bilgi verilebilir. En etkili nasıl veda etmeleri gerektiğini öğretmek çocuğa ve ailesine ayrılma zorluklarının üstesinden gelmede yardımcı olunabilir.

Bahameddin KARAKÖSE  
Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü



## ZİL ÇALDI HAYDİ SINIFLARA!



Uzun bir dinlenme molasından sonra yine ziller çaldı ve sınıfları doldurma zamanı geldi. Pek çok öğrenci için uzunca bir tatilden sonra tekrar okula uyum sağlamak zor olsa gerek. Yaz tatili boyunca değişen uyku saatleri ve oyun zamanları yakında bitiyor. Anne baba ve tüm öğrenciler için daha planlı zaman dilimleri başlıyor. Buna bağlı olarak öğrencilerin birçoğunda çeşitli Sendrom belirtileri bu dönemde görülebilir.

**Bunlardan bazıları;** isteksizlik, uyku

düzeninde bozulma, huzursuzluk, alınganlık, sinirlilik, olur olmaz her şeye ağlama, baş ve karın ağrıları, mide bulantısı, kusma gibi fiziksel ama aslında psikolojik kaynaklı rahatsızlıklar ve iştahsızlık olarak söyleyebiliriz.

Okula yeni başlayanlar için yeni bir başlangıç yeni bir kıpırtıdır okul. Yeni arkadaşlar, kalem, defter, kitap bütün bunlar bir başlangıçtır yıllarca sürecektir eğitim hayatına. Korkuyla karışık bir merak alır ana babaları ve mini mini çocukları. İlk öğretmen, ilk ders, hepsi zihinlere kazınır bir den.

Okulla tanışıklıkları eskiye dayanan öğrenciler için ise tatil süresince görüşülemeyen arkadaşlara ve öğretmenlere tatil anılarını anlatma zamanı gelmiştir. Aslında ne çok şey ifade eder bizim için okul.

Bir eğitim dönemi boyunca ödevler sınavlar ve derslerle geçen zamanın sonunda tatil hem öğrenciler hem de öğretmenler için dinlenme ve kendilerini yenileme fırsatıdır. Okul etkinliklerinden uzak, zihnimizi dinlendirme ve hobilerimize daha fazla zaman ayırma şansına sahip olabiliriz. Tatili gerçekten verimli bir şekilde geçirmişsek, yeni eğitim yılına ruhsal ve fiziksel olarak daha hazır başlarız. Fakat yine de iyi bir tatilden sonra okula adaptasyonda bazı sorunlar yaşamamız kaçınılmaz olabilir.

Bunlar şöyle sıralanabilir.

- ✓ **Alışkanlık sorunları;** Tatil süresince yeme, içme, uyuma vb ihtiyaçlarımızla ilgili alışkanlıklar okul dönemindekinden farklı olabilir.
- ✓ **Zaman kullanımı sorunları;** Çeşitli aktiviteler ve ihtiyaçlarımız için ayırdığımız süreler ve bu süreleri kullanma biçimimiz farklı olabilir.
- ✓ **Organize olma ve konsantrasyon sorunları;** daha geniş bir zamanda dikkat yoğunluğumuz ve bizden beklenenleri gerçekleştirme gücümüz daha kısıtlı zamanlara oranla farklı olabilir.
- ✓ **Farklı uğraşlar edinme ;** tatil süresince hoşlandığımız birden fazla etkinlikle uğraşabiliriz fakat okul döneminde ilgilerimizi önceliklere göre sıralamamız gerekebilir.

Eğitim d6nemi tatil zamanına oranla daha kısıtlı etkinliklerle geçirilecek olsa bile tatil sonrası okula uyumu kolaylaştırmak, derslere ve kendi 6zel hobilerimize zaman ayırmak için şunlara dikkat etmeliyiz.

- ✓ Tatil bitti ve artık dinlenmek için bol zaman yok o halde var olan zamanı yeterince dinlenebileceğimiz şekilde yeniden planlamalıyız.
- ✓ Okulların açılmasına bir hafta kala, uyuma ve uyanma saatlerinin erkene çekilmesi uygun olabilir.
- ✓ Tatil s6resince kendi isteğimiz doğrultusunda eşitlendirdiğimiz boş zaman etkinliklerimizi en çok hoşlandiğımız birkaç etkinlikle farklı zamanlara dağıtarak sınırlandırmalıyız.
- ✓ Yeni eğitim yılı için kendinize ait kısa orta ve uzun d6nemli hedefler belirleyiniz. Belirlediğiniz hedefler sizin neden çalışmanız gerektiği konusunda yol g6sterici olacaktır.
- ✓ Yeni eğitim yılı 6đrenciler için yeni dersler ve daha 6đrenilecek yeni konular anlamına gelmektedir. O halde fazla zaman kaybetmeden yeni derslerinize çalışmak için başlangıçta çok yoğun olmayan ama yavaş yavaş yoğunluğu artan bir çalışma programı hazırlanmalıdır.
- ✓ Hazırladığınız programın sizi hedeflerinize ulaştıracak bir araç olduğunu unutmayınız ve m6mk6n olduğunca bu programa sadık kalınız.
- ✓ Sadece okul etkinlikleriyle meşgul olmak belli bir zaman sonra sizlerde bıkkınlık ve yılmınlık yaratabilir. Bu nedenle çalışma programınızda dinlenme ve hobileriniz için zaman ayırmayı unutmayınız.
- ✓ Yeme-içme,uyku vb ihtiyaçlarınızı belli saatlerde karşılamayı alışkanlık haline getiriniz.6rn herg6n aynı saate uyumaya 6zen g6stermek gibi.Ayrıca ders etkinliklerinizi de m6mk6n olduğunca aynı zaman dilimlerine getirmeye dikkat ediniz.Unutmayın v6cudunuzun da bir metabolik saati vardır.siz her g6n belli saatlerde neyle meşgul olursanız v6cudunuz bu d6zene uyacaktır.
- ✓ Okul da geçen zamanın sizin için daha zevkli hale gelmesini istiyorsanız okulda mutlaka ilgi ve yeteneklerinize uygun bir sosyal kul6be ve etkinliğe katılınız.



### **Sayın veliler unutmayınız!**

Çocuğunuz okul ve sınıf ortamına uyum sağlayamıyorsa, dersi dinlemekte ve isteklerini ertelemekte zorlanıyorsa, arkadaşlarıyla sorunlar yaşıyorsa ve ilgili 6đretmenlerle işbirliği yapılmasına rağmen sorun devam ediyor ise, mutlaka bir uzmandan yardım alınması 6nerilir.

Savaş SESLİ  
Psikolojik Danışman